

## 今月の断酒表彰

- ☆ I・Sさん 吹田支部 断酒八年
- ☆ A・Tさん 吹田支部 断酒三十五年



令和2年2月1日発行No.204

編集・発行 事務局・広報部

<http://suitashi-danshukai.net>

断酒表彰おめでとうございます。

ますますのご活躍を期待いたします。

続けることこそ今の自分には必要なんだと肝に銘じて、今後とも精進していきたいと思えます。

## 断酒に思う (103)

吹田支部 I・S

私が断酒を始めて約8年余り。その間に孫が二人生まれてそれまでの人生観と大きく変わりました。

あの頃、母親の介護と仕事上のストレスに悩み続けていた自分をどうコントロールしていけばいいのかわからなかった。

ある日、職場で倒れて、同僚に自宅まで送ってもらい、即座に近くのかかりつけ医の治療を受けました。かかりつけ医は一応点滴の処置を施してから大病院に入院できるよう手配してくれましたが、翌日病院で『アルコール依存症』と診断して専門病院での治療を勧められました。入院経験のない私にとっては非常に辛い宣告でした。当時自分では単なる『鬱病』と診断していたので意外な診断でした。家族にも職場の同僚にも悩みを打ち明けられなかった状態から脱するために、飲酒に逃げていた。それが唯一無二の方法だと思い込んでいました。

今では、母親の介護についてもかかりつけ医に相談、転職してからはその悩みを打ち明けており逃げることなく過ごしています。仕事上の悩みも素直に上司並びに同僚に打ち明けて解決しています。

あの日、『アルコール依存症』の診断がなければ、現在の自分は想像できません。単なる『鬱病』だと信じていた自分を想像できないようになりました。

断酒を始めて約一週間はいまから思えば地獄の日々でした。膝を畳にこすりつけるといった自傷行為に始まった禁断症状、近くにあるコンビニに買い物も行けず、娘に頼んだ経験もあります。あの頃は、何も趣味といえるものがなく、自宅でも小銭をもって自動販売機でアルコールを購入して時間を過ごしてただけの日々でした。今では、趣味の時間を見つけて有意義な時間を過ごせるようになりました。デスクワークばかりの日々から期間雇用とはいえ、新しい職場で人生を見直せるようになりました。

自分の父親をアルコール性の疾患で亡くしているため、その二の舞だけは踏むまいと考えていたためかなりショックを受けました。

今では、孫たちとの時間が楽しく母親の介護も悩みは尽きませんが、断酒を継続する、一日断酒を継

## 【今月の「指針と規範」】

### 断酒新生指針

#### 五 自分を改革する努力をし、新しい人生を創る

われわれにとって本物の回復とは酒を飲んでいないことだけでなく、長い飲酒時代に身についた、様々な欠点を治し続けなければ得られないものである。言葉を換えれば、これまでのあらゆる価値を転換することである。

自分の欠点を捜すことはそんなに難しいものではない。自分を変えなければならないと考えるだけで、自分の持っているいろいろな欠点が浮かび上がってくる。例会を通してすでに、それとなく気にしていたからである。今まで気になりながら認めたくなかったことを、素直に認めるということである。

それさえできれば、自分自身のこれまでと、これからの生き方に問題意識が持てるようになり、われわれの回復は生きていく限り続く。そしてある時点から、社会一般の人たちよりずっと洞察力が深まり、それを足がかりにしてあらゆる改善が進み、より豊かな人間性を持つようになる。

普通の病気が回復するということは、元の健康なからだになったときすべてが終る。しかし、アルコール依存症は一生かけて治さなくてはならない病気であり、からだだけでなく心の病んだ部分を治し、その上、人間としての成長が死ぬまで続く。

普通の病気が治って元通りになる状態をゼロと考えると、酒害者がアルコール依存症から回復する場合は、ゼロを通り越してプラス一にもプラス五にもなるということである。周囲の人たちに与えた苦痛を除いて考えれば、あるいは、恵まれた病気といえるかもしれないのである。

自己改革をすすめるために、自分自身を肯定的に捉えよう。酒に溺れ切った生き方そのものを否定しても、自分の人間性まで否定しないでほしい。自分が元々駄目な人間であり、そのせいで酒害者になったと考える人には、自分を改革する余地がないのである。

自分が酔っぱらってやった非人間的な行動は許せなくても、自分という人間そのものは許そう。自分を責めてばかりいる人は、自分のあら探しはできても、自己改革のためのエネルギーを持つことができないのである。

断酒会発足当時は、「断酒互助会」、「断酒友の会」、「断

# みんなの広場

## 「お酒に関する豆知識4」

＜ 江戸時代 ＞

江戸時代に入り、現代まで続く酒どころの伏見、灘での生産量が増加した。「灘の男酒、伏見の女酒」は酒飲みならば一度くらいは耳にしていると思うが・・・

伏見は地下水脈の集積地で「伏水」をふしみと呼んだルーツがあり、「京の底冷え」と云われる盆地独特の寒さが酒造りに適した風土であり、一方、灘は水車精米を早くから導入した大量の精米と高精白米で酒質の良さと大量生産を可能にした。六甲山系からの宮水と六甲おろしの寒風により現在の灘五郷あたりは酒造りに好適な土地柄であった。

「灘の男酒、伏見の女酒」と云われるのは、硬水でミネラル分の多い宮水で仕込んだ灘の酒は男性的ですっきりとした辛口の酒が多く、一方伏見の酒は軟水での仕込みできめ細かく、まるやかな甘口の酒が多い。

江戸時代以前、酒は一人で飲むものではなく集団の儀礼中に酌み交わされ、神と民衆の交流を図るものであった。やがて飲酒が日常化し江戸時代は居酒屋が激増して、落語や講談にも出てくる酒飲みの描写から依存症の疑いのある者がいたことがうかがえる。

また、この頃すでに「余酔」「沈酔」「二日酔い」「むかへざけ」の語やへべれけに酔った状態を「泥酔い」と表現したり、「親の意見と冷や酒は後からきく」「生酔本性違わず」「酒が酒を飲む」「人酒を飲み、酒人をのみ、酒酒を飲む」などの酒への戒めの諺も多くみられる。

適量飲酒はアルコールによる軽い麻酔作用が働き、ストレス解消、気分転換などの精神的効用とアルコールの刺激による胃の働きの活発化で食欲亢進や人との融和や親睦にも効用があるが、残念ながら適量では止まらない依存症者には「百害の長」でしかない。

私たちの活動は「禁酒」や「廃酒」ではなく、「断酒」であることを再確認したい。

“令和初めての三社参り、笑顔と談笑の1年でありますように！”



令和2年1月2日片山神社にて

酒新生会」等の名称が多い。これらの名称は、それぞれの組織がもっとも重視していたテーマをつけている。

「互助会」は、お互いが助け合い、励まし合うことを一番大切に考え、「友の会」は、同じように仲間同士の信頼関係に重点を置き、「新生会」は、断酒して新しい人生を創造するという、全断連の基本理念をそのまま会名としている。

断酒して元の間人らしい人間に立返り、昔の幸せな生活を取戻すのだ、と考えるのは悪いことではないが、もう一歩進んで、生れ変わった気でまったく新しい生き方を創るのだ、と考える方が、より積極的にこれからの人生に取組むことができ、また、もっと意味の深い生き方ではないだろうか。各地域断酒会で、「ゼロからの出発」という言葉がよく使われているが、それがわれわれには一番正しい選択ではないだろうか。

また特に、人格形成の一番大切な青年期に酒害者になった人にとって、元の状態に戻るということは、まるで未熟な自分に戻ることでしかない。それよりは、断酒することによって新しい自分を創る作業を始めるのだと考える方が、もっと意味があるのではないだろうか。

人生のまだスタート地点にいる青年酒害者が、自らの創造性を発揮して豊かな人生づくりに挑戦する。そこには暗いイメージのかけらもなく、苦痛を乗り越えてきた人のみが持つ力強さがある。断酒会を人生の落伍者集団としか見ていない人たちの目を、彼らがきくと覚ましてくれるだろう。

壮年期に酒害者になった人は、挫折の体験がそれなりに豊富である。飲酒時代は挫折する度(たび)にやけ酒になったが、断酒した今となっては、その挫折の原因が自分の性格、能力等を知る上で重要なポイントになる。新しい自分を創(つく)るためにはどんな方向転換が必要なのかが、その挫折体験の中にぎっしり詰まっている。新しい選択をするのには消極的な年代だが、断酒会員は一般の同世代とは違うことを広く知らせてほしい。

長い人生を立派に生きてきて、老齢になって酒害者になった人にとっても、同様のことがいえるのではないだろうか。青年期、壮年期のすばらしかった自分を取戻そうとしても、時間は戻らないし、自分を取巻く状況はすべて変っている。過去の夢を追うよりは老いを素直に受け入れ、これからすばらしい老後を創ろう、と考える方が自然ではないだろうか。また、そう考えることですばらしかった過去の自分が、自然に蘇ってくるのではないだろうか。

アルコール依存症という病気は、創造性の喪失の病気と言い換えることができる。われわれは過去、惰性だけで人生を生きてきたような気がしないでもない。だから、この病気から回復するためには、今まで持ち続けてきたすべての価値の転換を計ることが重要であり、それを行動に移すことではないだろうか。

「断酒新生」、これは永遠に変わることのないわれわれの最重要課題である。(指針と規範 P31~35)

〈みんなの広場〉では会員家族のみなさんからの投稿を掲載していきます。近況報告、趣味の披露、読書感想、映画・ビデオ鑑賞の印象、会へのご意見等々、発表形式は、散文、短歌、俳句、川柳、漫画、イラストなんでも結構です。