



今月の断酒表彰

☆ Y・Sさん 吹田支部 断酒三年

☆ O・Hさん 吹田支部 断酒十二年

断酒に思う (111)

吹田支部 Y・S

私が断酒会にお世話になったのは平成24年4月です。お酒を飲み始めたのは高校卒業後、関東の大学の陸上部での歓迎会です。関西を離れ学校近くに下宿をしました。陸上部の上下関係は厳しく、先輩からお酒を勧められると断れない雰囲気でした。味もわからず勧められるままに飲みました。ある夜お酒に酔って雪の降りしきる下宿の中庭で眠ってしまいました。大家さんが親元へ連絡し両親にも大変心配をかけましたが、学生時代は毎日飲むことはありませんでした。

社会人となり、勤務先が梅田に近い中津だったので、仕事が終わると居酒屋や立飲み屋が並ぶ歓楽街を歩いて大阪駅へ向かいます。先輩や同僚たちと度々ハシゴをして飲み歩きました。又、自宅近くの最寄りの駅前にも、自分の行きつけの店を見つけ立ち寄るようになりました。夕食は飲み屋ですませ、代金は給料日に支払います。酔払って怪我はよくしました。帰り道、かなり高い所から溝に落ち足を骨折したり、自転車で電柱にぶつかり右アゴを骨折して入院しました。会社は入院した時以外は休まずに出勤しましたが、今から思うと二日酔時の仕事がまともに出来ていたかどうかわかりません。

平成24年姉が私の行動を心配して断酒会を見つけてくれました。父と南方の新阿武山クリニックを訪ね、平野先生の話聞かせて頂き、吹田市断酒会につながりました。最初は週1回の例会出席が苦痛でたまりませんでした。自分の過去の体験談を話すことが出来ず、毎回何を話せば良いか苦しみでした。回を重ね先輩方の話を聞く中、自分と同じような体験談に共感して次第に断酒会になじんできました。

5年断酒の表彰状を頂いた直後、父の死や諸々のことで精神的安定を欠き同僚とお酒を飲んでしまいました。会長、奥様のご配慮で再び例会に出席出来ました。今は断酒会のソフトボール交流会も楽しみです。断酒継続こそ自分も家族も幸せにつながると肝に銘じています。私の入会に続けて自らも入会して断酒を続けてくれた亡き父と毎週家族として例会に参加してくれている母への感謝を忘れずに、一日断酒、例会出席でこれからも頑張ります。

今月の「指針と規範」】

断酒会規範六

断酒例会は体験談に終始する

われわれが例会で発表する体験談はかなり幅広いものである。問題飲酒を始めた頃から断酒するまでの酒害体験、断酒してから今日までの様々な苦痛と飲みの断酒体験、そして、自らの酒害、断酒体験を通してつかんだものを基礎にした今後の自分の在り方。そうした流れの中の自分を語ることが原則通りの体験発表である。

しかし、一番の柱になるのは何といたっても酒害体験である。酒に振り回されて行った様々な人間らしさを欠いた行動、あるいは非人間的ともいえる行動。その行動のくり返しの中で進んだ自己破壊。挫折、絶望感の末にあった自己否定。そして、最後に待っていた自己喪失。

酒と酒害者の本質的な関係をきっちり示してくれるのは、酒害によって引き起こした非人間的行動である。逆に考えると、そうした行動そのものが酒害である。当時のわれわれは、酒の命じるままにしか動けなかったからである。そうした酒害による自分の行動をしつこく掘り起こすことで、酒害の怖ろしさが見えてくる。

しかし、そうした酒害行動を話すだけでは充分ではない。もっと大切なことは、そうした行動の中の自分の心の動きを語ることである。そうでないと、酒で歪められた自分の本当の姿が見えてこない。

<中略>

断酒体験をじっくり語ることも非常に重要である。断酒できたからといっても、飲酒時代に病んだ心が急回復する人は珍しい。われわれは例会に参加して、酒に支配されるようになった頃から現在までの心の軌跡を辿ることで、心の病んでいる部分を認識し、改善への努力をする。そうして断酒後のわれわれは着実に回復するのである。

かつての飲み友達を見かけると、慌てて逃げ出したりする。断酒への努力は誇れることであるのに、飲酒時代の見栄が劣等感に姿を変えていたりする。

飲酒時代から曳きずっている自己中心性から抜けられず、家族の話に耳を傾けることができない。自分の考え方を一方的に押しつけて、家族を失望させ、夫婦喧嘩になることもある。

断酒が長く継続されても、酒以外のことに積極的になれなかった頃の癖が治らず、自分のやるべきことがどうしてもできない。何から何まで今でも家族に頼っている。

そうした様々な行動を通して、その裏で働いている自分の心理を知ることが、今後のわれわれにとって必要不可欠なものである。それができなければ、断酒継続すら危いのである。

酒に支配されていた頃身について、自分にとってマイナスになる発想、価値観を転換するためには、現在の自分の行動と心理を事実通り話すしかないのである。ただし、事裏を語ることによって家族や周囲の人たちが傷つく恐れがあるときは、慎重になってもらいたい。人を傷つけても平然としているようでは、なかなか回復できないのである。

酒害体験、断酒体験と語り継いでいくと、必ず将来の自分のあるべき姿が浮かんでくる。それを語ることも重要であるが、体験談の最後にあるもので、しかも願望であるので、そんなに詳しく話すことはない。詳しくなりすぎると単なる理屈になってしまっただけで、例会の雰囲気や壊すことがあるので注意を要する。

例会では自分の体験のみが語られている。自分をひたすら語り続けることで、われわれは自分の物語を持つようになった。詳細で、洞察に充ち、他のどんな人が持っている物語より価値がある。自分を変えられる力を持っているからである。

それだけではなく、この原則さえ守られていると何の問題も起こらず、われわれは常に魅力に溢れた例会が持てる。人の体験談に注文をつけることは不可能であるので、例会の中で意見対立や感情対立はあり得ないのである。

(指針と規範 P74~81)

みんなの広場

<差別語、不快用語を考える。2>

8月号に続き、参考資料を掲載します。(広報部)

1 心身の障害、病気(続き)

【心身障害に関係する不適切表現】

あきめくら、つんぼ、棧敷、めくら蛇におじず、めくら判、片目が開いた、片ちんば、片肺飛行、気違いに刃物、気違い沙汰、カーキチ(〇〇キチ)、群盲象を評す、自閉症的、自閉症ぎみ、盲目的

2 職業

特定の職業(職種)を見下したような表現は使わない。生活に苦勞したことを「〇〇までして」と書くのは当該職業の軽視だ。

インタビューや談話などで、例示の表記を当事者が意識的に使った場合はそのまま書き、なぜそのように表現するのかを読者に伝わるようにする。

- ・人夫→作業員
- ・土方、土工→建設労働者・作業員
- ・炭鉱夫、坑夫→炭鉱作業員、坑内員
- ・潜水夫→潜水作業員

- ・漁夫→漁民、漁船員
- ・沖仲仕→港湾作業員・労働者
- ・馬丁→厩務員、馬取扱人〔馬術〕
- ・掃除婦(夫)→清掃作業員
- ・農婦→農家の女性、農村の女性
- ・百姓、農夫→農民、農家の人、農業従事者
- ・線路工夫→保線(係)員
- ・踏切番→踏切警手、踏切保安係
- ・床屋→理髪業・店、理容師
- ・バーテン→バーテンダー
- ・サラ金→消費者金融
- ・町医者→開業医
- ・坊主→僧、僧侶、坊さん
- ・小使い→校務員、校務主事
- [注]「管理用務員、用務員」や、役所関係の「庁務員」もある。
- ・あんま→マッサージ師・業
- ・屠殺場→食肉処理場、食肉解体場
- ・バタ屋、くず屋→再生資源回収業
- ・労務者→〇〇作業員
- ・こじき→物乞い
- [注]引用以外は言い換える。仏教用語の乞食は使う。
- ・浮浪者→ホームレス、路上生活者
- ・隠坊→火葬場職員
- ・犬捕り、犬殺し→衛生作業員、野犬捕獲員〔法律上は狂犬病予防技術員〕

【〇〇屋】

〇〇屋の形で職業・肩書を示すのは避ける。店舗を示す「駅前のパン屋」、愛称的な「八百屋さん、魚屋さん」などは構わない。

【歴史的記述】

次のような言葉は現在の事象では言い換えるが、過去の劣悪な労働環境や、その時代を示すため必要な場合は使用してもよい。

- ・女工→女性従業員
- ・女中→お手伝いさん
- ・女給→ウエートレス、(バー)従業員、ホステス
- ・産婆→助産師
- ・企業戦士→猛烈社員



《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。奮って応募してください。(広報部)