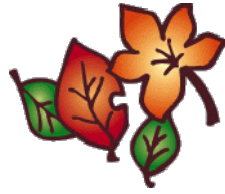


今月の断酒表彰

◎SHさん 南千里支部 断酒七年
◎OKさん 南千里支部 断酒二年



令和2年11月1日発行 No. 213
編集・発行 事務局・広報部
<http://suitashi-danshukai.net>

断酒に思う(112)

南千里支部 K Y

2015年11月13日、二度目の新阿武山病院入院。
以降2018年11月30日退院まで、五回もの入院を繰り返してしまいました。

長年にわたる大量飲酒が原因で、進行した神経障害で手足の痺れや痛みは常態化し、全身をアイスピックで刺されるような痛みにも度々襲われていました。痛みから逃れるため鎮痛剤の乱用、再飲酒、連続飲酒、再入院を繰り返す事になっていました。

「痛いから仕方がない」「酒しか痛みから逃げられない」と、再飲酒を合理化、正当化していました。とにかく痛みから解放してくれ、早く殺してくれと願うようになり、入院を繰り返す情けない自分は、生きている資格も価値もない、存在する意味すらないと考えるようになっていました。そんな自分でも、なんとか生かして、少しだけでも許せたのは、毎日例会をしていた、その一点だけでした。

今考えると、「断酒」の意味がまったく分かっていなかったと思います。新しく生き直す、より良く生きるための「断酒」であるはずなのに、「断酒」のための「断酒」に囚われていたと思います。「毎日例会」も同様に、自分の体調など関係なくどんな事があっても「行かねばならぬ」という考えに囚われていました。

コロナ禍で例会開催もままならない状況は、私にとってはいい「時間」をもらえたと感じています。冷静に自分なりの「断酒」「例会出席」を考える事ができました。生き直すこと、生きながらえることの意味やたいせつさも考えることができました。

紆余曲折はありましたが、弱点も欠点も脆さもすべて自分なのだと思え、前に進むことだけを考えて生きたいと思えます。生きるための「断酒」「断酒新生」を一歩ずつ歩いて行きたいと思えます。

断酒会規範

七 断酒例会は家族の出席を重視する

われわれ酒害者の断酒にとって、家族の協力は必要不可欠なものである。

しかし、なぜ協力が必要なのか、どんな協力方法が効果があるのかは、家族が例会に出席しないことにはわかってもらえない。

家族たちは例会に出席することによって、多くの先輩会員やその家族の体験談を通して、アルコール依存症という病気の実体を知り、今まで考えてもみなかった配偶者(もしくは親、子)の内面を知ることができる。そして、この病気と酒害者に対する認識を変えないことには、配偶者が回復できないことを知る。つまり、協力より先に酒害の理解があることを理解する。

また、アルコール依存症という病気は、われわれ酒害者が酒にすべてを支配される病気であると同時に、家族を巻き込んでしまう病気でもある。従って、酒害者である配偶者と生活を共にすることで、家族は大なり小なり心を病むようになる。連日の不安と苦痛が原因である。

その結果、配偶者との間に誤解が生じ、不信感が深まっている。人によっては憎しみさえ持っている。長い時間をかけてそうした否定的な関係になっただけに根深いものがあり、家族自身の心にも歪みやひずみを生じている場合がある。であるので、配偶者が本気で断酒に取り組もうとしても、例会に出席しない家族が考えた協力法は、ときには配偶者の足をひっぱることがある。

また、そうした家族自身に生じた心のひずみを治さないことには、配偶者が断酒できたとしても、夫婦の関係は改善されない。家族も例会に出席して自らの病んだ部分を回復させるべきである。

〈中略〉

断酒会は、家族を会員と同じであると思っている。

例会でも会員と同じように体験を語るができる。家族が話してくれるまるで記憶のないわれわれの酒害行動が、それぞれの記憶を取戻させ、断酒継続への大きな力となっている。

家族がわれわれのことを語り続けてくれることはわれわれにとって非常に重要だが、家族自身にとっては、自分の体験を語ることもっと重要である。

われわれの酒に悩まされ、苦しみ、そうした生活の中で揺れに揺れた自分の心の動きを語ることで、自分の持っている病んだ部分を回復させることができるからである。

われわれが自分の酒害の詳細な物語を持っているように、家族も酒害に巻き込まれて生きてきた自分の物語を持てば、自分の心の軌跡を辿ることができ、より早く回復できる。

酒害者が加害者であり、家族が被害者であるという考え方が一般的である。

それは否定できない事実であるが、家族がいつまでも被害者意識を曳きずっていると、自らの回復が遅れる。

配偶者の断酒が続き、人間性が回復され、家族のために何ができるのかと真剣に考え、それを行動に移し始めているのに、そうした配偶者を許してやれない家族がいる。被害者意識から脱却できないためである。

われわれにしても、加害者意識が強すぎると非常に危険だ。しかし、過去のあやまちを認め、迷惑をかけた家族に償いをすることにはしているので、加害者意識がどうしても少し残る。それに比べると、家族が被害者意識を捨てることはそんなに難しいことではない。これからの家族の幸せのためにも、配偶者を許す努力をしてほしい。

〈後略〉

(「指針と規範」 P 82~86)

みんなの広場

〈差別語、不快用語を考える 3〉

無意識のうちに使った言葉が聞いた人に不快な思いをさせたり、他人を傷つけたりすることがあります。他への思いやりを大事にする私たち断酒会会員は、率先して気をつけていきましょう。8月、10月に引き続き参考資料を掲載します。(広報部)

3 身分など

・同和→単体では使用しない

〔注〕「同和教育、同和行政、同和女性問題」などとする。また二つの熟語が並ぶ場合も省略しないで「同和教育問題、同和女性問題」と書く。見出しでも単体で使用しない。

・特殊部落→被差別地区、被差別部落、同和地区
・部落→使用不適切

〔注〕被差別部落の意味のほか、一般語として村落の意味でも「部落」は使用しないで「村落、集落、地区」などとする。

・釣り書き(吊書) →使用不適切

〔注〕「生い立ちの記、自己紹介書」などにする。

4 人種、民族、地域の表記

少数民族の名称には、周囲の民族、が付けたあだ名や蔑称、先進国・入植者が付けた俗称がある。そうした名称は使用しないで、その民族自身、が名乗る呼称を使う。

【一般表記】

・土人→先住民(族)、現地人

・裸族、首狩り族、蛮族←正式の民族名を表記

・酋長→首長、集落の長

・後進国、未開園、低開発国→発展途上国

・黒んぼ、ニグロ、ニガー→黒人

〔注〕人種問題で明記の必要がある場合だけ黒人、白人と書く。

・毛唐→外国人、〇〇〇人

・外人、外人部隊→外国人、外国人部隊

・外人墓地→外国人墓地

〈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)

