

●今月の断酒表彰

○ K さん 吹田支部 断酒3年
S H さん 南千里支部 断酒8年



2021(令和3)年11月1日発行 No.225

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。

断酒に思う

(122)

吹田支部 ○ K

ひどく飲んでいた頃の記憶はあまり残っていません。今思い出せるわずかなものも、混濁して虚実ないまぜになっています。その中で一つだけ今も確かに憶えていることがあります。

「自分は来てはいけない所に来てしまった」、とはっきり思ったんです。「自分は越えてはいけない一線を越えてしまった」と、確かに胸の中で悲しくつぶやきました。

当時、依存症という言葉くらいは知っていたと思いますが、正しい知識など持っていません。けれどもその時、直感的に自分はまちがった世界に移り来てしまったんだと解りました。窓のない部屋で膝を抱え、手には何日も洗っていないベタベタに汚れたグラスを持っていました。目を開いたら酒を口にする連続飲酒ですから、グラスなんて洗わないんです。

そしてここからが当時の幻覚か、酒が止まってから付け加えた映像なのかが解らないのですが、砂漠の岩の上で三角座りをしている私を、斜め前方下から眺めている私がいるんです。そこはサボテンもサソリも命が全く存在しない世界で、ゴーツ、ゴーツという風が休むことなく吹いていました。寂しかったです。悲しかったです。

どうしてこんな所に、いつ来てしまったんだろう。どこで自分は、何を間違えたのだろう。絶望しました。自ら命を断つことすらできない。不安と恐怖だけを胸に重くのせて膝を抱えていることしかできない。絶望という言葉の意味を実感として理解したように思います。

何があって、誰がどうしてくれたのか、今私は人が住む世界に暮らしています。ここ

では花が咲き、鳥が鳴いています。ですが酒を飲んだら、またあの死の世界にきっと行ってしまいうんでしよう。あの砂漠は本当にあるんです。今は見えていないだけで、どこかに本当にあるんだと思います。

私は今日も明日も依存症です。10年先もそれは変わりません。もう普通に酒を飲む人にはなれないんです。アルコール依存症は治らない病気なんです。そのことを忘れずにやっていきたい思います。

**断酒会規範**

二 断酒会には酒をやめたい人なら誰でも入会できる

断酒会入会の条件は、酒をやめたいという願望を持っているだけで充分である。

どんな政治思想や信仰を持っていても、断酒会入会の障害にはならない。しかし、断酒会は酒害者が酒をやめる会であるので、断酒会の中で選挙活動や、布教活動はできない。

社会的地位や名声のある人、経済的に恵まれた人と、どん底の生活をしている人との間には何の差別もない。

断酒会のモットーは自由平等である。どんな高い地位にいる人でも、ひとりの酒害者であることには変わりはない。そうした認識がなく優越感を持っている人は、すぐ改めてほしい。優越感は、自分の断酒の足を引っぱるだけである。

どん底の貧しい生活をしていても恥じることはない。酒害者が酒を断つ努力の過程では、その真摯な姿勢が評価されるだけである。自分を卑下することは断



酒の壁になるので捨ててほしい。

心身の障害があっても、酒害者でありさえすれば歓迎される。二重、三重の苦痛を越えて努力する姿には、われわれを感動させるものがあるからである。

過去にどんな誤ちを犯していても、入会の条件に触れるものではなく、また問われもしない。逆に、泥沼から這い上がろうとする勇氣にわれわれは敬意を表す。酒害者なら誰でも入会できるのが断酒会である。

また断酒会は、こうした無条件に近い条件で入会を認めるので、あらゆる環境、あらゆるタイプの人間が集まった。そして、まじめに生きようとする人間と人間の間には、何の差も元々ないことがわかった。自由平等は原則に止どまらず、現実であることを実証した。



おんのだの店

今月も引き続き、西川京子先生の「依存症 家族を支えるQ&A」より、抜粋して掲載します。Q13「突き放すように」と助言されます。突き放したら回復するのでしょうか？

「突き放したほうがよい」と別居や離婚を勧める人がいます。

長年、依存症問題をかかえて家族は疲労困憊しており、依存症の人への認知も偏り、不安、不信、孤独、怒り、恨み、嫌悪などの感情を強め、お互いに愛情が愛情として伝わらない関係に陥っています。このような状態のときに、本人のためにと別居や離婚を勧められると家族は揺れます。

過去に、「突き放して、本人が『どん底』を体験しないかぎり依存症の回復はない」「『底つき体験』が回復には必要だ」と強調した時代がありました。米国では、1980年代後半にこの考えは、根拠のないこととして否定されました。しかし、日本では、いまだに一部の専門家や回復施設のスタッフや自助グループのメンバーが「底つき体験」の必要性を口にします。時代遅れです。

人が社会生活をするうえで重要な条件である身体

的健康、精神的健康、経済力、労働力、人間関係、家族の絆などが保持できている状態が、回復にはよい条件です。心身の健康を失い、経済的に困窮し、労働能力は低下し、関係者との人間関係を失い、家庭崩壊した状態からの依存症の回復は厳しいといえます。

現在、重視されているのは「底つき」ではなく「底上げ」です。社会生活上必要なよい条件を失わない状態で本人が回復に取り組めるような条件を作ることが「底上げ」です。

「底上げ」のために必要なのは、依存症の本人に関わっている家族をはじめとする周囲の人たちが、依存症に関する正しい知識をもって、その回復の可能性と方法を理解することが始まりです。また、依存症の人も自ら回復を願っており、その力をもっているという理解に立って、その願いを表現し、その力を発揮できるような関係づくりをすることです。それが信頼と尊重と責任を重視した対等な温かい人間関係です。

家族は、依存症による耐えられないほどの苦難を、別れることもなく生き抜いてきたのです。このまま終わりにすれば、不幸な体験で終わります。古い「底つき体験」の助言に迷わされずに、腹をくくって取り組んでみませんか。家族にできることがあります。

「3年間は、家族として回復を支援し、家族が依存症問題から受けた影響から立ち直る努力をしてみましよう。その家族の努力にもかかわらず、3年たっても依存症の人が回復に向かう努力を示さない場合には、今後のことを相談しましょう」

と、私は家族に提案します。

お知らせ

第7回断酒を考える会

とき：12月12日（日）10時30分～16時

ところ：千里山コミュニティセンター多目的ホール

講演：林宏一先生（新阿武山クリニック所長）

「アルコール関連障がいの基礎知識」

※パネル展、ビデオコーナー、アルコールパッチテスト、アルコール相談コーナーなど

※ご家族、お友人、お知り合いなど、お気軽にご参加ください。