

●今月の断酒表彰

T S さん 吹田支部 断酒1年
K Y さん 南千里支部 断酒3年



2021(令和3)年12月1日発行 No.226

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。

コロナ禍で翻弄された2021年。ワクチン接種の広がりや落ち着きを取り戻しつつあるとはいえ、予断を許さない状況に変わりはありません。

吹田市では人数制限はあるものの、下半期は例会も通常開催できるようになりました。また、オンラインという新しいツール活用も体験しました。



「すいただより」1月号にみなさんの「ひとこと」を掲載します。新年を迎えるにあたっての抱負、夢や希望を書いてください。散文・俳句・短歌など、形式は問いません。別途原稿用紙をお配りしますので、各支部長までご提出ください。

締め切り 吹田支部：12月18日(土)

南千里支部：12月23日(木)

吹田市断酒会のこの一年

月	日	主な行事名	断酒表彰氏名	月	日	主な行事名	断酒表彰氏名
1月				7月			A D 2年
2月	28(日)	府断地域断酒会一日勉強会	I S 9年 A T 36年	8月	15(日)	学習交流会	M T 4年
3月	14(日)	北摂断酒連合会勉強会	Y H 6年 O H 8年	9月			H K 22年 O T 26年
4月			T H 17年 T T 23年 D S 23年	10月	10(日) 31(日)	全国〈東北〉断酒の集い2021 府断オンライン一日勉強会～北摂連合編～	Y S 4年 O H 13年
5月	22(土)	第36回吹田市断酒会定時総会	N T 12年 N K 16年 M N 21年	11月	3(水) 8(月) 14(日)	高槻市断酒会一日研修会 アルコール関連問題啓発週間 パネル展示(吹田市)～12(金) 断酒宣言の日宣伝行動(JR高槻駅前)	O K 3年 S H 8年
6月	20(日) 30(木)	第11回全断連定時社員総会 第8回府断定時社員総会		12月	9(木) 12(日)	大和大学依存症関連研修 第7回断酒を考える会	T S 1年 K Y 3年

※表中の太字は、吹田市断酒会が主催、共催または運営に参画したものです。

断酒会規範

三 断酒会員は姓名を名乗ることを原則とする

われわれが断酒会員であることを名乗る最大の理由は、それが自分の断酒にとって有利であることに外ならない。

われわれは、自分がアルコール依存症になっていることをやっと認めた。断酒会に入会することで、アル

コール依存症が恥ずかしい病気でないことも知った。

そして、原則通り自分の名前を名乗っているが、断酒会内部にのみとどめている人が意外に多い。

恥ずかしい病気ではないと思いつつ、社会のこの病気に対する誤解が怖ろしいことと、まだまだ自分の



内部にこの病気に対する否定的な気持ちが潜在しているからであろう。姓名を名乗るといふ断酒会の原則は、誰にでもこの事実を率直に告げるといふことであるので、勇気を出して断酒の意思表示を広く社会にしよう。

そうすることで、われわれの意識の中にずっと持ち続けていた劣等感が徐々に薄れ、断酒意欲の向上にもつながる。また、社会一般の人たちにとっても、明るく堂々と姓名を名乗っている断酒会員に接することで、従来の間違った認識に疑いを持つようになる。

〈中略〉

姓名を名乗ることで断酒が不利になる場合は、匿名も許される。われわれにとって一番大切なことは断酒であり、それを永続きさせることであるからだ。

女性酒害者に対する社会の誤解、差別は、男性酒害者に比べると各段にひどい。「女だてらに、母親たるべき者が」という軽蔑の目で見られている。深く理解しているはずの家族でも、そうした風潮に勝てない場合もある。

従って、当人が姓名を名乗る意思があっても、夫や子供に止められることがある。そうした反対を突き破ってまで名乗れない場合、外に向っての意思表示をし



なくてもよい。意見対立で家族同士が不仲になると、断酒まで不利になるからである。名乗ってもよい時期がくるのを待てばよいのである。 〈後略〉

みんなの広場

今月も引き続き、西川京子先生のご著書「依存症家族を支えるQ&A」から抜粋・引用させていただきます。

Q14 うそや盗みが多いのですが、性格でしょうか？

依存症が進むと、飲酒や薬物使用やギャンブルを続けるためにうそをつき、盗みをするようになります。しかし、うそや盗みを繰り返していた人が依存をやめて回復すると、正直になり、品行方正になられます。この事実は、過去のうそや盗みが病気によるものであったことを示しています。依存症が進むと脳の理性や倫理観などの人間らしい働きが弱められる結果だと考えられています。

1 なぜ、うそや盗みが多くなるのか

依存症になると渴望や離脱症状で飲酒や薬物使用やギャンブルを続けることが最優先になります。欲求が生じると、うそをついても盗みをしてでも、依存を続ける



ことになります。相手の怒りが予測されるのでうそで切り抜けて欲求を満たそうとする結果だと思います。

〈中略〉

2 うそや盗みへの対応

(1) 病気の言葉、病気の行動であると理解する

うそや盗みを繰り返すことを、性格や人間性と考えよりも、病気の言葉、病気の行動であると理解し、それに振り回されないようにしましょう。

〈中略〉

(2) うそや盗みへの関わり

盗まれないように財布は肌身離さず、大切な物は貸金庫に預けるなどの手を打ちましょう。依存症の人にふりまわされずに、身を守り、傷つかないようにすることも大切です。

うそや盗みに気がついたときに、叱ったり責めたりしても何の利益もありませんが、病気がさせていることだからと不問に付す必要はありません。事実がはっきりしているときには責任をとってもらいましょう。

〈中略〉

(3) 本人がもつ健康な力を信頼する

本人は、自分を責めながらうそをつき盗みをしており、責められるのを恐れています。責められるとうそや盗みを正当化する口実にし、自分の行動に自責の念を向けません。うそや盗みに気がつきながらも、病気ゆえの言葉や行動であると受けとめ、依存症本人を信頼し、尊重し、責任を重視した関わりをすることで、依存症の人は平静を取り戻し、自分の言動の異常さに気がつくこととなります。本人の回復力、復元力が強められるのを待ちましょう。

