

今月の断酒表彰

- S・Y さん 吹田支部 断酒三ヵ月
 N・T さん 南千里支部 断酒六ヵ月
 N・M さん 吹田支部 断酒九年

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。

- <平成 24 年 6 月 1 日入会>
 K・Y さん 南千里支部
 <平成 24 年 7 月 1 日入会>
 Y・R さん 吹田支部
 T・S さん 吹田支部

新しい仲間です。よろしくお願ひします

断酒に思う (30)

断酒継続の注意事項

宋神経科クリニックテキストより

アルコールを切ると、しばらくして種々の離脱症状が出現します。この離脱症状から逃れるために再飲酒を繰り返してきたわけです。しかし、この離脱症状をとにかく飲まずに乗り越えると、体調もよくなり、気分も楽になり、感情も安定し、酒を飲む気もしないという、まるでアルコール依存症がまったく治ってしまったのではないかと思われる時期が来ます。

しかし、この時期は見かけの安定した時期であり、決してアルコール症が治ったわけではありません。これから何度となく繰り返される断酒の危機を乗り越えていくために、いくつかの注意事項を並べてみましょう。

(1) 断酒会やAAなどの断酒会にできるだけ数多く出席すること。

これは一番の基本方針です。今までの飲み仲間達と手を切り、飲まずにがんばっていく断酒仲間を作っていくことが大切です。

今までの飲酒環境を断酒環境に変えていく努力が必要となってきます。また断酒例会は、今まで飲酒の時間帯であった夜に行われていますので、その面でも例会出席は、飲まずに過ごすために有効です。

(2) 危険な場所には近づかないこと。

現在の社会は完全に飲酒社会であり、酒席への誘惑は昔と比べて非常に多くなっています。しかし、酒の飲める場所に行きますと、その場の雰囲気のみ込まれて、つい酒に手を出してしまいがちです。それに、一般の人々はアルコール依存症に対する認識がなく、中には「一杯ぐらいならいいでしょう」と、しつこく飲酒を要求する人がいます。せっかく断酒していたのに、この誘惑に負けて再飲酒してしまう人がなんと数

多くいることでしょう。

酒の席にはなるべく近づかないようにしましょう。それでも、やむを得ず宴会などに出た場合は、その帰りに気をつけることです。宴会の途中は飲んではいけないと緊張しており、何とか飲まずに我慢できても、その緊張がとれたときに、つい飲んでしまうことがあります。また、帰り道「なぜ自分だけみんなと同じように酒を飲んで楽しんではいけないのだ」という淋しさや、やるせなさがつって、飲んでしまう人が案外多く見かけられます。

[やむを得ず宴会に出席した時は、むしろその帰り道や、帰宅してから油断のないように注意すること。]

次に「自分はもう大丈夫だ」とばかり、自ら酒の飲める場所に入りし、ジュースなどでその場を過ごす人も多いようですが、このような態度は、はっきりとまちがっています。自分はもう大丈夫なのだという態度を、これみよがしに飲んでいる人々に見せつけるような子供っぽい態度はやめておきましょう。このような人も、ほぼ飲酒再発しています。

とにかく「君子危うきに近よらず」という態度で断酒生活を続けることが大切です。

3) お腹を減らさないこと。

空腹時には血中のブドウ糖が低下し、ついイライラしがちです。このような時に、強い飲酒欲求が生じてきて飲んでしまった経験があるでしょう。人間の体は、空腹時に飲酒欲求がつのるようになってきているのです。このようなときに食事を取りますと、飲酒欲求がウソのように消えていくことが多いわけです。

だから、常に腹を減らさないように注意しておくことが肝心です。断酒を軌道に乗せる期間中は、少しぐらい太ったとしてもいいのではないのでしょうか。

(4) 無理はなるべく避けること。

断酒に踏み切った初期の頃、張り切って今までのタバコやコーヒーなどの悪習慣もついでに断ってしまおうと考える人がいますが、長年すべてに依存してきたアルコールを断つだけでも大きなストレスなのです。だから断酒生活が安定するまでは、禁煙、禁コーヒーなど、さらにストレスのかかることはやめておいた方がいいでしょう。とにかく最初は断酒だけを最優先させるのです。禁煙などは、断酒生活が安定する断酒後2年目ぐらいから実行されたらよいでしょう。

断酒を実行すると甘い物が欲しくなったり、タバコの量が増えたり、一日何杯もコーヒーを飲んでしまう人がいますが、重い糖尿病や胃潰瘍などを合併している人を除けば、断酒が安定するまで、それらのものはいくら増えても良いと我々はアドバイスしているくらいです。

ただ、市販のドリンク剤などは駄目です。あれにはほんの数パーセントですが、アルコールが含まれてい

るからです。

(5) 精神的にイライラするようなことは避けること。

かけごとなどは、勝ち負けがありますからどうしても精神的にイライラしがちです。この時に飲酒してしまう人があります。

また、プロ野球を観戦して楽しむのは良いのですが、ひいきのチームにあまり熱中すると、負けた時にイライラして飲んでしまう人もあるのです。優勝するチームも10回に6回しか勝てず、後の4回は負けるのですから、プロ野球観戦にのめり込むのは少しひかえて下さい。

(6) 周囲の人々に断酒したことをはっきりと言うこと。

飲み友達には自分が断酒した事実をはっきりと宣言することです。あなたが飲まないからといって批難したり離れたりする仲間であれば、それは本当の友達ではなかったと考えた方がいいでしょう。本当の友達ならば、あなたが断酒したことを評価してくれるはずで

す。また職場や親せきの人々にも、もう飲まないということをはっきりとっておきましょう。先程述べましたように、断酒を宣言していても「体も良くなったことだし一杯ぐらいなら」と飲酒を強要する人が一人か二人は必ず存在します。

あなたが断酒していることを伝えていないと、さらに誘惑は多くなります。一度や二度なら拒否できても三度、四度と誘われると、ついには飲んでしまうことが多いのです。それならば、最初から断酒を宣言しておいた方が良いでしょう。断酒を続けるにつれ、最初は半信半疑だった人達も、最後には酒をやめたあなたの勇気と実行力を評価するように必ずなってくるものです。

(7) 抗酒剤の力を最大限に利用すること。

(8) 最初のうちは仕事で無理をしないこと。

とにかく最初は、断酒継続が最優先事項となります。今までの失敗を一度に取りもどそうとして、ガムシャラに働く人が多いのですが、無理は禁物です。残業などはなるべくひかえて下さい。残業のために断酒会やAA（自助グループ）の出席が途絶えがちになってしまい、失敗してしまった人が数多くいます。

オーバーワークになりますと、どうしても疲れがたまりまますし、その時に飲酒欲求がつのってきて、ついに酒に手を出す人も多いのです。断酒生活が安定するまでは、できるだけ仕事上の無理はさけることが大切です。

(宋クリニック アルコール依存症科 Q&A より)



【今月の「指針と規範」】断酒新生指針

三 酒害体験を掘り起こし、過去の過ちを素直に認める。また、仲間たちの話を謙虚に聞き自己洞察を深める

若年でアルコール依存症になった人は、人格の形成に一番大切な時期にその成長が止まった。止まっただけでなく、わがままで稚拙な幼児のような状態にまで退行した人もいる。自我の確立ができ、自分なりの生き方ができていた人も、酒害のためにそれを失った。アルコール依存症を視点を変えて考えると、自己洞察力の喪失の病気であり、自我の喪失の病気だといえる。

それから回復するためには、やはり、自分をじっくり見つめ、自分をよく知ることが不可欠なものになる。自己洞察力を養い、自我を奪回することによって、われわれの断酒は正しい方向で継続されるのである。自己洞察力とは、直観やすぐれた観察力で自分を見抜く力をいう。

そのためには、仲間たちの体験に自分を重ねて考える必要がある。自分が失っているものをとり戻したり、持っていないものを新しくつくるためには、それを持っている人や、持ち始めた人の話がヒントになる。

ところが最初のうちは、仲間たちの話を素直に聞くことがなかなかできない。われわれは酒のため生活空間を狭くし、自分の殻の中に閉じこもった生活が長かったため、自己中心的な考え方しかできなくなっていたのである。

そのためわれわれは断酒初期、酒は見事に断っていても、自分の考え方をかたくなに守る姿勢から抜け出せない。仲間たちの話に反発したり、否定したりする傾向が強いのはそのせいであろう。

素直になれなくてもよいから、とにかく仲間たちの話に耳を傾けよう。自分の考え方と相反することでも熱心に聞こう。自分が非難されているような気がすることもあるが、そうした被害意識はすぐ消える。やがて逆に学びとろうとするようになる。仲間たちは自分と共通した悩みを持ち、そこから抜け出してきたことがわかるからである。

素直に聞けるようになると自己批判ができるようになり、だんだん謙虚になれる。謙虚になれることによって自分の本当の姿が見えてくる。過去の様々な過ちが卒直に認められ、洞察力が養われてくる。仲間たちは自分の本当の姿を映し出す鏡なのである。そして、ここから自己改革への道が拓けるのである。

人によっては、尊敬できる一人の先輩会員に密着して、彼の持つすぐれたものを学びとろうとするが、これは知恵のあるやり方であるとともに、その先輩会員の影響から離れられなくなる危険がある。やはり一番正しいやり方は、例会の中で、日常の関わりの中で、すべての会員から学びとる方法であろう。

(指針と規範 P20～P22)