

平成 25 年 11 月号

今月の断酒表彰

Y・Tさん 南千里支部 断酒四年



平成 25 年 11 月 1 日発行 129

編集・発行 事務局・広報部

<http://suitashi-danshukai.com>

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(44)

アルコール依存を見つめる

なだ いなだ

お酒という不安を鎮める嗜好品を自分で見つけ、それに依存して、酒のやめられない状態にはまり込んでいるのが、アルコール依存だ。しかし、いつまでも飲んでいくわけにはいかなくなる。飲み続ければからだを壊す。さもなければ、本人の酒癖に耐えられなくなった家族が、本人を無理やり、病院に連れてくる。

こういう人たちは、お酒を飲まない、そしてお酒から自由になる努力をしていかなければならない。その努力を通じて、なれなかった大人になっていく。大人になれた人たちは、

自分でもそのことを自覚する。だから、自分はアルコール依存になってよかった、というのだ。病気になってよかった、なんて矛盾していると思うかもしれないが、病気なんて人生のエピソード、あれで大人になれたのか、と自覚すれば、やはりそれでよかったというせりふが自然と出てくるだろう。

(中略)

大人になることをつきつめて考えてみる。その時、こころの中にある見えないモノサシを考えると分かりやすい。たとえば、患者に自分がアルコール依存という病気であることを認めさせなければならない。ひとたび病気だと認めれば、病気なら治さねばという気持ちも生まれる。だが、「自分は絶対に病気ではない」といいはっているあいだは、希望はもてない。

さて、こころの中にある目に見えないモノサシだ。それが成長するにつれて変わるのだ。どう変わるかを見れば、どの程度大人になったか、分かる。では、アルコール依存であるかれが、どういうモノサシで測っているか、調べてみよう。

かれは「友人のAは、自分と同じくらいの量の酒を飲んでいる。自分と同じように酔っ払うことがある。かれがアルコール依存症でないなら、自分もアルコール依存ではない」という答えだ。「Aが、病気だと認めて、治療を受けるのなら自分も受けてもいい」ともいう。これではかれが治療の決意をするのは、A次第ということになるだろう。こんなモノサシを持っているかれは、まわりの人間の意見や行動次第なの分かるだろう。

では、どういうモノサシを持てばいいか。病気とはなにか、という知識だ。アルコール依存という病気は、どういう病気かを知ることだ。たとえばアルコールを日本酒に換算して三合以上、それを10年以上飲み続けると、酒をやめたとき、酒の切れてくる症状(禁断症状のようなもの)が起きる。これが基本の形だ。それをモノサシにして自分を測る。自分は、一日三合以上飲んでいないか。いる。ではすでに何年飲んでいるか。九年だ。となると、酒の切れる症状が出始めるまでの道のりを、どれだけ歩んだことになるか。十分の九だ。

病気そのものを知れば、そう測れるようになる。十分の九病気への道を歩んだか、と納得できる。大分距離を置いて自分を見られるようになっていよう。今の今だけの自分を見るのではなく、時間の流れの中で見ることが出来るようになっていよう。ぼくは、それだけ大人になった、と見るのだ。

一滴一滴コップの中に水がたれている。いつかは溢れ出す。だが、今はコップの半分。

これがおれの今か。一滴一滴が続いて、最後の一滴で、コップから水が溢れだす。これが病気か。溢れ出すことが病気で、終わりの始まりだ。その前に一滴一滴があった。病気は前から始まっていたのか。そういうふうに分かるようになる。それが大人になることだ。

治療するときもそうだ。三〇年も酒を飲んできた自分が、やめる努力を始めて、今はまだ三カ月だ。うまく酒を断っていられるが、もう治った、安心だ、とは到底いえないな、という見方が出来る人間と、そうでない人間とどちらが大人だといえるだろう。

そんなに難しく考えなくてもいい。自分を、だんだんと距離を置いて見ることが出来るようになる。自分と周りの人間を、長い時間の流れの中に、高いところから見下ろす視点を想像して、そこに自分の眼をもっていくことが出来る。その努力が大人になることだ。

なだいなだ著『こころの底に見えたもの』(145~152ページ)

【今月の「指針と規範」】断酒新生指針

六 家族はもとより、迷惑をかけた人たちに償いをする

酒を飲まないのが最大の償いである、と考える人は多い。確かに、酒が直接原因で家族や周囲の人々が受けた苦痛は、われわれの想像をはるかに超える。従って、われわれが酒を断つことで家族の苦しみは半減し、幸せな生活を徐々に取戻す。

なぜ苦しみが半分残り、幸せが徐々にしか取戻せないだろうか。それは、酒を飲まないことだけで償いが

終わるものではないから、すべてが一挙に解決しないということである。

酒を断ってすぐに、迷惑をかけた人たちに何とか償いたいと考える人は少ない。酒を飲まないことだけに集中して、周囲の人たちに対する配慮に欠けるのは無理のないことである。しかし、断酒が継続される過程で、過去の自分の所業に罪の意識を持ち、何とか償わねばならないと考えることは、人間なら当然のことである。

しかし、アルコール依存症は病気であるので、病んだ心が原因で行った様々な行為に、罪の意識が強すぎることは危険である。そんな自分を許せないと考えて自分を責め続ける人は、決して家族の望む償いをする事ができない。自分本来の人間性を肯定し、病んだ自分の心を許すやさしさがなければ、人を幸せにすることなどできるはずがないのである。

とって、まるで非の意識のないことは非常に危険である。すべてを酒のせいにして、自分を見つめる努力をしない人は、自分を責める代わりに断酒したことを過大評価し、やたらと誇人性が強くなってしまう。酒と闘って勝利を収めた英雄だと思っている。贖罪意識の代わりに上昇意識がやたらに強く、断酒会の中で目立つことばかり考えたりするようになる。

われわれは酒に支配された生活を続けた結果、自己否定の傾向が強くなった。酒をやめられないと信じていたからである。そんな中で、自分を責めることだけが安らぎになっていた。酒はやめられないが、自分を責めてさえいれば、あるいは家族に許してもらえ、と考えていた。自己否定、自責等は、酒を飲んでいた頃のわれわれの特徴であるので、それらから脱却し、それでいて贖罪意識を持つ必要があるのである。飲酒時代の手前勝手な考え方が妻子に与えた傷は深い。断酒が継続され、精神的にも安定が得られたら、妻子の心の傷を癒やすにはどんな対応が必要なのかを考え、努力することが、われわれの償いの中でもっとも大切なものである。

アルコール関連本の紹介

アル中病棟 失踪日記2

吾妻 ひでお

人気漫画家・吾妻ひでおがアルコール依存症で入院した日々を描いた漫画『失踪日記2 アル中病棟』（イースト・プレス）が10月6日に発売されたマンガです。

2013年10月27日(日)の朝日新聞にも「売れてる本」として紹介され、またとないアルコール依存症克服の教科書と書かれていました。

終盤、退院が近づくに従って不安になっていく。

「私は孤独ではない！私には仲間がいる」と叫ぶ等秋の夜長に、ぜひ読んでみたい一冊です。

