



**今月の断酒表彰**

M・Tさん 南千里支部 断酒3ヶ月

O・Kさん 吹田支部 断酒一年

**断酒表彰おめでとうございます。**

**すますのご活躍を期待いたします。**

「すいただより」の来年1月号に皆さんの一言を掲載します。新しい年を迎えるにあたっての決意、抱負、夢や希望何でも結構です。別途原稿用紙を配布致します。各支部支部長まで。  
 締切 12月28(土)吹田支部最終例会



**吹田市断酒会のこの一年：一年間の活動お疲れ様でした。**

(敬称略)

月	行 事		断 酒 表 彰		月	行 事		断 酒 表 彰		
	日	行 事 名	期 間	氏 名		日	行 事 名	期 間	氏 名	
1月	2(日)	初詣	6ヶ月 6ヶ月 1年 9年	Y・R T・S N・T S・S	7月	28(日)	会員家族学習交流会	1年 10年	Y・R N・M	
	3(日) 10(日) 23(土)	府断地域断酒会役員一日勉強会 大阪府断酒会アメシストの集い 会員家族学習交流会	1年 28年	I・S A・T		8月	4(日)	北摂連合会一日研修会 北摂連合会家族会研修会	9年 31年	M・H H・S
	9(土)	ハートふれあい祭り	3ヶ月 6ヶ月	O・K S・K			9月	1(日) 29(日)	アルコール健康障害対策基本 法制定を願う集い 大阪府断酒会47周年記念大会 近畿ブロック(京都)大会	3ヶ月 6ヶ月 1年 6年 14年 18年 19年
4月			1年 9年 15年 15年	S・Y T・H T・T D・S	10月			6(日)	吹田市断酒会一日研修会	3ヶ月 6ヶ月 5年 12年
	11(土)	第28回定時総会	4年 8年 13年	N・T N・K M・N		11月		10(日) 17(日) 22(金) ~ 24(日)	高槻市断酒会一日研修会 北摂断酒連合会家族会 第50回全国(沖縄)大会 第14回近畿ブロック断酒学校	4年
	9(日)	茨木市断酒会一日研修会 北摂断酒連合会家族会	3ヶ月 6ヶ月 1年 1年	O・H O・K Y・S K・Y			12月	22(日)	忘年例会	3ヶ月 1年

【今月の「指針と規範」】断酒新生指針は、裏面です。



## 【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

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の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。

卒直に詫びることが大切である。妻子の望むことを、できる限りしてやることも大切である。それをするためには、妻子の痛みを自分のものにしようとする気持が大切である。それが最高の償いである。

また、ときには、われわれより家族の回復がずっと遅れている場合がある。「アルコール依存症は家族ぐるみの病気である」という言葉通り、われわれの酒のため家族が病んでいることがある。われわれが酒を断って回復への道を順調に歩き出しても、家族によってはそれに歩調を合わすことができず、いろいろな問題を起こす。

断酒した夫をひたすら責め続け、実現不可能な苛酷な要求を突きつけたり

する。平和な家庭づくりに励んでも、片っぱしから破壊したりする。しかし気長く対応して、回復を援助するのがわれわれの償いである。

傷が深すぎる夫婦の場合、両者がどんなに努力しても、愛情関係がなかなか復活されないことがある。長い年月をかけて徐々に深まった溝だけに、努力だけではそんなに早く埋め切れない。だが、償いの気持だけは持ち続けてほしい。時間をかければ愛は復活するだろうし、そうでない場合でも、両者の納得のいく結果が出るだろう。

一家がすでに離散してしまった人もいる。償う相手がいらないと思うかもしれないが、そうではない。償えなくても償う気持だけは捨てないぞと考え、それなりの行動を起こすことで自らが浄められる。酒害相談に積極的に取り組むことがそれである。

(指針と規範 P38～P39)



## 日常コラム

### 「たった一時間」の勉強

長女が1週間前に、こんなことを言っていた。

「スマホは勉強の邪魔になるから、ここに置いておくわ!」と。

高校合格祝いに3月に購入したスマホ。何度言っても止めようとしな。四六時中さわっていた。

依存症を疑った時、自分と照らし合わせて、何度怒っても無駄だ。本人が気が付かなければなんも解決しないと思った。

その長女がこのままではいけないと気付いた。本人は、一時間の勉強で精一杯だと言って一時間後にはスマホを取りに来る。

今日、昔話を家族で話した。長女は、中学時代引きこもりだった。

「あの時、まじめに学校に行っていたらもっといい高校に行けたのに」と長女。「今頃遅いわ」と妻。「勉強して大学に行きたい」と長女。「一時間では取り返されへん」と妻。僕は心の中で「一時間でも毎日やればすごい進歩やで」と思った。私は、口には出さなかつたが少し感動していた。本人が気付くことの素晴らしさを。たった9ヶ月で気が付いたことを。

その間、妻は、スマホを隠して長女に蹴られていたが、気が付くまで待つというのは、根気のいることです。

