

平成 26 年 4 月号

## 今月の断酒表彰

A・Dさん	吹田支部	断酒一年
S・Yさん	南千里支部	断酒二年
T・Hさん	南千里支部	断酒十年
T・Tさん	吹田支部	断酒十六年
D・Sさん	南千里支部	断酒十六年

**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。**

## 断酒に思う(46)

### リカバリー(RECOVERY)の概念

新阿武山クリニック 西川 京子先生

1990年代、マーク・レーガン(Mark Ragins)らによって、精神医療の領域でリカバリーの概念が紹介され、多くの人々が歓迎して、受け容れられました。

リカバリーは「回復する」とか「取り戻す」などと訳されますが、病気からの回復だけでなく、災害からの復興、倒産からの再建、罪を犯した人の更生、離婚や大切な人との死別からの再起、不幸な事故やレイプからの再起も、リカバリーと呼んでいます。

リカバリーは、次の4つの段階を追って進め、再起した新しい生き方を提言しています。

#### 第1は、希望を持つこと

これまでとは異なる人生を、生きることに希望をもつことです。かけがえのないあなたは、人生の主人公です。自分自身の人生のために、あきらめないで取り組みます。

#### 第2は、自分の力を認め、それに誇りをもつこと

あなたの強さ、優しさ、能力は、不幸な生活でも失われてしまったものではありません。あなたの長所、能力、特徴を思い出し、自尊の心を高め、自分の力を取り戻します。

#### 第3は、自分に責任を持つこと

どのような配偶者、どのような親でありたいのか、どのような仕事をし、どのような人間関係をむすびたいのか、どのような生き方をしたいのか考えて、



自分が望むような人生になることは、自分自身に対しての責任です。自分に責任をもつのは、自分を大切にすることです。

#### 第4は、新しい役割を持つこと

あなたは、家族として、友人として、同僚として、隣人として、数々の役割をもって生きてきました。ここで、新しい人間関係と新しい役割をもってみましょう。そこから、新しい世界が広がり、新しい喜びを体験することになるでしょう。

(著書：依存という病癪の物語 P115~P117 より)

#### 【今月の「指針と規範」】断酒会規範

##### 一 断酒会は酒害者による酒害者のための自助集団であると同時に市民活動団体である

昭和三十年代から四十年代へかけて、アルコール依存症の治療に熱心な一部の精神科医たちの協力を得て、多くの断酒会が結成された。しかし、彼らは元来、非指示的な集団療法によっていたので、われわれに深い理解はあっても、指示的、支配的傾向はなく、酒害者による酒害者のための断酒会づくりの妨げにはならなかった。断酒会が現在でも、医療との協力関係を重視する理由である。

また断酒会は、飲酒文化の中に独自の断酒文化を築こうとするいまだかつてない目的を持った組織であるので、ときには偏った傾向に走ったり、独善的になる危険も伴っている。従って、識者の客観的な提言を拒むものではない。酒害者による酒害者の組織であるので、組織のライン上に酒害者以外を入れることはできないが、彼らを顧問、相談役等のスタッフに加えることは原則を侵すものではない。

断酒会は酒害者の組織であるので、回復の程度によって様々な差が生じる。従って、組織の原則に触れる言動のある会員がいたとしても、彼らを非難したり、罰したりしないこともひとつの原則としている。

断酒会は自らを酒害者だと認めた人の組織であるが、認めていない人の入会も歓迎される。現在認めていないだけで、やがて認めるからである。

断酒会は断酒の意思のない酒害者の入会を受け入れる。断酒意思が潜在していたり、入会后、それを持つようになるケースが多いからである。

指示的、支配的傾向の強い会員でも非難しない。ただし、助言はする。そうした傾向が長く続くと仲間たちの調和を破り、脱落する可能性が強いからである。

自らの断酒のみにこだわって、安定期に入っても酒害相談活動をしない会員には助言する。同じ酒害者で

あるという認識がなければ、あるいは、苦しんでいる酒害者を支援するというやさしさがなければ、われわれの断酒は行き詰まり、失敗につながる怖れがあるからである。

われわれ酒害者が酒害者のために行動するのは、何も地域で苦しんでいる酒害者だけが対象ではない。入会しても断酒ができない会員、断酒ができていても人間性の回復が遅れていて様々なトラブルを起こす会員、そうした人たちを援助し、助言することも、われわれの大切な役目である。

(指針と規範 P48 ~ P50)

