

## 今月の断酒表彰

- ☆ T・Nさん 吹田支部 断酒二年
- ☆ I・Sさん 吹田支部 断酒四年
- ☆ A・Tさん 吹田支部 断酒三十一年



平成 28 年 2 月 1 日発行 No.156  
 編集・発行 事務局・広報部  
<http://suitashi-danshukai.net>

亡くしてしまった両親への反省と共に、これからも断酒会の皆さんと一緒に酒を止め続けて行きます。

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 28 年 2 月 1 日入会>

- ☆ K・Yさん 南千里 支部

新しい仲間です。よろしくお願ひします。

## 断酒に思う (64)

南千里支部 N・T

断酒に踏み切るまで、「そううつ病」と「酒」に囚われた日々でした。

父が飲んでいて、キリンラガービールの大瓶が幼い頃より気になり、「ちょっと頂戴？」と言うと少しだけグラスに注いでくれたのが美味しかったのを覚えています。その後 12 才から「うつ病」に悩まされ、生かされているのか死んでいるのか解らない精神状態で、高校卒業前からタバコ・酒が始まり、特に酒の酔いで今の苦しみから逃れることが出来るが、その場限りでした。

仕事に就いてからは、毎日隠れ飲み、空き缶等の処分に困り、押し入れへ一時隠す。両親からは「いつまで飲んでんねん！」私は「自分で稼いだ金で飲んで何が悪いねん」と親子関係も悪化します。

ただ、母が飲み歩く私の分の晩ご飯にラップをかけて置いてくれたのを見ると、明日こそは早く帰ろうと思うのですが、翌日また一杯に手を出すとその思いは消えてしまうのです。アルコールの飲み過ぎで、うつが酷くなり自殺を図り、その後精神科に繋がり、抗うつ剤等を渡されるが、「お酒は控えて下さい」との事だけで結局、その薬とアルコールが混ざり危なかった。アルコールを控えられず、そううつ病は繰り返された、本当に苦しい。

35 才～36 才に、主治医から「今日からお酒を止めて下さい」「そのためには断酒会へ行かなければなりません」と告げられた時は、さすがにうろたえた。「明日からにして下さい」とお願いしたが、私に明日からは無かった様です。

現在は断酒させて頂いて、飲酒時の酷い「そううつ病」は無くなりました。今考えても自分で自分の首を絞めていたのだと思います。

## 【今月の「指針と規範」】 断酒新生指針

### 七 断酒の飲びを酒害に悩む人たちに伝える

われわれは酒の奴隷となり、どう考えても人間らしさを欠いた生活をしているのに、酒をやめる必要はないと思っていた。アルコール依存症には元来、社会に適應できない人間になるものという偏見を自分の内部に持っており、自分の酒を否定することは、自分の人格を否定することでもあった。

ところが、病気の進行と自分を取巻く状況の悪化や、自分の心の中に芽生えてきたどん底感によって、やがて、酒をやめたいと願うようになった。だがもう一方では、やめられるはずがないという考えも合わせて持っていた。

ときには酒は、自分の命よりも大切なものであったため、断酒は実現不可能なものとおきらめていた。

その不可能だと思っていたことが、断酒会にめぐり逢い、断酒例会を通しての家族の理解の深まりや愛の復活と、仲間たちとの信頼関係と暖かい援護によって、可能であることが実証された。

われわれはどん底から這い上がり、本当の自分を取り戻すことができた。断酒会は奇跡をもたらしてくれた、と感激した。久しく忘れていた充足感と飲みのうちに、中味の濃い毎日を送っている。これから解決していかねばならない問題も多くあるが、それを乗り切るだけの知恵も行動力も自分のものにしつつある。われわれの将来への展望は明るい。

断酒を可能にただけでなく、自分を愛し、家族を愛し、それを人間愛まで高めることができた。そのきっかけをつくってくれたのは、同じ酒害者である断酒会員である。彼らの誠意溢れる幸せへの情報伝達によって、現在の自分があることを考えれば、同じことを酒で悩んでいる人やその家族にしようとしてごく自然に思いつくはずである。

思いついたことはすぐ実行に移そう。そして、いつまでも続けよう。ところが、この人間愛に充ちた奉仕活動を簡単に中断する人がいる。理由は、自分なりに頑張ったが、どうしてもわかってもらえない。わたしは酒害相談に向いていないんだ、が圧倒的に多い。本



当にそうだろうか。

自分の入会直前の状態を思い出してもらいたい。われわれを訪れてくれた断酒会員によっては、言っていることがよくわからないことがあった。同じ酒害者であるといっても、相談を受ける側が現在の幸せな状態ばかりを説明しては、両者の断酒に対する発想に差がありすぎるので、そう簡単には理解できない。

酒害相談で一番大切なことは、自分の入会前の最悪の状態を頭の中に再現し、それをありのまま話し、どんなひどい酒害者でも断酒できるという事実を伝えることである。断酒などとてもできそうにないと考えている人を説得するには、自分が彼らからすぐ手の届くような存在でなくてはならないのである。

また、自分で磨き上げた断酒理論による説得は、相手を追いつめ、反感を買うだけである。ときには、やっと芽生えかけた断酒への意欲を潰しかねない。ほとんどしゃべらないで側に坐っていただけで、相手に断酒を決断させた人もいるのである。要は、自分にも相手にも誠実でありさえすれば洞察力が働き、相手に最適の話ができる。そして、意外にすんなりと納得してもらえることが多いのである。

(指針と規範 P41～P43)

