



平成 28 年 6 月号

今月の断酒表彰

☆ I・A さん 南千里支部 断酒一年

☆ Y・S さん 吹田支部 断酒四年

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 (68)

体験談

吹田支部 家族 T・S

私が初めて断酒会に行ったのは平成 10 年の 2 月の第三土曜日でした。

その時は家族会が別室で 7 人～8 人の家族の方がおられて、そこで初めて自分の体験談を話しました。今までの自分の不安な気持ちや、今後どうしたらいいのか？など、今思うと体験談にはなっていなかったと思いますが、皆さん黙って聞いて下さり、その後自分たちも同じような体験談をしてきたことや、その後の断酒生活のことなどを話してくださいました。

みんな同じ思いをしてきたこと、でも必ず断酒会に繋がってれば断酒できることを教えて下さり、そして、帰りには、“又来週もご主人と一緒に来てください”と言ってくださいました。

皆さんが断酒しておられることに、驚きと、もしかすると主人も断酒できるかもしれないという希望のようなものが見えたように思います。

それからは、毎週 2 人で断酒会通いが始まりました。断酒生活が始まって、本当にこのまま断酒が続けられるのか不安で、少し会社の帰りが遅くなれば、飲んだかもしれないと思い、歓送迎会があれば帰ってくるまで不安で、帰ってくれば飲んでいないか確認するようなことをしたり、今思えばどうして本人を信用してあげられなかったかと思えます。

それも、時間がたてば少しずつ、飲まないことが普通になってきました。

今では、お酒の事を気にすることはなくなりましたが、それでも頭の片隅にはまだ残っているように思います。

今も家族会で、まだ、断酒できない家族の方の体験談を聞くと、当時の自分のことを思い出します。

辛い思いをしている方が早く断酒して幸せな家族に戻られることを願っています。

平成 28 年 6 月 1 日発行 No.160

編集・発行 事務局・広報部

<http://suitashi-danshukai.net>

今月の「指針と規範」断酒会規範

五 断酒例会はあらゆる条件を超えて平等であり、支配者はいない

酒害者の断酒を可能にする理由を一言で、と答えを求められると、「断酒会が実践第一主義の集団だから」と説明するしかない。

万事合理主義が幅を利かしている現在、断酒例会にひたすら出席して、今日一日、今日一日と断酒の日を積み重ねているわれわれの断酒法は、あまりスマートではないかもしれない。

時間と労力を使ってあちらこちらの例会に出席しなくても、アルコール依存症の病識を徹底的に頭にたたき込み、自宅で心静かに自らを内観すれば、あるいは酒を飲まなくなるかもしれない、と思うこともあるだろう。しかし、そうした形の断酒を目指して成功した人はいない。

やはり、酒害者が酒を断ち、それを継続していくためには、からだを使って例会に出席し、足を使って酒害相談に駆けめぐり、そうした行動の中で酒害者同士が信頼を深め、自分を知る努力をするしかない。

であるとしても、ぼう大な時間と労力を要する苛酷ともいえる努力を、どうしてわれわれは進んでいるのだろうか。それは、例会が魅力に溢れているからである。われわれを引きつけて止まないからである。

断酒会は企業や組合のような縦組織を持っているが、われわれにとって一番大切な例会に関しては、組織として機能するのは例会場の設営までである。

例会の中身は、役職や断酒歴に関係なく平等な立場で参加したわれわれがつくる。縦組織とはまるで関係のない横一線の形で進められる。

会長や支部長が参加者に訓戒を垂れるわけではない。断酒歴の長い会員が、新しい会員に酒のやめ方を教えるわけでもない。司会者が会員の発表に論評を加えるわけでは勿論ない。われわれはひたすら自分の酒害体験と内面を語り、聞く。そこには感動と安らぎがある。例会の中に広い海のような自浄力が生まれる。

断酒会が自由、平等を尊重する組織であることを一番わかり易く説明できるのがこの例会である。三十年断酒している会員と、昨日まで酒を飲んでいた会員の間には何の差別もない。それぞれが自分を自由に表現するだけである。発表内容についても自分自身のことだから、誰にも指示されず、誰にも気がねすることはない。その日のテーマがあったとして

も、特にこだわることはない。今一番話したいことを話すだけである。

例会の二時間という時間帯も、参加者全員に平等に配分される。司会者の唯一の役割は、その時間の公平な配分ぐらいのことである。ただ、自己表現のよくできない新入会員が、焦ってつまったり、本心とは逆の方向に走り出したときには、彼を落ち着かす言葉をかければよい。現在悩み苦しんでいる会員が、苦痛を綿々と訴えているときは、時間が少々オーバーしても許してやったらよい。

独特の断酒論を押しつける会員、お説教ばかりする会員、ひいては例会そのものを取り仕切ろうとする会員。そうした指示者や支配者のいない例会は、自分を率直に語れ、人の話を謙虚に聞くことができ、収穫が多い。心身の疲れがとれるので、少々疲れていても欠席することはない。

(指針と規範 P63~P65)

