



「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・俳句・短歌何でも結構です。別途原稿用紙を配布致します。各支部支部長まで。  
 締切：南千里支部 12 月 21 日(木)  
 吹 田支部 12 月 23 日(土)

## 吹田市断酒会のこの一年：一年間の活動お疲れ様でした。

月	主な行事		断酒表彰	月	主な行事		断酒表彰
	日	行事名	氏名		日	行事名	氏名
1 月	2(月)	三社参り	M・T	7 月	19(水)	府断社員総会	A・N
	22(日)	府断地域断酒会一日勉強会	S・S		23(日)	学習交流会	
2 月	2(木)	第 86 回大精診市民講演会	A・T	8 月	6(日)	北摂断酒連合会一日研修会	H・S
	12(日)	大阪府断酒会アメリシストの集い					
	17(水)	ハートふれあい祭りプレ講座					
	26(日)	北摂断酒連合会一日勉強会					
3 月	11(土)	ハートふれあい祭り	Y・H	9 月	3(日)	大阪府断酒会 51 周年記念大会	H・K O・T
	12(日)	府断家族会一日研修会	O・H				
	20(月)	きづな会創立47 周年記念大会					
	26(日)	学習交流会					
4 月	6(木)	第 45 回酒害相談講習会	A・D	10 月	1(日)	第 54 回全国(広島)大会	A・N
	~6/15		T・H		8(日)	第 4 回断酒を考える会	O・H
	(木)		T・T		15(日)	きづな会秋季一日研修会	W・M
	4/30	茨木市断酒会一日研修会	D・S	30~31	吹田市精神保健福祉パネル展		
5 月	7(日)	北摂断酒連合会家族会一日研修会	N・T	11 月	3(金)	北摂断酒連合会断酒宣言の日キャンペーン	S・H
	13(土)	第 31 回定時総会	N・K M・N		4~5(日)	南千里地区公民館文化祭	
					10(金)	府断断酒宣言の日キャンペーン	
					12(日)	高槻市断酒会一日研修会	
					17~19	第 19 回近畿ブロック断酒学校	
6 月	4(日)	第 44 回近畿ブロック(兵庫)大会	Y・S	12 月	3(日)	島本断酒会 35 周年記念大会	
	18(日)	きづな会一日研修会					

※行事名のうちゴシック体は、吹田市断酒会が主催、共催または運営に参画したものです。

今月の「指針と規範」は裏面です。

## 今月の「指針と規範」】

### 断酒会規範 六

#### 断酒例会は体験談に終始する

人は日々の生活体験を通してやさしさを育み、歪みをつくる。豊かな人間性を育て、壊す。長い人生の中で様々に変化する。そうした自分史をじっくり語ることによって、自分とは何か、生きるとはどういうことか、という人生の大テーマがくっきりと浮かんでくる。体験談以上に重みのある話はない。

中でもわれわれ酒害者のどん底体験はドラマチックである。ごく普通の生活から、酒のためとはいえ一転して敗者の暮らしに転落した。その泥沼から這い上がろうとしてはすべり落ちた。結果として自己破壊が進み、ついには自己喪失という最悪の状態にまで追い込まれた。

それが断酒会にめぐり逢うことによってまた一転し、喪失から獲得へ、依存から創造への道を歩んでいる。人生をスポーツにたとえると、われわれは一回きりのトーナメント戦を戦っているのではなく、リーグ戦を中盤から勝ち進んでおり、人生の敗者ではなかったことを実証した。その自分の酒害史と心の軌跡をじっくり語れば、もうこれ以上重い話はないであろう。

断酒会結成直後の高知の例会では、体験談はあまり語られていなかった。例会は月二回であり、半月ぶりに顔を合わせた出席者たちは、お互いの断酒を確認し、奮闘を賛え合った。そして、今後の健闘を誓い合って散会した。

体験を語るとしても、酒害ではなく酒歴の方を少し話す程度であった。何歳ごろから飲み始めたのか、どんな場所でのどのくらいの量を飲んだのか、どれだけの借金をつくったのか、アル中になったのは何歳ぐらいであったのか、酒乱型だったのかおとなしい方であったのか、といったような話で、一度聞けば二度聞く必要のないような体験談であった。

<中略>

われわれが例会で発表する体験談はかなり幅広いものである。問題飲酒を始めた頃から断酒するまでの酒害体験、断酒してから今日までの様々な苦痛と飲ぶの断酒体験、そして、自らの酒害、断酒体験を通してつかんだものを基礎にした今後の自分の在り方。そうした流れの中の自分を語るものが原則通りの体験発表である。

しかし、一番の柱になるのは何といても酒害体験である。酒に振り回されて行った様々な人間らしさを欠いた行動、あるいは非人間的ともいえる行動。その行動のくり返しの中で進んだ自己破壊。挫折、絶望感の末にあった自己否定。そして、最後に待っていた自己喪失。

酒と酒害者の本質的な関係をきっちり示してくれるのは、酒害によって引き起こした非人間的行動である。逆に考えると、そうした行動そのものが酒害である。当時のわれわれは、酒の命じるままにしか動けなかったからである。そうした酒害による自分の行動をしつこく掘り起こすことで、酒害の怖ろしさが見えてくる。しかし、そうした酒害行動を話すだけでは充分ではない。もっと大切なことは、そうした行動の中で自分の心の動きを語ることである。そうでないと、

酒で歪められた自分の本当の姿が見えてこない。

<中略>

例会のマンネリ化が話題になることが稀にあるが、原因は例外なく、それぞれの酒害体験を語り切れていないことにある。

簡単にマンネリ化する例会では、体験が語られていてもそれが単なる酒歴に終わり、酒害の部分がほとんど語られていないことにある。従って、話題のなくなった会員たちは、それぞれの断酒論を闘わせたり、人の話を批評したりするようになる。もっと悪い、酒のやめ方の指導まですることもある。例会の雰囲気が悪くなり、十分に機能しなくなる。

酒害行動が話されていても酒害心理の方が語られていないと、やがてマンネリ化につながる。前述したように酒害体験とは両者を含めたものを指す。われわれは酒のため、からだだけでなく心も病んでいた。その病んでいた心に迫ることができなければ、語られている酒害行動の原因も意味もわからなくなってしまいうからである。

(「指針と規範」71～79ページ)

#### <みんなの広場>

今月は休載します。

みんなの広場では会員家族のみなさんからの投稿を掲載していきます。

近況報告、趣味の披露、読書感想、映画・ビデオ鑑賞の印象、会へのご意見等々、発表形式は、散文、短歌、俳句、川柳、漫画、イラストなんでも結構です。奮って応募して下さい(広報部)

