

平成30年1月号

今月の断酒表彰

☆ Y・Sさん 吹田支部 断酒三カ月

☆ S・Sさん 吹田支部 断酒十四年

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。

平成30年1月1日発行 No.179

編集・発行 事務局・広報部

<http://suitashi-danshukai.net>



新年ご挨拶

吹田市断酒会会員、御家族の皆様、新年あけましておめでとうございます。

「光陰矢のごとし」と申しますが、昨年、三社参りに皆様と出かけてから早、一年が経ってしまったというのが実感です。

六年ぶりに会長を再任していただき、心新たにこの半年過ごさせていただきました。

目標事項として、できる限りの断酒会関連行事への参加を実践してまいりました。

今年も引き続き継続実践し広く、多種多様な体験談を聞き続け、自分への戒め、断酒の糧とし続けたいと思っています。

現役中は、断酒例会への参加は週一回プラス記念例会、一日研修会への参加程度の危機感を持たない不良な断酒会員でした。

その中でも「出会い・キッカケ・チャンス」「反省・感謝・報恩」、「素心・素直に聞き、素直に受け、素直に行う」等たくさんの名言、格言を教えて頂き、又、朋友の体験談を聞き、自分があのまま飲酒を続けていれば家族、世間、そして自分自身がどうなっていたかを繰り返し思い起し、なんとか、飲酒欲求を抑えることができていました。

今、退職した現在、現役時代とは比較にならないほど断酒会に係わる時間が多くなりましたが、それだけで飲酒の可能性が減ったとは言えません、回数だけの問題ではなく、もっと、真剣に真面目に真摯に取り組んでいきたいと思えます。

皆様のご多幸と御健勝を祈念して新年のご挨拶といたします。

平成三十年一月一日

吹田市断酒会 会長 辻本 武

新年私のひとこと (五十音順・敬称略)

基本に戻って、足りない技術を補い、弱い心を少しずつ強くしていきたい。家族を大切に、今日生きていることの喜びを感じる事が出来る一年にしたい。

(吹田・本人)

一日一日を積み重ねて、断酒を続けていきたいと思えます。一日断酒につとめます。

(吹田・本人)

焦らず、慌てず、無理せず、さぼらず、のんびり、どっしり、毎日をすごせたら、心が静まってくれるかな〜と思っています。

(吹田・本人)

今年は多分、父の断酒は成功！しかし、来年は…？ 油断したくないです！

(吹田・家族)

あ…新しき年の初め、初心を忘れず一年をい…インナーチャイルドを抱きしめて。成歳う…嘘を振り回されずフアクトを確かめる。え…笑顔を。口角を上げて。えびずがおで。お…遅い歩みでも一歩ずつ。大声でなく静かに

(吹田・本人)

痛みや妬み、在るがままの自分を受け入れ、酒に逃げる事なく、例会出席、一日断酒を積み重ねます。

(南千里・本人)

初心を忘れず、断酒に卒業なし 人生始め一歩より

(吹田・本人)

断酒四年で得られた喜びを実感しています。健康回復、夫婦円満何よりです。次は継続五年めざしてがんばります。

(南千里・本人)

月々日々につよく、たゆまず。今年も一年断酒に頑張ります。

(南千里・本人)

今年も、二人健康に気をつけて元気に例会出席出来るようにしたいと思います。

(吹田・家族)

「反省・感謝・報恩」の、初心を忘れる事の無い様に、真剣に例会出席を継続します。

(吹田・本人)

“簡単に履けぬ靴下 老いを知る” 私もこんな年代になってきたが、断酒会ではまだまだと思いい、できるだけ多くのことにチャレンジしたい。

(南千里・本人)

いち年の始まり、干支は何度もめぐり来るが悪習慣は来させずぬけだせ酉(酒)から。

(吹田・本人)

「初志を忘れず、体調管理を一番に」断酒会例会出席

(南千里・本人)

今年も酒のない生活を続けます。よろしくお願ひします。

(南千里・本人)

明けまして、お目出とうございます。本年も 老いに むち打ちながら二人三脚で頑張ります。

(南千里・家族)

新年を迎えられたのも断酒会のおかげです。本年も一日断酒で頑張ります。

(南千里・本人)

一年間お世話になり有り難うございました。生涯学習の学び、一人ひとりが断酒に真剣に取り組まれている姿に拍手。あの人、この人皆な断酒の道を歩みたいと希い祈っています。

(吹田・家族)

一日断酒、継続は力なりをモットーに今年も頑張ります。

(吹田・本人)

古稀が目前に迫ってきた。あと二年で「矩を臆えず」の境地に達することが出来るのかどうか。他者優先即ち酒害啓発こそまさに直結の道ではないだろうか。

(南千里・本人)

明けましてお目出とうございます。

本年三月には断酒三年表彰を頂けます。

ここまで断酒出来たのも吹田市断酒会のおかげと心から感謝しております。本年も宜しくお願ひいたします。

(吹田・本人)

新春明けましておめでとうございます。本年は薬を飲み、少しでもストレスを和らげるよう一日一日サポートすることに精進します。

(吹田・家族)

明けましておめでとうございます。一日断酒を励行していきます。

(吹田・本人)

昨年は断酒会に入会させていただき、ようやく酒に吞まれる生活から脱却することができました。今年も一日断酒を積み重ねて酒のない穏やかな人生を歩んでまいりたいと思います。

(南千里・本人)

今年もたくさんの投稿ありがとうございました。

【今月の「指針と規範」】

断酒会規範七

断酒例会は家族の出席を重視する

断酒会は家族に対して協力のみを要請するものではない。家族ぐるみの病気であるアルコール依存症から、共に回復していく組織である。断酒会が家族の例会出席を重視する所以である。

断酒初期の酒害者に家族のとる対応策は様々である。やさしく気長に見守ってやらねばならないケースもあれば、冷たく突き離すことによって、厳しい愛の姿を見せなくてはならない場合もある。

また、献身的な愛は称賛されるかもしれないが、いつまでもやさしい配慮を続けていると、配偶者の自立の妨げになることもある。またそのことによって、家族はいつまでも主体性のある生活を取戻せない。厳しい対応ばかりしていると夫婦の関係が冷えてしまい、断酒できたのに家庭のトラブルが絶えないようになる。そうした難しい問題も、例会に熱心に参加していれば自然に解決法がわかる。

社会一般の夫婦と違って、われわれ酒害者夫婦は例会を通しての対話が必要である。それが続けられる中で、酒害の理解、夫婦相互の理解が進み、夫婦それぞれが抱えている問題等が詳しくわかる。われわれは自分自身の問題だけでなく、家族が持っている悩みや問題の解決に積極的に協力するようになる。それができることが、われわれの回復の証しでもあるからだ。酒害者夫婦が家庭内だけでしか対話を持ってないと、誤解が生じることはあっても理解が進むことはない。

断酒会は、家族を会員と同じであると思っている。例会でも会員と同じように体験を語ることができる。家族が話してくれる、まるで記憶のないわれわれの酒害行動が、それぞれの記憶を取戻させ、断酒継続への大きな力となっている。

家族がわれわれのことを語り続けてくれることはわれわれにとって非常に重要だが、家族自身にとっては、自分の体験を語ることがもっと重要である。

(指針と規範P83～P85)