



今月の断酒表彰

☆K・Yさん 南千里支部 断酒六カ月

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5月10日入会>

☆M・Kさん 南千里支部

新しい仲間です。よろしくお祈りします

断酒に思う (88)

追想と推定

南千里支部 M・N

『指針と規範』では、例会での体験談について飲酒時の問題行動を詳細に話すよりも、飲酒時の自分の心の動きを話すことのほうがより大切であるとされている。

飲酒時代の「終末時」、終業後には毎回ほろ酔いを一気に通り越し、酩酊若しくは泥酔状態に突入し、たびたびブラックアウトを起こすような飲み方だったので、翌日2軒目以降の店、帰宅の手段さえも思い出すことが出来ないのが常だった。

しかしながら、機会飲酒が習慣飲酒になり、たまに深酒、悪酔いをした頃の記憶は残っている。東京勤務の頃、大阪へ出張し、家へのお土産を買ったつもりが朝自宅が目覚めると無くなっている。書類を入れたカバンがあるので、新幹線の網棚かタクシーに忘れてきたらしい。

一泊二日で関西各地の生産現場を3カ所廻って、各所での式典・会議の執行を済ませ、帰京する役員を見送った後の大阪の同僚とのお疲れ会。1時間程度で退席するつもりが、気が付けば、最終便ギリギリの時間。新大阪までタクシーを飛ばし、新大阪駅の売店でお土産を買って、最終の新幹線に乗ったのである。

その日の酒を飲み始めてからの心の動きを追想してみると、「今日の仕事はうまくいった、初めて同行する役員も満足したようだったし、大阪の同僚とも親しくなった。今日は娘の好きな京都のお菓子でも買って、早い目に帰ろう。」といったところだろうか。日頃の飲酒のパターンである飲み始めはいつも「今日は適量にしておこう。」から容易に推定できるところである。

酒害とは過度の飲酒がもたらす自身の心身や周囲との人間関係を破壊する本人へのダメージだけでなく、本人の飲酒継続が家族、友人、勤務先等周囲の人間へのダメージ、さらには労働生産性の低下、医療費等の増大といった社会的損失と広範囲に互る。

酒害の対象を家族に限定して考えてみると、飲酒時の本人の行動及び心の動きについては記憶がない、あるいは朦朧としている場合であっても、飲酒した本人を前にした家族の心の動きを推定することは可能だと考える。

平成30年6月1日発行 No.184

編集・発行 事務局・広報部

<http://suitashi-danshukai.net>

飲んだ上での落とし物や忘れ物は財布、定期券、眼鏡、靴の片方、背広の上着、携帯音響機器、作ったばかりの部分入歯等々、年数とともに頻度と種類を増していった。

このことを振り返ってみると、翌朝、本人は「またやってしまった。やはり酒はほどほどにしないとイケない。」と反省するが、その日の夜から深酒を繰り返す。妻の方は「何度も何度も同じことを繰り返している。この状態が続けば夫は身体を壊すだろうし、家計も破綻して我が家の将来はどうなるの。不安で仕方がない。」と考えていたに違いないことを最近になって思いを巡らすようになった。

まさに自分のことしか考えない人生であった。妻とは職場結婚であり、結婚後に妻から同僚の何人かに「よくあんな酔っ払いを選んだね。」と言われたことを聞いた。その時「言いたい人には言わせておけ。」と言った記憶がある。それ以上の「必ず幸せにするから。」は口には出さなかったが、内心決意したことは残っている。

若い時の結婚は、夫婦が小舟に乗って大海に漕ぎ出すようなもので、夫は櫓の漕ぎ手であり、方向も定め、スピードも調整する。子供が生まれれば妻子という乗組員の運命を大きく左右する船長として機能しなければならぬ。やがて船は中型船、大型船へと乗り継いでどんな悪天候を乗り切るような環境を用意するのが、一家の長である自分の役目ではなかったのか。

いつまでも小舟のまま、しかもひんぱんに櫓を放り出して眠りこけてしまう。嵐の中、荒れ狂う波の上で、妻子はどんな思いであったのか、これがまさに私が酒浸りの頃の家族の心象風景だったのだと確信する。

「幸せになるために結婚したのに」、「何にでも挑戦できる環境に生まれたかったのに」という妻子の夢を潰したことを生涯忘れることなく、自身の断酒と一人でも多くの酒害者をなくす活動を継続していきたい。

【今月の「指針と規範」】

断酒新生指針

二 断酒例会に出席し自分を率直に語る

初めて断酒例会に出た人たちは、酔っぱらっていない限り、口数が非常に少ないか、まったく沈黙を守っている人が多く、警戒的でもある。断酒会はある意味では命よりも大切な酒をとり上げる会であるから、たとえ断酒するために入会しても、警戒的にならざるを得ないだろう。

しかし、勇気を振るって、なんでもよから一言しゃべろう。飲みたければ飲みたいといおう。自信がなければないといおう。誰も馬鹿にしたりはしないし、非難も

みんなの広場

【図書紹介】

『上を向いてアルコール』

～「元アル中」コラムニストの告白～

小田嶋隆著 ミシマ社刊

「40歳で酒乱、50歳で人格崩壊、60歳で死にますよ」と医者から宣告を受けた著者は39歳から20年間断酒を続ける。なぜアルコール依存症になったのか、酒をやめるとはどういうことか。依存症からの生還を抱腹絶倒のエピソードを交えながらふり返る。

アル中時代の惨状も読みどころだが、酒を断ったことでの生活や思考の変化に驚かされる。人間関係はもちろん、聴く音楽はレゲエからジャズになり、スポーツ観戦は野球がサッカーに。小屋を自作してイグアナまで飼い出す。

酒を断ったことで「4LDKのなかの二部屋で暮らしているような、独特の寂しさ」があると語るが、デメリットはほとんどないとも。元依存症の著者が酒飲みの自己本位の主張や甘えを次々と切り捨てるさまは痛快でありながら、酒好きには耳が痛い。

(吹田支部 A・D)

しない。本当の気持を述べるのが一番大切であり、そこから初めて断酒への道が拓けるのである。

断酒会は、酒を断って新しい自分を創っていく会であるが、酒を断った直後には、新しい物の考え方はなかなか生れてこない。従来通りの生活の中で、ただ酒だけは飲んでいないという形をつくるので、いろいろな混乱が起こる。ときには、酒をやめていることの意味すらわからなくなる。

われわれはずい分長い間、何を考えるにしても、何をやろうとしても、その前にまず一杯であった。つまり、酒がからだの中に入っていないと何もできなかった。それが、一滴のアルコールも入っていない状態で物を考え、何かをやろうとするので混乱があるのは当り前のことである。

混乱を防ぐには主体性のある新しい発想が定着しなければならず、それを自分のものにするために、どうしても例会に出席する必要がある。例会で人の話をじっくり聞き、聞いたことを自分なりに判断して、今度は自分が話そう。

かなり精神が不安定な状態で自己表現するので、最初のうちは不思議な話もするし、見当違いなこともいう。ときには、ひどく人を傷つけることさえいうことがある。しかし、誰もそうした発表を批判することはない。誰もがたどってきた道なのである。だから、どんなに自信のないことでも、迷わずに事実通り話せばよい。

過去の酒害体験を話すことは非常に重要なことだが、恥ずかしくていえないければ無理にいわなくてもよい。断酒の日が重なると、いずれ自分からいうようになる。それが話せないと、断酒も続かないことがわかるようになるからである。

「語るは最高の治療」という言葉が断酒会にあるが、人の話を素直に聞き、事実を事実通り話すという前提があって、初めて生きた言葉になる。ただひたすら自分を率直に語り続けることで、われわれは同じ酒害者であり、同じ人間であることを確認し、信頼できる仲間であるからこそいっしょに断酒が継続されているのである。

生きている限り断酒例会に出席し、何十年断酒が継続されていても、自分を卒直に語るということは何の変わるところがない。(指針と規範 P12～P14)



〈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)