

## 今月の断酒表彰

- ☆ Y ・ Hさん 吹田支部 断酒六カ月
- ☆ O ・ Kさん 南千里支部 断酒一年
- ☆ S ・ Hさん 南千里支部 断酒六年

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 (102)

〈断酒15年が過ぎて〉

南千里支部 T ・ H

断酒して15年が過ぎても、また飲んでしまうのではないかと思う時がある。何年たっても、一日一日大切に断酒しなければならないと思う。

酒が原因で離婚となった年の暮れに妻と子供が家を出ていき1人になった。これで好きなお酒が気兼ねなく飲めると喜んだ。飲みかけた酒が止まらなくなりブラックアウト状態で正月をお迎え、気がつけば再びコンビニに酒を買いに行っていた。また酒を飲み始め、次に気がついたときは1月6日の夜であった。胸が苦しく心臓が止まりそうであったので救急車を呼んだ。救急車に乗ろうとしていた時に1番下の息子が帰ってきた。市民病院に運ばれ点滴を打ってもらった。息子が迎えに来てくれ無事に帰ることができた。この時息子がいなければまた酒を飲んでいただのかもしれない。

別れた嫁と娘が保健所で調べて新阿武山クリニックに予約を入れてくれていた。病院につながることでアルコール講座や院内例会を受けるようになった。断酒会にもつながる事ができ、断酒がスタートした。最初は完全に酒をやめることなど考えていなかったが病院に通い、断酒会に参加するようになって次第に断酒の決意が固まった。

酒を飲んでいた頃は毎日が飲酒運転の繰り返しであり、1つ間違えれば大事故を起こして犯罪者になっていたかもしれない。運良く罪を犯さなかったことを感謝したい。酒を飲むことに時間を使っていた自分が断酒を始めてからは家族のため、自分のために時間を使うことができるようになった。飲んでいた頃は家族との思い出を作れなかったが、今では時々会えるようになった嫁、子供、孫たちと良い思い出を作ることができるようになっている。

離婚して独身生活も始まり1人で生活できるようになった。自分1人では何もできなかったが今では自炊できるようになった。生きていけると感じる今日この頃である。断酒がこんなに素晴らしい事とは思わなかった。今後もこの時間を大切にするために断酒に頑張りたいと思います。

令和元年11月1日発行No.201

編集・発行 事務局・広報部

<http://suitashi-danshukai.net>

## 【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

例会の中には、信じられないような大切なものがぎっしり詰っている。まず、同じ悩みを持つ人たちが集まっているので、今まで出会うことのなかった、自分の悩みを正確に理解してくれる仲間めぐり逢える。

しかし、入会当初は不安と緊張で硬くなっているの、そうした重要なことに気づかない。逆に、「しゃべられるから例会に出たくない」という人が意外に多い。

「何をしゃべってよいのかわからない」と、「何かしゃべると笑われそうでいやだ」の二つが、新入会員を無口で臆病にする。長い期間孤立し、酒に自らの主体性を奪われた生活をしてきた人間が、久し振りに大勢の人間の中に出るのだから無理のないことである。

だが、いくらしゃべりたくなくても、住所と氏名くらいなら誰にでもいえると思う。名前をいえるようになると、その後に「頑張ります」とか「何とか我慢しています」とつけ加えることができるようになり、やがて、「〇〇町の〇〇です。何とか頑張っています。今後ともよろしく」となる。初めのうちはそれで充分である。

いつ、どんな場合でも、未知の者同士に新しい人間関係がつけられるときには、必ず言葉が交わされる。何かをしゃべるからこそ、人と人の関わり合いが生まれる。ほんの二、三秒の言葉が断酒への意思表示になり、他の人たちに心を開いたことにもなる。

会員たちはこの短い発表にすぐ反応して、「〇〇さん、本当によかったですね、いっしょに頑張らましょ」と話しかけてくる。ほんのちよっぴりしゃべったことで人間関係は一步前進し、暖かい対話も生まれてくる。

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、非難もしない。本当の気持ちを述べる事が一番大切であり、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たり前のことである。

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所がない。

(指針と規範 P10~14)



〈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。奮って応募してください。

(広報部)

## みんなの広場

### ヤン坊・断坊の断酒談議 (6)

ヤン坊「今日は映画なの？それとも本？」

断坊「映画だよ。エルトン＝ジョンの実話をもとにした『ロケットマン』をとりあげるよ」

ヤン坊「エルトン＝ジョンはたしか同性婚だった？」

断坊「そう。過去、女性と結婚したが離婚しているが、そのことをとても後悔しているという」

ヤン坊「見どころはどんなところ？」

断坊「まずは出だし。説明はないがAAグループミーティングに派手なステージ衣装で歌い踊りながら登場。そして彼が自分と向き合うなかで段々被り物を脱いだり、服装が変化していく。それは彼がミーティングで『素』の自分を出せるようになっていく象徴だと僕は受け取ったよ」

ヤン坊「エルトンはどんな生き立ち？」

断坊「ハグしてというのを拒否し、レコードを聴きたいというエルトンに自分のコレクションに二度と手を触れるなどという神経質を超えた冷酷な父親、夫が家庭を顧みないから愛人をつくる母親。結果、離婚。しかしそんな彼を救ったのは音楽の才能。王立音楽院に合格し、レッスンを受け始めるんだ」

ヤン坊「その後は順調な成功が待ってるという訳？」

断坊「下積みを経て、世界ツアーで成功するまでになるのはまず順調と言っていい。しかし、彼の稼ぎに愛人のマネージャー、母とその愛人達が寄生する。新しい家庭をもった父に会いに行くが、自分の居場所でないことを知り、父との断絶は埋まらない。父も母も傷ついた自分(インナーチャイルド)を癒してはくれない。富と名声を得ても幸せではない境遇に絶望、服薬して自殺未遂もする」

ヤン坊「全編、辛くて悲しいの？」

断坊「そんなことはない。薬物依存、セックス依存、買い物依存などクロスアディクションだらけだが断酒28年のエルトンは回復のルートにのって新しい家族と共に幸せそうだ。まさに死と再生の物語で、希望に充ちていると思うよ。上質の音楽劇とあっていい映画に仕上がっているし、機能不全家庭で育ったエルトンの回復の物語だといえる」

(O・T)



〈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。奮って応募してください。

(広報部)