



すいたたより

●今月の断酒表彰

M Tさん 南千里支部 断酒4年



2021(令和3)年8月1日発行 No.222

編集・発行 事務局・広報部

<http://suitashi-danshukai.net>

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しています!

断酒に思う (119)

「共感」と「怒り」について 吹田支部 O T

断酒を始めてしばらく経ってから「大人の条件」に出会った。一人は立命館大の桜谷真理子先生で四点、もう一人の西川京子先生は七点を挙げている。まったく共通の言葉は「他人と共感できる」だった。他人の痛みが分かる、ということだと思う。断酒以前は「俺のこと分かってくれよ」ばかりで他人のことは二の次だった。要はわがまますぎたのである。それで酒を止めて「共感性」が高まったか(大人になったか)という問題である。

どうも自分の「怒り」の根底に「共感性の欠如」がありそうだ。怒りは「俺のこと分かってくれよ」「何で分かってくれないんだ」という不満がある。先日も自転車のワイヤ式のカギが壊れて一キロほどをイ○ンの自転車屋まで引きずって行ったら「防犯登録の控えがないと切れない」といわれ、しぶしぶ帰宅。探した結果、領収書と一年間の保証書しかなく、これで何とか切ってもらえると引き返したら「ダメです」と。理不尽と不人情を思ったし、情けなかった。やむなく最寄りのア○ヒサイクルまで引きずるとあっさり切ってくれた。こんな思いを人にはさせたくないと、一月後にイ○ンの受付でクレームを書いて出した。すっかり忘れていたが2週間後に店長から対応の電話があつた。あの時の「怒り」が再燃してきた。横で聞いていたワイフが、最初の不人情の店員に共感して、曰く「病気なんでしょう。休職明けのリハビリの人でしょ。あなたの主治医はあなたと同じだと思うのでは。盗難車



のチェーンを切って叱られた経験から過剰な対応したのでしょうか？」ガーン。僕への共感はないの？あんな理不尽な店員に共感するの？

違うのだ。病気の時代、飲酒時代の僕を思ったのだろう。憐みを感じたのだ。でも腹立ちまぎれに彼女に非難の言葉を吐いてしまった。(僕に共感してくれよ)翌朝、冷静になり自分の未熟と、断酒の原点「大人になりや」を思い、反省することしきりである。あの理不尽な対応の店員に憐みを持つ。共感する。可哀そうと思う。時間が自分に冷静さを取り戻してくれた。まっすぐ届いて「人情味」のある対応をするようになってくれたら、僕のクレームが「意味のあるものになる」と考えたい。



断酒新生指針

六 家族はもとより、迷惑をかけた人たちに償いをする

酒を飲まないのが最大の償いである、と考える人は多い。確かに、酒が直接原因で家族や周囲の人々が受けた苦痛は、われわれの想像をはるかに超える。従って、われわれが酒を断つことで家族の苦しみは半減し、幸せな生活を徐々に取戻す。

なぜ苦しみが半分残り、幸せが徐々にしか取戻せないだろうか。それは、酒を飲まないことだけで償いが終わるものではないから、すべてが一挙に解決しないということである。 <中略>

しかし、アルコール依存症は病気であるので、病んだ心が原因で行った様々な行為に、罪の意識が強すぎることは危険である。そんな自分を許せないと考えて自分を責め続ける人は、決して家族の望む償いをする事ができない。自分本来の人間性を肯定し、病んだ

自分の心を許すやさしさがなければ、人を幸せにすることなどできるはずがないのである。

とって、まるで罪の意識のないことは非常に危険である。すべてを酒のせいにして、自分を見つめる努力をしない人は、自分を責める代わりに断酒したことを過大評価し、やたらと誇大性が強くなってしまふ。酒と闘って勝利を収めた英雄だと思っている。贖罪意識の代わりに上昇意識がやたらに強く、断酒会の中で目立つことばかり考えたりするようになる。

われわれは酒に支配された生活を続けた結果、自己否定の傾向が強くなった。酒をやめられないと信じていたからである。そんな中で、自分を責めることだけが安らぎになっていた。酒はやめられないが、自分を責めてさえいれば、あるいは家族に許してもらえ、と考えていた。自己否定、自責等は、酒を飲んでいた頃のわれわれの特徴であるので、それらから脱却し、それでいて贖罪意識を持つ必要があるのである。

〈中略〉

もっと広い視野で考えると、社会に対してかけた迷惑の償いに、その社会に積極的に貢献することである。自ら治療を受けている人たちは勿論、地域で酒害に悩



んでいる人たちを支援することである。もっともっと広く考えると、酒害者を新しくつくりださないための、酒害啓発活動がある。

みんなの広場

引き続き、西川京子先生の「依存症 家族を支えるQ&A」から、抜粋して掲載します。

Q10 どのようなコミュニケーションで家族関係は改善するのでしょうか？

依存症問題をかかえた家庭は怒りの渦のなかにあるといわれています。依存症の人は不機嫌で怒りっぽく、攻撃的です。また、家族も不機嫌で苛立ちやすく、感情的です。この状態を改善することは依存症の回復にも再発の防止にも、依存症の人と家族の心穏やかな生活のためにも必要なことです。

コミュニケーションの語源はラテン語で「わかちあう」「共通のものをもつ」という意味で、心がふれあい、

通じあい、1 つになるという血の通いあった関係性を意味します。

よい人間関係を作り保つためには、相互に相手への理解を深め、相手を受け入れ、自分を正直に率直に表現する意識的な努力が必要です。それには多様性を受け入れる寛容さと思ひやりというやさしさが期待されます。

1 依存症の人の心理と家族の心理

依存症問題をもつと、「依存症の人は加害者、家族は被害者」ととらえられがちですが、果たしてそうでしょうか。〈中略〉

2 依存症家庭におけるコミュニケーションの特徴

依存症問題をもった家族は、つながりやまとまりを失い、お互いに不安と不信を強めた状態でコミュニケーションをしています。

- ①相手を無視し、拒否し、コミュニケーションを受けつけない。
- ②批判や非難の応酬で、前向きな感情を伴わないコミュニケーションが多い。
- ③相手の反応が予測できず、不信や不安で話せないでいる。
- ④相手への嫌悪と被害感から、話しあう前から非難がましい態度や言葉になる。
- ⑤相手をコントロールしたい気持ちで、決めつけや指図が多くなる。

3 アルコール依存症家庭の夫婦の

コミュニケーションの研究 (立木茂雄、1992)

①会話は友好的な調子で

相手がたとえ否定的な口調であっても、あなたから友好的に話しかけましょう。

②相手の気持ちを肯定的に受けとめる

相手の話にじっくり耳を傾け、相手の感情や意見を尊重する態度を示しましょう。

③相手の行動を肯定的に察して信頼を示す

たとえ、相手の考えや行動が予期しがたいものでも、基本的に信頼を示しましょう。

④相手の面目が立つ具体的な解決策に議論を絞る

相手の気持ちを汲み、具体的な解決策に議論を絞り、相手を立てましょう。〈後略〉

