

●今月の断酒表彰  
 K Yさん 4年 南千里支部



2022 (令和4) 年 12月1日発行 No.238  
 編集・発行 事務局・広報部  
<https://kz925.com/dansyu>

**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。**

2022 年は、3 年ぶりの全断連全国【奈良】大会開催など、各地でブロック大会、記念大会、一日研修会などが開催されました。コロナ禍での開催ということもあり、会員・家族の苦心と協力、総意・工夫が結集された成果といえます。

吹田市断酒会でも通常通りの例会開催、「三社詣り」や「会員・家族の学習交流会」で会員・家族の交流も取り組みました。

「すいただより」1 月号にみなさんの「ひとこと」を掲載します。新年を迎えるにあたっての抱負や夢、希望、目標などをお書きください。散文、俳句・短歌など形式は問いません。別途原稿用紙をお配りしますので、各支部長までお願いします。

締切 吹田支部 12月24日(土)  
南千里支部 12月22日(木)

## 吹田市断酒会のこの一年

月	日	主な行事名	断酒表彰氏名	月	日	主な行事名	断酒表彰氏名
1	4	三社詣り		7	5	大阪府断酒害相談講習会 (~9/5)	A D 3年
	24	OACミニフォーラム北ブロック		14	14	大和大学出前体験談	
2	27	大阪府断地域断酒会一日勉強会	A T 37年 I S 10年	8	7	第49回近畿ブロック(滋賀)大会	H M 3ヵ月
					14	第30回北摂連合一日研修会	M T 5年
3	6	北摂断酒連合会一日勉強会	O H 9年	9	4	大阪府断56周年記念大会	O T 27年
	27	大阪府断55周年記念大会	Y H 7年		16	会員・家族の学習交流会	H K 23年
4			T H 18年 T T 24年 D S 24年	10	16	第59回全断連全国(奈良)大会	O H 14年 Y S 5年
5			N K 17年		3	飲酒運転撲滅宣伝行動(JR高槻駅前)	O K 4年
	26	第9回大阪府断定時社員総会	N T 13年	11	6	高槻市断酒会一日研修会	S H 9年
	28	第37回吹田市断定時総会	M N 22年		11	アルコール関連啓発パネル展 (吹田市役所ロビー ~11/16)	H M 6ヵ月
					19	近畿ブロック「体験談を語る」集い	
6	19	第12回全断連定時社員総会		12	4	島本断酒会創立40周年記念大会	K Y 4年
	21	愛仁会出前体験談			11	第8回断酒を考える会	

※赤字は吹田市断酒会が主催または運営に参画したものです。敬称略。

### 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。

〈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喜びの断酒体験、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こと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たっ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。

〈中略〉

断酒体験をじっくり語ることも非常に重要である。断酒できたからといっても、飲酒時代に病んだ心が急回復する人は珍しい。われわれは例会に参加して、酒に支配されるようになった頃から現在までの心の軌跡を辿ることで、心の病んでいる部分を認識し、改善への努力をする。そうして断酒後のわれわれは着実に回復するのである。

〈中略〉

酒に支配されていた頃身について、自分にとってマイナスになる発想、価値観を転換するためには、現在

の自分の行動と心理を事実通り話すしかないのである。ただし、事実を語ることによって家族や周囲の人たちが傷つく怖れがあるときは、慎重になってもらいたい。人を傷つけても平然としているようでは、なかなか回復できないのである。

酒害体験、断酒体験と語り継いでいくと、必ず将来の自分のあるべき姿が浮かんでくる。それを語ることも重要であるが、体験談の最後にあるもので、しかも願望であるので、そんなに詳しく話すことはない。詳しくなりすぎると単なる理屈になってしまうので、例会の雰囲気壊すことがあるので注意を要する。

例会では自分の体験のみが語られている。自分をひたすら語り続けることで、われわれは自分の物語を持つようになった。詳細で、洞察に充ち、他のどんな人が持っている物語より価値がある。自分を変える力を持っているからである。

〈後略〉

## みんなの広場



今年もみなさんの「投稿」で、紙面が華やかに、豊かになりました。

「断酒」は、人生を豊かにしてくれます。夫婦、家族のつながりを取り戻してくれます。そんな写真であふれています。

来年もみなさんの投稿を、よろしくお願ひします。