

●今月の断酒表彰

T H さん 南千里支部 断酒18年
T T さん 吹田支部 断酒24年
D H さん 南千里支部 断酒24年



2022 (令和4) 年4月1日発行 No. 230

編集・発行 事務局・広報部

<https://kz925.com/suita/>

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 125

「いつからアルコール依存症」

吹田支部 T T

アルコール専門病院に入院する2、3年前位からだと思っていたが、最近真剣に考えると会社に入ってすぐだったのではないだろうかと思えるようになってきた。

会社に入る前まではほとんど飲んではいなかったが、入社して一日会等で無理矢理飲まされた。最初は飲めなかったものが、自分でも努力して少しの時間で飲めるようになった。それ以降、仕事だけの生活で休日にもすることも考えつかず、覚えた飲酒だけが取りあえずの生き甲斐とでも思っていたのか、たぶん楽しみはそれしか思いつかなかったのか、給料のすべては酒代に消えていたのが事実である。

そう思うと、私の場合最初から依存症だったともいえるのだが、それから20数年は人並みに仕事もし、家庭不和にもならず生活は出来ていたと思っていた。しかし断酒会に入って家族の体験談を聴いて、平穩に思っていたのは自分だけ家族は相当に悩み苦しんでいたことを初めて知らされた。

正統派の酒飲み、絶対に人に迷惑をかけない、楽しく明るいそんな酒飲みになると努力してきた。ある年齢までは良い酒飲みであったと自分も周りからも思われていたようだが、年齢的なものか、体の限界だったのか、世間一般の酒飲みになっていた。そのことが自分でも分かって、このままではだめだという気持ちが行動を制限していたと思うが、それももう限界になってついに幻聴、幻覚を普通に見るようになってしまった。



入院中はあれだけ嫌だった断酒会に、退院す

る条件に地元の断酒会に入会することがあったことだけで嫌々入会した。そして家族の人の体験談が心にしみたのであろう、現在まで断酒会から離れずそのおかげで断酒も継続できている。

3ヵ月、6ヶ月、1年の表彰は、ほんとうにそれだけが目標という感じで、他に何も考えず一途に頑張ったのを覚えている。1年の断酒表彰は本当に嬉しかった。ただそれから2年の表彰までの長かったこと、これを乗り越えたあとは本当に楽になったという感じである。

自分がアルコール依存症と素直に認知出来ない人が多いなか自分は、素直に何の反感もなく理解できたしそれを他人にも公言することが出来た。会社でも親戚の飲み会の席でもそれを素直に言えたことによつて飲酒の場ですいぶん助けてもらったし、断酒会に入って断酒していると言っても信用してくれない時は、断酒会の名刺を見せたりもして最初の頃は本当に助けてもらった。断酒会には本当に世話になりっぱなしで何のお返しも出来ていないが、ただ唯一出来ていることは、自分が断酒会に入って今まで断酒継続できているという事実、このことで断酒会に入っていたら断酒ができるということを世間の人に少しは知って貰っているのかと思っている。

飲酒年数より断酒年数が多くなって、そろそろ過去を許してもらっても良いかなと思う時もあるが、“あなたの飲酒時代の罪は無期懲役、一生許されることはありません”と返されてしまった。自分も赦してもらいたいという気持ちは本心少しもなく、今も日々反省もしながら断酒例会に出席して断酒継続できていることが一番良いことと思っている。

これからも基本の例会出席、一日断酒を続けます。



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、幸せな生活を除々に取戻す。

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。

酒を断ってすぐに、迷惑をかけた人たちに何とか償いたいと考える人は少ない。酒を飲まないことだけに集中して、周囲の人たちに対する配慮に欠けるのは無理のないことである。しかし、断酒が継続される過程で、過去の自分の所業に罪の意識を持ち、何とか償わねばならないと考えることは、人間なら当然のことである。

《中略》

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ると考えていた。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。

飲酒時代の手前勝手な考え方が妻子に与えた傷は深い。断酒が継続され、精神的にも安定が得られたら、妻子の心の傷を癒やすのにはどんな対応が必要なのかを考え、努力することが、われわれの償いの中でもっとも大切なものである。

《中略》

また、ときには、われわれより家族の回復がずっと遅れている場合がある。「アルコール依存症は家族ぐるみの病気である」という言葉通り、われわれの酒のため家族が病んでいることがある。われわれが酒を断って回復への道を順調に歩き出しても、家族によってはそれに歩調を合わせることができず、いろいろな問題を起こす。

《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たくないための、酒害啓発活動がある。

みんなの広場

「素面で見るとやっぱり富士は日本一の山」

南千里支部 土肥 茂

オミクロンが爆発的流行を起こす寸前の1月17、18日に山梨県へ富士五湖をめぐるツアーに夫婦で参加した。



●河口湖から●

感染対策も充分との「山梨モデル」を信じて思い切って一泊二日のバスツアーの参加を決めたが、所詮富士観光は天候次第と、期待半分のツアーだった。

富士山は登るより見る山と言われているとおり、雪化粧をした1月、2月ごろの富士はまさに絶景で、ツアーコンタクターも、こんなにきれいな富士山が見られることは珍しいと絶賛だった。



●本栖湖から●

思いのほかの好天に恵まれ、写真のような富士山をみることができ、徐々に気分スッキリ爽やかな気分で酔眼でない自分に強い幸福感を得ることができた。

■「みんなの広場」では、みなさんからの寄稿をお待ちしています。趣味、特技など題材は何でも構いません。お待ちしております！■