

●今月の断酒表彰

N	Kさん	吹田支部	断酒17年
N	Tさん	吹田支部	断酒13年
M	Nさん	南千里支部	断酒22年

2022(令和4)年5月1日発行 No.231

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。
5月1日吹田支部に、H Mさんが入会されました。**

断酒に思う 126

吹田支部 N T

今回は体験談から少し外れますが、最近読んだ本に書かれていたことで断酒会みたいと感じた文を紹介します。

「人間は穴だらけの籠である。」

「その籠を水につけよ」と我が身をば法にひておくべきよし仰せられ候。 — [蓮如上人御一代記聞書]

「私の心はちょうど籠の中に水を入れたようなもので仏法を聞いている場所では有難いとも尊いことだとも思うのですがすぐに元の心に戻ってしまうのです。」

籠で水を汲もうとしたり、籠でない別物になろうとせず籠は籠の用途がある。損得勘定や世間の価値観が考え方の基本となってしみついています。

意のままにならぬ事に目覚めよ。自分は大丈夫絶対に失敗しないなどと高をくくることなく失敗する事もあると思ひ知ることが大事。人間にとって思いどおりにならない最たるものは生老病死で誰にとっても平等の事実で我が身であっても意のままにならない。

思い通りにならないから何に気を付けなければならぬのかを知ります。

この自分の心は籠で水の中に浸しておけると言うところに断酒例会みたいだなと感じたので書き出してみました。

例会中は体験談を聞きながら飲酒していた頃の事も思い出したり同じようなことをしていたなとも思ったりするが例会から帰れば飲酒時代のこともお酒

の事もほとんど意識せずにいる。なんだか室町時代の人と同じだと感じた。一方は浄土真宗の高僧の元に集うお弟子さん



だと思われる人の悩みで私の方はアルコールに我が身を浸していた酔っぱらいであったのだけれど、酒を止め続けるには断酒例会に身を浸しておかなければ元の心に戻る危険があると思います。

我が身であっても意のままにはならないが少しでもましな方向へ行けるように変えられるのは自分自身だけ。

繰り返しになるが籠やザルでは水を汲んで貯めておくことは出来ない様に例会参加で絶対に飲まないと言う気持ちも貯めておくことは出来ないのかなと感じた一文です。

例会の中で感じた断酒継続の為の想いもヒントも時と共にすぐに意識外になってしまう自分がいます。

だからこそ、断酒例会にこの身を浸そう。



断酒新生指針

七 断酒の歓びを酒害に悩む人たちに伝える

われわれは酒の奴隷となり、どう考えても人間らしさを欠いた生活をしているのに、酒をやめる必要はないと思っていた。アルコール依存症には元来、社会に適應できない人間になるものという偏見を自分の内部に持っており、自分の酒を否定することは、自分の人格を否定することでもあった。 <中略>

その不可能だと思っていたことが、断酒会にめぐり逢い、断酒例会を通しての家族の理解の深まりや愛の復活と、仲間たちとの信頼関係と暖かい援護によって、可能であることが実証された。

われわれはどん底から這い上がり、本当の自分を取

戻すことができた。断酒会は奇跡をもたらしてくれた、と感激した。久しく忘れていた充足感と喜びのうちに、中味の濃い毎日を送っている。これから解決していかねばならない問題も多くあるが、それを乗り切るだけの知恵も行動力も自分のものにならつつある。われわれの将来への展望は明るい。

断酒を可能にただけでなく、自分を愛し、家族を愛し、それを人間愛まで高めることができた。そのきっかけをつくってくれたのは、同じ酒害者である断酒会員である。彼らの誠意溢れる幸せへの情報伝達によって、現在の自分があることを考えれば、同じことを酒で悩んでいる人やその家族にしようとしてごく自然に思いつくはずである。 〈中略〉

アルコール依存症から回復するということは、酒を飲まないことだけでなく、そうした自己中心性、受動性を変えることでもある。そのためには、酒害相談を積極的に行うことが最善の方法になる。自分の現在の幸せを酒害で悩んでいる人たちに頒つことで、自己中心性からの脱脚があり、自分も愛せなかった人間が人を愛するようになる。たとえ一人の酒害者でも断酒に結びつける手伝いができれば、自分の断酒の喜びは倍加し、積極性が蘇る。 〈中略〉

断酒会員である限り、いつまでも酒害相談を続けよう。そうすることによって、常に愛と感動を自分のものにできる。



期待はしていませんでしたが、順調に発芽、成長して支柱、網棚も作って50個ほどのひょうたんができました。

ユーチューブでひょうたんの作り方を参考に、ポリゴミ箱を買い、ひょうたんを水漬けし、種を腐らせ、洗浄して、乾燥、色付け、木栓を東急ハンズまで買いに行き、半年掛かりで50個ほどのひょうたんが完成しました。

令和4年度はどうでしょうか、今悩んでいます。

皆さんも、時間があれば挑戦してみてください、結構、楽しいですよ。



吹田支部 T T



みんなの広場



令和3年5月コロナ感染症が蔓延し、断酒会行事が中止、延期になる中、庭に千成ひょうたんを植えてみました、ホームセンターで200円/袋で20粒くらい入っていました。

お知らせ

●吹田市断酒会第37回定時総会

と き : 5月28日(土) 午後8時~9時

ところ : 総合福祉会館3階

※午後7時から本部例会を開催します。

●北摂断酒連合会一日研修会

と き : 8月14日 12時~16時30分

ところ : 摂津市立コミュニティプラザ
(阪急摂津市駅前)