

●今月の断酒表彰

N	K	さん	吹田支部	19年
N	T	さん	吹田支部	15年
H	M	さん	吹田支部	2年
M	N	さん	南千里支部	24年

2024 (令和6) 年 5月1日発行 No. 255

編集・発行 事務局・広報部

<https://kz925.sakura.ne.jp/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。

断酒に思う 146

H M・吹田支部

私はずっとお酒の事で問題があると思ったことはありませんでした。

お酒で誰かに迷惑をかけているとも思ったことはありませんでした。

そのことに気づくことができずに家族や、会社の人、友人に酒害をまき散らしていたことに気が付くことができませんでした。

それは幼かったときの家庭の環境が大きく起因していると思います。

思い返せば父親はとてもお酒にルーズでした。仕事の昼休みに日本酒を飲んでいたことを覚えています。

幼いときからそのような光景を見てきたことからお酒へのハードルは私の中ではすごく低くなっていったと思います。

大学生になると学生寮に入りました。

当時の学生寮ではお酒でコミュニケーションをする風潮があり、もともとお酒への抵抗が低かった私はその環境に悪い意味で馴染みました。そこでもお酒を飲んで他人に暴言を吐いたり、大騒ぎしたり迷惑をかけていましたが、お酒を飲んだら当たり前であると思い込んでいました。



こういったお酒を飲んだら迷惑をかけても良いといった思い込みをどんどん育んでしまい、妻に酒害を与え続けてしまいました。

固定観念から自分はお酒に問題ないと思い続け、自分を止めることができませんでした。今は何とか止まっているだけかもしれません。

こういったことを思い返し、断酒を継続できるように1日積み重ねていきます。



断酒会規範

三 断酒会員は姓名を名乗ることを原則とする

われわれが断酒会員であることを名乗る最大の理由は、それが自分の断酒にとって有利であることに外ならない。

われわれは、自分がアルコール依存症になっていることをやっと認めた。断酒会に入会することで、アルコール依存症が恥ずかしい病気でないことも知った。そして、原則通り自分の名前を名乗っているが、断酒会内部にのみとどめている人が意外に多い。

恥ずかしい病気ではないと思いながら、社会のこの病気に対する誤解が怖いことと、まだまだ自分の内部にこの病気に対する否定的な気持が潜在しているからであろう。姓名を名乗るという断酒会の原則は、誰にでもこの事実を率直に告げるということであるので、勇気を出して断酒の意思表示を広く社会にしよう。

そうすることで、われわれの意識の中にずっと持ち続けていた劣等感が徐々に薄れ、断酒意欲の向上にも

つながる。また、社会一般の人たちにとっても、明るく堂々と姓名を名乗っている断酒会員に接することで、従来の間違った認識に疑いを持つようになる。

また、社会に意思表示したことでわれわれは、自分の言ったことに責任を持つようになり、自分の断酒姿勢をますます正すことになる。虚栄心の強い人は、そうした断酒の妨げになるものを捨てることができる。

酒に悩んでいる地域の人たちに断酒の歓びを伝えることが、われわれの責任であり使命でもあるが、こうしたことも姓名を名乗らないことにはわれわ

◆来年五月、吹田市断酒会は創立 50 周年を迎えます。50 年の歩みをそのときどきのエピソードを交えて、

れの存在を知ってもらえない。逆に考えると、匿名でないことが酒害相談を怠けられない原因になり、ますますこの活動に積極的になれる。〈中略〉

アルコール依存症という病気に、自分自身の偏見が捨てられず、恥ずかしいという理由だけで匿名にこだわる会員もいるにはいる。その恥ずかしさを乗り越えられないことが、再飲酒を招くことにもなりかねない。

しかし、断酒会は自由で強制はないので、無理に名乗れとはいえない。断酒が継続されれば病気の認識も変わる。劣等感から早く脱けてほしいものである。

吹田市断酒会創立 50 周年を **2025 年 5 月** みんなの英知で成功させましょう!

10 回のシリーズで振り返っていきたいと思います。2007 (H19 年) 過去最高の 39 人の会員数となり、通年で多彩な行事が取り組まれていました。

酒なし忘年会『1998~2001 (H10~13) 年、吹田市民会館宴会室』

D S・南千里支部

「忘年会＝酒の世界」で生きてきて、断酒会に入会して初めて酒なし忘年会を経験させていただきました。

歌や踊り、ネクタイハチマキでのパフォーマンスの方もいたりして、酒なしでも充分楽しい時間を過ごせたことは驚きでした。

恒例のビンゴ大会や工夫を凝らしたゲームもあり、酒なしでも過ごせる創意工夫がなされた忘年会を経験しました。

なぜか締めは「青い山脈」の全員合唱で終了！ いつ、だれが、どうして決まったのか誰も知らない、吹田市断酒会の不思議です。



●2010 年 12 月 26 日忘年例会