

●今月の断酒表彰

A D さん 吹田支部 5年
T S さん 吹田支部 6カ月

2024 (令和 6) 年 7 月 1 日発行 No. 257

編集・発行 事務局・広報部

<https://suitashi.fudanshu.com/>

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 148

法律では、規制がかからない嫌な病気

吹田支部 A D

48歳で断酒会に入会し、16年目ということになる。入会当時は、なぜ断酒が必要なかわからなかった。私の場合、ベンゾジアゼピン系の精神薬を飲みながら酒を飲んでいただけのためおかしくなったと内心想い、酒だけなら大丈夫なのではと思っていた。そのため、少なから酒を飲んでも大丈夫という気持ちが強かった。ベンゾジアゼピン系の精神安定剤や睡眠薬を酒と併用することは医師の説明でとんでもないことだということは、かなりショックで今も記憶に残っている。

意図的に何度かの再飲酒(スリップとは思っていなかった)。しかし、断酒会を止めずにここまでこられたのは、やはり家族のおかげであると思う。土曜日になると、断酒会に行かないという選択肢は、私には与えられなかった。平日なら夕方7時の夕食は、土曜日には6時までに食事が出てきて、例会場に向かう。その繰り返し。入会当時、1度だけ断酒会を休むと連絡して断酒会に行くふりをして家を出たことがある。しかし、車に乗っているし酒飲むわけにもいかないし、時間を2時間もつぶすのに苦労した。あほらしくなって、それからはいしていない。

入会当初は、体験談で何を話すか悩んだ。手帳に思い出したことをメモして、それでもなかなかむづかしかった。医師からは、「断酒会で体験談を話す時にはパンツ一丁で話すという気持ちで話しなさい。でも、素っ裸にはならないように」と言われた。どうやら体験談は、赤裸々でも限度をわきまえろということらしい。

酒は、今ではどこでも売っている。コンビニエンスストアでお手軽に買える。こんな世の中で、酒を止め続けて行くことは、むづかしいと思う。危険なところに近づかないに限る。何か嫌なことがあるとカッときて酒に走ってしまう私だが、出来る限り穏やかな毎日が長く続くことを願う。断酒会の仕事もたまにはサボ

るつもりで…。

マイナンバーカードがなかったら売ってくれない。1日の量の規制・1週間の量の規制・1カ月の量の規制・1年の量の規制の法律が出来たらまた飲めるかな?と思うこともある。そんな量じゃ満足できないのに…。

断酒会規範

五 断酒例会はあらゆる条件を超えて平等であり、支配者はいない

酒害者の断酒を可能にする理由を一言で、と答えを求められると、「断酒会が実践第一主義の集団だから」と説明するしかない。

万事合理主義が幅を利かしている現在、断酒例会にひたすら出席して、今日一日、今日一日と断酒の日を積み重ねているわれわれの断酒法は、あまりスマートではないかもしれない。

時間と労力を使ってあちらこちらの例会に出席しなくても、アルコール依存症の病識を徹底的に頭にたたき込み、自宅で心静かに自らを内観すれば、あるいは酒を飲まなくなるかもしれない、ということもあるだろう。しかし、そうした形の断酒を目指して成功した人はいない。 <中略>

われわれは入会以来、どんな差別も受けなかった。古い会員は新しい会員に比べると確かに断酒歴は長いのだが、断酒会は断酒歴が長いからといって特別扱いをしなかった。なぜなら、両者ともアルコール依存症という同じ病気を持っており、この病気から回復するためには酒を飲まないことと、自分の人間としての在り方を生涯考え続けるという、共通した方法をとらなくてはならないからである。

新しい会員に比べて数倍、数十倍の断酒歴のある会員でも、長い断酒生活の中で断酒に取り組む姿勢が消極的になると、人間的な成長も止まり、あるいは後

退し、危険な状態になることもある。

一方、つい最近まで飲酒していても、再び真剣に断酒に取り組むようになった会員は、ひたすら人間としての成長を続け、まったく不安を感じさせないのである。断酒会は社会一般の組織と違って、新しい古いの比較で優劣の論じられない世界である。

〈中略〉

断酒例会は常にオープンであるので、見学したい人はいつでも出席できる。医療、行政関係者、マス

コミ、一般市民等の参加を拒まない。例会を通してわれわれを広く知ってもらいたいからである。情報を通してだけの知識には、われわれに対する誤解が多すぎるからである。

現代社会で自由平等思想が一番具体的に表現されているのが、われわれ酒害者によって持たれている断酒例会である。

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!

第 10 回断酒を考える会 ～継続は力なり～

12 月 1 日開催予定の「断酒を考える会」は、10 回目を迎えます。地域断酒会が行政と共同して研修会を継続することは、全国的にも稀有の取り組みです。

吹田市では 2006 年 3 月「健康すいた 21」を策定、2011 年 3 月の中間見直し改訂版では 8 重点項目の一つにアルコール対策をかけた。

2012 年 4 月、吹田市広報課を通じて吹田ケーブルテレビの取材に協力。例会風景、体験談、断酒会の説明など「特集番組」として報道されました。



●第 1 回「断酒を考える会」

以降、吹田市とのアルコール問題での協力関係が本格的に始まりました。加えて毎月の行政、医師会、社会福祉協議会、医療などへの訪問・情報交換など地道な活動もあり、「断酒を考える会」の吹田市との共催という形に発展・継続されました。

そして来春、「創立 50 周年記念大会」も吹田市との共催へと発展することになりました。

No	開催日		会場	講師
1	H25	2013 10月6日	勤労者会館	稲垣 亮祐先生
	H26	2014	※台風接近の影響で中止	
2	H27	2015 10月12日	内本町コミセン	林 宏一先生
3	H28	2016 10月10日	勤労者会館	安田 一之先生
4	H29	2017 10月8日	勤労者会館	西川 京子先生
5	H30	2018 10月7日	勤労者会館	稲垣 亮祐先生
6	R1	2019 10月13日	千里ニュータウンプラザ	安田 一之先生
	R2	2020	※コロナ禍の影響で中止	
7	R3	2021 12月12日	千里山コミセン	林 宏一先生
8	R4	2022 12月11日	勤労者会館	坂本 満先生
9	R5	2023 12月3日	千里山コミセン	亀ノ上 美郷先生
10	R6	2024 12月1日	千里山コミセン	



●吹田ケーブルテレビの一コマ