

●今月の断酒表彰
該当者はおられません。

2024 (令和6) 年 8 月 1 日発行 No. 258

編集・発行 事務局・広報部

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

創立 50 周年記念大会成功に向け

アピール活動を広げましょう！

断酒に思う 149

『大人の条件と自己肯定』 吹田支部 O T

断酒し始めの 40 代後半、『70 歳過ぎたら飲んでもいいだろう』と嘯(うそぶい)ていた。ワイフも覚えているから時々チクリと言う。70 を越えても止まっているのは我ながら凄(すご)いと思う。断酒は奇跡(マジック)だという人もいるが確かに止まっている。やめて当たり前といえばその通りだがスゴイといえばスゴイかもしれない。しかし当時の自分は酒を止めるしか生きる道(ミチ)がなかった。精神的に追いつめられていた。止めるしかなかった。

今だから「家族への裏切りだった」と思えるがその頃は「酒とバラの日々」が魅力的だった。酔いに身体を揺(ゆ)する快感(カクハン)に溺(溺)れていた。家族を傷つけてきた。

断酒会に通うようになり、ようやく自分の課題と向き合うようになった。AC である自分、甘えの中の自分。未熟(ミジュク)な自分。

今も毎年手帳(テウヂョウ)に書き込む「大人の条件」。西川京子先生「①現実(ゲンジツ)を検討(ケンケン)する ②衝動(シュウドウ)をコントロールする ③自分を肯定(ケイテイ)する ④他人(タニ)と共感(キョウカン)できる ⑤一人で充足(チヨウジュ)できる ⑥不完全(ミカク)さや多様性(タサウセイ)を受け入れる ⑦いいかげんになれる」

立命大櫻谷真理子先生「①自分(ジブン)を受け入れる ②感情(カンジョウ)のコントロールができる ③他人(タニ)と共感(キョウカン)できる

④ほどよいサジ加減(カケン)でものごとをやっている」

タバコも酒も飲める二十歳(ニジュウサイ)になったら大人(オナト)と漠然(マクゼン)と考えていたが……。人が成長(セイカウ)し「大人(オナト)」にな

ってしていくには各人(カクジン)、様々な道(ミチ)のりがあるだろうが、文字(モジ)で示(シ)されて納得(ナドク)した。何と自分は大人(オナト)になっていないか。しかし言葉(コトバ)に出会(デ)い、書き留(キリ)め、読む自分(ジブン)をいいなあ、と思(オモ)える。自己肯定(ジコケイテイ)である。

西尾和美(ニシオミ)著「今日一日(コンニチイツツ)のアファメーション」を職場(シゴトバ)に広(ひろ)めた。その中の好きな言葉(コトバ)「自分は生きるのにあたいする人間(ヒト)です。自分は愛(アイ)するにあたいする人間(ヒト)です。自分は自分のままでいいのです。自分をうんと好き(スキ)になります」

スナックのトイレの鏡(カミタマ)に写(うつ)る自分に唾(つよ)した頃(ころ)とは違(ちが)う自分。普通(ツツジョウ)に、楽しく、仲間(ナカマ)と飲(の)める酒(サケ)ではなかった自分(ジブン)だが、その負(イ)の遺産(イサン)のお陰(かげ)で酒(サケ)を止めた自分(ジブン)がある。自己肯定(ジコケイテイ)の自分(ジブン)。そのことを大事(だいじ)にしたい。止め続(とど)めたいと思(オモ)う。最期(さいご)を断酒(ダンシュ)で全(ぜん)うした父親(ちち)に続(つ)いて。

断酒会規範

六 断酒例会は体験談に終始する 〈抜粋〉

酒(サケ)と酒害者(サカガイシャ)の本質(ほんしつ)的な関係(かんけい)をきっちり示(シ)してくれるのは、酒害(サカガイ)によって引き起こ(おこ)した非人間(ヒニョウ)的(てき)行動(こうどう)である。逆(さか)に考えると、そうした行動(こうどう)そのものが酒害(サカガイ)である。当時のわれわれは、酒(サケ)の命(いのち)じるまま(まま)にしか動(うご)けなかったからである。そうした酒害(サカガイ)による自分(ジブン)の行動(こうどう)をしつこく掘(ほ)り起こ(おこ)すことで、酒害(サカガイ)の怖(おそ)ろしさが見(み)えてくる。

しかし、そうした酒害(サカガイ)行動(こうどう)を話(わ)すだけでは充分(じゅうぶん)ではない。もっと大切(たいせつ)なことは、そうした行動(こうどう)の中(なか)での自分(ジブン)の心(こころ)の動き(うご)きを語(かた)ることである。そうでないと、酒(サケ)で歪(よこ)められた自分(ジブン)の本当(ほんとう)の姿(すがた)が見(み)えてこない。

酒害(サカガイ)体験(たいけん)、断酒(ダンシュ)体験(たいけん)と語り継(つ)いでいくと、必ず将来(しょうらい)の自分(ジブン)のあるべき姿(すがた)が浮(う)かんでくる。それを語(かた)ることも重要(じゅうよう)であるが、体験談(たいけんだん)の最後(さいご)にあるもので、しかも願望(がんぼう)であるので、そんなに詳(くわ)しく話(わ)すことはない。詳(くわ)



しくなりすぎると単なる理屈になってしまって、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。

それだけではなく、この原則さえ守られていると何の問題も起こらず、われわれは常に魅力に溢れた例会が持てる。人の体験談に注文をつけることは不可能であるので、例会の中で意見対立や感情対立はあり得ないのである。

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！

「今日断酒会やっていますか？」

「ダンス会？はやってません」笑い話のような本当の話。

25 年ほど前、例会場としてお借りしている所への問い合わせ電話でのやりとり。毎週のようにお借りしていても、「断酒会」に対する認知度はほとんどなかったようです。



初めての取り組み「市民公開講座」

2010 年『すいただより新年号』で、「一日研修会を体験談中心の内容から、初めて『市民公開講座』を企画して」「断酒会のもつ市民活動団体としての役割を果たしていくうえで大きな経験となった」と、当時の DS 会長は年頭のあいさつで記しています。

2009 年、第 24 回吹田市断酒会研修会は、「アルコールとこころの病を考える」をテーマに、新阿武山クリニック院長・姫井昭男先生（当時）を迎えての市民公開講座として取り組まれました。後の「断酒を考える会」の取り組みへと継承されていくことになります。

学び・交流の場としてのハートふれあいまつり

2011 年、吹田市役所ロビーで開催された「吹田市精神保健福祉パネル展」に初めて出展したことを機に、当事者や支援者で構成される「ハートふれあいまつり」実行委員会の存在を知り、第 2 回目となる 2012 年から毎年出展・参加することになります。

アルコール健康障害の啓発とともに、相談窓口としての断酒会の存在のアピールの場としても大きな意味がありました。



また、近年のアルコール依存症患者の傾向として、アルコールと躁うつ症、拒食・過食症などとの「重複障害」の患者が増えていることから、貴重な学びと交流の場でもありました。

