

●今月の断酒表彰
O T さん 吹田支部 29年

2024 (令和6) 年9月1日発行 No.259
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 150

今思うこと 南千里支部 I Y
現在、この文を書いているのは真夏。入道雲を見ていると「あービール飲みたいなあ！」と思える暑さ。おっと！ 本心ではありません。あの昔のビアガーデン、大きくて重たいビアジョッキ、美味しくないフード、私は大嫌いでした。

私の父は、毎日帰宅してすぐ浴びるようにビールを飲み、ときどき暴れ、私には暴力、母には暴言の日々。もともととたくさん飲み、身体を壊し早く死んでくれと願い、眠る前に神様に毎日祈っていました。母の方はアルコールを受け付けない体質、私はその体質を受けたかったと思います。母の実家へ父が行くことは、一同から嫌われていました。

私は成人してお酒が飲めるようになり、酒害として最も反省している事は他人への暴言・暴力です。暴言を放った相手には翌日謝りました。暴力をふるった相手はタクシーの運転手さんで、警察を呼ばれたのでスキをみて私は逃亡、謝罪することはできませんでした。

そうして年月を経て、八尾市に住むことになりました。生活もできなくなりかけ生活保護を受けることを決め、山のような書類、市役所通い、連続飲酒の診断書。毎日通院が決まり、ひがし布施クリニックにて辻本先生と知り合えました。毎日入院を勧められ、毎日断り続けの日々。辻本先生のおっしゃった心に残る言葉は、「断酒とは自分探しの旅である」というみなさん

もよく耳にする言葉です。

お酒を止められない悩み、自己嫌悪、孤独。自殺未遂は4回しました。

自分を愛せない私がようやく少しずつ気づき、「自助」という言葉

も知りました。自分を好きになり、自分で私を助ける。そして他人を思いやり他人をも愛する。

世の中は本当に一人では生きていけない。恵まれたことに、私は断酒会のみなさんにつながっている。みなさんの言葉に耳を傾け、自分に重ね、考えを重ねる。その積み重ねこそが私の「自分探しの旅」。一生涯続くものだと思います。

断酒会規範

七 断酒例会は家族の出席を重視する

われわれ酒害者の断酒にとって、家族の協力は必要不可欠なものである。しかし、なぜ協力が必要なのか、どんな協力方法が効果があるのかは、家族が例会に出席しないことにはわかってもらえない。

家族たちは例会に出席することによって、多くの先輩会員やその家族の体験談を通して、アルコール依存症という病気の実体を知り、今まで考えてもみなかった配偶者(もしくは親、子)の内面を知ることができる。そして、この病気と酒害者に対する認識を変えないことには、配偶者が回復できない

ことを知る。つまり、協力より先に酒害の理解があることを理解する。

また、アルコール依存症という病気は、われわれ酒害者が酒にすべてを支配される病気であると同時に、家族を巻き込んでしまう病気でもある。従って、酒害者である配偶者と生活を共にすることで、家族は大なり小なり心を病むようになる。連日の不安と苦痛が原因である。 <中略>

酒害者が加害者であり、家族が被害者であるという考え方が一般的である。それは否定できない事実であるが、家族がいつまでも被害者意識を曳きずっていると、自らの回復が遅れる。



配偶者の断酒が続き、人間性が回復され、家族のために何ができるのかと真剣に考え、それを行動に移し始めているのに、そうした配偶者を許してやれない家族がいる。被害者意識から脱却できないためである。

われわれにしても、加害者意識が強すぎると非常に危険だ。しかし、過去のあやまちを認め、迷惑をかけた家族に償いをすることにはしているので、加害者意識がどうしても少し残る。それに比べると、家族が被害者意識を捨てることはそんなに難しいことではない。これからの家族の幸せのためにも、配偶者を許す努力

をしてほしい。

断酒会には家族会や婦人部があり、自分たちだけの例会も持っている。家族だけでなければ話せないこともあるからである。こうした例会で、回復の遅れている家族の話聞き、それぞれの体験をもち寄って助言しているが、非常に知恵のあるやり方である。

アルコール依存症は家族ぐるみの病気であるので、家族ぐるみで治していかなければならない。そのために、家族ぐるみで例会に参加すべきである。

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！

全断連は 2000 年、「活動指針 21」で「酒害者の増加と酒害の多様化に対応するため」に、断酒会規範 1 項を「断酒会は酒害者による酒害者のための自助集団である と同時に市民活動団体である」と改めました。さらに 2008 年より 11 月 10 日「断酒宣言の日」を期に「飲酒運転撲滅の全国キャンペーン」を市民活動として行って来ました。

当時「吹田市断酒会」に対する認知度は、吹田市役所はもちろん、大阪府吹田保健所（当時）でもほとんどありませんでした。世間での「断酒会とダンス会」の混同は当たり前でした。

2005 年会長に就任された D・S さんは、例会場の安定確保や断酒会活動を広げていくためには、社会的認知度を高める必要性を痛感したと言われています。当時現役で働いていたため、毎月休暇をとっていた通院日の午後を有効活用すべく、医療・行政、関係団体への訪問・あいさつ回りが孤軍奮闘で始まりました。

D・S さんが吹田市役所勤務で関連部署・機関にかつての同僚がおられたこと、池田保健所勤務で池田市断酒会と繋がりがありアルコール問題に熱心な方が吹田保健所に転勤されてきたことなど、追い風となる事情が重なりました。訪問先も徐々に増え、地元高校での体験談の出前、薬剤師会の研修会で体験談と断酒会の説明など、関連会議への招待などの機会も増えました。吹田保健所との日常的なつながりもできました。



こうした地道な取り組みで、精神しょうがいパネル展への参加・協力、ハートふれあいまつりへの参加、更に吹田市との共催で「断酒を考える会」の継続開催へとつながりました

まさに「自助集団であると同時に市民活動団体」としての社会的役割を果たしていると言えるのではないのでしょうか。今も毎月、月初めに保健所や医師会など関係団体への訪問活動は継続されています。

▲写真は 2008 年「飲酒運転撲滅キャンペーン」。北摂断酒連合会の初めての取り組みは JR 吹田駅前でした。