

●今月の断酒表彰

A D さん 吹田支部 断酒6ヵ月  
 O H さん 吹田支部 断酒17年  
 Y S さん 吹田支部 断酒 8年

断酒表彰おめでとうございます。  
 益々のご活躍を期待いたします。

2025（令和7）年10月1日発行 NO.272

編集・発行 事務局・広報部

<https://suitashi.fudanshu.com>

## 断酒に思う 159

O・H・吹田支部

私が断酒会に入った時期についてはあまり記憶にありません。たしか平成16～17年頃ではないかと思えます。不真面目な会員です。

そのころの私は、飲酒について問題を持ちつつ、やめられないでいました。いかに飲むかを考えていて、仕事も家庭も、快適なものではありませんでした。

ただ、家族はそうは思っていなかったでしょう。

医者と家族に勧められ、嫌々断酒会に行きました。医者と家族の言うことをある程度聞いていれば、また飲める程度に考えていたので、断酒会が終われば、また飲めると思っていました。

私の場合は、結局入院するまでお酒について真剣に考えたことは無かったと思います。認めればお酒が飲めなくなるので、自分でもまずいとは思いつつ認めなくなかったのです。

病院でこの病気のことについて学んで、厄介なものになったものだと思います。でも、ああやっぱりとほっとした気持ちがあったのも事実です。

それからの断酒会では、みんなの話、家族の体験談などを自分と自分の家族にかぶせて聞くようになりました。すると、あんなに退屈だった断酒会が身近なものになってきました。自分は違う、他の人とは状況が違うと思っていた私でしたが、何も違いがない、むしろお酒に関しては同じことを、考え行動もよく似ていると思いました。



ああ、そういうことは、あるある、一緒のことをしている。みんな、同じようなことをしている。

自分ひとりと

思っていたことが、こんなに同じ体験をしている人がいると思えてきました。こういう体験・思いが少しずつ私の断酒を続けさせているのかもしれない。

今、この気分はわりと居心地がいいものです。また、飲んだらどうということになるのか、断酒会での体験談を聞いていると、想像できるようになりました。

またあのようなお酒に支配された生活に戻りたくないし、今度は生活だけではなく自分と家族の命まで奪うかもしれないと思えてきました。

そんな気持ちにしてくれるのが、今の私にとっての断酒会で、これからも通い続けたいと思います。

### 断酒新生指針

#### 五 自分を改革する努力をし、新しい人生を創る

〈前略〉

われわれは例会に出席して、自分の本当の姿を捜し始めた。仲間たちとの対話と信頼関係を通して、自分がだんだん見えてきた。しかし、仲間たちとの友情がいくら深まっても、自分の本質に迫ることができていても、自分を変える努力を始めなければ、アルコール依存症という病気からの回復はないのである。

われわれは、アルコール依存症という酒を飲まずにはいられない病気になったが、そうした状態になるまでの生活体験の中で、心に歪みやひずみを持つようになった。将来の展望も開けず、焦りと無気力が交互に訪れるような状態では当り前のことかもしれない。

幼児のようにわがままで、社会性がまるでなくなっている人もいる。他罰的、攻撃的で、自分だけが正しいと思っている人もいる。現実を直視する勇気がなく、現実と幻想の入り混じった世界でぼんやり暮らしている人すらいる。家族がいてもいなくても、孤独な生活を続けることで視野が狭くなり、自分以外のものに

目を向けなくなるのが一般的である。

であるので、アルコール依存症がからだの病気だけでないことを理解し、個人差はあるにせよ、それぞれが心の健康を欠いていたことを認めよう。また、酒を断ってもこうした傾向は急に改善されず、この健全とはいえない心が原因になって再飲酒する危険がある。

われわれにとって本物の回復とは酒を飲んでいないことだけでなく、長い飲酒時代に身についた、様々な欠点を治し続けなければ得られないものである。言葉を換えれば、これまでのあらゆる価値を転換することである。

自分の欠点を捜すことはそんなに難しいものではない。自分を変えなければならないと考えるだけで、自分の持っているいろいろな欠点が浮かび上がってくる。例会を通してすでに、それとなく気にしていた

からである。今まで気になりながら認めたくなかったことを、素直に認めるということである。

それさえできれば、自分自身のこれまでと、これからの生き方に問題意識が持てるようになり、われわれの回復は生きている限り続く。そしてある時点から、社会一般の人たちよりずっと洞察力が深まり、それを足がかり

にしてあらゆる改善が進み、より豊かな人間性を持つようになる。

〈後略〉



音楽はいい！  
歌うは楽しい！



昨年暮れに友人から、ボランティアグループのバンドがキーボード奏者を探しているがどうかと打診され、年明けから合同練習に参加。3月中旬に初演奏。(ドキドキ緊張)

その後も練習を重ね、8月末で9回の演奏をしました。1回当たり10～14曲、聴衆は30～50人でした。まだコード進行を追うのに精一杯で、仲間の上手に支えられています。構成はベース1、ギター1、ウクレレ2とキーボードの僕の5人。家での練習は欠かせません。

46歳で断酒し、52歳でピアノを始めたのが今に繋がっています。皆さんに感謝です。

弾きながら歌う、を楽しんでいます。今のお気に入り「街の灯り」「五番街のマリー」「アンパンマンのマーチ」などです。  
(O・T：吹田支部)

