

●今月の断酒表彰

A T さん 吹田支部 断酒41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。



2026 (令和 8) 年

2月1日発行 NO.276

編集・発行 事務局・広報部

<https://suitashi.fudanshu.com>

断酒に思う 161

南千里支部・K Y

私がアルコール依存症と診断されたのは 25 年前。でも実際は、その 10 年近く前から酒中心の生活になっていたと思います。つまり私の人生の約半分は酒の問題に影響されたことになり、家族は私の酒の問題に終始巻き込まれ、振り回されてきたことになります。

6 回の新阿武山病院入退院を繰り返した頃、どんなに頑張っても、どうあがいてもお酒を止められるとは考えられなかった時期もありました。

「暴力はなかった」「今は酒を止めている」「断酒会活動がんばっている」など、そんなことは私の身勝手な言い分でしかないことを、今この原稿を書きながらあらためて振り返っています。

奥さんに推敲をしてもらい、「許し」という言葉に「今でも許せないところがあるし、思い出すだけで泣けてくる」と指摘され、書き直してあらためて猛省しています。

それでも私を夫として父として認めてくれて、この 2 年間例会や、記念大会、研修会に夫婦で参加できていること、去年は長女夫婦と四国ブロック大会に参加できたことは感謝しかありません。

断酒とは単に酒を止めることでなく、人として家

族の一員として生き直すことだと教えてもらっています。今年の正月も家族がそろい、酒なしで賑やかに過ごせたことに感謝です。

これからも断酒継続は当然の前提として、人として真っ当な生き様をめざして生きたいと思います。



断酒新生指針

七 断酒の歓びを酒害に悩む人たちに伝える

〈前略〉

われわれはどん底から這い上がり、本当の自分を取り戻すことができた。断酒会は奇跡をもたらしてくれた、と感激した。久しく忘れていた充足感と歓びのうちに、中味の濃い毎日を送っている。これから解決していかなければならない問題も多くあるが、それを乗り切るだけの知恵も行動力も自分のものにしつつある。われわれの将来への展望は明るい。

断酒を可能にただけでなく、自分を愛し、家族を愛し、それを人間愛まで高めることができた。そのきっかけをつくってくれたのは、同じ酒害者である断酒会員である。彼らの誠意溢れる幸せへの情報伝達によって、現在の自分があることを考えれば、同じことを酒で悩んでいる人やその家族にしようとしてごく自然に思いつくはずである。

〈中略〉

アルコール依存症から回復するということは、酒を飲まないことだけでなく、そうした自己中心性、受動性を変えることでもある。そのためには、酒害相談を積極的に行うことが最善の方法になる。自分の現在の幸せを酒害で悩んでいる人たちに頒つことで、自己中



◆1月2日、恒例の三社詣り（片山神社）

心性からの脱脚があり、自分も愛せなかった人間が人を愛するようになる。たとえ一人の酒害者でも断酒に結びつける手伝いができれば、自分の断酒の喜びは倍加し、積極性が蘇る。

酒害相談というわれわれの奉仕活動は、社会一般の奉仕活動とはかなり差がある。無償で社会や他人のために尽す行為であることには違いはないが、よくよく考えると、金品には代えられない大きな収穫がある。

酒で苦しんでいる人やその家族に接することで、ともすれば薄れがちになる自分の酒害の記憶を生々しく思い出し、自分のやるべきことが再確認できる。酒害者と酒害者の連帯、人間と人間の触れ合い、自分自

身の在り方、その他、様々な断酒の糧となるものが、彼らとの関わりの中にある。奉仕という言葉が適当でないほど自分自身のためになっている。だから、もっと積極的に、もっと純粋に酒害相談活動に取り組むべきではないだろうか。

断酒会員である限り、いつまでも酒害相談を続けよう。そうすることによって、常に愛と感動を自分のものにできる。



淡路島に行ってきました

吹田支部・A D

昨年11月から妻が計画して家族4人で淡路島に12/31～1/1まで淡路島に行ってきました。

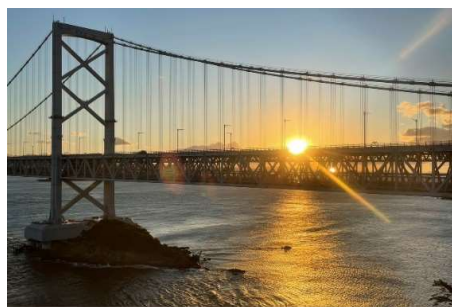
阪神高速から明石海峡大橋を渡り、道の駅あわじで昼食をとり、一日目は大鳴門峡を渡り大塚国際美術館へ。



大塚国際美術館に着いた時間は、15時で閉館時間は17時。2時間もあれば回れると思ったのですが、すごすぎて、地下3階から順次上がって2階までなのですが閉演時間近くになってもまだ地下2階で、フェルメールやゴッホまでたどりつけませんでした。今度行くことがあれば1日かかりで行かないともったいないですね。

ホテルに着き、夕食を取りました。豪華な夕食でした。食前酒に梅酒が出てきて大騒ぎ！ 結局長女にとられました。夜は鳴門海峡大橋のライトアップ、朝には初日の出を見ることができました。

次の日は、ふたたび淡路島に戻り、一日かけて2次元の森でドラゴンクエストをして帰ってきました。



家族の協力で酒を飲まない正月を過ごせました。