

●今月の断酒表彰

O H さん 吹田支部 断酒 13年
Y H さん 吹田支部 断酒 11年

断酒表彰おめでとうございます。
益々のご活躍を期待します。



2026 (令和 8) 年
3月1日発行 NO.277
編集・発行 事務局・広報部
<https://suitashi.fudanshu.com>

断酒に思う 162

吹田支部・Y H

11年前の10月23日、新阿武山に入院しなければ離婚だと嫁さんに言われ、兎に角その場だけでも収めたい一心で新阿武山に入院いたしました。

入院の5年前から酒の量が増え、朝から飲むことも増えて、仕事にも家庭生活にも影響してきました。心配した嫁さんが知り合いに相談して、阿武山病院と言うとアルコール障害の専門病院が有ることを聞き、嫁さんと一緒に診察を受け、アルコール依存症の診断を受けました。

何回も何回もお酒の問題を起こし、家族、両親、親戚、同僚と、私の周りの全ての人たちに、言葉では言い表せない程の迷惑おかけ、それでもお酒が止められず、毎日自分の根性の無さにもがき苦しんでいました。

入院して病気だから根性の問題ではなく、治療すれば良い問題であると院内の勉強会で習い、また、断酒会に毎日通う間に心が晴れてきました。

もしかしたら、私もお酒を止めることができるかもしれない、断酒できれば、元の生活に戻れるかも知れないと、本当に心から嬉しかったことを今でも思い出します。

1月23日迄の3ヶ月入院の予定でしたが、検査で胃癌が見つかり、急遽退院して1月に手術が決まり、あれよあれよと言う間でした。それから、静脈瘤手術を2回、喉のポリープ切除手術、肝硬変の定期検査と、お酒を飲む時間も余裕もないまま時間が過ぎていきました。

最初の1年は、家族、会社の理解

をもらい、毎日例会廻をいたしました。あの1年があったから、私は今でも断酒が出来ていると確信しています。

例会での家族の体験談がどれだけ心に響いたか。家族の体験談を聴くたびに自分が考える何万倍も、嫁さんや、子どもたち、両親に迷惑を掛けていたことを本当に身に沁みました。

当時の入院の仲間たちと、断酒会を毎日廻って話を聞いたことがどんなに有意義だったか本当に感謝しています。ただ仲間たちの何人かは、自ら命をたった人や、命を絶とうとした人もいます。アルコール依存症の難しさ、残酷さを今でも思っています。

あれから10年、子どもたちは二人とも結婚し、孫も4人産まれました。こんな幸せがあるとは思いませんでした。

私は、この幸せを、絶対に手放したくありません。もう二度とあの惨めな時には戻りたくありません。

一日断酒、これこそが、私の唯一無二の事だと、本当に思います。今は朝早い仕事のため、例会にはなかなか出席が難しいですが、断酒会との繋がりだけは続けていきたいと思っています。

断酒会規範一

断酒会は酒害者による酒害者のための自助集団である。

断酒会は、自らの意思によって酒を断とうとする酒害者が連帯してつくった組織である。

断酒会は、酒が原因でつくられた様々な問題をお互いの信頼関係を通して解決し、新しい人生を創ろうとする酒害者の組織である。

断酒会は、平等な立場で参加した酒害者の主体性によって運営される組織である。

また、酒害者の真の理解者は酒害者であるので、断酒会は自らの断酒のみならず、酒で苦しんでいる地域の酒害者のために何をすべきかを常に考え、積極的に



援助活動をする組織である。

従って、断酒会は酒害者のみによって構成され、あらゆる面での自立を重視する自助集団である。自助とは自らの努力で自らを救うことであり、自助集団とはそうした人たちが集まり、それぞれの力を結集して、より大きな力を生み出す組織のことである。

その大きな力を生み出す原動力は、何といたってもわれわれ酒害者同士の一体感である。共通の悩みを持ち、断酒新生という共通の目的を持つわれわれは、お互いが酒害者であるがゆえに融合し、ひとつの大きな力となった。アルコール依存症は不治の病であるという社会の偏見をくつがえし、現在、数万の酒害者がひたすら回復の道を歩んでいる。

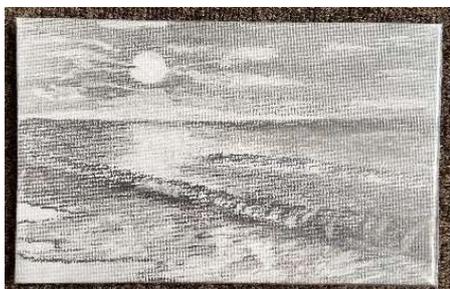
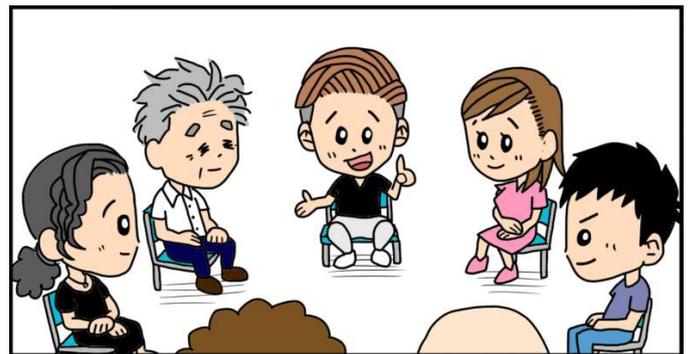
われわれはそのひとつになった大きな力を断酒会と呼び、断酒会があるからこそ個人の断酒があるという、共通した認識を持つようになった。断酒会をひとつの物質にたとえると、われわれはその物質を構成しているひとつひとつの分子であるということである。

わが国では明治初年より数多くの断酒グループ

が誕生している。しかし、宗教団体や禁酒組織の中の一部門として生まれたものが多く、上部組織の指導や庇護を受けていた。 〈中略〉

断酒会は酒害者の組織であるので、回復の程度によって様々な差が生じる。従って、組織の原則に触れる言動のある会員がいたとしても、彼らを非難したり、罰したりしないこともひとつの原則としている。

断酒会は自らを酒害者だと認めた人の組織であるが、認めていない人の入会も歓迎される。現在認めていないだけで、やがて認めるからである。 〈後略〉



水彩画を楽しむ？

南千里支部・D S

3年前、府断理事を定年満了により終えたことをきっかけに水彩画を習い始めました。

もともとは吹田市の「生きがい教室」の「水彩画講座」（28期生）に通い始め、そのOBの会の一つである吹田水彩画自由連「水彩画塾」に2年前から月2回のペースで習いはじめ、毎年メイシアターで開催される「わが町展」・吹田「通路展」などに出展するほか、地区公民館文化祭などにも出展の要請があり、現在20数名の「絵画仲間」と絵を描く楽しみと、制作の悩みや、次回作への願望や、計画など、喜びを分かち合っていて活動しています。

おかげで、断酒継続必須の一つである、趣味を作る、暇を作らない。は今のところ達成出来ているというように思っております。

写真は「水彩画塾」の授業風景と、2026年新年にちなみ作製した「鉛筆画」2点、なかなか上達しませんがそれも楽しみの一つと思っております。

