

●今月の断酒表彰

A Dさん 吹田支部 断酒 13年 T Hさん 南千里支部 断酒 22年
 T Tさん 吹田支部 断酒 28年 D Sさん 南千里支部 断酒 28年
 F Yさん 南千里支部 断酒 6カ月

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

4月 1日発行 NO.278

編集・発行 事務局・広報部

<https://suitashi.fudanshu.com>

断酒に思う 163

わたしの依存症履歴

南千里支部・F Y

若い頃は友人達と外で飲んでいましたが、中年以降は自宅ですべて一人で飲むようになり、酒量も徐々に増えていきました。50歳台に急性アルコール性肝炎で一般病院に三日間入院し、退院後はさすがに一ヶ月禁酒していましたが体調が回復したのもたまたま毎日飲むようになっていました。10年ぐらい体調不良や不眠を精神安定剤や睡眠薬でごまかしながら何とかしのいでいました(この時期には平日昼間に職場を抜け出してコンビニで買った酒を公園で飲んだり、典型的なアルコール依存症患者でした)。最後の方はほとんど食事も摂れなくなってとうとう2023年3月に自宅で意識消失状態となり、家人が救急車を呼んで一般病院に入院となりました。

自力では動けない状態でしたので導尿とオムツ。オムツに排便して看護師さんにお尻を拭いてもらうのはさすがに恥ずかしかったです。二週間の入院でなんとか自力で歩けるようになったので退院となり、女房と子どもが迎えに来てくれました。子どもが運転する車に乗り、やっと自宅に帰れると思っていたら車は自宅と違う方向へ向かって行きます。何事? と思っていたら新阿武山病院に到着。さすがに私も観念して入院に同意しました。

退院直前からベンゾジアゼピンの離脱症状であちこち痛くなってひどい不眠症になりました。一年ほど減薬治療を受けて何とか痛みは治まりましたが、今でも睡眠障

害は続いています。入院した時からずっと飲酒欲求は止



まっておりますが、断酒に終わりはございませんし、せつかく依存症になったのだから当事者として何か自分にも出来ることが有るんじゃないかと考えるようになって、2025年10月に吹田市断酒会に入会させていただきました。まだまだ若輩者でございますが今後とも宜しく願い申し上げます。

断酒会規範

二 断酒会には酒をやめたい人なら誰でも入会できる

断酒会入会の条件は、酒をやめたいという願望を持っているだけで充分である。

どんな政治思想や信仰を持っていても、断酒会入会の障害にはならない。しかし、断酒会は酒害者が酒をやめる会であるので、断酒会の中で選挙活動や、布教活動はできない。

社会的地位や名声のある人、経済的に恵まれた人と、どん底の生活をしている人との間には何の差別もない。

断酒会のモットーは自由平等である。どんな高い地位にいる人でも、ひとりの酒害者であることには変わりはない。そうした認識がなく優越感を持っている人は、すぐ改めてほしい。優越感、自分の断酒の足を引っぱるだけである。

どん底の貧しい生活をしていても恥じることはない。酒害者が酒を断つ努力の過程では、その真摯な姿勢が評価されるだけである。自分を卑下することは断酒の壁になるので捨ててほしい。

心身の障害があっても、酒害者でありさえすれば歓迎される。二重、三重の苦痛を越えて努力する姿には、われわれを感動させるものがあるからである。



過去にどんな誤ちを犯していても、入会の条件に触れるものではなく、また問われもしない。逆に、泥沼から

また断酒会は、こうした無条件に近い条件で入会を認めるので、あらゆる環境、あらゆるタイプの人間が集まった。そして、まじめに生きようとする人間と人間の間には、何の差も元々ないことがわかった。自由平等は原則に止どまらず、現実であることを実証した。

這い上がろうとする勇氣にわれわれは敬意を表する。酒害者なら誰でも入会できるのが断酒会である。

みんなの広場

孫が生まれた！

吹田支部・S K

昨年、女の子の孫が生まれました。初孫です。話では孫は『可愛い』と聞いていましたが実際初孫を見ると『あまりにも可愛い』と思いました。自分がお爺ちゃんになるとは思っていませんでした。

そして酒を止めていて本当に良かったと思いました。おそらく酒を飲み続けていたら孫を見る事ができなかったと思います。断酒して良かったと思う事は何度かありましたが、孫が生まれた事以上に断酒を継続してよかつ



た！！と心の奥底から思うことはなかったです。ただ土日に孫に会うために断酒会の一泊研修会等の参加が減ってしまいました。とにかく今は断酒会より孫です。(本当はダメなのですが・・・)

ただ孫に会うには断酒していなければ、そのうち会えなくなってしまうと思います。

とにかく孫に会うためには酒を飲むわけにはいきません。まだ喋る事はできないのですが『お爺ちゃんと遊びたい』と言われるよう断酒をがんばりたいと思います。

やっぱり酒を止めて良かったと心の奥底から思っています。



第41回吹田市断酒会定時総会

とき 5月30日(土)

ところ 総合福祉会館

- ※ 5月本部例会は、総会開催のため日程を5月30日に変更となります。
- ※ 総会にやむを得ず欠席される場合は、必ず委任状を提出してください。