

●今月の断酒表彰

N Kさん 吹田支部 断酒 21年
N Tさん 吹田支部 断酒 17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
5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 164

吹田支部・N T

私は断酒会入会直後に母を亡くし、その4年後には母の死後酒量が増え、それが原因となった父も亡くしました。

私はもちろん断酒が安定せず、飲酒欲求もかなりありました。

お酒は10代後半から飲み、家で飲んでいると両親から咎められ、外飲みする様になります。

定時に仕事が終わり真っ先に自販機まで走り、まず一杯目に手を付けます。

母からは今日の晩ご飯がいいのかいらないのかの電話をする約束なのに、その頃には飲み屋に行っていて、電話の事は完全に忘れています。

今日くらいしなくていいかとか、もう21時だから電話するには遅いだろうと自分勝手な私がいまいました。恐る恐る自宅に帰るのですが、両親から「今何時やと思っているねん」とか、「もういいかげんにしろ!」と怒られます。

まだ怒られている間は良かったのですが、両親から無視される様になります。そうなる今日は早めに帰らねばと思うのですが、一杯目に手を付けるといつもの飲み方に戻ります。完全にお酒のコントロールが出来なくなっています。

無視をし続けていた両親も辛かっただろうなと今となっては思います。

もう二度と酒を口にはいけない人間だとも思いました。



これからも皆さんの輪の中で酒を止め続けたいと思います。

断酒会規範

三 断酒会員は姓名を名乗ることを原則とする

われわれが断酒会員であることを名乗る最大の理由は、それが自分の断酒にとって有利であることに外ならない。

われわれは、自分がアルコール依存症になっていることをやっと認めた。断酒会に入会することで、アルコール依存症が恥ずかしい病気でないことも知った。そして、原則通り自分の名前を名乗っているが、断酒会内部にのみとどめている人が意外に多い。

恥ずかしい病気ではないと思いながら、社会のこの病気に対する誤解が怖いことと、まだまだ自分の内部にこの病気に対する否定的な気持が潜在しているからであろう。姓名を名乗るといふ断酒会の原則は、誰にでもこの事実を率直に告げるといふことであるので、勇気を出して断酒の意思表示を広く社会にしよう。

そうすることで、われわれの意識の中にずっと持ち続けていた劣等感が徐々に薄れ、断酒意欲の向上にもつながる。また、社会一般の人たちにとっても、明るく堂々と姓名を名乗っている断酒会員に接することで、従来の間違った認識に疑いを持つようにもなる。

また、社会に意思表示したことでわれわれは、自分の言ったことに責任を持つようになり、自分の断酒姿勢をますます正すことになる。虚栄心の強い人は、そうした断酒の妨げになるものを捨てることができる。

酒に悩んでいる地域の人たちに断酒の飲びを伝えることが、われわれの責任であり使命でもあるが、こうしたことも姓名を名乗らないことにはわれわれの存在を知ってもらえない。逆に考えると、匿名でないことが酒害相談を怠けられない原因になり、ま

すますこの活動に積極的になれる。 《中略》

アルコール依存症という病気に、自分自身の偏見が捨てられず、恥ずかしいという理由だけで匿名にこだわる会員もいるにはいる。その恥ずかしさを乗り越えられないことが、再飲酒を招くことにもなりかねない。

しかし、断酒会は自由で強制はないので、無理に名乗れとはいえない。断酒が継続されれば病気の認識も変わる。劣等感から早く脱けてほしいものである。



2026 3/14 ハートふれあいまつり

吹田歴史文化まちづくりセンター 吹田駅前



ハートふれあいまつりは、「市民のための精神障がい理解促進イベント」として16回目の開催となります。吹田市、吹田市社会福祉協議会や市内で活動する障がい者団体で実行委員会を構成して、通年を通じて準備をすすめています。吹田市断酒会も、毎年実行委員会に参加しています。

今年は穏やかな晴天にも恵まれ、多くの吹田市民の方が参加され、精神障がいのあるなしに関わらず、イベントを楽しむ時間をすごしました。



2026 3/15 みんなの SUITADAY

千里ニュータウンプラザ・まるだす広場



二日間のイベントでは、パネル展示、各種リーフレットの配布、アルコールパッチテストとあわせて、アルコール相談コーナーも開催。市民の方からの率直な相談も寄せられていました。

みんなの SUITADAY は、吹田市内で活動する市民団体や事業者、ボランティアなどが集まり、まづくりや社会貢献活動を紹介する「市民参加型」のフェスタで、人と人、活動と地域をつなぐ場として開催されています。吹田市断酒会も第1回目から毎年参加し、今年で5回目の参加となりました。

