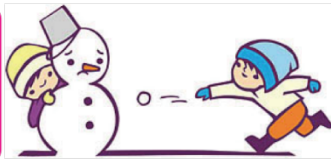


●今月の断酒表彰

I S さん 吹田支部 断酒10年
A T さん 吹田支部 断酒37年



2022 (令和4) 年2月1日発行 No.228

編集・発行 事務局・広報部

<http://suitashi-danshukai.net>

断酒表彰おめでとうございます。ますますのご活躍を期待いたします。

断酒に思う (123)

吹田支部 Y H

私は寒くなるこの時期になるといつも7年前の、10月23日の入院の時を思い出します。

新阿武山病院に入院しないと離婚だと嫁さんに宣告され、とにかく離婚したくなくてその場しのぎの気持ちで入院いたしました。

当日、嫁さんと娘三人で新阿武山に来て入院手続きをいたしました。これで人生が終わるのかとの思いと、これからどうなるのかとの思い、それと何故か「ほっとした」気持ちがありました。

酒を止めたくても止められず、嫁さんはもちろん、子どもたちや、両親、兄弟、会社関係の人たち、友人、ありとあらゆる私と関わる全ての人たちに迷惑をかけ、人生のどん底でした。

ただ入院して院内で色々勉強していくうちに、アルコール依存症は病気であって、完治はしないが、酒さえ止めれば回復していくことがわかりました。その時の嬉しさはいまでも覚えています。

そして私が本当に酒を止めることができたのは、やはり、院内から毎日通った、断酒会の例会でした。

そこで聞く家族会の皆さんの体験談の凄まじい話に息をのみました。私が思う何万倍も、嫁さんや息子、娘、両親に耐えがたい苦痛と絶望感を与えていたこと

を感じました。今思えば、本当に家族会の方々の体験談が今でも私の断酒の一番のきっかけになったと思います。

現在食品関係の仕事をしています。朝3時起きで市場に行く関係で、例会になかなか出席できませんが、今の仕事が落ち着いてきたら、また例会に出席し、皆さんの体験談をぜひ拝聴したいと思います。

今の私があるのも、断酒会のお陰だと思います。

本当にありがとうございます。



断酒新生指針

四 お互いの人格の触れ合い、心の結びつきが断酒を可能にすることを認め、仲間たちとの信頼を深める

一人では酒をやめられないことを認めて断酒会に入会した。例会に出席して、過去の酒害体験を赤裸々に話した。現在持っている悩みも卒直に語った。これからの人間としての在り方についても話した。しかし、断酒生活を永續させるためには、それだけでは充分ではない。

同じ悩みを持つ者同士がそれぞれの心を通わせ合い、お互いの人格が触れ合わなければ、いくら大勢の酒害者が集まって体験を語り合ったとしても、その中から収穫するものは少なく断酒そのものまで行き詰ってしまう可能性がある。 《中略》

元々断酒会は、酒害者同士の信頼関係があって初めて成立した組織である。そうした人間関係にすべての会員が無関心になれば、断酒会はいっきに崩壊してしまうだろう。われわれ酒害者同士に一体感が欠けたと



1月2日片山神社にて

き、断酒も、断酒会も消失することを忘れてはなるまい。

われわれは、断酒という目的はひとつであっても、異なった様々な視点を持っている。性格や生活環境の違い、あるいは、今まで生きてきた人生の捉え方まで違う。それぞれの価値観を持っているのだ。だから、自分の考え方だけが正しいという発想を捨て、お互いの価値観の差を知り、それを受け入れる努力をしよう。

《中略》

断酒会には信頼関係があるからこそ、自分の欠点をさらけ出しても軽蔑されることはない。逆に、その卒直さが評価される。事実と本音を常に話すことで信頼関係はますます強くなり、やがて強い絆となる。そしてその絆の強さが、断酒継続の強力な武器となる。

しかし、よくよく考えると、努力して仲間たちとの信頼関係をつくったずっと以前から、われわれは仲間たちを信じ、断酒会を信じていた。断酒会に入会したとき、仲間たちは今まで関わってきたどんな人たちよりも、われわれのことを理解してくれた。こうした人たちがいるからこそ断酒会は信じられる、と思った。

つまり、信じるということが、われわれには最初からあったのである。だから、初心に還りさえすれば、どんなに物の考え方に差があったとしても、信頼関係をつくれなはずはないのである。

《後略》



みんなの広場

今月も引き続き、西川京子先生の「依存症 家族を支えるQ&A」より抜粋して掲載します。

Q14 うそや盗みが多いのですが、性格でしょうか？

《中略》

1 なぜ、うそや盗みが多くなるのか

依存症になると渴望や離脱症状で飲酒や薬物使用やギャンブルを続けることが最優先になります。欲求が生じると、うそをついても盗みをしてでも、依存を続けることになります。相手の怒りが予測されるのでうそで切り抜けて欲求を満たそうとする結果だと思えます。

《中略》

2 うそや盗みへの対応

(1) 病気の言葉、病気の行動であると理解する

うそや盗みを繰り返すことを、性格や人間性と考えよりも、病気の言葉、病気の行動であると理解し、それに振り回されないようにしましょう。「酒を飲んだでしょう」「飲んでないわ」など、これまでと同じパターンでうそが繰り返されないようにしましょう。依存症の人が正直に答えないとわかっているのに質問するのは、うそをつかすための質問になります。パターンが変わることで依存症の人は意外に思い、家族の変化を感じるのです。

(2) うそや盗みへの関わり

盗まれないように財布は肌身離さず、大切な物は貸金庫に預けるなどの手を打ちましょう。依存症の人にふりまわされずに、身を守り、傷つかないようにすることも大切です。

うそや盗みに気がついたときに、叱ったり責めたりしても何の利益もありませんが、病気がさせていることだからと不問に付す必要はありません。事実がはっきりしているときには責任をとってもらいましょう。翌月の小遣いから返済してもらいましょう。うそや盗みが疑われるときには「いまの話は、真実とは思えないわ」「うそを言わずにおれないあなたが悲しいわ」と伝えましょう。また「財布から金がなくなった。家の中で安心しておれないのは、悲しい」と伝えましょう。

(3) 本人がもつ健康な力を信頼する

本人は、自分を責めながらうそをつき盗みをしており、責められるのを恐れています。責められるとうそや盗みを正当化する口実にし、自分の行動に自責の念を向けません。うそや盗みに気がつきながらも、病気ゆえの言葉や行動であると受けとめ、依存症本人を信頼し、尊重し、責任を重視した関わりをすることで、依存症の人は平静を取り戻し、自分の言動の異常さに気がつくことになります。本人の回復力、復元力が強められるのを待ちましょう。

