

今月の断酒表彰

- ☆ O・K さん 南千里支部 断酒三カ月
 ☆ I・S さん 吹田支部 断酒七年
 ☆ O・K さん 吹田支部 断酒三十四年

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。

<平成31年2月1日入会>

- ☆ Y・H さん 吹田支部
新しい仲間です。よろしくお願ひします

断酒に思う (94)

そんな私でも「断酒」できることを信じて
 南千里支部 K・Y

数年前から全身をアイスピックで刺されるような激痛、手足の痺れと痛みから逃げるために薬の乱用と再飲酒。3年間で5回の入退院。連続飲酒、ブラックアウト。嘘を嘘で塗り重ねて酒のためなら何でもする。吐きながらも便器に顔を突っ込んで更に飲む。もうどうでもいいや！生きていても仕方ない！そんな惨めで自虐的な日々でした。

子どもたちの結婚、孫の誕生など大切な節目の時期だったにもかかわらず、同じ失敗の繰り返しでした。私は記憶が断片的なことをいいことに、反省するどころか自分に都合のいいように事実を捻じ曲げていました。そんな私でも、断酒会に繋がり、例会まわりをさせていただくことで酒害を掘り起こし、捻じ曲がった記憶を正していくことができることに気づかせていただきました。少しずつ、ほんの少しずつですが、記憶を正していくことで、これまで支えてくれた奥さん、子どもたち、迷惑をおかけしたみなさんにも、本当に心からの反省と感謝ができるようになると気づかせていただきました。

また、断酒継続には何より私自身が「生きたい」という強い思いを持ち続けることの大切さも気づかせていただきました。やはり私は、断酒例会、通院、抗酒剤の三本柱でしか断酒にたどり着くことはできないと痛感しています。

こんな私でも必ず断酒できると固く信じて、前を向いて生き続けたいと思います。



平成31年2月1日発行 No.192

編集・発行 事務局・広報部

<http://suitashi-danshukai.net>



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ろしいことと、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喜びを伝えることが、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。

酒害相談活動や教宣活動を通して学んだことが、われわれの断酒の糧になっていることは誰にも否定できないが、そうした環境づくりのためにも、姓名を名乗ることは大きな役割を果たす。

またわが国では、酒は冠婚葬祭等の儀式には欠かせないものであり、また、人間関係を円滑にするためあらゆる機会を捉えて酒席が設けられる。そして、そこに出席することが半ば義務化している。

われわれはそうした場所に出ることを極力避ける必要があるが、止むを得ず出席した場合、断酒会員であることを明確にしなければ、断り切れずに失敗することすらある。健康上の理由で断っても、少しぐらいなら

みんなの広場

からだによい、と強要されるのが普通である。わが国の飲酒文化は、いかに上手に相手に酒をすすめるか、ということに重視しているからである。

そんなとき、断酒会員であることを告げ、断酒の意思をきちんと示せば、まず強要されることはない。自らを酒害者だと認めて断酒会に入会した人間に、その組織のルールを破ってまで飲めといえる人間はいないのである。

有言実行という言葉が断酒会ではよく使われる。自分の意思を具体的な言葉に変え、それを行動に移すことが、酒害者がアルコール依存症から回復するために大きな効果がある。その最初にあるものが姓名を名乗ることである。

姓名を名乗ることで断酒が不利になる場合は、匿名も許される。われわれにとって一番大切なことは断酒であり、それを永続きさせることであるからだ。

女性酒害者に対する社会の誤解、差別は、男性酒害者に比べると各段にひどい。「女だてらに、母親たるべき者が」という軽蔑の目で見られている。深く理解しているはずの家族でも、そうした風潮に勝てない場合もある。

従って、当人が姓名を名乗る意思があっても、夫や子供に止められることがある。そうした反対を突き破ってまで名乗れない場合、外に向っての意思表示をしなくてもよい。意見対立で家族同士が不仲になると、断酒まで不利になるからである。名乗ってもよい時期がくるのを待てばよいのである。

男性会員でもアルコール依存症をまったく理解していない職場にいと、断酒会員であることを告げると、様々な差別を受けることが稀にある。断酒している当人の姿勢によってはこの差別の壁は打ち破れるが、断酒初期にはそうした毅然とした態度をとれない人もいる。そのときがきたら意思表示をしてもらいたい。

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。

(指針と規範 P54~P58)

「50の手習いは60も活きる？」

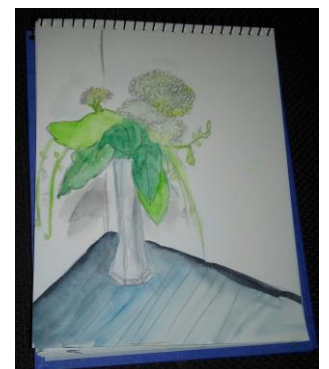
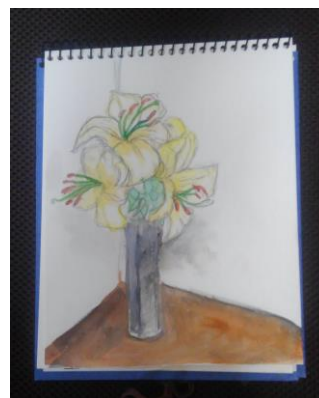
断酒初期、飲酒欲求をどう抑えるかの対処方法を習った、「腹をたてるな」「腹を減らすな」「暇をつくるな」「孤独になるな」と記憶している。

これまで飲酒していた時間をどうやりすごすか私の場合はそれが大きな課題であり、何とかその時間を取り戻したいとの願望もあった、一時期はわかりやすい字を書くと職場でも重宝され、会議や研修会の板書にも声がかかったが、離脱で手が震え字がかげなくなり辞退するしかなかった、

取り戻したいことのひとつであった、絵を描くことは元々好きであったが、酒を飲む時間に変換されていた。そうだ書道と水彩画を習おう思い立ったのがユーキャンの通信講座だ、途中で挫折しないため、職場の同僚に公表したところ、ほとんどの人が「一度に二つは無理」と反論された。無我夢中で何とかどちらの講座も予定内に終了することができた。書道は断酒表彰の記名に、絵の方は何人かの同僚と個展を開催して日の目を見せることができた

今年我が家の「カサブランカ」と「アジサイ」がきれいな花をつけたので、思わず描いてみた。断酒初期の「50才前の手習いは60歳代も活きる」ちなみ断酒後に生まれた二人の孫の感想はこうであった…「おじいちゃんすごい」中三女子「まあまあやなあ」小五男子・・・今後も断酒により取り戻せた時間を有効に利用していきたい。

(南千里支部 D・S)



(みんなの広場)では会員家族のみなさんからの投稿を掲載しています。近況報告、趣味の披露、読書感想、映画・ビデオ鑑賞の印象、会へのご意見等々、発表形式は、散文、短歌、俳句、川柳、漫画、イラストなんでも結構です。奮って応募して下さい(広報部)