

今月の断酒表彰

☆K・Yさん 南千里支部 断酒六カ月

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。



令和元年6月1日発行 No.196

編集・発行 事務局・広報部

<http://suitashi-danshukai.net>

断酒に思う (98)

南千里支部 N・T

私は両親に対して、もっと甘えて来れば良かったが甘え方を知らない子供だった様に思います。

私がまだ幼い頃、母が自殺を図った様子で入院した為、親戚中をたらい回しとなり、最後は母の同郷であるおばさん宅に1カ月程お世話になりました。でも私は独り毎晩隠れて泣いていました。とても寂しいし慣れなかったからです。弟はもっと幼かったので余り覚えてなかったかも知れません。

母が戻ってきても、戸締り・ガスの元栓を必ず閉める事等を父から教えられます。(手が届かないので元栓は椅子に乗って閉める)私がいっしょになくちゃと思いつつ頃から子供らしくない私が居ました。

その後、躁うつ病が始まりますが両親には相談出来ません。勿論、うつ病が酷い時は友達とも一言も会話が出来ず悲しみは深かったです。その悲しみを忘れさせてくれたのがアルコールでした。最初は缶ビール1本、そのうちに酒量が増えどうしようもない状態になるのにそんなに時間は掛かりませんでした。

社会人になり、19歳の秋頃、またうつになります。うつ状態が長く続くと将来を思い描く事も出来なくなります。私は死ぬ事(この世から消える)しか考えられませんでした。それを実行しても死に切れなかった絶望感。

更に悪化すると、自殺さえ出来ない寝たきりの状態になる・・・眠れないし、食べれないし体力が失くなるからです。アルコールさえ買いに行けないどん底も待ち受けていました。

うつで入院し、その後両親に私の事をどう思っていたのかと聞いてみました。父から「お前は暗い子やと思っていた」と徒それだけでしたので啞然とします。私の持って生まれた気質・性格もあるでしょうが、気付いてくれなかった両親に対しての怒りの様なものもありました。それが又、酒を飲める理由にもなります。相変わらず自分の事しか考えていない私でした。

時が経ち、その事は自然と許せました。

でも断酒に取り組む過程で、母が亡くなり父も酒が原因で大怪我を負い「私の飲酒問題」の事は謝り切れずで悔いが残ります。母は65歳で、父は78歳で、こんなに早く失うとは思わなかったのだから悲しかった。だけど私には居場所がありました。

「断酒会」です。母の自死、父の看病の事、酒害体験にはならなかったが皆さんはそっと聞いてくれまし

た。私はそれを吐き出す事で救われたのです。

最近では自分の買物依存の事もあり、酒害体験談を話し、聞く事が疎かになっていると感じます。でもそれをしないと、私の歪んでしまった性格が回復することは無いと思います。

今日一日の積み重ねで、例会場へ通い断酒を続けられるよう努力します。

【今月の「指針と規範」】

断酒会規範七 断酒例会は家族の出席を重視する

われわれ酒害者の断酒にとって、家族の協力は必要不可欠なものである。しかし、なぜ協力が必要なのか、どんな協力方法が効果があるのかは、家族が例会に出席しないことにはわかってもらえない。

家族たちは例会に出席することによって、多くの先輩会員やその家族の体験談を通して、アルコール依存症という病気の実体を知り、今まで考えてもみなかった配偶者(もしくは親、子)の内面を知ることができる。そして、この病気と酒害者に対する認識を変えないことには、配偶者が回復できないことを知る。つまり、協力より先に酒害の理解があることを理解する。

<中略>

断酒会は、家族に対して協力のみを要請するものではない。家族ぐるみの病気であるアルコール依存症から、共に回復していく組織である。断酒会が家族の例会出席を重視する所以である。

断酒初期の酒害者に家族のとり対応策は様々である。やさしく気長に見守ってやらねばならないケースもあれば、冷たく突き離すことによって、厳しい愛の姿を見せなくてはならない場合もある。

また、献身的な愛は賞賛されるかもしれないが、いつまでもやさしい配慮を続けていると、配偶者の自立の妨げになることもある。またそのことによって、家族はいつまでも主体性のある生活を取戻せない。厳しい対応ばかりしていると夫婦の関係が冷えてしまい、断酒できたのに家庭のトラブルが絶えないようになる。そうした難しい問題も、例会に熱心に出席していれば自然に解決法がわかる。

社会一般の夫婦と違って、われわれ酒害者夫婦は例会を通しての対話が必要である。それが続けられる中で、酒害の理解、夫婦相互の理解が進み、夫婦それぞれが抱えている問題等が詳しくわかる。われわれは自分自身の問題だけでなく、家族が持っている悩みや問題の解決に積極的に協力するようになる。それができると、われわれの回復の証しでもあるからだ。酒害者夫婦が家庭内だけでしか対話を持ってないと、誤解が生じることはあっても理解が進むことはない。

断酒会は、家族を会員と同じであると思っている。例会でも会員と同じように体験を語ることができる。家族が話してくれるまで記憶のないわれわれの酒害行動が、それぞれの記憶を取戻させ、断酒継続への大きな力となっている。

家族がわれわれのことを語り続けてくれることはわれわれにとって非常に重要だが、家族自身にとっては、自分の体験を語ることがもっと重要である。われわれの酒に悩まされ、苦しみ、そうした生活の中で揺れに揺れた自分の心の動きを語ることで、自分の持っている病んだ部分を回復させることができるからである。

われわれが自分の酒害の詳細な物語を持っているように、家族も酒害に巻き込まれて生きてきた自分の物語を持てば、自分の心の軌跡を辿ることができ、より早く回復できる。

酒害者が加害者であり、家族が被害者であるという考え方が一般的である。それは否定できない事実であるが、家族がいつまでも被害者意識を曳きずっていると、自らの回復が遅れる。

配偶者の断酒が続き、人間性が回復され、家族のために何ができるのかと真剣に考え、それを行動に移し始めているのに、そうした配偶者を許してやれない家族がいる。被害者意識から脱却できないためである。

われわれにしても、加害者意識が強すぎると非常に危険だ。しかし、過去のあやまちを認め、迷惑をかけた家族に償いをするにしているのだから、加害者意識がどうしても少し残る。それに比べると、家族が被害者意識を捨てることはそんなに難しいことではない。これからの家族の幸せのためにも、配偶者を許す努力をしてほしい。

断酒会には家族会や婦人部があり、自分たちだけの例会も持っている。家族だけでなければ話せないこともあるからである。こうした例会で、回復の遅れている家族の話聞き、それぞれの体験をもち寄って助言しているが、非常に知恵のあるやり方である。

アルコール依存症は家族ぐるみの病気であるので、家族ぐるみで治していかなければならない。そのため、家族ぐるみで例会に参加すべきである。

(指針と規範 P82~P85)

みんなの広場

◆カブよき人間主義◆ 映画評論家 田中千世子

「傑作である。小池征人監督のつくる映画だからアルコール依存症の害を説くだけで終わる筈がない。そういう予想ははじめからあった。しかし、できあがった映画は害を全然説かない。登場する患者をはじめ家族たちはもっぱら自らを語る。そこには自分にとっての事実だけがある。医師が語るのも患者と自分の関係だけだ。広く一般に向かって警鐘を鳴らすとか、理解を求めるといったこともない。医師が見ているのは患者ひとりひとりの個であるからだ。

驚いた。そして、感動した。ひとりひとりが自分を見つめ、自分を語り、かけがえのない自分を取り戻すことこそが素晴らしい。そのことをこの映画は心から

願ひ、讃えているのだ。なんとカブよき人間主義だろう。アルコール依存症の実態は数値や解説ではなく人々の肉声にこめられる。それをどう受け止めるかは私たちの人間性にかかっている。

映画の軸になるのは断酒会に集まる人々とその家族である。断酒会の果たす役割がいかに大きいのか。しかし、この映画の魅力は人々が小池監督のインタビューに答えて話し始める時である。夫の飲酒に苦しんだ妻は地獄のような日々を淡々と回想する。夫の暴力と生活苦から死を考えたが、子どものことを思ってふみとどまった自分。彼女は過去の自分と対話しているのだ。今では断酒会に入り、当時をふりかえる夫。断酒会は各人が自己の体験や断酒を続ける苦しさや努力を素直に語る場だ。人々はそこに集い、語り合うことで断酒を続ける勇気を持つ。断酒会はある意味で自己告白のスペクタクルの場であるのかもしれない。言葉や抑揚が自然とドラマチックになっていく。優れたカタルシス効果だ。が、個人には集団内での表現とは別の表現もある。このドキュメンタリー映画は、スペクタクル化された言葉からもういちど彼ら自身の言葉へと彼らの人生をかえていく作業ではなかったかと思う。」(『かがり火』第69号(1995. 9. 1)より)

アルコール依存症と断酒会を初めて正面からとらえたドキュメンタリー映画「もうひとつの人生」をご存じだろうか。

1994~95年に撮影された舞台は大阪。登場する酒害者と家族は演者ではなく当事者なのだ。

95年前後の全断連機関紙「かがり火」はこの映画の話題が満載である。

今日は「かがり火」第69号(1995. 9. 1)の記事から映画評論家田中千世子氏の文章を掲載した。

まずこの映画はどうしてできたか。「かがり火」によれば、高知の下司病院の下司孝之氏が小池監督作品の自主上映にかかわっていた。アルコール依存症の映画を作ろう、となり紹介された断酒会の小林哲夫氏に相談。

断酒会、医療、行政の連携の進んだ大阪での撮影を示唆された。国の助成金2500万円のほか断酒会も募金をしているが、会員の多い大阪ががんばっているのは当然といえば当然である。

ちなみにこの映画の撮影中の1月17日に阪神淡路大震災があり、東京から撮影に来たスタッフは恐怖・不安のなかで撮影を続けたともある。まだ見ぬ会員のために簡便、かつ低料金での視聴が望まれる。

(吹田支部 O・T)

〈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きます。

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)

