

今月の断酒表彰

- ☆ F・T さん 吹田支部 断酒三カ月
- ☆ K・Y さん 南千里支部 断酒一年

- ☆ 断酒表彰おめでとうございます。
- ☆ すますのご活躍を期待いたします。



「すいただより」来年1月号に皆さんの一言を掲載します。新しい年を迎えるにあたっての抱負、決意、あるいは夢や希望を書いて下さい。散文・俳句・短歌等形式は問いません。別途原稿用紙を配布しますので、各支部支部長まで提出をお願いします。

締切：吹田支部 12月21日(土)
 南千里支部 12月26日(木)

吹田市断酒会のこの一年：一年間の活動お疲れ様でした。 (敬称略)

月	主な行事		断酒表彰	月	主な行事		断酒表彰
	日	行事名	氏名		日	行事名	氏名
1月	2(水)	三社参り		7月			I・Y
2月	3(日) 10(日) 23(土)	府断地域断酒会一日勉強会 大阪府断酒会アメリストの集い 学習交流会	O・K I・S A・T	8月	12(月) 18(日)	北摂断酒連合会一日研修会 学習交流会	Y・H M・T
3月	9(土) 10(日) 10(日) 21(木)	ハートふれあい祭り 北摂断酒連合会一日勉強会 府断家族会一日研修会 きづな会創立49周年記念大会	K・Y Y・H O・H	9月	1(日) 29(日)	大阪府断酒会53周年記念大会 第46回近畿ブロック(三重)大会	H・K O・T
4月	1(月) ~6/10 (月)	第47回酒害相談講習会	A・D T・H T・T D・S	10月	6(日) 20(日)	第6回断酒を考える会 第56回全国(京都)大会	Y・S O・H
5月	11(土) 12(日) 23(木)	第33回定時総会 北摂断酒連合会家族会一日研修会 第6回府断定時社員総会	O・K N・T N・K M・N	11月	3(日) 4(月) 6(水) 10(日) 15~17 (日)	北摂断酒連合会断酒宣言の日 キャンペーン 高槻市断酒会一日研修会 ハートふれあい祭りプレ講座 府断断酒宣言の日キャンペーン 第21回近畿ブロック断酒学校	Y・H A・D O・K S・H
6月			K・Y	12月	3(火)~ 4(水)	吹田市精神保健福祉パネル展	F・T K・Y

※行事名のうちゴシック体は、吹田市断酒会が主催、共催または運営に参画したものです。

今月の「指針と規範」は裏面です。

今月の「指針と規範」】

断酒新生指針三 酒害体験を掘り起こし、過去の過ちを素直に認める。また、仲間たちの話を謙虚に聞き自己洞察を深める

酒害体験の中でもっとも大切なものは、様々な問題行動よりも、その中に隠されている酒によって歪められた発想や、人間らしさを欠き始めた心の方である。従って、例会で語る酒害体験は、酔っぱらってやった無惨な行動を詳細に話すことも大切だが、そのときの自分の心の動きを話すことの方がもっと大切である。

記憶にないことでも話すことは可能である。配偶者の証言や、仲間たちの体験発表に神経を集中していると、ほとんど全部の状況を追体験することができる。最初のうちは事実と少し食い違いかもしいが、それを何度も話しているうちに記憶が戻り、やがて自分の実像に迫ることができる。

そのとき何を考えていたのか、どんなに悩み、どんなに苦しんだのかも追体験できる。また、どんなに卑怯で、どんなに浅ましいことを考えていたのかも思い浮かべることができる。ずっと以前の自分の心理が、つい昨日のこのように蘇ってくる。われわれは、記憶のかけらもない実体験を追体験するという、酒害者ならではの珍しいことをやるのである。

われわれは酒に依存する生活を続けた結果、主体性を欠く人間に変えられた。自分の人生をどう生きるのか、現在抱えている問題をどう解決するのかという大切なことを考える力を失くした。自分を洞察する力などどこかにふっ飛んでしまった。

<中略>

それから回復するためには、やはり、自分をじっくり見つめ、自分をよく知ることが不可欠なものになる。自己洞察力を養い、自我を奪回することによって、われわれの断酒は正しい方向で継続されるのである。自己洞察力とは、直観やすぐれた観察力で自分を見抜く力をいう。

そのためには、仲間たちの体験に自分を重ねて考える必要がある。自分が失っているものをとり戻したり、持っていないものを新しくつくるためには、それを持っている人や、持ち始めた人の話がヒントになる。

ところが最初のうちは、仲間たちの話を素直に聞くことがなかなかできない。われわれは酒のため生活空間を狭くし、自分の殻の中に閉じこもった生活が長かったため、自己中心的な考え方しかできなくなっていたのである。

そのためわれわれは断酒初期、酒は見事に断っていても、自分の考え方をかたくなに守る姿勢から抜け出せない。仲間たちの話に反発したり、否定したりする傾向が強いのはそのせいであろう。

素直になれなくてもよいから、とにかく仲間たちの話に耳を傾けよう。自分の考え方と相反することでも熱心に聞こう。自分が非難されているような気がするところがあるが、そうした被害意識はすぐ消える。やがて逆に学びとろうとするようになる。仲間たちは自分と共通した悩みを持ち、そこから抜け出してきたことがわかるからである。

(「指針と規範」19～21ページ)

みんなの広場

映画紹介『ロケットマン』

南千里支部 Tさんが観られてすごく良かったとのことなので、少し調べてみました。

『ロケットマン 依存症』と検索すると依存症関係者の間でかなり話題になっています。

テーマは、「誰からも愛されなかった少年。なぜ彼の歌は、時代を超えて愛されるのか。」

画面はいきなり、自助グループミーティングのシーンから始まる。

ロンドン郊外のピナー。家に寄りつかない厳格な父親と、子供に無関心な母親。けんかの絶えない不仲な両親の間で、孤独を感じて育った少年レジナル・ドワイト。天才的な音楽センスを見出され、国立音楽院に入学する。その後、寂しさを紛らわすようにロックに傾倒する少年は、ミュージシャンになることを夢見て、古くさい自分の名前を捨てることを決意する。新たな彼の名前は「エルトン・ジョン」だった。



そして、レコード会社の公募広告を見て応募したエルトン。同じく応募者のバーニー・トーピンの美しい詩の世界に惚れ込み、インスピレーションを受けたエルトンがメロディを生み出す形で一緒に曲作りが始まる。デビューが決まり、LAの伝説的なライブハウス《トルバドール》でのパフォーマンスをきっかけにエルトンは一気にスターダムへと駆け上がっていく。

売れ続けるプレッシャーとの戦いの中で、アルコールと薬物への依存や過剰摂取に陥り、心身共に追い詰められる。成功と快楽に溺れ、墮落した生活を送る。絶望の淵に立たされたエルトンは、超満員の観客がライブ開始を待つステージ裏で、ある選択をする。それは思いも寄らない形で、彼の人生を大きく変えていくことになるのだった。そして、今、感動のフィナーレの幕が開くのだった。

アルコール依存症と薬物依存症、両親から愛されなかったというトラウマ、自分で自分を愛せず「別人を演じて生きる」。この3つの障害を乗り越えて…。

本気で支えてくれる人が一人でもいれば、人は生きていく勇気を得られる。孤独と絶望から引きずり出すのには一人の人間の愛があれば十分なのだ。と教えてくれるミュージカル映画です。

上演は、終わっていますが、映画『ロケットマン』Blu-ray&DVDが来月に発売予定となっています。

(吹田支部 A・D)

〈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。奮って応募してください。

(広報部)