吹田市断酒会

すいただより

令和２年３月１日発行№205
編集・発行　事務局・広報部
http://suitashi-danshukai.net

今月の断酒表彰

☆Ｆ　・　Ｔ　　さん　吹 田 支部　断酒六カ月

☆Ｙ　・　Ｈ　さん　吹 田 支部　断酒五年

☆Ｏ　・　Ｈ　さん　吹 田 支部　断酒七年

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。

断酒に思う（104）

吹田支部　Ｆ　・　Ｔ

私は名古屋市北区で生まれ、幼少期を過ごしました。父親はひどいアル中でいつも母親を暴力で支配して暮らしていました。昼はパチンコ屋の用心棒をし、夜は空手を地元の大人や小中学生に教えていました。家にはほとんど生活費を入れないので生活は貧しかったです。

小学一年生の頃だったでしょうか、毎日、毎日夜になると近所の酒屋へビールを買いに行かされました。雨の日も雷の日も買いに行っていました。

おこづかいなどほとんど貰ったことがなく、仕方がないので、父親が飲みほした後のビールの空のビンをまとめて持って行くと１本１０円で酒屋のおっちゃんが引き取ってくれ、それをおこづかいにしていました。

父親は空手は一流で確か剛柔流の四段位だったと思いますが、とにかくケンカは強かったみたいでパチンコ屋の用心棒をしていたので、しょっちゅう地元のヤクザやチンピラとケンカをしていました。そういう時の父親は必ず酔っぱらっていました。酒を飲んで気が大きくなっていたのでしょう。

そんな家庭がいつまでも続くわけはなく、私は母親と大阪へ逃げて来ました。その時私は小学３年生になっていて名古屋の小学校から大阪の小学校に転校となり、やっとあのアル中のクソ親父から逃れられたと思い喜んでいました。

そして時がたち、私は２１歳の時アルバイト先で知り合った元妻と結婚して、子供を授かりました。男の子でした。これからは子供の為にももっと頑張らなあかんと思い働いたのですが、何の仕事をやっても長続きせず、長く続いて半年、短いものでは１カ月とかそんな感じで過ごし、結婚してから十年経っていました。

その頃には私は仕事場にもしょっちゅう二日酔いで出社し、仕事をほとんどしなくなり、会社の皆の信用をなくし、ついにはうつ病になり、精神病院に入院してしまいました。妻は入院して間もない頃は何度も面会に来てくれましたが、段々と面会の回数も減っていき、ついには妻と義理の父がいきなり来て離婚してくれと言ってきました。「はい、わかりました。その時は非常にショックでしたが、実は私も妻に対して父親と同じ事をしていたのです。酒を飲み、酔っぱらって暴言をはいたり、時には足でけっとばしたり、自分の人生のふがいなさを酒を飲んで、うっぷんを妻にぶつけていたのです。

今思えばこの時に新阿武山病院や断酒会を知っていればひょっとしたら救いはあったのでしょうが、今更もう遅いです。

まだまだ書きたいことは、いっぱいあるのですが･･･。とにかく私はひとりではありません。断酒会の仲間がいるからです。今は前を向いて一歩一歩、毎日毎日が飲酒欲求との闘いです。これからも皆様と一緒に頑張ります。

【今月の「指針と規範」】

断酒新生指針

六　家族はもとより、迷惑をかけた人たちに償(つぐな)いをする

酒を飲まないのが最大の償いである、と考える人は多い。確かに、酒が直接原因で家族や周囲の人々が受けた苦痛は、われわれの想像をはるかに超える。従って、われわれが酒を断つことで家族の苦しみは半減し、幸せな生活を除々に取戻す。

なぜ苦しみが半分残り、幸せが除々にしか取戻せないだろうか。それは、酒を飲まないことだけで償いが終わるものではないから、すべてが一挙に解決しないということである。

酒を断ってすぐに、迷惑をかけた人たちに何とか償いたいと考える人は少ない。酒を飲まないことだけに集中して、周囲の人たちに対する配慮に欠けるのは無理のないことである。しかし、断酒が継続される過程で、過去の自分の所業に罪の意識を持ち、何とか償わねばならないと考えることは、人間なら当然のことである。

しかし、アルコール依存症は病気であるので、病んだ心が原因で行った様々な行為に、罪の意識が強すぎることは危険である。そんな自分を許せないと考えて自分を責め続ける人は、決して家族の望む償いをすることができない。自分本来の人間性を肯定し、病んだ自分の心を許すやさしさがなければ、人を幸せにすることなどできるはずがないのである。

といって、まるで罪の意識のないことは非常に危険である。すべてを酒のせいにして、自分を見つめる努力をしない人は、自分を責める代わりに断酒したことを過大評価し、やたらと誇大性が強くなってしまう。酒と闘って勝利を収めた英雄だと思っている。贖罪意識の代わりに上昇意識が

やたらに強く、断酒会の中で目立つことばかり考えたりするようになる。

われわれは酒に支配された生活を続けた結果、自己否定の傾向が強くなった。酒をやめられないと信じていたからである。そんな中で、自分を責めることだけが安らぎになっていた。酒はやめられないが、自分を責めてさえいれば、あるいは家族に許してもらえる、と考えていた。自己否定、自責等は、酒を飲んでいた頃のわれわれの特徴であるので、それらから脱却し、それでいて贖罪意識を持つ必要があるのである。

飲酒時代の手前勝手な考え方が妻子に与えた傷は深い。断酒が継続され、精神的にも安定が得られたら、妻子の心の傷を癒やすのにはどんな対応が必要なのかを考え、努力することが、われわれの償いの中でもっとも大切なものである。

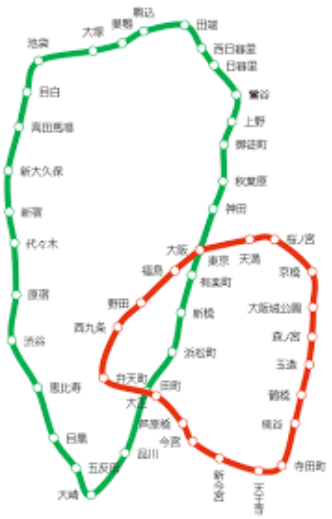
卒直に詫びることが大切である。妻子の望むことを、できる限りしてやることも大切である。それをするためには、妻子の痛みを自分のものにしようとする気持が大切である。それが最高の償いである。

また、ときには、われわれより家族の回復がずっと遅れている場合がある。「アルコール依存症は家族ぐるみの病気である」という言葉通り、われわれの酒のため家族が病んでいることがある。われわれが酒を断って回復への道を順調に歩き出しても、家族によってはそれに歩調を合わすことができず、いろいろな問題を起こす。

断酒した夫をひたすら責め続け、実現不可能な苛酷な要求を突きつけたりする。平和な家庭づくりに励んでも、片っぱしから破壊したりする。しかし気長く対応して、回復を援助するのがわれわれの償いである。

傷が深すぎる夫婦の場合、両者がどんなに努力しても、愛情関係がなかなか復活されないことがある。長い年月をかけて除々に深まった溝だけに、努力だけではそんなに早く埋め切れない。だが、償いの気持ちだけは持ち続けてほしい。時間をかければ愛は復活するだろうし、そうでない場合でも、両者の納得のいく結果が出るだろう。

（指針と規範 P36～39）



〈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）

みんなの広場

大阪のインフラ
〈鉄道編〉

大阪の鉄道は、まず路線のわかりやすさにある。大阪の鉄道網はおおむね梅田か難波に行けばどこへでも行ける特徴がある。これが東京に対しての相違点だと思う。

東京は拠点となる駅が多すぎる。中核となるＪＲ山手線だけでも、東京・品川・新宿・渋谷・池袋といった巨大駅があり、それ以外にも重要な乗換拠点が多い。大阪はシンプルである。

ただその代わり、梅田にしても難波にしても、鉄道会社ごとに複数の「梅田（大阪）」「難波（なんば）」が存在し、それぞれが離れていたり、複雑な地下街を歩かなければならないといったデメリットがある。が、これも東京との比較でいえば多少面倒といった程度に思う。

例えば大阪駅と東京駅、南海難波駅と新宿駅を比較してもどちらも駅は大阪のそれより東京の方が大きい。構造としては大き過ぎるＪＲ駅に多数の私鉄、地下鉄が接続する東京と、複数の私鉄各社の駅が構成する「梅田（おおさか）」・「難波（なんば）」を構成する大阪という具合である。

（吹田支部　Ｏ・Ｈ）

（参考１：大阪の鉄道網）

	駅　名	路　線　名
梅田(大阪)	大阪	JR 東海道線、大阪環状線
	梅田	大阪ﾒﾄﾛ御堂筋線
	東梅田	大阪ﾒﾄﾛ谷町線
	西梅田	大阪ﾒﾄﾛ四ツ橋線
	大阪梅田	阪急京都線・神戸線・宝塚線・千里線、阪神本線
難波(なんば)	なんば	南海本線・高野線、大阪ﾒﾄﾛ御堂筋線・千日前線・四ツ橋線 JR 関西本線
	大阪難波	近鉄奈良線・阪神なんば線

（参考２：ＪＲからの乗り換え路線）

駅　名	ＪＲ・地下鉄・私鉄路線
ＪＲ東京駅	JR 山手線･東海道本線･京浜東北線・横須賀線･総武本線･京葉線･中央本線･上野東京ライン･各新幹線、東京ﾒﾄﾛ丸の内線
ＪＲ新宿駅	JR 山手線･総武線･埼京線･中央線･中央本線･湘南新宿ﾗｲﾝ、東京ﾒﾄﾛ丸の内線、都営新宿線、都営大江戸線、小田急線、京王線、京王新線、西武新宿線