

すいただより



今月の断酒表彰

- ☆ N・Tさん 南千里支部 断酒十一年
- ☆ N・Kさん 吹田支部 断酒十五年
- ☆ M・Nさん 南千里支部 断酒二十年

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 (106)

私の「行動変容」

南千里支部 M・N

会社を辞めて7年が経つ。39年間のサラリーマン生活、その3分の2は酒浸りの期間であった。社会人だから酒を飲むのは当たり前、結婚したら晩酌をするのは当然。正月は酒を飲むための休み。疑うことなく、毎日毎晩、一日も絶やすことなく飲み続けていた。

新入社員の歓迎会では気が付けば翌朝寮の部屋での目覚め。初期段階からおかしな飲みかたであった。それでも飲み過ぎたら、記憶が途切れるのはよくあること、二日酔いで頭が痛いのも夕方までの辛抱だ、仕事はちゃんとこなしているしと酒を止めることには思いも及ばずの生活が続いた。

その後10年、20年と経過するうちに、元気がないのは酒が足りないからだと言間から景気づけにと飲酒する日も増えてきた。生活の荒廃は、連夜の深夜帰宅、会社への無断遅刻、無断欠勤が重なり、配置転換へ。その間、無くしたものは数知らず。財布、眼鏡、かばんは複数回、靴片足、背広の上着、カセットコーダー等々。物以上に大事であった家族の信頼も失くし、結婚生活は破綻し離婚へと。

それでも飲酒は次第にエスカレートし、朝から、ビール、缶チューハイ、ウィスキーを補給しながらの出勤が続く。ついには勤務時間中に綻びが限界に達し専門病院へつながら、断酒会への入会となった。

会社生活の残り3分の1である13年間は、新幹線での出張、泊りがけでの出張、得意先の接待と酒なしでは考えられなかった行動も飲まずにこなすことができた。無くてはならないものから無しで済ませるものへ、頭の中であれほど大きな勢力を占めていたものが次第にしぼみ、だんだんと縁なきものへと変わっていった。

食事の前にお酒がなくても、正月にお屠蘇がなくても、それが今は普通だと感じる。そして毎日の通勤がなくなった現在、休日は朝からの飲酒で無為に過ごした日々を時折思い出しながらも、お酒とは

令和2年5月1日発行No.207

編集・発行 事務局・広報部

<http://suitashi-danshukai.net>

無縁の生活が続いている。元気に過ごせる時間は多くは残されていないことも忘れずに毎日を大事に過ごしていきたい。

【今月の「指針と規範」】

断酒会規範

一 断酒会は酒害者による酒害者のための自助集団であると同時に市民活動団体である

断酒会は、自らの意思によって酒を断とうとする酒害者が連帯してつくった組織である。

断酒会は、酒が原因でつくられた様々な問題をお互いの信頼関係を通して解決し、新しい人生を創ろうとする酒害者の組織である。

断酒会は、平等な立場で参加した酒害者の主体性によって運営される組織である。

また、酒害者の真の理解者は酒害者であるので、断酒会は自らの断酒のみならず、酒で苦しんでいる地域の酒害者のために何をすべきかを常に考え、積極的に援助活動をする組織である。

従って、断酒会は酒害者のみによって構成され、あらゆる面での自立を重視する自助集団である。自助とは自らの努力で自らを救うことであり、自助集団とはそうした人たちが集まり、それぞれの力を結集して、より大きな力を生み出す組織のことである。

その大きな力を生み出す原動力は、何といってもわれわれ酒害者同士の一体感である。共通の悩みを持ち、断酒新生という共通の目的を持つわれわれは、お互いが酒害者であるがゆえに融合し、ひとつの大きな力となった。アルコール依存症は不治の病であるという社会の偏見をくつがえし、現在、数万の酒害者がひたすら回復の道を歩んでいる。

われわれはそのひとつになった大きな力を断酒会と呼び、断酒会があるからこそ個人の断酒があるという、共通した認識を持つようになった。断酒会をひとつの物質にたとえると、われわれはその物質を構成しているひとつひとつの分子であるということである。

<中略>

断酒会は酒害者の組織であるので、回復の程度によって様々な差が生じる。従って、組織の原則に触れる言動のある会員がいたとしても、彼らを非難したり、罰したりしないこともひとつの原則としている。

断酒会は自らを酒害者だと認めた人の組織であるが、認めていない人の入会も歓迎される。現在認めていないだけで、やがて認めるからである。

断酒会は断酒の意思のない酒害者の入会を受け入れる。断酒意思が潜在していたり、入会后、それを持つようになるケースが多いからである。

指示的、支配的傾向の強い会員でも非難しない。ただし、

助言はする。そうした傾向が長く続くと仲間たちの調和を破り、脱落する可能性が強いからである。

自らの断酒のみにこだわって、安定期に入っても酒害相談活動をしない会員には助言する。同じ酒害者であるという認識がなければ、あるいは、苦しんでいる酒害者を支援するというやさしさがなければ、われわれの断酒は行き詰まり、失敗につながる怖れがあるからである。

(指針と規範 P46~50)

みんなの広場



新型コロナウイルス感染症防止対応で例会が開催出来ない状況です。また、外出自粛も続いています。

皆さんがどう過ごされているか、近況報告を掲載します。

「4月14日に母親が肺炎のため永眠しました。その続き以外は在宅して整理に追われています。」

(I・S)

「図書館が閉まっているので、暇潰しの読書が出来ません。そのため、You Tube を観る機会がメッキリ増えました。」

(I・Y)

「図書館閉鎖で古本と中古レコード熱が再燃。お陰様で元気です。早く皆さんと再会したい」(O・K)

「例会のない毎日、毎週。気づけば3月28日の島本断酒会が最後。Facebook で断酒情報を仕入れて一人例会、お風呂で『指針と規範』の音読。you tube で中村元さん『仏陀の人と思想』、志ん朝の落語、中川家のコント、クラシック、デーブ=ブルーベックのテイクファイブを聴きます。TV お気に入り『駅ピアノ、空港ピアノ』で上手い人、感動します。運動は起床後のストレッチ、体操。散歩はほぼ毎日1万歩超え。お気に入りのカフェも運転も激減。数独は中毒気味。ともかく一日断酒の継続を、皆さんと共に。笑顔で再会しましょう。」

(O・T)

「毎日、スマホ片手に2匹の『にゃんこさん観察』してます。」

(K・Y)

「春になれば行こうと思っていた断酒会にも行けず、将棋仲間にも会えず、今は感染を恐れて家の中ばかり、パソコン将棋で我慢の毎日です。」(S・H)

「アルコールで身を崩した自分がアルコールで身を守る。

皮肉なご時世ですが、口に含む事のないよう気を引き締めて乗り切っていきたいと思っています。」(T・H)

「目に見えないウィルスとの闘い、散歩による体力維持と、外出自粛でうつされない、うつさない生活、一日でも早い終息を待つ。」(T・T)

「毎日元気な孫がコロナウイルスを運んでやって来ます。長居するので「早く帰れ」の連呼です。酒にもコロナにも負けずにガンバロー!!!」(D・S)

「自粛で自宅に籠って必要最小限しか出ない、体重増加中…生活習慣病が近づいています。」(N・K)

「私は、単純作業(欲求抑制の為に)ジグソーパズルでしのいでいます。」(N・T)

「例会がないから拍子抜けしています。早く始まってほしいです。」

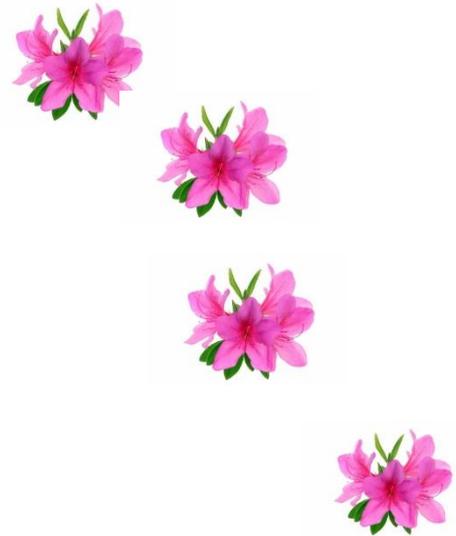
(H・K)

「持病もあるので、外に出ないように、殆ど家にいてテレビの番をしています。」(H・K)

「例会が始まって皆さんの元気な顔を早く見たいです。病院へ行く以外はずっと家にいます。この状態が当分続くと思いますが、一緒に頑張りましょう。」(M・T)

「4月に始まったNHKラジオの『高橋』源一郎の飛ぶ教室』で文学だけでなく、音楽、美術の新しい視野を開かせて貰っています。自分の世界がいかにか狭いかを痛感し向学心を煽られています。らじるらじるの『聴き逃し』でいつでも聴くことができますよ。」(M・N)

「とにかく仕事以外は、家にいます。Stay Home 一日断酒で過ごします。」(Y・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。奮って応募してください。(広報部)