

## 今月の断酒表彰

今月は該当者なし



## 断酒に思う (107)

「断酒しています。」

吹田支部 N・K

新型コロナウイルスの感染・拡散防止の余波で断酒例会が開催できなくなって2ヶ月になる。その間、外出自粛要請でほとんど家にこもりきりで生活のリズムもバラバラとなり夜型睡眠の質も悪化して体重も4キロくらい増加して体力低下していると感じる。

これだけ行動制限されて家で特に何もせずにいるも「酒」に関心がなくなっていることに少しは成長・改善しているのだと思うことにして今後も断酒継続の年数を重ねていきたい。

COVID-19と依存症を無理矢理対比してみたい。コロナウイルスの拡散防止には三密を避けると効果があるのは人から人に感染して宿主の中で増殖するからでウイルス単体では増殖できないし一定数以上にならないと症状も出ない。

アルコール依存症に三密をあてはめると密接は常に「酒」が身近にありすぐに飲める状態にある。密集は頻繁に大量飲酒が可能な状態にあることだし、密閉は飲酒することで自分一人の世界に入り他者を顧みることなく酒に没頭して酔っ払っている状態。

これらを避ければアルコール依存症にはならないと思うが早い段階で実行しなければならぬ。依存症の否認の潜伏期間は年単位、脳と身体の変化が始まってからでは軌道修正は難しいと思う。

COVID-19も依存症も対象の無いところでは発症しない。保菌者がいなければ三密でも感染は起こらないしアルコール依存症はアルコールが無ければ症状は出ないという当たり前の結果となる。

ウイルスはnm(ナノメートル)の単位の大きさを電子顕微鏡を使わないと見えないから感染を防ぐにはウイルスの存在し無い所に居るしか無い。

COVID-19の今後はまだまだ分からないし社会生活も今までのようにはいなくなる可能性大だが、アルコール依存症の方は「酒」を飲まなければ飲酒による問題を起こさずに普通に生活できると思う。飲酒時代は「酒」は常に身近にありストックの量もそこそこ有り一人酒の世界に没頭していた。

節度ある飲酒など到底出来なくて勤務時間中でも酒を口にしていたし周囲の忠告など馬耳東風の体で酒に溺れていたのに最初はイヤイヤながら気持ちは「酒」にひかれながらの断酒会通いを始めて15年も

令和2年6月1日発行No.208

編集・発行 事務局・広報部

<http://suitashi-danshukai.net>

の月日がこの2か月間、例会無しでも飲酒欲求も起こらず過ごすことが出来る様になっている成果だと思ふのだが先輩諸兄の意見はどうだろうか？

「断酒会に通っていたらなんとかなる。」は入会したての頃に先輩から聴いた言葉だがやとその言葉に頷ける様になった。

止め始めの頃は何時か区切りの所でまた飲み始めよう、とりあえず今は断酒会通いをしてほとぼりを冷まそうと云う考えで例会参加していたが、時間とともにせつかく止めたのだから、また「酒浸り」の生活に戻るのはいはほらしいという風に思うようになってきた。この気持ちが変わらないように断酒例会に行き、飲まない人の中で断酒を続けていけたらと思う。

## 【今月の「指針と規範」】

### 断酒会規範

#### 二 断酒会には酒をやめたい人なら誰でも入会できる

断酒会入会の条件は、酒をやめたいという願望を持っているだけで充分である。

どんな政治思想や信仰を持っていても、断酒会入会の障害にはならない。しかし、断酒会は酒害者が酒をやめる会であるので、断酒会の中で選挙活動や、布教活動はできない。

社会的地位や名声のある人、経済的に恵まれた人と、どん底の生活をしている人との間には何の差別もない。

断酒会のモットーは自由平等である。どんな高い地位にいる人でも、ひとりの酒害者であることには変わりはない。そうした認識がなく優越感を持っている人は、すぐ改めてほしい。優越感、自分の断酒の足を引っぱるだけである。

どん底の貧しい生活をしていても恥じることはない。酒害者が酒を断つ努力の過程では、その真摯な姿勢が評価されるだけである。自分を卑下することは断酒の壁になるので捨ててほしい。

心身の障害があっても、酒害者でありさえすれば歓迎される。二重、三重の苦痛を越えて努力する姿には、われわれを感動させるものがあるからである。

過去にどんな誤ちを犯していても、入会の条件に触れるものではなく、また問われもしない。逆に、泥沼から這い上がろうとする勇氣にわれわれは敬意を表す。酒害者なら誰でも入会できるのが断酒会である。

また断酒会は、こうした無条件に近い条件で入会を認めるので、あらゆる環境、あらゆるタイプの間が集まった。そして、まじめに生きようとする人間と人間の間には、何の差も元々ないことがわかった。自由平等は原則に止どまら

ず、現実であることを実証した。  
(指針と規範 P52～53)

# みんなの広場

## 楽曲紹介：「ケサラ～CHE SARA～」

新型コロナウイルスの影響で自助集団活動もし辛い今日この頃ですが、皆様お変わりなく、断酒生活を継続されていると思います。いましばらくの辛抱を続け、うつさない、うつされないを継続しましょう。

さて、数年前に癌のため吹田市断酒会員で逝去された方が好きだった歌が、「ケサラ」という曲でした。葬儀会場でもこの曲が流れていました。「ケサラ」はイタリア語で「何とかなるさ」という意味です、内外の色んな方が色々な詩で歌われています。日本では越路吹雪、菅原洋一、岸洋子、伊東ゆかり、憂歌団の木村充揮等々。

下に付けた詩は木村充揮さんのもの（一番の歌詞のみ）です。亡くなった彼が一番好きだった歌手でした。この詩を味わいながら曲を聞いたら感動して、涙が出てくるのは私だけでしょうか。感染症にも依存症にも世間の偏見にも、負けないで生きていこうという元気をもらえる一曲だと思います。

アルコール依存症の夫との生活を描いた西原理恵子著『毎日かあさん』が映画化され、そのエンディング曲になっていました。

Youtubeでも公開されているので、皆さんも是非一度聞いてみてください。

(吹田支部 T・T)

## 「ケサラ～CHE SARA～」1971年リリース

作曲者：ジミー・フォンタナ/カルロ・ペス

作詞者：フランコ・ミリアッチ（伊語版）

日本語訳：木村充揮<sup>あつき</sup>

海を見てると 君のことを思い出す  
振り向きざまの あの笑顔 この胸に広がる  
楽しい楽しい日々を 辛く切ない日々を  
君と共に暮らした日々を 忘れられない日々を  
ケサラ ケサラ ケサラ  
今日の日を 雨の日も風の日も  
ケサラ ケサラ ケサラ

<以下略>

## 吹田市断酒会会員の現況

(令和2年4月1日現在)

- 1 会員数：男性 21名、女性 1名、計 22名
- 2 入会者数（平成31・令和元年度中）：  
男性 3名、女性 0名 計 3名
- 3 準会員数：7名
- 4 会員の年齢構成：  
40代 2名、50代 4名、60代 9名、  
70代 5名、80歳以上 2名
- 5 会員の断酒歴：  
1年未満 2名、1～3年 5名  
3～5年 1名、5年～10年 4名、  
10年～20年 5名、20～30年 4名  
30年～40年 1名
- 6 会員の入会時の年齢：  
30代 1名、40代 7名、50代 10名、  
60代 3名、70代 1名

(令和元年度現況調査より)



〈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）