



令和2年8月1日発行No.210

編集・発行 事務局・広報部

<http://suitashi-danshukai.net>

今月の断酒表彰

☆ A・Dさん 吹田支部 断酒一年

☆ M・Tさん 南千里支部 断酒三年

断酒に思う (109)

「酒量が増えてしまうタイプ」

吹田支部 A・D

俳優のMさんが、7月18日に自殺をした。妻に当日そのことを言うと「もったいない。なんで私に相談してくれなかったん」という。あほらしくなって、黙っていた。数日たったが原因は、不明だ。遺書は残っているらしいが、公表はされていない。インターネットでは、「3年前に母親が実家を出ていった」「付き合い合っていた女性と別れた」ことが載っている。注目すべきは、そのころから劇的に酒量が増え、尋常じゃない量を飲んで泥酔するようになったという。酒が引き金になったことが、うかがえる内容だ。それを妻に言うと「断酒会は、何しててん」と言われた。「知るか」と思いつつ、自分のことを考える。

11年前、断酒会に来る前私は、酒と精神薬でおかしくなっていた。何もやる気が起きないような状態だった。よく考えると、その数年前から、自分の立場(中間管理職)で、上から無茶な要求を何度も出され、毎日の酒量が増えて行った。精神的に疲れていたし、とにかく疲れを取るために睡眠が必要であると思っていた。疲れを取るために酒を飲んで、はずだった。

しかし、いつのまにか少しの酒を飲んでも眠れなくなっていた。眠っても途中で目が覚め、また眠るために飲む。いつのまにか休日も朝から、隠れて飲むようになっていた。何もすることがなければ、とにかく飲んだ。あげくのはて、何もやる気がなくなり、精神神経科の通院となった。そこから、酒と精神薬の服用で記憶がないが次第に「自分は能力がない」とか「何も楽しくない」など考えていたように思う。後で、医師に聞いたが、それはアルコール性うつということらしい。一歩間違えば、私は自殺していたかも知れない。

酒で自殺をする人は、多いように思う。飲むと気持ちよくなり、ふだんの自分でなくなり他人と仲良くなったり、言えないことが言えたりする。そういったタイプの方は、酒を利用したいと望む。それが落とし穴のように思う。なぜなら、断酒会に来られる多くの方がこのタイプであるからだ。ふだん、おとなしくて言いたいことが言えないことが多く、他人に頼めず自分ですべてやろうとする。そういった人が、酒に手を出すと少しずつ酒量が増える。あるきっかけで、さらに増える。

Mさんは、演技にストイックだったと新聞等で報道されている。自殺したのは、酒ではないかもしれないが、独身であったこと・家族が近くにいないことなどを考えると止める人がいない。立ち止まって考えられない。そう思うと、原因は酒のような気はする。

今、新型コロナウイルスで自宅で仕事をする方が多い中、他人とのかかわりが希薄になっている。これ以上若い命が亡くならないように酒害啓発に努めていきたいと思います。

今月の「指針と規範」】

断酒会規範

四 断酒会員としての活動は、原則として無償である

われわれの断酒活動は以外に費用がかかる。積極的に取組めば取組むほど金額がかさむ。日常的に開かれている断酒例会、全断連主催のブロック大会、全国大会、加えて、各地で盛んに開催されている研修会、断酒学校、記念大会等に参加することによって、われわれには過去の飲酒代に匹敵する出費がある。

しかし、同じ出費であっても中味がまるで違う。一方はひたすらに破滅の道を進むための経費であり、一方は新しい人生を生き抜くための経費である。すべてが幸福の追求のために支出されているので、誰も惜しいとは思わない。自前であるのは当然のことである。

酒害相談活動は意外に時間がかかる。相談者は、酒を飲み続けるか断つかの二者択一という簡単なことだとは決して思っていない。酒をやめたくてたまらない半面、飲みたくてたまらない欲求にも駆られているので、そうした心の葛藤が整理されるのに要する説得の時間はぼう大なものになる。

また、酒害相談は夜間だけとは限らない。急を要する相談を受けた場合は昼間でも、自分の仕事を放棄して駆けつけることがある。酒害相談活動に積極的になると収入が減るとするのは事実である。しかし、どんなに時間を費やしても、どんなに収入が減っても、酒害相談活動は無償である。

われわれは断酒することによって、自分を愛することができるようになった。家族との愛も復活した。断酒仲間とは勿論、自分の周囲にいる人たちまで愛せるようになった。人間愛という最高の愛を自分の手にした今、過去の自分と同じ悩みを持つ人たちに奉仕することは、当然すぎるほど当然なことである。

また、われわれが悩み苦しんでいた頃、先輩会員がわれわれのためにしてくれたことを思い出せば、酒害相

談活動が有償であってよいわけではない。

われわれがやっと断酒に踏み切り、酒のない生活に喜びを感じ始めたとき、「何かの形で恩返しをしたい」と申し出ると、「同じことを酒で悩んでいる人たちにしてほしい」と断られた。

受けた恩は次の人に、次の人はそのまた次の酒害者につなぐことが、断酒会式の恩返しだと教えられた。これは断酒会員ならではの愛であり、断酒会の尊い伝統である。

酒害相談以外の、断酒会員が他の会員のためにする行為も無償である。同志愛がさせるものであるからである。

広く社会に向って行われる酒害啓発活動も無償である。広い視野で考えると、酒害者をつくらないこともわれわれの酒害相談活動の中に入るのである。

(指針と規範 P59~61)

みんなの広場

<差別語、不快用語を考える。>

無意識のうちに使った言葉が聞いた人に不快な思いをさせたり、他人を傷つけたりすることがあります。他への思いやりを大事にする私たち断酒会会員は率先して気をつけていきましょう。参考資料を掲載します。(広報部)

性別、職業、身分、地位、境遇、信条、人種、民族、地域、心身の状態、病気、身体的な特徴などについて差別の観念を表す言葉、言い回しは使わない。

使う側に差別意識がなくても、当事者にとっては重大な侮辱、精神的な苦痛、差別、いじめにつながることもある。使われた側の立場になって考えることが重要だ。ことわざ、成句の引用でも、その文言の歴史的な背景を考え、差別助長にならないような心遣いが必要になる。特に気を付けたい言葉の主な例は次の通り。

○心身の障害、病気

人権意識が薄かった時代の言葉が多く注意が必要だ。「障害を持つ」という表現には、望んで障害を持ったわけではないと当事者から批判があることに配慮し、「障害の(が)ある」と書く。

○言い換えの例

- ・めくら→目の見えない人、目が不自由な人・状態
 - ・おし→口の利けない人、言葉が不自由な人・状態
 - ・つんぼ→耳の聞こえない人、耳が不自由な人・状態
 - ・びっこ、ちんば、いざり→足が不自由な人・状態、足に障害のある人
 - ・どもり→発音が不自由な人・状態、吃音
 - ・気違い→精神障害者
 - ・不具、かたわ→身体障害(者)、体が不自由な人・状態
 - ・廢疾、業病、不治の病→使用不適切
 - ・奇形児→肢体の不自由な子ども
 - ・蒙古症→ダウン症候群
 - ・文盲→読み書きのできない人、非識字者
 - ・文盲率→非識字率
 - ・色盲、色覚異常→色覚障害
 - ・やぶにらみ→斜視
 - ・ヨイヨイ→半身不随、中風
 - ・知恵遅れ、低能→知的障害、知的発達の遅れた子(人)
 - ・精神薄弱、精薄→知的障害、精神遅滞
 - ・精神病院→精神科(病院)、神経科(病院)
 - ・精神分裂病→統合失調症
 - ・白痴→知的障害
 - ・植物人間→植物状態(の患者)
- [注] 墮物人間は人間の尊厳を損なう表現。
- ・白ろう病→振動障害
 - ・らい病→ハンセン病
 - ・アル中→アルコール依存症
- [注] 2度目からは「依存症」でよい。イツキ飲みなどで一過性の意識障害を起こす急性アルコール中毒を急性アル中としない。

(共同通信社第13版『記者ハンドブック』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)