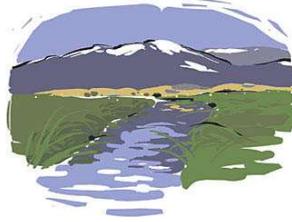


### 今月の断酒表彰

- ◎O・Hさん 吹田支部 断酒8年
- ◎Y・Hさん 吹田支部 断酒6年
- ◎T・Sさん 吹田支部 断酒3カ月



2021年（令和3）3月1日 No. 217

編集・発行 事務局・広報部

<http://suitashi-danshukai.net>

**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

吹田支部 T・T

就職し、初めて大阪から東京へ一人暮らしのゼネコンに入社。当時、1日と15日に現場の安全と親睦を兼ねた安全祈願が毎月行われ、そんなに飲酒の機会もなかった自分であったが、今ならパワハラのような飲まされ方をされ続けたが、数か月で自分から積極的に飲めるようになってしまった。依存症患者の誕生である。

それから、約20年、ほぼ365日休むことなく晩酌と外飲みを続けた。結婚もし、子どももでき、家も建て、部下もできと順調に生活できていたと思っていた。

大酒飲みだが仕事も休まず外で問題も起こさずということで、家族はまさかアルコール依存症になっているとは思っていなかった。ただ、健康診断では肝臓の数値が高く再検査を指示され何度も産業医の検査を受けたが、「酒を控えなさい」程度の指示しかくれずで、私自身、聞く耳持っていなかったというか、酒を減らすことなどできない状況であった。

自分がアルコール依存症になっていて、酒を節酒、断酒しなければ今後どういう状態になるか、断酒できている今の状態なら理解できるが、当時の狂った頭では考えもつかないこと。

依存症と診断される2年位前から、朝はアルコールが残っているのでハイな状態で出勤できていた。ただ、昼頃には酒が抜け離脱症状で手が震える状態になっていたように思う。就業時間が終わるのを待ちわびて、机の奥にしまっている焼酎を飲みながら仕事をするという今の社会では考えられないことを行っていた。

仕事が終わっても、毎日のように居酒屋で飲み、自宅に帰っても晩酌をするそんな生活が永遠に続くわけではなく、一晩飲めなかつただけで離脱症状からの強烈な振戦せん妄、一晩中部屋の中を訳のわからないことをしゃべ

り、歩き続けたそう。

妻がたまたま、アルコールの専門病院が高槻にあることを知っていて、翌朝病院に連れていかれ、そのまま措置入院のような状態で観察室に放り込まれ、拘束帯でベッドに縛り付けられても暴れまわっていたそう。

大酒飲みの自分だが、給料はすべて振り込んでいる、仕事も休まず行って普通に生活できているとばかり思っていた。

子どもの進学相談も覚えていない。家を建てる相談、打ち合わせも覚えていない。仕事が休みの土日は朝から飲酒して、さらに車を運転して走り回る。酒と仕事以外は自分の担当外とでも考えていたのか、今思うと家族には申し訳ない、世間には奇跡的に事故は起こしていないが不愉快な思いを多数の人たちに与えたと思うこと大変申し訳なく思う。

今、断酒できて初めて分かったと反省し、そのことを理解できたことに、感謝し、断酒継続できている場を与えてくれている断酒会に報恩できるよう、今後も生活を続けたい。

あれだけ、酒に囚われていた自分、酒を止めることによる幸福を、今悩んでいる多くの酒害者に伝え、ともに断酒継続していけるよう努力していきたい。



### 断酒新生指針

一 酒に対して無力であり、自分ひとりの力だけではどうにもならなかったことを認める

酒害者の酒に対する執着は凄じい。悩み苦しんでいる家族よりも酒の方を選び、ときには、コップ一杯の酒に自分の人生を賭けてもよい、と考えることすらある。

内臓疾患、職場での重大なミス、離婚問題等が動機に

なって節酒に挑戦し、何回となく失敗してもなお、酒に対して無力であるという現実を認めることができない。

〈中略〉

酒に対して無力であることを認めたとき、断酒への努力が始まる。しかし、自分ひとりの力だけで断酒しようとする人たちは、必ずといってよいほど失敗する。自分ひとりだけの弱さを認められない人の自信は過信でしかなく、「孤独な病気」と呼ばれているアルコール依存症を、十分に理解していないことにある。

われわれは孤独になることを望んでいなかったが、酒にすべてを支配される生活が続ける中で周囲の人たちの信頼を失い、孤独はどんどん深まっていった。ついには、その孤独の怖ろしさに震え、自らを責めさいなんだ。

酒害者の哀しさは、酒を飲むためにはどんな嘘でもつかねばならないことにある。そしてその嘘が、孤独の最大の原因になる。勿論、嘘をつくことには後ろめたさもあり、それなりの反省もするのだが、だからといって嘘をやめるわけにはいかなかった。命よりも大切な酒を飲めなくなるからである。

嘘のくり返しが延々と続く中で、酒害者にとっての嘘は、生きていくための必要悪となる。われわれは酒以外の問題で嘘をつくことはなかったのだが、生活のほとんどすべてが酒に関わってくるとなると、他者から見て、どうしても嘘で固めた人間になる。

その嘘が原因で、われわれは誰にも相手にされなくなった。ひとりぼっちの孤立した暮らしの中でますますひどい酒を飲むようになり、心身ともにぼろぼろになった。アルコール依存症は酒をコントロールできない病気であるとともに、孤独が際限なく深まる病気だともいえるのである。だから、この病気から回復するためにもっとも必要なことは、孤独から抜け出すことである。言い換えれば、信頼できる仲間をつくることである。

〈後略〉

## みんなの広場

### ヤン坊・断坊の断酒談議(9)

ヤン坊「今日はどんな本を？」

断坊「映画の紹介だよ。『28 DAYS』というDVDを観たよ」

ヤン坊「アルコール依存症関係？いつの映画？」

断坊「2000年制作。主演は2009年アカデミー主演女優賞のサンドラ=ブロック。アルコールだけでなく薬物、子ども時代の虐待、ネグレクトなどAC関連、セックス依存

など関連する嗜癖が描かれている。自殺も描いている」

ヤン坊「大筋どんな展開？」

断坊「姉の結婚式当日のヒロインの遅刻からの失態、飲酒運転、事故と怪我、強制的リハビリセンター入所までが序章」

ヤン坊「その後は順調な回復？」

断坊「順調とはいかない。まずイネイブラー※の彼氏の存在。リハビリ施設にアルコールを持参したり、退所した彼女を酒場に連れ出し仲間と一杯飲んで祝おう、という輩」

ヤン坊「リハビリはどんな内容？」

断坊「エルトン=ジョンの『ロケットマン』のようにAAのミーティングが行われたり、医療者とのやりとり、初めは拒絶的だった仲間との交流、交歓、家族を交えたグループミーティングなど」

ヤン坊「日本と比較して何か参考になることは？」

断坊「施設の豊かさ。自然に囲まれ、池にはボートがあったり、魚釣りできたり、散策したり。個室ではないが部屋やしつらえは日本のそれとは比較にならない上質。ただ、酒を断つ苦しさを紛らわせるアイテムがタバコであったり、安定剤であったり、チョコであったりというのは同じだなと」

ヤン坊「どんな回復をしていく？」

断坊「母子家庭に育っている。アルコールで母が小学生のとき死亡。唯一の肉親である姉とのわだかまりが施設入所後、徐々に解けていく。退所後、人生のやり直し、『普通の生き方』を求める時、彼氏との決別を選ぶ。ここが分岐点になる。さっそうと街中を歩く姿は健康そのもの。アルコール当事者を中心に描き、回復のための施設や活動を映像化し続けるアメリカ映画の厚みと深さ。助演男優で、セックス依存症患者役を演じたのは『グリーンブック』の主演のヴィゴ=モーテンセン。すごい配役。日本の『カノン』もそうそうたる出演者だが、観る側の要求がないからか、まだまだ日本ではアルコール依存症を正面から描く映像が少ないのでは、と思うよ」

※イネイブラー・・・依存症者などに必要以上の手助けをすることで、結果的に状況を悪化させる人。(デジタル大辞泉)

(O・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。奮って応募してください。(広報部)

