

## 今月の断酒表彰

NTさん 南千里支部 断酒 12年

NKさん 吹田支部 断酒 16年

MNさん 南千里支部 断酒 21年



2021年(令和3)5月1日 No. 219

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 NK

勤務時間中の飲酒を注意され、会社から一度病院で診察を受け診断結果を報告する様に通達があり、インターネットで病院を探して新阿武山病院と新阿武山クリニックのどちらにするかで迷ったが、クリニックに通院する事にして電話予約したら2ヶ月待ちで診察日が決まり、当日は午前の診察予定が午後からとなり患者の多さに少々驚きアルコール依存症患者は極少数ではないと知ることとなった初診から、週に1回から始まり月に1回、2ヶ月に1回となり、家族がおり断酒会に行っているからと云う事で通院終了となった。

当時の吹田市断酒会は、会員家族で30名位が毎回参加されていて家族の方の体験談も多く聞くことが出来たが、断酒会も変化の時代となったのか様子が変わってきている様に思う。当時はどうしても酒が止められないけれども断酒会には行くという人もいたし、連続飲酒になっているが例会当日は飲まずに来ているという人もいた。

また、何年も断酒しているのに未だに継続の自信が持てないと話していた先輩、例会では全員が発言するという例会のルールに戸惑い体験談では何を話せばいいのか分からず初めの内は順番が回ってこなければいいのにと思いながら座っていた。

家族の体験談を聞きながら自分はそこまで酷くないとかそこまで迷惑を

かけていないとか思いながら聞いていたが、自分では全く気づいていないが酒で余計な心配をかけさせた事、酒



に起因する迷惑をかけたことには変わりがないということに気づかせてもらった。

断酒会に参加する前は「酒が酒を呼ぶ」状態でいつも酒を飲むチャンスを探していた様に思う。楽しむ為の酒がいつしか生活必需品と化していた。飲んでいても飲んでいないかの様にし、隠れ酒などの飲酒隠しを行っていたが、問題飲酒となっていたは隠しとおす事は出来ずに気づかれていたのだろうと後に思い至った。

自分はアルコール依存症ではないと思う否認は暫くの間持っていたが認めたと言うか諦めた。断酒しなければ今後どういう状態になるか、当時「失職しない」が断酒動機の一部となって断酒に踏み切り、今に至っている。

精神科では「医者は依存症を治せない、断酒会は酒の止め方を教えるところでは無い」が常識となっているが、当時はアルコール依存症について断酒会という自助組織が有り酒を止めるために例会を開いている位の知識は持っていたが自分がそこに通うことになるとは思ってもいなかった。

断酒会という人の和、「人の振り見て我が振り直せ」の鏡効果を信じて例会に行き体験談を聞き自分の飲酒時代を風化させない様にしていきたい。

## 断酒新生指針

**三 酒害体験を掘り起こし、過去の過ちを素直に認める。また、仲間たちの話を謙虚に聞き自己洞察を深める**

惨めだった過去は思い出したくない。誤った生き方を続けたことも認めたくない。そうした傾向は人間なら誰にでもあることだが、われわれの断酒を継続させるためには、そうした事実を素直に認めることが欠かせない。病気のせいだとはいえ酒に振り回わされて、自分でもい

やになるような行為をくり返した。自己中心的な物の考え方が強くなり、自分の間違いを棚上げして人を理由もなく攻撃し、傷つけた。ときには、暴力すら振るったこともある。

酔いが醒めれば後悔し、もう二度と同じ過ちは犯さないと心に誓いながら、酒を飲むと同じ結果になった。周囲の人たち、特に家族に与えた苦痛は計りしれない。そうした酒害体験を思い浮かべることが、恥ずかしく、苦しく、怖ろしい。しかし、逃げ出してはいけない。それどころか、記憶の薄れている部分や、まるで記憶にない部分まで掘り起こす努力をし、当時の自分の姿をより明確に頭の中に再現する必要がある。〈後略〉

## みんなの広場

先月に引き続き、西川京子先生の「依存症 家族を支えるQ&A」から、抜粋して掲載します。

### Q. なぜ家族は、依存症の回復に取り組まなければいけないのでしょうか？

「依存症問題解決の鍵は家族が握る」「依存症問題解決は家族支援から始まる」と、依存症では家族の協力が強調されています。

どのような病気でも、家族の1人が病気になると、その回復のために家族が協力するのは自然なことです。しかし、依存症は、あえてそれを言葉にして強調する必要があるほど、家族が協力するのがむずかしい病気なのです。

### 1. 依存症の人の家族研究の結果

欧米の研究は、依存症治療に家族の絆や家族の参加が回復に貢献すると報告しています。

#### (1) 夫婦の絆に関するオルフォードらの研究

アルコール依存症で入院する夫とその妻の調査を行い、その1年予後の調査をしました。夫婦の絆が弱いと回復率が低く、絆の弱い夫婦にはアルコール依存症の治療と同時に妻への援助が必要ながらいりました。絆の弱い夫婦の共通項は夫への妻の嫌悪感でした。この嫌悪感の背景にあるのは、これまでの結婚生活の苦難へのとらわれと夫に対する認知のゆがみと将来への悲観と

あきらめでした。家庭生活への夫の参加、夫への妻の認知の修正、互いに愛情表現を行う、一緒に行動するなどの夫婦の相互性を立て直す援助が必要と提案されました。

### (2) 依存症治療に家族が参加したエウインらの調査の結果

夫がアルコール依存症で外来治療を受けているとき、家族も並行してグループ援助を受けた場合には、治療中断率が低く、3年予後の回復率は高く、家族関係の改善が大きいことが報告されました。

### 2. 家族が依存症の回復に取り組むことで得るもの

依存症からの回復を必要とする本人の取り組みに、協力というかたちで家族に負担を求められることに納得ができない思いが家族にはあると察します。

#### (1) 依存症から本人が回復する

長年の家庭の混乱の原因は、依存症による本人の認知や感情、行動の障害でした。

依存症は家族を巻きこみます。本人が依存症から回復しないかぎり、これまでと同様の不幸が続きます。「家が火事です。みんなで協力して消火しましょう」です。

#### (2) 家族が受けた影響から立ち直る

依存症問題をかかえた長年の生活で家族はマイナスの影響を受けました。否定的感情や被害感を強め、自己憐憫に陥っていました。また、認知にも偏りが生じ、感情のコントロールもむずかしく、自信を失い、孤独を感じていました。この状態から抜け出すには、依存症の回復に取り組むプロセスで、家族自身が自分を問い直し自分を取り戻す作業を、同じ立場の家族のなかで進めるのが役に立ちます。

### 3. 家族機能の回復

依存症問題をかかえた生活で家族間の情緒的つながりはバラバラになり、家族としてのまとまりが失われました。この家族機能の失われた状態は家族一人ひとりにとり、満たされない不幸な状態です。依存症の回復に本人と家族が共に取り組むなかで互いの理解が進み、家族の現状への認識も深まり、一緒に行動することで関係の改善が期待できます。



4月16日、大阪狭山市断酒会通常例会と新生会病院、吹田市断酒会をオンラインでつなぐ取り組みがおこなわれました。

例会参加人数、開催時間などの制限や開催そのものが危ぶまれる中、例会開催の工夫の一つとして実験的に取り組まれました。

