

今月の断酒表彰

T S さん 吹田支部 断酒 6 カ月

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

精神薬とアルコール

吹田支部 A D

この6月という月は、いろいろなことを思い出す。次女が小学校2年つまり7歳。今年22歳だから、15年前の6月の父の日の父親参観の時に異変に気づいた。参観している時に立ってられない。何かおかしい。心臓の音が気になる。パニックに陥った。会社を休み病院に行き、医者に伝えると動悸のようだ。そして、CTの予約をする。2週間後、結果異常なし。次に24時間心電図をとる。それも異常なし。結果、精神的なものかもと精神神経科に行くことになる。女性の医師が担当となり、話を聞いてもらった。自分の立場や悩み。涙もろい自分がいた。薬を処方してもらう。毎週土曜日の午前中に予約を入れてもらい通い出す。その頃の酒量は、平日は日本酒5合程度を毎日と休日は朝から晩まで飲んでいたように記憶している。ただ、疲れをとるために眠りたかった。しかし、飲んでも眠れない状況になっていた。

精神神経科で薬をいろいろ試した。中にはより動悸が激しくなって立ってられない薬もあった。改善したのは精神安定剤デパスと睡眠導入剤ロヒプノールであった。どちらもベンゾジアゾピン系の精神薬です。初めてもらった時に薬の説明には、アルコールは控えるようにと記載されていた。しかし、それを妻にいうと酒を取り上げられると思言わなかった。デパスは、本当によく効いてたと記憶している。最初は、一日1錠だったが、足りないので2錠にしてもらった。1錠は、とんぶくとして出し



2021(令和3)年6月1日発行 No.220

編集・発行 事務局・広報部

<http://suitashi-danshukai.net>

てもらった。もっと飲んでいる人もいるということだった。デパスは、どんな時も忘れないようにしていた。実はその頃から2年間の記憶がほとんどない。精神神経科には毎週通っていたことくらい。

ある日、妻が精神神経科についていくと言う。なぜかわからなかったが診察の時に妻が「ここには、お酒の治療はないのですか」と医師にきいた。ここには、ないので次回までに紹介状と病院のリストを用意してもらうことになった。しかし、もらっても約1カ月間精神神経科に通い医師からも転院されるんじゃないかと聞かれたが、次の予約を入れる。

ある日妻が、離婚をするとメモが書いてあった。一人で子育てをしているみたいだと言う。あわてて、会社に電話して休み。紹介状の病院リストを近い順に電話。受け入れてくれたのが新阿武山病院であった。そこで平野医師と出会いベンゾジアゾピン系の薬の怖さを教えて頂く。アルコール依存症と診断される。これも6月だった。

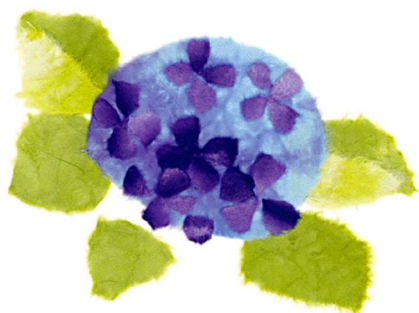
あれから、まだ私は生きている。今年61才になった。6月は私の人生のターニングポイントであった様だ。



断酒新生指針

四 お互いの人格の触れ合い、心の結びつきが断酒を可能にすることを認め、仲間たちとの信頼を深める

一人では酒をやめられないことを認めて断酒会に入会した。例会に出席して、過去の酒害体験を赤裸々に話した。現在持っている悩みも卒直に語った。これからの人間としての在り方についても話した。しかし、断酒生活を永続させるためには、それだけでは充分で



はない。

〈中略〉

われわれは、断酒という目的はひとつであっても、異なった様々な視点を持っている。性格や生活環境の違い、あるいは、今まで生きてきた人生の捉え方まで違う。それぞれの価値観を持っているのだ。だから、自分の考え方だけが正しいという発想を捨て、お互いの価値観の差を知り、それを受け入れる努力をしよう。

われわれの断酒が継続され、人格の向上がたゆみなく続いている要因のひとつの柱に、酒害者同士の濃密な仲間意識がある。常に助け合い励まし合う友愛を、傷つけない裏切らない友情を、社会一般の人たちよりずっと重視しているところにある。そうした強い信頼関係をつくるためには、仲間たちの断酒論を理解することより、人間そのものを深く理解する方が重要である。

より深く理解しようと努力する過程でお互いの人格の触れ合いがあり、心と心の結びつきが始まる。ついには、何でも話せ、何でもわかり合える関係にまでな

れる。

〈中略〉

つまり、信じるということが、われわれには最初からあったのである。だから、初心に還りさえすれば、どんなに物の考え方に差があったとしても、信頼関係をつくれなはずはないのである。

われわれは飲酒時代、あらゆる信頼関係を失くしていた。周囲の人たちは勿論、家族の間にもなくなっていた。また、人を信じなくなっていた。人に信じられないようになっていたからである。信頼関係は人と人との間にあるものであるから、どちらか一方が信じていなければ成立しないものであるが、われわれの場合は両者がそうであった。

断酒が継続されるようになって、自分や人を信じられるようになり、周囲の人たちからも信じられるようになった。前者との差は歴然としている。

信頼のない人生は空ろであり、ある人生は充ちている。「断酒幸福」という言葉は、信頼関係の復活そのものを指すといっても過言ではないのである。



吹田市断酒会会員の現況

【2021（令和3）年4月1日現在】

1. **会員数** 男性 19名 女性 1名 計 20名
2. **入会者数** 〈2020（令和2）年度中〉 男性 1名 女性 0名 計 1名
3. **準会員数** 7名
4. **会員の年齢構成**
30代 1名 40代 2名 50代 2名 60代 8名 70代 4名 80歳以上 3名
5. **会員の断酒歴**
1年未満 1名 1年以上～3年未満 3名 3年以上～5年未満 2名
5年以上～10年未満 4名 10年以上～20年未満 4名
20年以上～30年未満 5名 30年以上～40年未満 1名
6. **会員の入会時の年齢**
30代 2名 40代 7名 50代 8名 60代 2名 70代 1名

【2020（令和2）年度現況調査より】

●会員・家族のみな様からの投稿をお待ちしています。

近況報告、自分の田舎自慢、趣味の披露、読書感想文、映画・ビデオ鑑賞の印象、会へのご意見などなど。

投稿形式は、写真、イラスト、絵画、散文、短歌、川柳……なんでも結構です。

