



すいただより

今月の断酒表彰

A Dさん 吹田支部 断酒2年

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しています。

断酒に思う

夢の中では……

南千里支部 D S
「間違いなくアルコール依存症です。このまま飲み続ければあと 5 年で絶命するでしょう」、23 年前医師からそう宣告された。あのまま飲み続けなかったおかげで、今年古希を迎えられた。飲酒時代に悪態を見せて、「どこかへ消えて」と言わせた女房と次男が祝いの宴を設けてくれた。久々の高級焼き肉店で舌鼓だった。

最近の気候の不順のためか、ここ数日は浅い睡眠を繰り返す事が多く、夢をみることも多くなった。夢は 95% 忘れてしまいうらいが、シーンは財布から小銭だけを持ち出し、雨の降る夜中の見たこともないような田園のあぜ道の横に立つ自販機らしきもの前に立ち、持ち出した小銭をまさぐり自販機らしきものに投入しようとするところから始まる。

投入口が異常に高く、手はぬるぬるした感覚でうまく小銭が投入できずイライラする。あの酒自販機終了間際の心境である。夢の中の自販機は酒自販機ではなく、どうも別物のなにかであることに気づき、偶然あった別の自販機らしきものに小銭を投入すると、ゴロンと音を立てて何の表示もないカップ酒らしきものが出てきて躊躇することなくそれを口にした。冷酒のあの味と臭いが喉から鼻まわりに残り、次の 1 本を求めて金をとりに家に帰ろうとする。帰路はなぜか胸までつかる浸水になっていて、終い支度をする露店の店からお湯らしきものが浸水した水に流され、胸のあたりが生温かく感じた。その店の先あたりの光



の中に洗い物している女房の姿があり、横を通り過ぎるときに「なんでそんなに汚れてるの」と家に入るところを躊躇させられ、聞かれて



2021(令和3)年7月 1 日発行 No.221

編集・発行 事務局・広報部

<http://suitashi-danshukai.net>

もないのに「23 年ぶりに酒飲んでどこが悪い！」と叫んだところで目が覚めることとなった。

夢であったことにほっとすると同時に、自分の中にあるあの自販機をめぐる狂気の行動や女房に対する行為は消えること無く残り、いつまでも飲みたいという本音や「長くやめているから大丈夫」という自信は驕りであったと気付かされた。

コロナ過において体験談を話すことも聞くことも少なくなった昨今、摩訶不思議な夢のなかで自分の深層をみせつけられた。ちなみに浸水のなかで感じたお湯のような温かい感覚は夜尿ではなかったのご安心を(笑)



断酒新生指針

五 自分を改革する努力をし、新しい人生を創る

「断酒」とは酒を飲まないことだけで充分だ、と考えるのは、断酒初期であれば別にとやかくいわれるものではない。

〈中略〉

われわれは例会に出席して、自分の本当の姿を捜し始めた。仲間たちとの対話と信頼関係を通して、自分がだんだん見えてきた。しかし、仲間たちとの友情がいくら深まっても、自分の本質に迫ることができていても、自分を変える努力を始めなければ、アルコール依存症という病気からの回復はないのである。

〈中略〉

われわれにとって本物の回復とは酒を飲んでいないことだけでなく、長い飲酒時代に身についた、様々な欠点を治し続けなければ得られないものである。言葉を換えれば、これまでのあらゆる価値を転換することである。

自分の欠点を捜すことはそんなに難しいものでは

ない。自分を変えなければならないと考えるだけで、自分の持っているいろいろな欠点が浮かび上がってくる。例会を通してすでに、それとなく気にしていたからである。今まで気になりながら認めたくなかったことを、素直に認めるということである。

〈中略〉

アルコール依存症という病気は、創造性の喪失の病気と言い換えることができる。われわれは過去、墮性だけで人生を生きてきたような気がしないでもない。だから、この病気から回復するためには、今まで持ち続けてきたすべての価値の転換を計ることが重要であり、それを行動に移すことではないだろうか。

「断酒新生」、これは永遠に変わることのないわれわれの最重要課題である。

みんなの広場

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。

Q9 家族は何から始めればよいのでしょうか？

1 専門職の援助を継続して受ける 〈中略〉

2 家族の自助グループに参加する 〈中略〉

家族は、依存症の人が依存をやめることのみを考えがちですが、自助グループでは家族が自分自身を問い直し、依存症から受けたマイナスの影響に気づき、自分を変えるために取り組んでいます。家族が変わると、少し遅れて依存症の人が変わります。

3 依存症の人の自助グループに参加する 〈中略〉

依存症の人が「死ぬほどやめたくて、死ぬほど続けたい」状態にあると聞いても、それを信じることはできません。ミーティングで依存症の人たちの話を聴きつづけることで、理解が深まり、信頼できるようになります。

4 依存症の人に、新しい取り組みを伝える 〈中略〉

多くの場合、依存症の人は受診や自助グループの参

加を拒否します。焦る必要はありません。家族が専門職の援助を受け、家族の自助グループに参加して、依存症の人への家族の認知や感情や行動が変わると、依存症の人の行動に変化が生じます。相手を変えようとするのではなく、家族自身の認知や感情や行動を改善することに力を注ぎましょう。



5 依存症問題が起きた後、依存症の人に治療や自助グループを勧める

依存が続いていますと、けがをする、入院する、借金が発覚する、警察に保護されるなどの問題が起きます。問題が起きた直後、依存症の人も事態を認め、後悔し、落ち込みます。そのときに治療や自助グループを勧めるチャンスです。

〈後略〉

6 治療や自助グループに参加しているのに、再発を繰り返すとき

〈中略〉

治療を受け自助グループに参加しながら再発を繰り返していると、家族は、「依存症の人の性格や人間性の問題ではないか」、あるいは「やめる気がないのではないか」と疑い、不安や怒りが出てきます。しかし、通院し自助グループに参加を続けていることは、「回復しなければ」という思いを示しています。回復までに必要な時間は一人ひとり異なります。それは「桃栗3年、柿8年」と共通するもので、待つ時期なのでしょう。

ただ、依存症の人も家族も、マンネリ化していないかを問い直し、新しい活動を加える、活動範囲を広げるなどの変化を取り入れる時期かもしれません。また、家族は依存をやめることに関心を集中しがちですが、自分自身に目を向け、カウンセリングを受ける、別の家族支援のグループに参加してみる、依存症の人と一緒に行動する機会を増やすことなどもよい変化につながるかもしれません。

●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。