

●今月の断酒表彰

H Kさん 南千里支部 断酒22年

O Tさん 吹田支部 断酒26年



2021(令和3)年9月1日発行 No.223

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 (120)

南千里支部 N T

私は、劣等感を酒を飲む理由にしてきた。

学生の頃は授業についていけない、社会にも適応できない、だからまた酒をあおる。酔いが覚めかけてその事に怯え、なのでまた酒を足して全てをごまかしてきた。

あやふやな日常の繰り返しだった。だがそのことには気づかない。酔った頭では気づきようもなかった。

また、酔って自分勝手な言動ばかりの私はいつも両親から怒鳴られ、精神科を受診しても飲酒を指摘されイラつき、また酒でうさを晴らしていた。悪循環にどっぷり浸かり、そこから抜け出せない。

うつの辛さから逃れる酒、全てがどうしてもよくなり、酒に溺れ続けていたかった。

その後、「今日からお酒を止めてください」と主治医から言われ、抗酒剤を渡される。数日考えたあげく抗酒剤とビールを一緒に飲んで試してみた。3時間ほどのた打ち回り、相当苦しんだが、「これは断酒に使えるかも」と感じた。

数年それを飲み続け、主治医からは「まだ必要ですか?」と言われるが暫くは処方してもらえた。断

酒会の方たちからもいろいろなメッセージを受け取って、断酒の足掛かりとなる。

本当に苦しかった断酒初期だった。でもそれが私の原点でもある。



完治はないが「回復」はある依存症。油断はできないが、日々の努力を怠ることなく断酒継続していきたい。



断酒新生指針

七 断酒の飲びを酒害に悩む人たちに伝える

われわれは酒の奴隷となり、どう考えても人間らしさを欠いた生活をしているのに、酒をやめる必要はないと思っていた。アルコール依存症には元来、社会に適応できない人間になるものという偏見を自分の内部に持っており、自分の酒を否定することは、自分の人格を否定することでもあった。

〈中略〉

われわれはどん底から這い上がり、本当の自分を取り戻すことができた。断酒会は奇跡をもたらしてくれた、と感激した。久しく忘れていた充足感と飲みのうちに、中味の濃い毎日を送っている。これから解決していかねばならない問題も多くあるが、それを乗り切るだけの知恵も行動力も自分のものにしつつある。われわれの将来への展望は明るい。

断酒を可能にただけでなく、自分を愛し、家族を愛し、それを人間愛まで高めることができた。そのきっかけをつくってくれたのは、同じ酒害者である断酒会員である。彼らの誠意溢れる幸せへの情報伝達によって、現在の自分があることを考えれば、同じことを酒で悩んでいる人やその家族にしようとしてごく自然に思いつくはずである。

〈中略〉

アルコール依存症から回復するということは、酒を飲まないことだけでなく、そうした自己中心性、受動性を変えることでもある。そのためには、酒害相談を積極的に行うことが最善の方法になる。自分の現在の

幸せを酒害で悩んでいる人たちに傾つことで、自己中心性からの脱脚があり、自分も愛せなかった人間が人を愛するようになる。たとえ一人の酒害者でも断酒に結びつける手伝いできれば、自分の断酒の喜びは倍加し、積極性が蘇る。

酒害相談というわれわれの奉仕活動は、社会一般の奉仕活動とはかなり差がある。無償で社会や他人のために尽す行為であることには違いはないが、よくよく考えると、金品には代えられない大きな収穫がある。

酒で苦しんでいる人やその家族に接することで、ともすれば薄れがちになる自分の酒害の記憶を生々しく思い出し、自分のやるべきことが再確認できる。酒害者と酒害者の連帯、人間と人間の触れ合い、自分自身の在り方、その他、様々な断酒の糧となるものが、彼らとの関わりの中にある。奉仕という言葉が適当でないほど自分自身のためになっている。だから、もっと積極的に、もっと純粋に酒害相談活動に取り組むべきではないだろうか。

断酒会員である限り、いつまでも酒害相談を続けよう。そうすることによって、常に愛と感動を自分のものにできる。

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。

Q11 依存症の親の下で育つ子どもへの対応はどうすればよいのでしょうか？

依存症問題の生じている家庭で育つ子どもは、傷つき、悩み、苦しんでいます。両親、学校関係者、セラピストが依存症家庭の子どもに関心を寄せ成長を支援する必要があります。

1 子どもが育つうえでの依存症家庭の問題

- ①両親が不仲なために、家庭に安心感や安全感がない。
- ②両親は依存症の問題で余裕がなく、子どもに愛情を示して、交流することがない。
- ③両親に協調性や問題解決への積極性がないので、子どもは社会適応を学ぶことができない。
- ④両親が不安定で、しつけに一貫性がないために、子どもは人間不信になる。

⑤家庭が社会から孤立しているため、外部からの情報や支援が得られない。

2 依存症家庭の生活を生き抜くために子どもが身につける強固なルール

依存症家庭の子どもは、困難な状況を生き抜くために3つのルールを作っています。

- ① 感じるな 「いちいち感じていたのでは身がもたない」「タフでなければ生きられない」と思い、自分の感情を押し殺し、平気を装って生きています。感情の抑圧がルールです。
- ② しゃべるな 「しゃべると恥をかかばかりだ」「しゃべっても誰もわかってはくれない」と思い、孤独ななかで耐えています。孤独と人間不信がルールです。
- ③ 信じるな 「親を信じられないのに、誰を信じるのか」「信じるから裏切られる、自分だけを頼りに生きるのが一番安全」と思い、人間不信のなかで、親密な関係を避けています。

3 依存症の人がいる家庭で育つ子どもの問題

依存症の人がいる家庭で育つ子どもたちはさまざまな困難をかかえます。

- ① 胎児性依存症候群 依存症の人にかぎりませんが、妊娠中の女性の飲酒や覚せい剤、コカイン、モルヒネなどの使用の結果、流産や知的障害や先天的内臓奇形など胎児が損傷を受けて出生することも少なくありません。
- ② 発達障害 家庭のストレスから身体的発達、精神的発達、知的発達に障害が生じることになります。
- ③ 情緒的問題 家庭の混乱、一貫性のなさ、ストレスなどが影響して、極度に神経質、極端に内向的、感情を表現しない、かんしゃくを爆発させるなどの情緒的問題をかかえる率が高くなります。
- ④ 神経症的症状 内科的には異常はないが、頭痛、腹痛、吐き気、微熱などの症状が続きます。
- ⑤ 行動障害 チック、多動、暴力的行動、衝動的行動などにより、生活の障害になります。
- ⑥ 虐待 依存症の親による身体的・精神的・性的虐待やネグレクトが生じています。それにくわえて依存症問題で高いストレスをかかえた家族によるこれらの児童虐待も発生しています。

〈後略〉