

●今月の断酒表彰

H M さん 3カ月 吹田支部
M T さん 5年 南千里支部



2022 (令和4) 年8月1日発行 No.234
編集・発行 事務局・広報部
<https://kz925.com/suita>

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 129

吹田支部 N T

私はアルコール依存症である前にそううつ病です。

2022年1月から、そう状態で新阿武山病院に入院しています。それでもそのそう状態に気づくのは毎回ずっと後からです。

近隣、警察の方にも迷惑をかけてきました。

でもその後にはうつ状態が待っています。

断酒会にも行きにくい、友人にも連絡を取らない、スマホも電源を切る事が多くなります。

一人が気楽なのか寂しいのか良く分からない状態です。

ある時、電車で出掛けなければならずホームに居ました。過ぎ行く快速電車の速さに後ずさりします。入ってくる電車でも同じです。

この中に飛び込んだら痛いだろうなあと言う思いだけです。

とてもじゃないけど死ねません。

そう、飲酒をしていようがまいが、うつ病になると私は死を考えてしまいます。

だからお酒を止め続けなければなりません。まだ止めるに足りません。

19才の時、手首を切って両親を驚かせたのは紛れもない事実です。

母は「何やってるの！会社から無断欠勤の電話がきたよ！」と。「そんな事はどうでもいい、私は辛いねん！」と初めてしんどさが言えた事。母とのやり取りは鮮明に覚えています。素面だったからかも知れません。



それからは精神科に2ヶ月の入院。

回復してくると隠れ飲みと依存症の行動に戻ってしまいます。

それからアルバイトで酒代を作り、深酒してはうつ病になるのを繰り返しています。

精神科通院でも「抗うつ剤を増やして下さい」とお願いしては、そう状態になっています。

無駄に過ごした20代30代、取り返しがつきません。他にも悪態を着いてきたのでしょうかが余り思い出せません。それにこの所、本当に沢山断酒会を休んでしまいました。

いろいろしんどい事があっても初心を忘れず、断酒例会からも離れず、とにかく一人にならないよう心掛けたいです。



断酒会規範

三 断酒会員は姓名を名乗ることを原則とする

われわれが断酒会員であることを名乗る最大の理由は、それが自分の断酒にとって有利であることに外ならない。

われわれは、自分がアルコール依存症になっていることをやっと認めた。断酒会に入会することで、アルコール依存症が恥ずかしい病気でないことも知った。そして、原則通り自分の名前を名乗っているが、断酒会内部にのみとどめている人が意外に多い。

恥ずかしい病気ではないと思いながら、社会のこの病気に対する誤解が怖ろしいことと、まだまだ自分の内部にこの病気に対する否定的な気持が潜在しているからであろう。姓名を名乗るといふ断酒会の原則は、誰にでもこの事実を率直に告げるといふことであるので、勇気を出して断酒の意思表示を広く社会にしよう。

そうすることで、われわれの意識の中にずっと持ち続けていた劣等感が徐々に薄れ、断酒意欲の向上にもつな

がる。また、社会一般の人たちにとっても、明るく堂々と姓名を名乗っている断酒会員に接することで、従来の間違った認識に疑いを持つようになる。

また、社会に意思表示したことでわれわれは、自分の言ったことに責任を持つようになり、自分の断酒姿勢をますます正すことになる。虚栄心の強い人は、そうした断酒の妨げになるものを捨てることができる。

〈中略〉

有言実行という言葉が断酒会ではよく使われる。自分の意思を具体的な言葉に変え、それを行動に移すことが、酒害者がアルコール依存症から回復するために大きな効果がある。その最初にあるものが姓名を名乗ることである。

姓名を名乗ることで断酒が不利になる場合は、匿名も許される。われわれにとって一番大切なことは断酒であり、それを永続きさせることであるからだ。

女性酒害者に対する社会の誤解、差別は、男性酒害者に比べると各段にひどい。「女だてらに、母親たるべき者が」という深く理解しているはずの家族でも、そうした風潮に勝てない場合もある。

従って、当人が姓名を名乗る意思があっても、夫や子供に止められることがある。そうした反対を突き破ってまで名乗れない場合、外に向っての意思表示をしなくてもよい。意見対立で家族同士が不仲になると、断酒まで不利になるからである。名乗ってもよい時期がくるのを待てばよいのである。

男性会員でもアルコール依存症をまったく理解していない職場にいと、断酒会員であることを告げることで、様々な差別を受けることが稀にある。断酒している当人の姿勢によってはこの差別の壁は打ち破れるが、断酒初期にはそうした毅然とした態度をとれない人もいる。そのときがきたら意思表示をしてもらいたい。

〈後略〉

みんなの広場

京都神社仏閣巡り その二

前回の上賀茂神社、北野天満宮並びに金閣寺に始まった神社仏閣巡りを継続しようと王道の南禅寺～銀閣寺コースを選択しました。

高校時代に訪れたはずのこのコースなのですが、50年近く経過しており状況も変わっていました。まずはJR山科駅から京都市営地下鉄に乗り、蹴上駅で降りて一路南禅寺へ。途中、琵琶湖疎水道を通りましたが、晴天でしかも修学旅行シーズンということもあり多くの学生達に出会いました。

今回の散策は私の誕生日記念にということもあり一人ではなく友人とともに回りました。もちろん、御朱印も手書きでいただきました

哲学の道から銀閣寺への散策では、綺麗な疎水を見ながらの散策は本当に清々しい気持ちになります。途中、大豊神社に立ち寄り、いざ、当初の目的地である銀閣寺へ向かいました。

銀閣寺の三門では、訪れていた修学旅行生がキャーキャー騒ぎながら階段を下りてきていましたが、いざ三門の見学を終えて自分もその階段を下りてみるとあまりの急な階段に驚きました。かの大泥棒石川五右衛門があ有名なセリフ「絶景かな」と叫んだとされる三門だけにその思いがわかる気がしました。

この神社仏閣巡りのご利益があったのか新しい就職先、といっても期間雇用ではありますが、決まりました。

(その三へ続く)



吹田支部 I S

お知らせ

●北摂断酒連合会一日研修会 (無料)

8月14日(日) 12:30~16:30

摂津市コミュニティプラザ

●大阪府断酒会創立56周年記念大会 (無料)

9月4日(日) 12:00~15:30

西成区民センター