

## ●今月の断酒表彰

○ Tさん 27年 吹田支部  
H Kさん 23年 南千里支部



2022 (令和4) 年9月1日発行 No.235

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 130

「酒害と視力」

吹田支部 ○ T

飲酒は大体、気持ちのいいものでした。心地よい酔いを求めて飲み屋、スナック、自販機へ。しかし、一方で心理的に酒を求める。辛いこと、苦しいこと、嫌なこと、悲しいことから忘れたい、逃げたい、まぎらわしたい。いまでも思い出すのはM社のOさんから「B社のKさんが君の事、どの社の人?」と言ってたよ」と痛飲した翌朝に言われたこと。多分何か他人に不快な思いさせたのだろう、くらいに思っていた。記憶が飛んでるので言われていることの半分も理解できない自分であった。自分に向き合う事なく、反省なく飲み続けていた。

35歳くらいの時、京大病院眼科に2週間ほど入院している。病名は網膜剥離。5歳の息子を連れて毎日茨木から見舞う妻。余裕が無かったので「綺麗なタクシーに乗りたい」という息子を無視して安い黒色ので通ったのだとか。その病気の原因はそれより数年前の「事件」。酒の上で同僚と喧嘩。一発で倒された。症状は3年後の視力の低下、眼鏡屋に行くと眼科受診を、と言われる。3軒目が京大病院。5年は経過していた。もっと早く京大に直行していたらと後悔がある。随分相手を恨みもした。その後、白内障の手術も経て、今は年一回の定期検診である。

友人達は元々習慣が無いのか、視力の低下が理由か、あまり読書はしないみたいだ。幸いショボショボはするが自分は読めている。途中諦めていたが、アルコール依存性の診断を受けてから眼科通院を続けたことは良かったと思う。不幸中の幸いだったと思う。諦めない、というのは本当に大切だと思う。

若い頃は狂犬のようだった相手を恨んだが、アルコール依存性の診断を受けて、自分の「こころの病い」「囚われ」が原因であ

ったと思えるようになった。病気を突きつけられてからそのことが分かったように思う。恥ずかしい過去を消し去ることはできないがその意味づけは変えることができる。あの頃の自分を憐れむことができる。それは自分が病気を宣告され、自覚した「ご褒美」だと思ふ。

酒をやめ続ける自分にブラボーだし、断酒会に繋がってくれた全ての縁に感謝です。ありがとうございました。



### 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。〈中略〉

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。



酒に悩んでいる地域の人たちに断酒の喜びを伝えることが、われわれの責任であり使命でもあるが、こうしたことも姓名を名乗らないことにはわれわれの存在を知ってもらえない。逆に考えると、匿名でないことが酒害相談を怠けられない原因になり、ますますこの活動に積極的になれる。

酒害相談活動や教宣活動を通して学んだことが、われわれの断酒の糧になっていることは誰にも否定できないが、そうした環境づくりのためにも、姓名を名乗ることは大きな役割を果たす。

またわが国では、酒は冠婚葬祭等の儀式には欠かせないものであり、また、人間関係を円滑にするためあらゆる機会を捉えて酒席が設けられる。そして、そこに出席することが半ば義務化している。

われわれはそうした場所に出ることを極力避ける必要があるが、止むを得ず出席した場合、断酒会員であることを明確にしなければ、断り切れずに失敗することすらある。健康上の理由で断っても、少しぐらいならからだがよい、と強要されるのが普通である。わが国の飲酒文化は、いかに上手に相手に酒をすすめるか、ということを重視しているからである。

そんなとき、断酒会員であることを告げ、断酒の意思をきちんと示せば、まず強要されることはない。自らを酒害者だと認めて断酒会に入会した人間に、その組織のルールを破ってまで飲めといえる人間はいないのである。

〈後略〉

## みんなの広場

東京お上りさんツアー

吹田支部 O H

2回目の定年退職を迎えて、旅行でもと思っていましたが、第6波が収まった5月に東京へ行きました。今回は気になる食べ物を探検。

最初は渋谷で蒙古タンメン中本の極辛ラーメンと極辛丼のセットです。テレビやネットで評判で気になっていたの。これは、旨味よりも辛さが目立って完食に苦労しました。

2食目は浅草寺裏にあるてんぷらの大黒屋です。東



京のてんぷらは胡麻油を使って味も色も濃い印象でしたが、期待を裏切らず濃厚な天丼でした。

でもこれは濃い味ですが旨味もあり癖

になると思います。時間空けてまた挑戦したい味でした。ここも行列です、人気店は仕方ないか。

3食目は月島でもんじゃ焼き。月島もんじゃ焼き通りに店が数十件あり迷いました。コロナの影響で人は少なかったです。



ビジュアルはなかなか抵抗がありましたが、食べてみればお好み焼きの崩れた感じです。駄菓子感覚ですね。



4食目は門前仲町で深川めし。

東京湾で採れたあさりを使った炊き込みご飯とお茶漬けでいただきました。

チョット生臭さを感じました。東京価格でお高めでした。2回目は無。

5食目はホテル近くの五反田でお蕎麦。

出汁の色も濃く、しょっぱい印象の東京のお蕎麦ですが、色も薄目で味も鰹だしであっさり食べました。以前、新橋で食べた富士そば、濃くてしょっぱかったです。

親子丼は美味しかった。

今回はこれまで。



## ■お知らせ■

- ・吹田支部例会は、9月末まで男女共同参画センターに変更します。ご注意ください。
- ・9月18日10時~12時まで、会員・家族の学習交流集会を、男女共同参画センターで開催します。
- ・9月23日の昼例会は、サンクスホールに会場変更となります。ご注意ください。