

●今月の断酒表彰

O K さん 4年 吹田支部
 S H さん 11年 南千里支部
 H M さん 6ヵ月 吹田支部



2022 (令和 4) 年 11 月 1 日発行 No.237
 編集・発行 事務局・広報部
<https://kz925.com/dansyu>

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 132

吹田支部 N K

飲み方が酷くなって一人で「意志」の力で何とかしようとするのは、短期ならなんとかかなっても長期になれば必ず負けていたように思う。

酒に手を出さずに日々過ごせるようになったのは、断酒会に入会して先輩諸兄と家族の体験談を聞かせて頂いた事で（現在も継続中）、薄弱な「意志」がすこしばかり頑張っって現在に至っている。

生活の質で云われる身体的活動、社会的活動、精神的活動は、飲酒時代に飲み始めれば全て低下もしくは麻痺の状態に成り果てていた。出来事が上手く解決できない、そのまま受け止めれば大きなストレスとなり何か別の方法は「酒がある！」で過ごしていた。ある意味解決策。

ただの酒好きから大量飲酒者（かなり下っ端だと自負していた）になり、医療機関でアルコール依存症者のお墨付きを頂いた。

断酒初期の頃は世間一般と同じく、酒が止められないのは「意志」の問題かと思っていた時期もあったが、少しの酒が入るとストッパーが外れたように日中から山型飲酒を繰り返していた。身体的な依存で体内のアルコール濃度を一定に保とうと脳の報酬回路がフル稼働して身体的、心理的離脱を回避していたのだと止めてからしばらく後に思うようになり、何故あんなにも酒に固執したのかの解答を得た気になった。

止めてから暫くたつと特に酒の必要性を感じないし、普段の生活に支障も無く会社勤めもしていないし、「少しくらい飲んでもいいんじゃないか」という人もいるが今更飲んで元に戻るなら馬鹿らしいと思うよう



ようになってきた。「アルコール依存症なので断酒会に入っていて、酒は止めています」と言えばそれ以上酒を勧められる事は無くなった。止め始めの頃はそれでも飲酒を

勧めてくる人もいたが、退職後はそんなこともなく不必要なストレスも無く依存症者には有難いことである。

アルコール依存症者は体験談という過去の眼鏡をかけて現在と未来を視ているのかもしれない。近眼、老眼がずっと同じ眼鏡ではよく見えなくなるように体験談という眼鏡も自分の中で更新することで断酒継続が出来ているのかもしれない。

今後も例会出席で更新を続けて行きたい。



断酒会規範

五 断酒例会はあらゆる条件を超えて平等であり、支配者はいない

酒害者の断酒を可能にする理由を一言で、と答えを求められると、「断酒会が実践第一主義の集団だから」と説明するしかない。

万事合理主義が幅を利かしている現在、断酒例会にひたすら出席して、今日一日、今日一日と断酒の日を積み重ねているわれわれの断酒法は、あまりスマートではないかもしれない。 <中略>

であるとしても、ぼう大な時間と労力を要する苛酷ともいえる努力を、どうしてわれわれは進んで行っているのだろうか。それは、例会が魅力に溢れているからである。われわれを引きつけて止まないからである。

断酒会は企業や組合のような縦組織を持っているが、われわれにとって一番大切な例会に関しては、組織として機能するのは例会場の設営までである。

例会の中身は、役職や断酒歴に関係なく平等な立場で参加したわれわれがつくる。縦組織とはまるで関係のない横一線の形で進められる。 <中略>

断酒会は例会中心の組織である。縦の関係より、横の関係の方が何倍も重要である。断酒会は平等という横の関係でほとんどの問題を解決している。縦組織を持ちながら横関係を重視するのは、同じ病気からの回復という共通の目的を持っているからである。断酒会

は特殊な組織であり、企業や組合と同じ縦割りになっているけれども、本質的にはまるで違うということである。

〈中略〉

例会には酒害者でありさえすれば、あらゆる条件を超えて参加できる。過去数え切れないほど失敗した会員でも、何の非難もされない。現在飲酒していても、酔っぱらっていない限り発言できる。自分を失うほどの状態のときは、参加者たちによって制止されるが、それは例会の雰囲気壊すことよりも、当人が素面になったとき恥ずかしい思いをさせないためである。発言内容によっては、自らを恥じて二度と出られなくなることがあるからである。

入院中の患者さんが出席しても、地域から直接参加しても、会員と同じ扱いを受ける。家族の場合も同様である。

断酒例会は常にオープンであるので、見学したい人はいつでも出席できる。医療、行政関係者、マスコミ、一般市民等の参加を拒まない。例会を通してわれわれを広く知ってもらいたいからである。情報を通してだけの知識には、われわれに対する誤解が多すぎるからである。

現代社会で自由平等思想が一番具体的に表現されているのが、われわれ酒害者によって持たれている断酒例会である。



みんなの広場

断酒会に入会してからの趣味

吹田支部 A D

私は、断酒会に入会したのが 2008 年 8 月だと記憶している。

自分では、趣味は電化製品で主にパソコン周辺機器が 30 歳くらいから好きだった。3 年くらいしてから、役員となり、それから 2 年して「すいただより」の担当となり思い切ってノートパソコンを購入した。

2013 年 vaio T シリーズ当時流行のウルトラブックだ。買った時、windows8 だったが、バージョンアップして Windows10 に内部メモリとハードディスクを 500G の SSD に交換して、現在も現役で主に大阪



府断酒会の広報宣伝部で活躍している。

次に買ったのが、カラーレーザープリンター ブラザーの h1-3170cdw コート紙 (印刷業者用) に印刷できるのはインクジェットプリンターでは無理なため、医療行政関係への吹田だよりや断酒を考える会のチラシが不足の時に印刷どうしても欲しかった。コート紙は、インクジェット用印画紙よりも格段に安いので興味を持った。



その他、最近キャノン G6030 大容量ギガタンクのインクジェット印刷コストがカラーA4 で 1 円/枚。A3 のポスター印刷用に TR9530 A4 自動トレイ付きだ。「プリンター 3 台もある家はおかしい」と娘には怒られたが、それぞれに別の役割があることを説明しても解ってもらえない。

現在 PC は、EPSON のエンデバー i5cpu をディスプレイの裏に配置して、内臓 SSD512G+ハードディスク 3 台接続して、さらにマルチディスプレイでこんな感じで断酒会の作業をしている。机の下にプリンター 2 台 (引き出して使用可)。画面の反対側 (写真には写っていないが) にカラーレーザープリンター 1 台。

単なる趣味だが自分でも行き過ぎているかなと思う。他にもスキャナーや iPad やらも活躍している。趣味というより病気に近いかも……。



最近、パソコン以外の趣味でフォークギターを買った。高校生頃は、よく弾いたのですが、子どもも大きくなったし、また練習しようかなと思……。

お知らせ

●リカバリーパレード

と き 11 月 13 日 韮公園 10:30 集合 12:00 解散

●近畿ブロック「体験談を語る集い」

と き 11 月 19 日 12 時~16 時

ところ 西成区民センター

●吹田市断酒会「断酒を考える会」

と き 12 月 11 日 10 時 30 分~16 時

ところ 吹田市立勤労者会館