



## ●今月の断酒表彰

○ Hさん 吹田支部 断酒 10年  
Y Hさん 吹田支部 断酒 8年

2023 (令和5) 年3月1日発行 No.241  
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 134

吹田支部・Y・H

毎年1月になると、吹田市民病院で胃癌の手術をしたこと今でも思い出します。

8年前の10月23日、新阿武山に入院しなければ、離婚だと、嫁さんに言われ、兎に角その場だけでも収めたい一心で新阿武山病院に入院いたしました。

何回も何回もお酒の問題を起こし、家族、両親、親戚、同僚と、私の周りの全ての人たちに、言葉では言い表せない程の、迷惑をかけ、それでもお酒が止められず、毎日自分の根性の無さにもがき苦しんでいました。

入院して、アルコール依存症と言われ、これは、病気だから根性の問題ではなく、治療すればいい問題であると、院内の勉強会で習い、また、断酒会に毎日通う間に、心が晴れていきました。

もしかしたら、私もお酒を止めることが出来るかもしれない、断酒できれば、元の生活に戻れるかも知れないと、本当に心から嬉しかったことを、今でも思い出します。

1月23日迄の3ヶ月入院の予定でしたが、院内の定期検査で、胃癌が見つかり、急遽退院して1月に手術が決まり、あれよあれよと言う間でした。

それから、静脈瘤手術を2回、喉のポリープ切除手術、肝硬変の定期検査と、お酒を飲む時間も余裕もないまま時間が過ぎていきました。

最初の1年は、家族、会社の理解と協力をいただき、毎日例会まわりをいたしました。

あの1年があったから、私は今でも断酒が出来ていると確信しています。

例会での家族の体験談がどれだけ心に響いたか、家族の体験談を聴くたびに自分が考える何万倍も、

嫁さんや、子どもたち、両親に迷惑を掛けていたことを本当に身に沁みました。

あれから6年、子どもたちは、二人とも結婚し、孫も3人産まれました。こんな幸せがあるとは思いませんでした。

私は、この幸せを、絶対に手放したくありません。もう二度とあの、惨めな時には戻りたくありません。

私は今、朝2時に起床し、野菜の配送等の仕事をしている関係で例会にはなかなか出席が難しくなっていますが、できる限り断酒会との繋がりは持っていきたいと思います。

一日断酒、これこそが、私の唯一無二の事だと、本当に思います。

有難う断酒会、有難う新阿武山病院。

### 断酒会規範

#### 七 断酒例会は家族の出席を重視する

われわれ酒害者の断酒にとって、家族の協力は必要不可欠なものである。しかし、なぜ協力が必要なのか、どんな協力方法が効果があるのかは、家族が例会に出席しないことにはわかってもらえない。

家族たちは例会に出席することによって、多くの先輩会員やその家族の体験談を通して、アルコール依存症という病気の実体を知り、今まで考えてもみなかった配偶者(もしくは親、子)の内面を知ることができる。そして、この病気と酒害者に対する認識を変えないことには、配偶者が回復できないことを知る。つまり、協力より先に酒害の理解があることを理解する。

また、アルコール依存症という病気は、われわれ酒害者が酒にすべてを支配される病気であると同時に、家族を巻き込んでしまう病気でもある。従って、酒害者である配偶者と生活を共にすることで、家族は大なり小なり心を病むようになる。連日の不安と苦痛が原



困である。

その結果、配偶者との間に誤解が生じ、不信感が深まっている。人によっては憎しみさえ持っている。長い時間をかけてそうした否定的な関係になっただけに根深いものがあり、家族自身の心にも歪みやひずみを生じている場合がある。であるので、配偶者が本気で断酒に取組もうとしても、例会に出席しない家族が考えた協力法は、ときには配偶者の足をひっぱることがある。

また、そうした家族自身に生じた心のひずみを治さないことには、配偶者が断酒できたとしても、夫婦の関係は改善されない。家族も例会に出席して自らの病んだ部分を回復させるべきである。

断酒会は、家族に対して協力のみを要請するものではない。家族ぐるみの病気であるアルコール依存症から、共に回復していく組織である。断酒会が家族の例会出席を重視する所以である。 (後略)

## みんなの広場

### 京都神社仏閣巡り (その4)

#### 京都五社めぐり (平安神宮から城南宮まで)



今回は京都神社仏閣巡りでも人気のイベントを紹介します。

昨年も同様の五社巡りを完結しましたが、今年は年明け早々に平安神宮から出発しました。

昨年とは違って、行動制限のない新年だったためにかなり国外からの

旅行者が増えていました。昨年は修学旅行シーズンに巡ったので学生たちの集団を避けながらの行動でした。

五社巡りの神社の場所は近接している神社もありましたが、完結しようといろいろと画策しました。その過程も楽しかったです。平安神宮から八坂神社、上賀茂神社へと日程を調整しながら回りました。

上賀茂神社では丁度、春の七草粥の振舞があり、神

馬の散歩も見ることができました。コロナ感染の影響で御朱印も直書きではなく書置き御朱印が多い中、「五社巡りですね」と別に御朱印を捺印してくださいました。

割と多くの方がこの色紙をもって社務所の御朱印受付に並んでいました。

昨年は最後に城南宮で満願したのですが、今年は松尾大社で御朱印をいただき満願の葉をいただきました。



巫女さんから「満願されましたのでこの葉をお納めください」と渡されました。

一度経験した行事でしたが、もう私の中では年中行事の一つになっています。来年も健康で満願の葉をいただけるようにと心から願いました。

京都の神社仏閣ではいろんな催しがあるのでおりをみていろいろと参加したいと思います。これを始めてから健康的な生活を送ることができていますので続けていきたいと思っています。

(京都七福神巡りへ続く) 吹田支部・I・S

## お知らせ

### ●北摂断酒連合会一日勉強会

テーマ:「断酒会に求めるもの」

3月5日(日) 13時~16時

島本町ふれあいセンター

### ●ハートふれあいまつり

3月11日(土) 10時~16時

花やしき

### ●みんなのSUITADAY2023

3月19日(日) 10時~16時

千里ニュータウンプラザ2Fロビー

### ●大阪府断酒会一日勉強会

3月21日(火・祝) 13時~16時

大阪市立西区民センター

