

●今月の断酒表彰

A D さん 吹田支部 断酒4年

2023 (令和 5) 年 7 月 1 日発行 No.245

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 138

「どうなった」 吹田支部 N K

医療、断酒会に行く前は「こんな飲み方をしているとは良くないとか、飲む量を少し減らさなければいけないとか」酒を飲みながら意識の端の方で思っているのだが、心と身体の平衡を求めてせっせと飲んでた。

断酒してから家族、社会、自己に多大な迷惑をかけていた事に遅ればせながら気付かされた。

飲酒時代は一日の始まりは飲んでからのスタートが当たり前で、素面で始まる方が稀であった。

会社からの「病院で一度診てもらい結果を報告せよ」と勧告を受けて、クリニックでアルコール依存症のお墨付きをもらい通院することになった。

幸いにして依存症者に寛容な経営者だったので、定年まで勤めることが出来た。邪魔者は排除の考えの経営者だったら、依存症の診断を受けた時点で退職勧告だったと思う。飲んでた時はそれで鹹首だったら仕方ないと考えて朝から飲酒していた。

今思うと、何故あれ程「酒」に固執していたか分からないのだが、そのことこそアルコール依存症の証なのだろう。

飲むほどに同心円の輪が外に広がれば良いのだが、依存症者は輪が内に内にと狭まって孤立していくと言う事が今は分かる、飲酒時代は薄々気づいていても酒を手放すことが出来なかった。

未練たらたらで始めた断酒と例会通いも、今では当たり前の事となり生活習慣の一部となった。

今でも缶ビールや缶酎ハイを公共の場で飲みながらの人がいれば直ぐに眼がいくのは依存症者の性なのか、病的で無ければ良いのにと人事ながら考えてしまうのは反面教師の意味合いか？



機会飲酒はあるが機会断酒は無い山形飲酒の言

機会飲酒はあるが機会断酒は無い山形飲酒の言

い回しは有るが、依存症者は危うきに近づかないことがベストな行動なので例会出席で守っていきたい。

先に同心円の輪が狭まってくると書いたが、過去を振り返れば最初の内はたまの機会飲酒から始まりその内に一人で飲みに行くのはさみしいし、世間体も考え仲間を誘って飲みに行く様になりその内仲間もそうそう付き合ってくれなくなり（毎日の様に行くから）、いくら独身でも普通の人そんなに飲みには行かないので一人で飲みに行く様になり、習慣化して来ると仲間と飲みに行っても分かれた後一人で飲み直しと言うか不足分の補給に行く様になった。

更に進むと他人と、一緒に飲むのはペースも違うし飲む量も違うので、無駄な気を遣う位なら一人で好きな様に飲む方を選ぶ様に気持ちに変化した。断酒会に入会前はほぼほぼ一人で気の向くままの飲酒になっていた。

この頃が個人的にも社会的にも酷い時だと思うのだが、アルコールで脳が麻痺していたので明確には憶えていない。

同心円の輪を少しでも広げられるようにしていけたらと願って 断酒継続

断酒新生指針

一 酒に対して無力であり、自分ひとりの力だけではどうにもならなかったことを認める

〈前略〉

また、断酒会に入会して数年断酒が継続されている人の中に、「これからはひとりでやめていきます」という人がいる。絶対やめられないと思っていた酒がやめられたときの喜びは、口では表現できないほどだ。正に奇跡だと思う。

だが、そのとき、断酒会が自分に奇跡をもたらしてくれたと考える人は道を間違わないのだが、自分は奇

跡を起こすほどの力のある人間だと勘違いした人は、自分を過大評価するようになる。自分独自の発想や実践方法を絶対的なものだと考えるようになり、もう仲間といっしょでなくてもやっていけると考える。

そうした人たちが断酒会から離れて、どんな結果を出しているのだろうか。ほんの短い期間なら、その人独特の考え方でやっていけるかもしれない。しかし、ひとりほど弱いものはない。理解してくれる人も助言してくれる人も周囲がいなくなると、結局は自分の殻の中に閉じこもってしまうしかない。そして、酒を飲んでいなくても、あのひどい酒を飲んでいたころの孤独な状態に戻ってしまう。

考えてみれば、その人にとって酒はかつて、孤独を一時的に解消してくれる特効薬でもあった。人間の記憶はかなりいい加減なもので、また、時間の流れは怖ろしいものである。ひとりぼっちの断酒が苦しくなったとき、過去のつらい酒のことだけを思い出せばよいのだが、もうひとつの楽しい酒の記憶が戻ったりする。そうすると、飲酒の誘惑に勝てなくなるのは時間の問題になる。

とにかく、ひとりで断酒するといって会から離れて、よい結果を出している人はいない。われわれは、ひとりでやめられるというどんな強い自信を持ったにせよ、現実をじっくり見れば、断酒会から離れることがどんなに危険なことかよくわかるはずである。

われわれは、そうした先輩会員の脱落への過程を素直に受け止めて、自分ひとりの力だけではどうにもならないことを、改めて確認しよう。そして、これからの自分の断酒の糧にしよう。

みんなの広場

<鞍馬寺から貴船神社、川床料理>



年初に貴船神社には参っていたのですが、鞍馬寺は私の憧れの寺であり、牛若丸(後の源義経)が修業したとされるお寺です。

京都在住の友人とともに、JR山科駅で待ち合わせて、

京都市営地下鉄と京阪電車、叡山鉄道を利用して鞍馬山の麓までやってきました。久しぶりの巡拝にワクワクしな



がら、ふと目の前に広がる鞍馬山の山頂へと続く山道を見上げると、結構急な坂道が眼前に広がっていたので、これは無理しないほうが無難だと判断し、ケーブルカーで山頂まで登ることにしました。この判断はあとになって正解だということがわかりました。

山道の途中に牛若丸が修業したとされる場所が見学できる場所があったはずなのですが、下山時に見学しようということにして、鞍馬寺の本殿で阿弥陀様のひざ元に続くといわれるスポットがあり、そこで阿弥陀様と目を合わせて巡拝しました。

そこから、鞍馬寺の奥の院まで砂利道、木の根道など結構な山道を歩いていきました。途中多くの旅行者と出会いましたが、西洋東洋問わず多くの外国からの参拝者もいました。昨年の修学旅行生の集団とは違った風景でした。

さて一通り参拝を済ませて下山しようとしたのですが、本殿から奥の院までの道のりも厳しい状況でしたので、貴船神社へ向かって下山することにしました。下山したところが、ちょうど貴船神社の本宮と奥の院の間ぐらいの位置でしたので、奥の院まで足を延ばして参拝を済ませました。ちょうど昼食時間帯になっ



ていたもので、近くの小料理屋で生まれて初めて川床で昼食をとりました。そこで久しぶりのアユ料理

を堪能しました。

今回は、私の誕生日記念ということで計画した小旅行ではありましたが、心にも体にも残る有意義な一日を過ごすことができました(続く)

吹田支部・I S

●北摂断酒連合会一日研修会
摂津市コミュニティプラザ
8月13日(日) 12:30~16:30