

## ●今月の断酒表彰

○ T さん 吹田支部 断酒歴 28 年

2023 (令和) 5 年 9 月 1 日発行 No. 247

編集・発行 事務局・広報部

<https://kz925.sakura.ne.jp/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 140

### 「断酒しつづける意味」

吹田支部 ○ T

酒をやめている。受診した人の三分の一は飲み続け、三分の一が死に、三分の一が断酒に成功する、と言われていた。はたして自分は (いまのところ) 生き延びた。幸運である。

「やめられるかも」という希望がもてたのは個性的な先輩がたくさんいたし、自ら求めて会いに行った人もいる。鬼籍に入った彼らについて書きたい誘惑があるが、失礼とも思い、自分の事を書こうと思う。

断酒に踏み切った 1995 年の夏は人生最悪の時だった。ずっと計画していたベトナム旅行。パスポート申請に妻は一回分でいいと言う。変だなとは思った。帰国後離婚を切り出されてその意味が分かった。「次の使用はないで」との意思表示だったのだ。

アル症はそれが読めない、わからない、分かりたくないのだ。

京都の先輩のところへ土産を持参し、タラフク飲んだ。妻は先輩夫婦に離婚を相談、先輩は「それはもうアカンな」ということだったらしい。こっちは酔いの中で上の空。いい気分。あくる朝、名神を二日酔い運転で帰宅。お盆の、ものすごい渋滞だったことを覚えている。

さあ酔いが醒めた。世界から自分だけが落下していく感覚。

「チャンスをくれ」と懇願して、うつ病の友人のかかりつけだった西淀病院にアポなしで直行。ケースワーカーの猪熊さんの紹介で新阿武山クリニック平野先生に繋がることのできた。幸運だった。

受診の前夜、家族亭で飲んだ中ジョッキが最後。以来今日まで断酒が続いている。

断酒会で色々と学んだ。アルコール以前の問題、生き立ち、

親のありよう、性格の歪みや偏り、人間関係、世代間連鎖、親密性などなど。

断酒が償いの一步。とりわけ他人以上に傷つけてきた家族には充分償いできただろうか。子育て真っ最中の息子と家族に影響していないだろうか。終わりのない問いを、しらふで考え続けていきたい。

### 断酒新生指針

三 酒害体験を掘り起こし、過去の過ちを素直に認める。また、仲間たちの話を謙虚に聞き自己洞察を深める

惨めだった過去は思い出したくない。誤った生き方を続けたことも認めたくない。そうした傾向は人間なら誰にでもあることだが、われわれの断酒を継続させるためには、そうした事実を素直に認めることが欠かせない。

病気のせいだとはいえ酒に振り廻わされて、自分でもいやになるような行為をくり返した。自己中心的な物の考え方が強くなり、自分の間違いを棚上げして人を理由もなく攻撃し、傷つけた。ときには、暴力すら振るったこともある。

〈中略〉

自分の記憶にある部分は、まだ多少正気かあってやったことなのでたいしたことはないが、記憶にはない部分には病気の極端な症状が出ている。酒と自分の関係がどんなにひどいものであるのかが証明されている。だから、その記憶にないものまで知ることが、自分の病気の本質を知り、酒を断っていく上でもっとも重要なものになる。

〈中略〉

記憶にないことでも話すことは可能である。配偶者の証言や、仲間たちの体験発表に神経を集中していると、ほとんど全部の状況を追体験することができる。最初のうちは事実と少し食い違うかもしれないが、それを何度も話しているうちに記憶が戻り、やがて自分



の実像に迫ることができる。

そのとき何を考えていたのか、どんなに悩み、どんなに苦しんだのかも追体験できる。また、どんなに卑怯で、どんなに浅ましいことを考えていたのかも思い浮かべることができる。ずっと以前の自分の心理が、つい昨日のことのよう蘇ってくる。われわれは、記憶のかけらもない実体験を追体験するという、酒害者ならではの珍しいことをやるのである。

われわれは酒に依存する生活を続けた結果、主体性を欠く人間に変えられた。自分の人生をどう生きるのか、現在抱えている問題をどう解決するのかという大切なことを考える力を失くした。自分を洞察する力などどこかにふっ飛んでしまった。〈中略〉

素直になれなくてもよいから、とにかく仲間たちの話に耳を傾けよう。自分の考え方と相反することでも熱心に聞こう。自分が非難されているような気がするところがあるが、そうした被害意識はすぐ消える。やがて逆に学びとろうとするようになる。仲間たちは自分と共通した悩みを持ち、そこから抜け出してきたことがわかるからである。

素直に聞けるようになると自己批判ができるようになり、だんだん謙虚になれる。謙虚になれることによって自分の本当の姿が見えてくる。過去の様々な過ちが率直に認められ、洞察力が養われてくる。仲間たちは自分の本当の姿を映し出す鏡なのである。そして、ここから自己改革への道が拓けるのである。〈後略〉

## みんなの広場

「世界遺産の島長崎五島列島に行って来ました！」



昨年度の「朝ドラ」“舞い上がれ”で一躍脚光を浴びた長崎五島列島に3月23日から25日に夫婦で行ってきました。昨年出かけた、富士山、北海道、新潟の3回の旅行はいずれも好天に恵まれ、ことごとく絶景に出会えてラッキーでしたが、今回は事前の天気予報では3日間とも菜種梅雨となっており絶景は期待薄の思いで、カバンに折り畳み傘を入れての出発。

一日目は長崎空港につきバスで①「塩俵の断崖」と

いわれる奇岩群を見学の後、平戸島市内の②「寺院と教会の見える風景」を散策（病気療養中の平戸さんのことが少し気になった）。



一日目は長崎中華街で夕食宿泊するが傘出番なし。二日目は長崎港から高速船でいよいよ島めぐり鈍天



だがしだいに回復の予報、島をめぐり③天主堂やキリシタン墓地などの「世界遺産構成資産」を見学。夕食は五島で一番大きな島福江島の居酒屋いささか抵抗もあったが、同席

のご夫婦は晩酌にノンアルコールビールを注文。病気で手術後からずっとノンアルコールビールとのこと。「飲まないんですか？」の問いには「私はもう一生分飲みましたので」と笑って答えた。



最終日は「朝ドラ」で絶景が話題になった。④大瀬崎灯台、断崖を展望して長崎空港から帰路に着いた。



結局は3日間とも傘の出番もなくまずまずの天候で旅を終えることができた。（写真は右上から文中①②③④の順）また撮影した写真はスケッチ画にして楽しんでいる。

南千里支部 D S

## お知らせ

### ●寝屋川市断酒会一日研修会

9月18日（月・祝）10：30～16：00

寝屋川市民会館ホール

### ●高槻市断酒会一日研修会

11月23日（木・祝）10：30～16：00

高槻城芸術文化劇場北館

### ●吹田市断酒会「第9回断酒を考える会」

12月3日（日）10：30～16：00

千里山コミュニティセンター