

●今月の断酒表彰

T	S	さん	吹田支部	3カ月
T	H	さん	南千里支部	20年
T	T	さん	吹田支部	26年
D	S	さん	南千里支部	26年

2024 (令和 6) 年 4 月 1 日発行 No. 254

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 145

T・T・吹田支部

断酒継続しなければならぬと決心した原点はなにか。それは、体験談で何度も何度も口にしている、幻聴と幻覚の症状が起こったことである。

当然私は、幻聴、幻覚が現実のものとして信じて行動するが、他の人には、聴こえないし、見えない事であり、周りの人は私の行動を気が狂ったと思う事しか出来ない、事実狂っていたのである。

20歳ごろから飲み始め、晩酌が毎日五合ペース、これ以上は経済的、健康上良くないと考えていたのかは分からないが、風邪をひこうが外で飲んでこようが飲んでた。三合毎日飲んで、10年とか15年でアルコール依存症になることなど全く知らず、自分の生活はこれが正常であると信じて疑いもしなかった。

今思えば、成るべくしてなったアルコール依存症、世間に迷惑をかけなければ、酒を飲んで何が悪いと思っていた人間であるが、人前で幻聴、幻覚を見て訳の分からないことを言うようになっては終わりである。酒によって、生きていくうえで助けてもらったこともあったであろうが、迷惑をかけないと決意した心の支えを失った事が原因で諦めがついた。

もう一つ、新阿武山病院に入院した時、自分もついに精神病院に入院するようになってしまった、人生終わったなどと諦めの気持ちになったことである。

平成10年当時の建て替え前の朽ちた病院に、当時の会社上司、同僚が見舞いに来てくれて状況を見られた

という事も諦めの気持ちになった原因の一つである。

ただ、なぜか投げやりな気持ちにならず、どういう結果になっても仕方ない、酒を止めて一からやり直



そうと思えたこと。幸いに会社も辞めないで済み、家族の崩壊もなく、素直な気持ちで断酒会にも入会出来、現在まで断酒継続できている。

吹田市断酒会には入会させてもらっていたが、仕事の都合で、物理的に参加できない状況が長く続いたが、家族が繋がり続けてくれたおかげで帰ってくる場所があつて今がある。

社会で生きていくにはあまりに世間のしがらみが多い、自分が飲酒するつもりが無くても飲んでしまう、飲まされてしまう可能性がある。悲しいかな、何年断酒継続しようが、自分はいつまでたってもアルコール依存症である。初心を忘れることのないよう、これからも断酒会から離れることの無いよう基本の例会出席、一日断酒、継続できるよう努力したい。

### 断酒会規範

二 断酒会には酒をやめたい人なら誰でも入会できる

断酒会入会の条件は、酒をやめたいという願望を持っているだけで充分である。

どんな政治思想や信仰を持っていても、断酒会入会の障害にはならない。しかし、断酒会は酒害者が酒をやめる会であるので、断酒会の中で選挙活動や、布教活動はできない。

社会的地位や名声のある人、経済的に恵まれた人と、どん底の生活をしている人との間には何の差別もない。

断酒会のモットーは自由平等である。どんな高い地位にいる人でも、ひとりの酒害者であることには変わりはない。そうした認識がなく優越感を持っている人は、すぐ改めてほしい。優越感、自分の断酒の足を引っぱるだけである。

どん底の貧しい生活をしていても恥じることはな

い。酒害者が酒を断つ努力の過程では、その真摯な姿勢が評価されるだけである。自分を卑下することは断酒の壁になるので捨ててほしい。

心身の障害があっても、酒害者でありさえすれば歓迎される。二重、三重の苦痛を越えて努力する姿には、われわれを感動させるものがあるからである。

過去にどんな誤ちを犯していても、入会の条件に触れるものではなく、また問われもしない。逆に、泥沼から這い上がろうとする勇氣にわれわれは敬意を表す。酒害者なら誰でも入会できるのが断酒会である。

また断酒会は、こうした無条件に近い条件で入会を認めるので、あらゆる環境、あらゆるタイプの人間が集まった。そして、まじめに生きようとする人間と人間の間には、何の差も元々ないことがわかった。自由平等は原則に止どまらず、現実であることを実証した。

## みんなの広場

### <紅葉の京都散策>

昨年の11月下旬から12月初旬にかけて生涯初めてかもしれない紅葉狩りを堪能してきました。

まずは、紅葉の名所めぐりとして有名な天龍寺、二尊院、常寂光寺、祇王寺を巡拝しました。一昨年も巡拝していましたが、その時に比べると、時期的なこともあるのですが、観光客、特に外国の方々が多く見受けられました。あまりの人出の多さに驚きながらもじっくりと紅葉を堪能してきました。時間的な余裕もあったので大覚寺も参拝。

翌週は、八坂神社から知恩院、二尊院を経て、一度は見ておきたかった紅葉時期の清水寺を目的地として巡拝しました。事前に京都周辺の紅葉の状況をネット検索して、ちょうど見ごろの時期だということだった

ので、その影響でここもすごい人出で、清水の舞台にまわるまで結構時間がかかりました。この時に撮影したのがベストショットとなりました。友人たちに見せても「すごい」の一言が出るくらいのもです。



各神社仏閣とも紅葉の時期限定の御朱印、特に切り絵のものが見られました。時期限定、数量限定であるために、完売していた寺社もありました。各神社とも工夫を凝らしたものであり、見るだけでも楽しみであり、心が癒されます。また御朱印

帳も趣向が凝らされており、それを楽しむのも一つであります。

東寺、東福寺、泉涌寺、北野天満宮、金閣寺、平等院などの紅葉を堪能してきました。特に、平等院は前回あいにくの雨模様だったために傘を差しながらの巡拝であったので、今度こそは晴れの時にと思っていたので念願がかないました。

秋の紅葉狩りの締めくくりとして、友人の誘いで、二条城の秋のライトアップを觀賞してきました。春にも桜のライトアップがあるのでありますが、その時とは趣が違っていました。年が明けたら初詣のほか、梅並びに桜の開花時期に合わせて



様々な催しがあるので、その光景を思い浮かべながら帰途につきました。(続く) I・S・吹田支部

## お知らせ

**その1** ご参加・ご協力ありがとうございました。

3月9日「ハートふれあいまつり」、3月20日「みんなのSUITADAY」、成功裏に終えました。

**その2** 大阪府断酒会「第52回酒害相談講習会」(全10回シリーズ)に参加しませんか。

5月12日から毎週月曜日、18:30~20:40  
阿倍野市民学習センター  
参加費無料、4月20日締め切り