

●今月の断酒表彰

S K さん 吹田支部 19年

2024 (令和6) 年6月1日発行 No. 256

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 147

南千里支部 M N

回復と方策の一例として

平成23(2012)年10月から毎月1回、16カ月に亘り西川京子先生を講師として『北摂断酒連合会アルコール教室』が開催されました。その第2日目のプログラム「アルコール依存症からの回復と自助グループ」の中で紹介された学説では断酒後の回復(身体的、精神的、社会的のバランスがとれた状態)は3年から15年の歳月が必要とされていました。当時は回復には個人差があるものだと感じ、自分はまだまだ途上だと受け止めていました。

その後月日は流れ、回復期間の上限をも超えた現在、自身の回復はいかにと振り返ってみました。身体的及び精神的のバランスは取れた生き方は自分なりにはそこそこ以前に出来ていたようには思いますが、現時点では「物事を合理的に解決し、家族や同僚や友人や近隣と適度な人間関係をもち、配偶者として、親として、年老いた両親の子どもとして、社会人として責任のある生き方」とされている社会的バランスが果たしてとれた状態にあるかどうか検証してみました。

自身の現状に当てはめてみると、夫婦ともども両親を見送り、子供は独立し、会社を定年退職し、学生時代や会社時代の友人たちとも年2~3回に会う程度、現時点では近隣での人間関係においてバランスのとれた生き方が取れているかどうかをみてみるということになります。

マンション管理組合の役員をしていた時期にマン

ション内の1室で発生した高齢居住者の救出とその後の親族との対応をきっかけに令和元(2019)年12月から地域の福祉関連活動に携わってきて4年半、地域の老若男女と様々な



出会いがあり、年々人間関係は増え続け、日々の課題はそれなりに消化してきていますが、折々の場面を振り返ると「ああすれば良かった。こう言えば良かった。」と反省することもままあり、完全な平衡状態には遠いことを実感しています。

「断酒新生指針」の一つである「自分を改革する努力をし、新しい人生を創る」を達成するには、行動変容の裏付けとして価値観、人生観の転換が必須だと言われます。飲酒時代とそれに続く断酒初期の自己中心から他者優先への価値観と行動パターンの転換、学習と思索だけでは困難な改革が現在の地域での活動の中で醸成されていくのを感じながら回復へと更には成長へと繋げていければと思っています。

## 断酒会規範

四 断酒会員としての活動は、原則として無償である

われわれの断酒活動は以外に費用がかかる。積極的に取組めば取組むほど金額がかさむ。日常的に開かれている断酒例会、全断連主催のブロック大会、全国大会、加えて、各地で盛んに開催されている研修会、断酒学校、記念大会等に参加することによって、われわれには過去の飲酒代に匹敵する出費がある。〈中略〉

酒害相談活動は意外に時間がかかる。相談者は、酒を飲み続けるか断つかの二者択一という簡単なことだとは決して思っていない。酒をやめたくてたまらない半面、飲みたくてたまらない欲求にも駆られているので、そうした心の葛藤が整理されるのに要する説得の時間はぼう大なものになる。

また、酒害相談は夜間だけとは限らない。急を要する相談を受けた場合は昼間でも、自分の仕事を放棄して駆けつけることがある。酒害相談活動に積極的になると収入が減るといのは事実である。しかし、どん

なに時間を費やしても、どんなに収入が減っても、酒害相談活動は無償である。

われわれは断酒することによって、自分を愛することができるようになった。家族との愛も復活した。断酒仲間は勿論、自分の周囲にいる人たちまで愛せるようになった。人間愛という最高の愛を自分の手にした今、過去の自分と同じ悩みを持つ人たちに奉仕することは、当然すぎるほど当然なことである。

また、われわれが悩み苦しんでいた頃、先輩会員がわれわれのためにしてくれたことを思い出せば、酒害

相談活動が有償であってよいわけがない。

われわれがやっと断酒に踏み切り、酒のない生活に歓びを感じ始めたとき、「何かの形で恩返しをしたい」と申し出ると、「同じことを酒で悩んでいる人たちにしてほしい」と断られた。

受けた恩は次の人に、次の人はそのまた次の酒害者につなぐことが、断酒会式の恩返しだと教えられた。これは断酒会員ならではの愛であり、断酒会の尊い伝統である。〈後略〉

## 吹田市断酒会創立 50 周年を **2025 年 5 月** みんなの英知で成功させましょう！



1975（昭和 50）年、大阪断酒会茨木支部から分離して大阪断酒会吹田支部が発足。5 年後 1980（昭和 55）年 10 月、北摂断酒会吹田南千里支部は発足しました。1985（昭和 60）年、府内組織改編に伴い吹田市断酒会（吹田支部・南千里支部）となりました。以降 5 年ごとに「記念例会」を開催してきた南千里支部。

北摂地域ではもちろん、府下でも珍しい支部の「周年記念例会」。南千里支部はなぜ継続されてきたのかは???

そんな「支部記念例会」を成功させ、南千里支部を支えていただいた「仲間」からメッセージをいただきました。この 2 枚の写真にも写っておられます。みなさん。わかりますか？

●新阿武山病院入院中、高槻市断酒会の I さんに、「もう話つけてあるので吹田に入会しなさい」と助言をいただき、初回参加の時に入会させてくださいと申し出ました。たくさんアドバイスいただき、受け入れて頂いた事で忘れていた心を開ける感覚を思い出すことができたのだと思います。1 年で断酒会移籍してしまいましたが、今思えばまだまだ酒が残っていたんだと 9 年断酒させていただいた今、吹田市断酒会のありがたさを実感しております。これからもたくさんの酒害者に必要な場所、先輩方だと思いますので、支部存続・発展、その他の活動よろしく願いいたします。 茨木市断酒会 I A

●私の断酒の基礎は吹田市断酒会にあります。酒で命を無くす寸前で 2009 年に断酒会に繋がって今年で断酒 15 年目を迎える事が出来ます、1 日たりとも酒を止める事が出来なかった私が吹田市断酒会の皆様の断酒激励等の言葉で断酒基礎が出来ました。断酒により会社 60 歳定年も迎えられ再雇用で継続勤務 8 年目です。仕事関係で東淀川断酒会に転籍しましたが吹田市断酒会からの断酒が有ったの現在と感謝しています。

東淀川断酒会 Y T

