第73回

# 松村断酒学校

特集

発行所
高知県断酒新生会
高知市若松町215
TEL(088)883-7925
発行人　武内　晴夫
編集　松村断酒学校事務局

## 念願の松村断酒学校の想い出

西福岡断酒友の会　堀　輝生

退院してから直ぐ断酒会に入りました。初めて松村断酒学校に入校したのは、断酒会に入会して三年目で、五十一歳の年でした。

九州の福岡市から明け方の朝、午前三時に先輩の車に乗り途中仲間をひろいながら、山口の柳井市のフェリー乗り場を目指し、向かって行きました。柳井市から松山市までフェリーで四国に渡ったコースでした。

これまでアル中時代に視野が狭くひたすら下ばかりの景色が、四国の山の中に入り山中の車から見る景色が変わり、空が晴れて非常に空気がきれいでした。走っている車窓のところどころに山桜が美しかった事を思い出します。本山町の会場に着きました。本山町プラチナセンターは五百数十名で満席です。それからひたすら三日間、新聞もテレビもなく、全国各地からいろんな方のお話を聴きました。地域断酒会の例会は二時間で打ち切りですが、一日目は体験談等々約八時間の長丁場でした。

そのうちに司会者から指名されて、私の初めての体験談は、全く上がってしまい時間が経つのが判りませんでした。多分制限の七～八分がつい十二、三分かかったと思います。やっと終わりましたが、何を話したかはうろ覚えです。その時の松村断酒学校の初体験談、『三十年間飲みはまった頭で「もう、どこでもいいから病院に連れて行って欲しい。」家内に白旗を揚げていました。後で聞いた話では、保健所のアドバイスで、「どこででもいいから…」と福岡の雁の巣病院（現在の全断連顧問）になりました。「殺して」と包丁を持ち出す家内。娘は「荒れた生活、時間の乱れ、部屋に閉じこもる。」息子は「この大酒飲みが…」と言ったと思います。手の震え、激しい禁断症状、悪寒、不安感、虚脱感が働き発汗がひど

い、不眠状態、頭痛が続き、度々会社には無断欠勤。このような状態が続き、雁の巣病院に入り、入院になりました…』

壇上が終わりホッとして自分の席に戻り仲間の皆さんから「よくやりましたね」と言葉をいただきました。まだまだ不慣れな体験ですが、これらが私の体験発表でした。

二日目の朝、朝弁当の前に車に乗り、早明浦ダムへついて行きました。五月の朝、清々しい早明浦ダムに到着、堰堤の上からはるか下を見ます。その反対側には水を湛えた大きなダム湖、新緑の森のどこかで泣いているのか＝ホーホケキョ＝と鶯が鳴いていました。「酒の無い景色はこんなに素晴らしいものであるのか」と本当に感動します。今度は一日中、朝から夜まで、体験談を一生懸命に聴きました。合い間十五分の休憩、ホッとして他県の仲間の皆さんとも歓談しました。残りの体験談に気持ちを新たに席に着きます。

いよいよ三日目は「あと半日だ。」最後に反省例会があり、率直な意見を述べました。『断酒の良さを味わう。誰かに伝えたい気持ち。帰って報告する。』と、都合二泊三日がやっと終わりました。三々五々「また来年も来るよ！」「ご苦労さまでした」と心に誓いました。

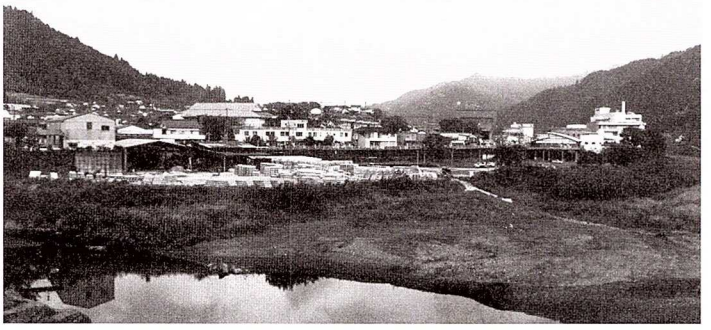
次の年、学校は二回目になりました。断酒四年目。福岡を前の日の二十三時に出発。柳井市から松山市にフェリーを乗り継いで、先輩やアメシストと一緒に午前十時、本山町に到着。近くの公園で雨上がりのこともあって見事に山つつじやシャクナゲが美しい。

学校が開講して、約二時間。突然、場内放送の呼び出しがあり「電話を切らずに待っています。」家からの電話で「急ぎ名古屋へ。」先輩が松村断酒学校から急ぎＪＲの土讃線大杉駅まで送ってくれ、ありがたかったのを鮮明に覚えています。岡山駅で乗り換え名古屋に向かいました。家族は福岡から喪服を持って別便で直行してくれました。

《次兄の肺ガンの死》次兄は六十一才でした。「駄目か」と直感しました。アル中の私がどうにもこうにもならない時「この忙しい時に何をしているのか？こんな時に酒ばかり飲んで…」と激しい電話がたびたびありました。

断酒会員として断酒して四年目。まだまだ日は浅く、次兄は心配してくれていたのに、大変迷惑をかけていました。親父・兄弟は一切酒を飲まない人でした。長い間心配をかけ、家内にはどん底を経験させ、子供には責任はなく、親を選べない不自由さを体験させています。それ以降、松村断酒学校には出席していますが、ちょうど今から十年前、脳梗塞（失語症）になってしまいました。その間中断しましたが、四年程前から一年置きの入校になっています。私が十八歳後、多分、会社に入社して大人の仲間入りをして〝背伸び〟をしていたと思います。この断酒会に入って運がよかったと、今、思います。

この地がこれからも念願の松村断酒学校として継続されます様お祈りします。



# 松村断酒学校入校歴

松山断酒会　苅田　優二

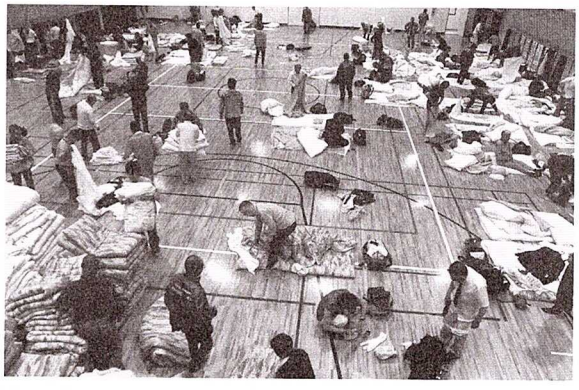
昭和五十八年春、初入校以来通い続けて第七十三回松村断酒学校。途中二～三回は都合が付かず入校する事が出来なかった事があったけど。続けた御陰で今の私が。初入校の時はどうしても仕事の都合で、土曜日の夕方になってしまった。当時は高速道路もなく、一人で入校案内の地図を頼りに、国道三十三号線を走って十九時三十分頃、やっと高知市内の丸の内会館に辿り着いた。

先に入校していた先輩会員が、ようきたようきた、はよう食えと弁当も確保していて下さり、空腹のあまりむしゃぶりつくように、ロビーで体験談を聞き乍ら食べた記憶。今でも鮮明に覚えている。以後何回か通う事で心にゆとりができたのか？

全国的にも有名な日曜市へ昼休みの時間を利用して繰り出したりして……。その時詠んだ句が（日曜市　そゞろ歩きに　春を買う）でした。

五～六年後には改修工事の為に、使用出来ないので天理教高知大教会に移動、そして次が現在の本山町プラチナセンターに。その間数多くの指針を学び取る事が出来た。

草創期の先輩が、松村先生からのアドバイスで、酒害者だからといって不幸であってはならない。幸せになる権利があるんだよ。幸せを掴む為には例会出席が大事なんだよと。入会して間もない私にも、その言葉が心に響きました。又、過去の泥沼の生活の中から、やっと断酒会に繋がって、心身共に前向きになれたのに、例会出席を怠って再び泥沼の生活には戻りたくはないだろう。と例会出席の大切さをも、



学ばせてもらった。例会出席は地域の例会だけではない。断酒学校、研修会、ブロック大会、記念大会等々全てが例会なんだよと。少しでも近づきたいと懸命に行動をした。

年代的に松村先生とは、お会いする事が出来なかったけど、幸いにして奥様の文子様にお会い出来、たまたま共通の趣味が幸いして何回か句の交換等をさせて頂いて、多少なりとも原点を聞かせても頂いた。

プラチナセンターに移っても通い続けて、憧れだった司会役にも抜擢されて、壇上で進行役も務めさせて頂いた事も。時代の流れか先輩の姿が少なくなって、寂しい思いはするけど、体力の続く限り入校を目指して、日々精進を怠らないように、そして若い人達も厳しい道を乗り越えて幸せを掴んでもらいたい。そこで一句、（若鮎や　急流上る　吉野川）

# 第七十三回松村断酒学校に入校しました

（公社）島根県断酒新生会　土井　範光

島根県断酒新生会に入会してから高知の松村断酒学校（断酒会発祥の地ですから）には参加しないといけないなと思っていましたけれど、今年の大会まで参加することができずにいました。

今年の学校に入校できたのは、断酒会の大先輩に誘っていただけたからです。本当に感謝しています。

やはり他県での研修会とは違ったものが感じられたような気がします。参加された方々の体験談を傾聴していくにつれ、断酒会入会の直接的なきっかけとなった西川病院（島根県浜田市の精神病院）への入院、そしてその直前の自分の状態、入院してからの心の変化を思い出していました。

三年前の五月二十五日、私は、弟と二人で西川病院受付ロビーにいました。弟は何も言わず黙って椅子に腰掛けています。「ほんとに此処に来てしまったんだ」、「もうお酒は飲めなくなるんだ」っていう不安、「お酒がないと自分を保てないのに、これから自分はどうなるんだろう」っていう思い、「何とか、このお酒が飲めなくなってしまう状況から逃れることはできないものか」、頭の中にあるのは、これからもお酒を飲み続けるということを前提にした考えだけでした。診察室に入り、担当医師の方の問診後、アルコール依存症であることを告げられました。頭の片隅には、「おそらく自分はアルコール中毒なんだろうな」という思いはありました。しかし、「いや、いや、違う、違う」って、その思いを打ち消してきました。「酔っ払って忘れてしまえ」お酒の力でと。

担当医師の方と私、弟の三人での話し合いの中、「今だったら、病室の空きが一つありますよ」と、医師の方。それは単なる偶然だったかもしれません。その時、弟が「これっていいチャンスじゃない」って言いました。『チャンス』。これまでの人生の中で仕事にしろ何にしろなにかしらより良い方向への転換ができる時があったはず。でも全てではないにしても、見逃してきました。というより「逃げた」。それは、お酒を飲んで酔っ払ってしまうことができる毎日が何よりも、どんな物よりも必要であり、それができなくなるようなリスクは絶対に犯してはいけないからです。さらに、お酒を買うにはお金が要る、その収入を得るためには仕事をする必要がある。今の職場を奪われるようなことがあってはならない。平々凡々とその日の仕事をこなしてさえいれば、それでいい。毎日お酒が飲める（結局は、自身の飲食問題で退職になるのですが。）そういう自堕落と言われるような生活が自分にとってはかけがえのないものになっていたから。もう普通には戻れないんだ。不可能だよな。そこに入り込まなければ（たとえ自分の体が入院治療の必要があったとしても）自分というものを維持していくことができないんじゃないかって思ってきたからです。

弟の言葉で（当初は、通院で何とかならないのかな、そうすればお酒を飲むチャンスはいくらでもあると、頑なに入院を拒もうとしていた思いから）何か吹っ切れたような気がしました。「自分は、アルコール依存症なんだ。それは解った。認めよう。うん、もしかしたら普通に戻ることができるかも。」「お酒は飲めなくなるけどいいのか、でも…止めることに決めた。」入院することにしました。この機会を逃したら、何も変わらない。変わりようがない。

入院中、院内の治療プログラムに沿ったミーティング、勉強会などで「アルコール依存症とはどんな病気か」その症状、原因、検診、治療等、参考として配られるパンフレット（インターネットで検

索したサイトからの情報をプリントアウトしたようなものがほとんどだと思われる)、レポートが基本の学習は行われます。アルコールによって麻痺している頭にはアルコール依存症の全体像、概念が漠然とした知識として残るだけだったように思います。

その三か月前の私は、朝、起きたらすること、お酒を飲む。昼、アルコールが切れてきたころ、お酒を飲む。晩、眠ることができるようになるまでお酒を飲む。一日中、毎日、毎日、毎日、お酒を飲み続けていました。「アルコールが切れることがあってはならないんだ。幻覚を見たら、幻聴を聞いたらアル中だ」っていう思い、強迫観念にがんじがらめに縛りつけられていました。一日することは判を押すように決まっている。お酒がなくなると、酒屋にお酒を買いに外出する。着た切り雀のまま。汗、垢の染み込んだ汚れきった上着、尿漏れの染み込んだジャージパンツ、そんなことはどうでもいい。「とにかくお酒だ。」家にフラフラしながら帰る途中、我慢しきれず、パックのキャップを開け、屈み込むようにして口をもってゆき、そっくり返るようにしてお酒を流し込む。アルコールが身体に回る。安堵感に満たされ、ホッとする。コンビニにお酒を買いに行く。途中で決まったように同じ場所でしゃがみ込み、涙をながし苦しい思いをしながら胃液を吐く。それは買いに行く前から分かっている。それでも行かなければいけない。「お酒を飲まなければならない」から。お酒を買ってコンビニの自動ドアが開くと用心しながら人目のない所を探し、そこで、お酒を飲む。「こんな日々が続いていていいんだろうか。いいわけがない」そういう思いは持っていました。「お酒を飲むのを止めなければ。」「頭では解っている。でも、できないんだ。」「どうしたら、できるんだろう。分からない。」やっと眠れる、カップの中には、まだ、飲みきれずに残ったお酒がある。「これさえ捨ててしまえば、明日から飲まないことができるかも」って思う。でも、捨てきれない。「明日、起きて飲む楽しみに取っておいた方がいい。そうだよな」という思いが勝つ。結局、できない。

そういう同じような経験を実際にしてきた方の体験談を聴くことができたのが病院内断酒例会、外出が許されて出席できる地域の断酒会でした。アルコール依存症の方が、その家族の方が、断酒会に入会していた父、母、夫、妻、息子、娘、兄弟が亡くなっていても例会に出席し続けている方が普通の生活に戻ることができるまでの、情けなさ、辛さ、苦しみ、悲しみ、心に残った傷、地獄と形容されるような悲惨だった状態を「自分の言葉」で赤裸々に素直に話されます。この断酒会との出会いがあったからこそ退院後、欠かすことなく断酒例会に出続け、お酒が止まっている今の状況に繋がったのだと思っています。

隣の椅子に黙って腰掛けていた弟の心中は複雑なものだったでしょう。どう言葉をかけたらいいのか迷っていただろうし、「うちの家に、アルコール依存症の人間が出るなんて」、「散々、迷惑をかけてきたうえに、これだ」、「ほんとに勘弁してよ、僕の家族に迷惑をかけるのは」、「これ以上は、ダメだ」、「こんな兄なんか」と、思っていたかもしれません。でも私を病院に連れて行ってくれなかったら、今の私はなかった。精神病院という世間からは未だ偏見とか冷たい目で見られがちな場所に一緒に居てくれたことを心から感謝しています。夫婦の間で、いろいろ葛藤もあったでしょう。過去に、弟嫁から「あなたとは、もう縁を切りたい」と涙ながらに言われたことがあります。彼女の心の中に残してしまった傷や、私に対しての不信感は、おそらく一生消えないでしょう。それでも退院後、「お帰りなさい。退院、おめでとうございます。」と、温かい言葉で迎えてくれたことにも感謝しています。その気持ちを少しでも伝えられるのは断酒例会に通い続けること。そして忘れてはいけない事。入院

中に「県内の断酒例会、県外の研修会に自分で行きたいと思った所へ通えば、断酒が続けられるんだよ」と進めていただいた島根県断酒新生会浜田支部の先輩（松村断酒学校に誘ってくれた方）に、優しく諭し、見守ってくださる家族の方にも感謝する事です。

断酒することを自分自身で決めたこと、人への思いやり、ありがとうの気持ちを素直に持てるようになったことを、松村断酒学校に参加して、初心に戻って考えることがどれだけ大切なものなのかを、自分の置かれている立場を、あらためて認識することができたように思います。

松村断酒学校では、集団で体育館に寝起きします。これは今では非常に珍しく不評のようですが、あくまで学校ですから断酒継続のための修練の場と私はとらえています。これはおそらく古い考え方なのでしょうし、家族の参加者の方々のことを考えると、そうは言ってられないのかもしれません。それでも、私がアルコール依存症という一生治らない精神病であること、それに対処していくためには自身がどう行動していけばいいかを考えさせてもらえる貴重な場所だということに変わりはありません。断酒学校が開校した当時の参加者が集えることができたら素晴らしいなって、思います。

一日断酒、例会出席頑張ります。

# 断酒の原点松村断酒学校

（N）広島断酒ふたば会　渡藤　守

私は昭和六十年に三十八歳で断酒会に繋がりました。ちょうど第二十五回全国（広島）大会が開催された年で、この新聞記事を見た妻が、断酒会の門をたたいてくれたのが、断酒会との出会いでした。

そして、平成三年の第四十七回の松村断酒学校に初入校し、今日に至っています。

この初入校時には、私の酒はまだ完全には止まってはいませんでした。俗に言う渇酒型（山型飲酒サイクル）アル中です。そして、私の酒害は暴言暴力ではなく、飲んでは寝るというタイプでした。このため、自分の内にこもり人との関わりを避け、子供のように出社拒否を繰り返すという点から、自分自身のもたらす、酒害に対する自覚も薄かったと思っています。つまり、今になって分かるのですが、家族の首を真綿で締め続けるという、暴言暴力よりも酷い最も陰湿な酒害でした。

こうした酒害を繰り返す中で、周りの先輩達の勧めで何とか、松村断酒学校に行く気にはなったものの、即断酒に結びつくことはなく、それどころか、学校から帰った三日後には、呉みどりヶ丘病院の閉鎖病棟に、おむつをされて縛られている始末でした。

妻は『何のために学校に行ったんね。信じれん！』と、持って行き場のない怒りと不甲斐なさ、情けなさをぶちまけました。

私自身『切れるものなら何とか酒を切って楽になりたい。』というのが本音でしたが、どうしても飲酒欲求を断ち切ることができず、自分の殻を破れないことにもずっと苦しんでいました。この背景には精神病院にも入院していないし、当時はまだ若くて、今から一生酒を断つのは勿体ないという思いがあり、とにかく今の周囲の不穏な状況を凌いで、暫く酒を我慢していれば、その内に又上手に飲めるようになると、高をくくっていました。

そんな私に、業を煮やした先輩の家族から「ええ加減にしんさいよ。」と言われる中

で、渋々松村断酒学校へ初入校した訳です。そしてその直後に呉みどりケ丘病院への入院となり、この時の酒が最後になりました。

こんな私が断酒に踏み切るきっかけは、入院後暫くして閉鎖病棟から開放病棟に移った時に見せつけられた己の醜い姿だと思います。それは、開放病棟に移った初日にラジオ体操で外に出た朝のことです。とても良い天気でした。真っ青な青空を見上げた時に、三階の閉鎖病棟の鉄格子窓の隙間から、下を見下ろしている人達と眼が合った時です。その瞬間、『あいつらアホやなあ。アル中が！』と思った自分に気付いたことです。この時、身体の中を凄いものが貫いていったように感じ身震いをしました。つい昨日まで自分が居た場所なのに、自由になった途端に一変した己が恐ろしくなりました。今までの自分は何を見て何をしてきたのか、一瞬にして不安の底に突き落とされたように感じました。自分のやってきたことや、考えてきた事を改めて振り返るようになったのは、それからのことです。ちょうど四十歳になっていました。

退院後には、家内から『お酒を飲もうがシアナマイドを飲もうがあなたの勝手でしょ！』と言われ、断酒をして数年たってから『あなたが退院したら離婚をしようと思っていた。子供が首を縦にふらなかったのでチャンスを逃した』と言っていました。

その後、松村断酒学校から離れていましたが、この度十八年ぶりに十回目の復帰となりました。今回の断酒学校は、私の酒害から断酒への原点を振り返る、大きなチャンスが与えられたのだと、大変感謝をしています。

前々回の全国広島大会で断酒会を知り、松村断酒学校がきっかけで呉みどりケ丘病院へ入院し、現在までの断酒継続があります。これからも松村断酒学校を私の断酒起源とし、入校し続けてまいります。これからも宜しくお願い致します。

# 会いに行きます

（N）山口県断酒会　長屋　裕治

病気になり、
病気のままで、
病気がずっと有る。
病気とおもわれ、
病気と告知され、
病気と認める努力をする。
私の病気、
家族の病気、
周囲まで巻き込む病気。
十年、
二十年、
五十年、
永遠の病気。
共に歩き、
忘れることなく、
常に一緒。
あせらず、
おご（こ）らず、
いばらず、
くじけず、
まけない。
群れをはぐれた
青い熊ですが、
蝸牛のように、
歩み続ける覚悟です。
言葉や姿勢、
考え方を先に先に用意して、
私の前を歩く沢山の先輩断酒会員。
新しい断酒の友、先輩、家族の輪の中で、
例会出席、
一日断酒、
実行します。
会いに、
聞きに、
話しに行きます、
ぜひ友に、
先輩になって下さい。
よろしくお願いいたします。

ご案内

# 第53回
# 四国断酒ブロック(高知)大会
## (併催　高知県断酒新生会創立60周年記念)

と　き　平成30年4月1日(日) 10:00～15:30
ところ　高知県立県民文化ホール(オレンジホール)
主　催　公益社団法人　全日本断酒連盟
主　管　高知県断酒連合会
(創立60周年記念運営：高知県断酒新生会)

## 編集後記

第七十三回松村断酒学校は、例年とおり、五月十三日(土)・十四日(日)・十五日(月)の三日間、新緑と澄みきった空気に包まれた吉野川上流に位置する高知県本山町にて開催されました。

今年は、例年主会場のプラチナセンターホールが会場の都合により二日間使用できなくなり、本山町小学校内体育館で開催することになり、ご参加いただきました皆様方には何かとご不便をおかけいたしましたが、本山町を始め、行政・医療・福祉関係者の皆様のご理解とご配慮、加盟団体並びにご参加いただきました皆様方のご協力を得て無事終了することが出来ましたこと厚くお礼申し上げます。

初日の開校式では、(公社)全日本断酒連盟中田克宣理事長の主催者挨拶で始まり、顧問の三光病院市川正浩院長ほか来賓の皆様の挨拶、参加者全員の自己紹介と続いた後、体験発表に移った。開催期間中は、恒例のカーネーションの贈呈。体験発表と並行して別会場では、シングル、アメシスト、虹の会、家族交流会・家族会が開かれた。また、医療・行政・福祉関係者と会員有志が集まり、高知県立精神保健福祉センター山﨑正雄所長の進行で、「断酒会と行政、医療機関　～地域でどのように繋がることができるか～」をテーマに意見交換等の関係者会議が開かれた。

今回の断酒学校を終えて、如何なるときにも「会員一人一人が共通認識を持って団結すれば解決できる。」ことを再確認することが出来ました。

また、この特集号につきましても松村断酒学校に参加いただいた方々にお願いして発行することが出来ています。五名の方から思いのこもった原稿をお寄せ頂いて編集することが出来ましたこと厚くお礼申し上げます。

次回、第七十四回松村断酒学校は、平成三十年五月十二日(土)～十四日(月)に開催致します。皆様のご参加をお待ち致しております。

(事務局)