

断酒高知

3月号

発行所
高知県断酒新生会
高知市若松町 215
TEL(088)882-2586
発行人 武内 晴夫
編集人 橋本 和明

第18回四国ブロック 学習会開催

平成29年10月15日(日)、高知びばさんセンターで「第18回四国ブロック学習会」が行なわれた。各断酒会から約70名が参加し、講演と分科会での意見交換によって断酒会活動の活性化



について学習した。会は定刻10時にスタート、四国ブロック長に就任した、武内晴夫高知県断酒新生会会長の開会の挨拶に続き、(公社)全日本断酒連盟副理事長、坂元義篤氏が「断酒会の受け入れ体制について」講演した。これは「アルコール健康障害対策基本法」の推進計画策定が進む中、「断酒会の果たす重要な役割の一つである、酒害者の受け入れ体制」の見直しと確認、特に「医療から直接断酒会へ酒害者を紹介するシステム(SBIRTS)」の効果が大きいことを強調された。また断酒会活動を、企業活動に置き換え、酒害者を会につなげる「営

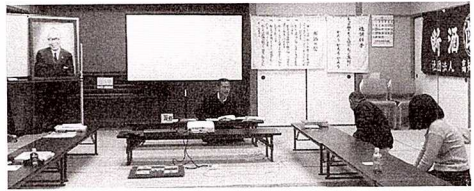
業活動」、入会した人をつなぎとめておくための例会のあり方に特に体験談の重要性について話され、断酒会活動は基本に立ち返ることが必要と気づかされた。続いて2名の方から体験発表があり、午後の分科会では、「断酒会が活性化するために」をテーマに、坂元氏の講演内容から、「受け入れ体制の整備」をサブテーマとして意見を述べ合った。医療機関への断酒会からの働きかけ、初めて例会へ参加する酒害者への様々な配慮(拍手、あいづち、例会の前後を利用して声がけ、ほめる、入院中の人も平等に扱う等)例会告知のチラシやポスター、ホー

ムページの工夫と配布先の見直し、県をまたいで連携していく、その他多くの提案があり今後の活動に生かされていくことになる。さらに、平成30年4月1日に開催される「四国ブロック高知大会」のテーマも「原点回帰」となっており、会員一人ひとりが例会の大切さと断酒会活動の基本は何かを見つめ直し行動する必要性を強く感じた。

第48回 松村記念例会開催

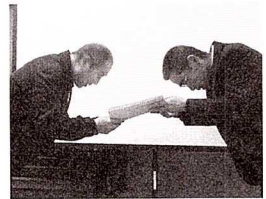
断酒会の生みの親である、故松村春繁先生を偲んで毎年1月に「松村記念例会」を開催している。48回目となる今回は1月24日(水)に開かれ、松村先生の功績を讃え、その意思を継承していくことを心に誓った。

例会の冒頭、武内晴夫会長が松村先生の足跡について「松村春繁氏は、昭和33年に断酒会を結成され、38年11月に「断酒新



生会」創立5周年を土電会館で行いまして、東京断酒新生会の大野夫妻を招き、「全日本断酒連盟」を結成しました。さらに昭和40年9月には全国で初めて「断

酒学校」を開催いたしました。また、全国各地を飛び回り各地の断酒会結成に尽力されましたが、昭和45年1月30日惜しまれながら亡くなりました。氏を偲んで、お亡くなりになった翌年に「松村記念例会」が始まり、今回48回目を迎えました。」と紹介した。この後、会員家族の体験発表と2本の記録映像、はらたいた氏と小林哲夫氏の対談（2008年TV高知）、故竹島会員と下司病院山本院長他が出演されたNHKのドキュメン



武内会長 四国ブロック長に就任

タリーを鑑賞、また会員の年度表彰も行なつた。

平成29年度より四国ブロック長に高知県断酒新生会会長の武内晴夫氏が就任され、新生会会長職との兼務という重責を担い、職務をこなされている。ブロック長としての断酒会活動への決意等をお話いただいた。

「いま自分の人生を振り返ると、30歳頃からすでにアルコール依存症であったと思います。一度酒を飲むと連続飲酒が始まり、家庭には何日も帰らず、職場は無断欠勤、友人との約束は守れない。私の酒害で周りを苦しめ、信頼は無くし、どうしよ

うもない自分がいました。長い間節酒を試みましたが上手いはずはなく、職場や家族の勧めで専門病院への入院、そして高知県断酒新生会に入会することが出来ました。入会後もしばらく酒を切ることが出来なかつたが、家族や職場の理解もあり、夫婦で例会出席を続けるうちに不思議と酒は止まりました。

断酒会の輪の中で、断酒が継続できて少しずつ周りの信頼や自信が出来始めたころ、先輩に副理事長をするように言われました。お断りしましたが、結局副理事長をさせていただくことになりました。その頃の私は、断酒会の中で酒が止まり、継続できていく意識が少し薄れ始めた時期で、自分の力で酒が止められていくような錯覚をしていました。役職をすると責任や断酒会活動にしばられ、仕事や自身の余暇等に支障をきたすと思っていました。その私にあぶない姿を先輩が察していた

だき、役員を担うようになってきたと思います。そのお陰で断酒会活動を最優先に歩むことが出来きました。その中で徐々に意識も変化し、「自分だけが良しではけしからん。この世から一人の酒害者も残すな。」の村春繁初代会長の残した言葉を胸に活動している中で、自分自身も救われています。

平成23年4月から高知県断酒新生会の理事長をさせていただきましたことになりました。微力ながら務まるのかとても不安な気持ちで一杯でしたが、断酒会の仲間を信じ助けられ今があります。平成25年アルコール健康障害対策基本法が国会で可決されました。それを受けて、高知県でも同推進計画策定の準備が進められて、平成30年度には具体的な施策が実行されます。今、断



「私には酒害体験者としての責任を感じ、私には自分も、私には断酒のちに伝えます。」

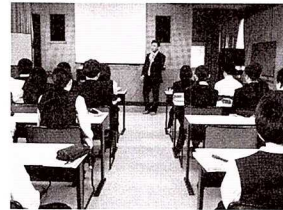
酒会会員の減小、高齢化、社会の変化による諸問題など、断酒会も試練のときだからこそ、この法律をチャンスととらえ、表の形だけにとらわれず、諸先輩たちが培ってきた断酒会の本質をもう一度再考し、断酒会になを求められているか、なにをしなくてはいけないか大切なきを迎えています。ある意味断酒会の力量を問われるときでも有り、お互い仲間を信じ合い、助け合い付託に応えられるような活動が出来ればと願います。私も、断酒(会)に何かを求めず、謙虚な心で自分を見つめ、松村初代会長の「語るは最良の治療である。」そして、「酒を断ち」、「己に打ち克つ」、「新しく生きる」の3原則と諸先輩達が培ってきた、断酒会会員としての使命と情熱を引き継ぎ、同時に、新しい社会・世代に対応できる体制づくりを、仲間と一緒にめざしていきたいと思います。」

平成 29 年度主な行事の記録

高校アルコール教室

9月26日(火)県立高知南高等学校・10月31日(火)県立山田高等学校

未成年への飲酒防止教育として行なわれたアルコール学習会で、新生会会員が参加、酒害体験談によつてアルコールの危険性や依存症についての理解の一助を担った。



飲酒運転根絶キャンペーン

アルコール問題啓発週間の11月12日(日)、帯屋町アーケードでパレード。行進中に「ストップ・ザ飲酒運転」のチラシとティッシュペーパーを配布して啓発活動に協力した。

第4回アデイクションフォーラム高知

12月9日(土)、こうち男女共同参画センター「ソーレ」に於いて開催。精神科医、長 徹二先生の講演、医療・行政の依存症対策発表、アルコール・薬物・ギャンブルなど様々な依存症者の自助グループによる活動発表があり、終了後も活発に情報交換が行なわれた。



酒なし望年会

12月10日(日)、南国市内のホテルにて開催。午前は県内各断酒会の会員家族の体験発表、昼食をはさみ、午後は下司病院スタッフのダンスパフォーマンスや、会員有志の楽器演奏、カラオケなど余興を楽しみながら親睦を深めた。



第4回四国断酒ブロック家族会

平成30年2月25日(日)、香川県高松市、むれコミュニティセンターに於いて開催。家族は体験発表を中心に、情報交換と交流を行なった。会員は別室にて勉強会と体験発表を行なった。アルコール基本法推進計画について、全断連の対策委員を務めている、安永健吾氏による解説を聞き、意見交換を行なった。今回で四国4県を一巡し、今後の開催が検討されたが、継続を希望する声が多数であり、次年度も開催することが決定した。

私が腑に落ちたとき……

私たちは断酒会で酒を断つことができたが、会につながらずにはどんなきつかけや出来事があったのだろうか。会員の体験談から探ってみよう。

西内 雅信(香南支部)

2001年11月に高知県断酒会へ入会するも、断酒継続開始は2002年9月からになります。2001年中は時々飲んでいたし、2002年も1月4月8月に飲んでいました。神戸の妻とご両親に見捨てられただけでなく、娘にも会わさない、電話も手紙も無視され続けられている。自分の心的外傷後ストレス障害もアルコール依存症も治まる気配もない、酒を少々断つても全くいい事が見えない為でした。ただそれでも、言われるままに例会だけは参加してました。そうすると、その年8月に飲んだ際に、先輩会員の一人は真剣に、きつく怒ってくれましたし、別の方は「吹っ切れたかよ」と笑顔で言ってくれました。それでもすぐには止

まらず、3日後には、アルコール類を大量に購入して、両親、姉夫婦と口論になりました。ようやくそれで止める決心がつき、中身を全部庭に捨て、そこから現在まで断酒が続いています。自分と娘の関係や夫婦関係がどうなるかと、ここまで親身になってくれた方々にこれ以上迷惑を掛けたくなかったのと、いつまでもこそそこそと飲む自分に、本当に嫌気がさしていたからです。ただ、神経症にも振り回されているので、明日はどうなるか全く自信はないですが、とにかく今日一日だけでも飲まずにいたい、それが積みかさなっただけです。

近藤 一夫(嶺北支部)

私が断酒を決意したのは、会社の上司より、酒を飲んで会社を

休むことが多くて、このままでは会社を辞めてもらわないかといわれたことでした。仕事をなくすのが怖かった。田舎のことです。仕事になかなか無いのでやめさせられたらどうしようと思

いました。上司から、酒を止めるための断酒会というところがあると教えてもらい、とりあえずその会に入会すれば会社も辞めさせることも無いだろうと、入会すると伝えました。断酒会の会員が迎えに来てくれて、例会に出席してみました。体験談を聞くと、みな私と同じことをしているなと思い、何回か例会に出ているうちに私も酒を止められるかも知れない、止められるものなら止めたいと思うようになりました。病院に7回入院しましたが1度もアルコール依存症だとは診断されませんでした。でも例会で体験談を聞いて、自分も依存症だと気づきました。断酒できてから長時間が経ち、今になって思うのは、両親はどれほど私のことを心配したか、酒に酔っ払った私を見てどんな思いでいたか。もっと早く断酒出来ていればよかったです。ひ

とつの救いは私が断酒会に入会して断酒を続けている姿を見せてあげられたことです。断酒を続けていきます。

寺内 和廣(香南支部)

断酒会に入会したての頃は、例会での妻の話が気掛かりで、絶対に話したくない私の飲酒時の悪行を言うんじゃないかとびくびくしていた。しかしあまりすごい体験を話さないで、胸をなでおろしていた。反対に、先輩会員の奥さんが当人の飲酒時の悪行をこき下ろして話すので、気の毒に思っていた。そのことを小林(哲夫)さんに言うと、少し困った様子で、「気の毒とは違う、奥さんには当人をどんなに悪く言っても怒らないし、酒を飲んだりしないという信頼関係が出来ているからで、あまり言わないというのは、言うとう怒ったり、再飲酒する恐れがあるから、怖くて言えないのではないかと教えてくれた。それを聞いた瞬間、本当に気の毒なのは私なのだ気がついた。

二神 啓通(長浜支部)

自分から望んで断酒会に来る人は、まずいませぬ。私も、酒のため家庭内で責められ、職場で失敗し、精神病院へ入院した後で、酒と断酒会につながりました。飲酒問題が表面化してから10年以上は経っていたと思います。精神病院退院直後に入会しました。だから、しばらくの強制断酒の後でしたが、後に妻に聞いたところではメンタル面(自己中心的、怒りやすさなど)は入院前と変わっておらず、酒が入ってなくても家族には以前と同じく困った存在でした。いずれまた飲むだろうと自分も妻もそれぞれ思っていて、「どうせダメだろう」と思いつつ断酒会に入会しました。妻は「あなたの問題だし、自分は忙しいから」と一緒に出席はしてくれませんでした。ひとりで例会に通ううち、段々気持ちが悪くなってきました。隠れ酒も、様々な失敗も、自分が飛びぬけてダメな人間だからだと思っていたのに、全然珍しいことではないことが、先輩方の体験発表から分かってき

ました。私は2月の入会で、4月に四国ブロック大会が高松でありました。先輩に誘われて、初めて県外の大会に出ました。何百人という参加人数に驚きました。これほど沢山の人が断酒している！殴られたようなシヨックを受けました。続いて5月には松村断酒学校がありました。「最初の年は手伝わんでえいき、ずっと聞きよりや」というお言葉に甘えて、全国の人々の体験談を浴びました。こうして断酒の基礎が出来てきたように思います。再飲酒せずに例会通いを続ける私をみて、妻も一緒に行つてくれるようになりました。今年で入会して10年になります。おかげさまで一度もスリップせずに断酒できています。断酒会に深く感謝します。

崎岡 誠司(長浜支部)

ある朝、目が覚めると布団がびつしり湿っていて、いつもの大汗か?と思ったのですが、パンツとズボンも妙に冷たい。まさか失禁したとは思わなかったし、当時は何とか二日酔いで重い頭と体

を職場に向かわせるように気持ちを保持していくことで精一杯でした。それから暫くして家を出て行った元妻に、寝小便とわかつていたのか聞くことができませんでした。家庭が壊れ、職場でも酒が抜けずまともに営業の仕事が出来なくなつた平成20年秋ごろ、弟から「兄貴、ちゃんと病院(精神科)行くよな?」といわれたのがきっかけで、お先真つ暗だった私に、「病院に行けば家庭が取り戻せるかもしれない」というほんの少しの希望が灯つたと思います。インターネットで探した病院が八木植松クリニックだったのが、今思えば本当にラッキーでした。精神新保健福祉士の大本さんが、話を聞いてくださり、私のしんどさをまとめて植松院長に伝えてくれたのだと思います。植松先生から、いきなり「酒やめなにかん、断酒会にいきなさい」ではなく、「生きづらさを抱えているようにしたらカウンセラーを紹介しますよ」と、断酒会の顧問をされている、大和内観研修所の真栄城臨床心理士(現佛教大学教授)へつなげていただきました。

視野が狭くなつて、否定的な気持ちばかり浮かんでいた当時、カウンセリングで話を聞いてもらう中で、自分の酒の飲み方に問題があると気づかせてもらいました。そして、内観を受けて、自分の忘れていた人間性を少しでも行動で返していかなくては、と思えるようになったとき、真栄城先生が自助グループのことを教えてくれ、奈良若草断酒会の例会に連れていってもらいました。初めは、酒の無い人生は考えられませんでした。が、会員家族の苦しかった体験談を聞き、自分もそんな気持ちにさせていたのかと気づかせて頂き、例会の後、会場を夫婦仲良く帰つていく背中を見て、うらやましさと「こんな家庭をまた築きたい」と、希望を持つことが出来ました。いまは断酒会のおかげで酒の無い幸せな家庭を築くことができているのですが、周囲のみなさんのおかげで今があること、迷惑をかけても一緒にいてくれる、今の妻への感謝を忘れないためにも、自分に厳しく例会出席を続けて生きたいと思えます。

私がほっとしたとき……

家族はどんなときに、ああこれで断酒が始まったかと確信できたのでしょうか。体験談から紹介します。

武内 由美

(香南支部・家族)

家ではお酒を飲まなくなっていた夫は、一度お酒が始まると仕事もせず、家にも帰らず、二泊・三泊……最後には十日以上も飲み歩くようになっていました。夫の連続飲酒が始まると、私は、「今夜は帰ってくるか?」「明朝には帰っているか?」また、「今夜帰らなかったら明日は上司にどう説明しようか?」等、家事も仕事も手にかかず、イライラを二人の子どもにぶつけて、過ごしていたと思います。それでも、ヨレヨレになって帰ってきた夫を見ると、怒りや、恨みつらみよりも、無事に帰ってきてくれたことで、ほっとして、明日からの事を考えることができました。飲まな

いことを約束してはその約束を破り、また約束しては裏切られた。断酒をしようと何度も失敗を繰り返し、諦めるしかないと思いつけていました。最後に連続飲酒をした後、職場からも言われて、断酒会に入会することになった時は、今までのどんな時よりも、ほっとしたことでした。断酒会のお陰で断酒を続けることができて、現在の穏やかな生活ができています。

尾崎 文故

(高吾支部・家族)

夫を断酒会に入会するように勧めました。すぐには入会をしませんでしたが、やっと入会手続きをして、家族はほっとしました。けれど入会したもの

断酒が出来なくて困りました。でも、先輩から、「例会出席をすることで、酒が止まる」と言われ、また、「家族は一生懸命酒害者本人を例会に連れ出すこと、例会に行こうということしか言っではいけない」とも教えてもらい、例会場を全部回っているうちに知らぬうちに酒が止

まっていた。県外研修や全国大会などにも参加しました。それからの例会出席が楽しくなり、友達も出来て良かったです。今までしんどい事や苦しい事など何回かありましたが、今思えば苦にならない苦労だったように感じています。

体験発表

お神酒を勧められても

断酒宣言で乗り越えた。

中川 文博 (高吾支部)

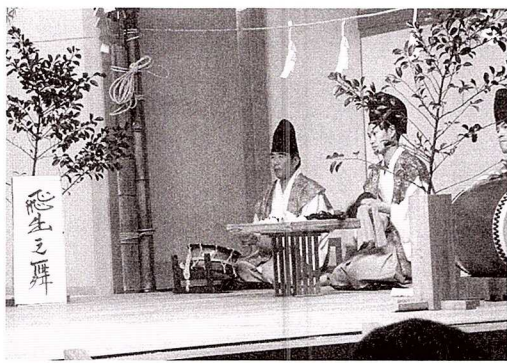
最初は、20才代から晩酌しよった。結婚して、仕事を変えてからはストレスがたまつてちよつと量が増えたかな。次に仕事を変えて、神職になってからは、仕事上も飲むし、つきあ

キューになるまで飲むようになった。40歳頃だったかな、ちよつと飲みすぎかなと思いつめた。そのころアルコール中毒のことを聞いて、アル中になると幻覚、幻聴が起きるようになって知った。それから10年ぐらい経つてとうとう、アル中状態になって病院に入院した。普通の内科にかかって入院したけれ

ど、その時幻覚を見た。柱が見えて、それがぐにやっと曲がったのに驚いた。病院のベッドにいるから絶対にある得ん、幻覚やと思った。次の日はねずみが出てきた。その時初めて、「これはいかんな」と思い、それから一か月ぐらい酒を飲まずにいたが、飲むのを休めば、飲む間隔を空けたら何とかなると思ったのだけれど、神職の仕事も増えてきて、毎日毎日飲むようになって、これはいかんと、1週間ぐらいは無理して抜いたりしたんやけれど、50歳ぐらいからはどうしても毎日止められんようになつた。

家内がアルコール専門病院のことを知って診察に行くよう勧めてくれたが、それから2年ぐらいはずっと、行くのを拒否していたが、とうとう体が動かなくなつて病院に行った。入院したら、それまで1週間酒を抜くのも死ぬほど苦しかったのがうそのように、いつの間に酒が抜

けたんやろう、2ヶ月半くらいで退院できたんやけど、その時断酒会に行くことを下司病院の北村さんが勧めてくれ、佐川支部の例会に出てみた。次の週の高知市内の例会で断酒新生会に入会した。入会して1年間はしんどかった。体の調子が元に戻るのに1年かかったが、体力が戻つて、これだつたら3年ばやつて見ようかと、目標ができた。ようけ飲みよつて、とにかく苦しんで酒抜かんといかんような状態の時は、死んだほうがましと思うたし、もう絶対止めたいと思うんやけど、体の方はお酒を要求してお酒に飲み負けたね。仕事の時は禁断症状が出たまま行つたらやばいから、飲んでから行つた。これの繰り返しで止められんようになった。体も頭もぼろぼろやね、その時は。今思えばあんなんでよくやりよつた。周りの人はよつぽどやつたと思う。止めてから初めの神祭にいつて気づいたが、



みんな、止めることを待ちよつたんやなど。止めて2年ぐらい経つたら「おお止めちゅうね」と、だれもお酒を勧めめることもなくなつたし、知らない人が酒を勧めて来たら、「これには飲まされん」といつて代わり断つてくれるひとがいて助かった。3年たつたら、飲まないのが普通になつて、何も言わなくてもお茶を出してくれるようになった。飲んでいたときは結構失敗しているんやと思うがあま

り覚えていない。祝詞をあげていて、途中で止めて寝てしまったこともあつたらしい。もつとあつたらうけど、みんなは言うてくれんであまり知らん。とこどん飲んで、ばつたり行くまで飲みよつたのであんまり覚えていない。初めは例会通いをして、3年過ぎ、それから仕事も増えて、信用を取り戻した。今年になつて、周りのみんなは「大丈夫やないか」と思つていてと思う。止めて良かった。体が別人のようだし、あの時は死んでもいいと思つたけれど、今は、迷惑掛けた人につぐないせかんといかん、ちゃんとやらなitchesのは依存症だから断酒宣言しました」とみんなに告げたので、自分も言いやすくなつた。言つてくれたおかげで吹つ切れたと思う、それで断酒できたのかも感謝していません。

ご本人や家族の方でお酒に

悩んでいる方はいませんか？

※ 高知県断酒新生会例会案内(ご気軽に ご参加ください。)

毎月開催日	時 間	場 所
第一 日曜日	十九時～二十時四十五分	香美市中央公民館
第四 日曜日	右同じ	佐川町総合文化センター
第二・四・五 火曜日	右同じ	県断酒新生事務所 (高知市若松町二二五)
第一 水曜日	右同じ	右に同じ
第二・三・四 水曜日	右同じ	高知市東部健康福祉センター (但し、祝日の場合は県断酒新生会事務所)
第一・二・三・ 四・五 木曜日	十三時～十五時 (昼間例会・相談)	県断酒新生会事務所 (高知市若松町二二五)
第三 金曜日	十九時～二十時四十五分	高知市瀬戸西町公民館
第一 土曜日	右同じ	安芸市社会福祉会館
第二 土曜日	右同じ	香南市のいちふれあいセンター
第三 土曜日	右同じ	南国市中央公民館
第四 土曜日	右同じ	土佐町田井農村環境改善センター

—ご案内—

第74回松村断酒学校

と き 平成30年5月12日(土)～14日(月)
と ころ 高知県長岡郡本山町本山 569-1 (大豊I・Cから約10km)
本山小学校体育館・本山町プラチナセンター

主 催 公益社団法人全日本断酒連盟
運 営 高知県断酒新生会
賛 助 中国・四国ブロック各断酒会

編集後記

今号より編集を担当する橋本です。嶺北、本山町に移住してはや6年経ち、先日の松村記念例会では新生会入会5年の表彰状もいただきました。その時、ある会員さんから「移住者とは知りませんでした」と言われ、土佐弁もようしゃべれんのに、見掛けはまあ高知人に近づいたかな、と嬉しく思いました。次号は松村断酒学校特集号です。4月1日の四国ブロック大会・高知県断酒新生会60周年記念大会のレポートと併せてお届けしたいと思います。会員一同、2つの大きなイベントに向け準備に奔走しております。高知の「おもてなし」の心でお待ちしておりますので、多くの皆様の参加をお待ちしております。

橋本和明(嶺北支部)