

## 第74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

平成三十年五月十二日(土)より十四日(月)の三日間、第七十四回松村断酒学校が例年通り本山町プラチナセンターで開催された。断酒学校の開催にあたり、細川博司町長をはじめ本山町の多大



なご協力をいただき、全国からの断酒会会員と家族、行政・医療関係者など約二百五十名の参加者は有意義な時間を過ごすことが出来た。松村断酒学校は、三日間のほとんどの時間を体験談に終始する、精神的にも肉体的にも最もハードな例会といっても過言ではないが、この入校体験によつて断酒に成功したという声が例年寄せられている。会員・家族による体験発表をメインに、四つの分科会(シングル、アメシスト、虹の会、家族会)も行なわれた。断酒学校入校者より感想や体験談を頂戴したのでこの誌面で紹介したい。また家族交流会ではアンケート調査も行なわれ

たが、そのレポートも掲載した。医療・行政・福祉担当者と会員有志による関係者会議

## 松村断酒学校と私

私が初めて松村断酒学校に入校したのは、一九九二年(平成四年)、五月十一日(十三日に開催された第四十八回の学校であった。私はその年の三月二日にアルコール専門病院である呉みどりヶ丘病院を退院し、即日、広島断酒ふたば会に入会し、会員になつてようやく2カ月余が経つた新入会員であった。所属する支部の先輩は、「勝筥

は約三十名が参加(毎年増加傾向)、依存症と自殺への取り組みが話し合われた。この会議は高知新聞が取材し、断酒会員からの「(担当者のみなさんが例会の実際を知れば患者を治療回復につなげるための説得力が強くなるから)自助グループの例会に参加して欲しい。」との要望も紹介された。

(嶺北支部、橋本和明)

広島断酒ふたば会

勝<sup>かつ</sup>筥<sup>ご</sup> 誠

を断酒学校に入校させるのはまだ早い」と、入校を誘わなかつたらしい。しかし、思わぬところから入校を勧められた。それは勤務先の保健師さんからであった。「勝筥さん、高知で断酒学校というのがあるらしい。ぜひ行って勉強してきなさい」と、強力に勧められた。当時、会社の健康管理下にあった私は断ることもできず、仕方なく入校を申し

込んだのだが、ふたば会の入校申し込みの締め切りは過ぎており、無理に押し込んでもらつての入校であつた。

当時の学校の開催場所は高知市内であつたため、広島市から行くためにはかなりの時間を要した。午前二時に広島市の北部にある祇園公民館を出発、竹原市の港からフェリーで愛媛県の波方港に渡り、瀬戸内海沿いを走り松山市を経て、高知市に向かうという強行軍であつた。前日には例会があり、その上研修会、大会、学校などの断酒会の行事にはそれまで参加したことはない私は、緊張でほとんど寝ることもできない状態であつた。広島市から高知市に向かうその道中の出来事は、生涯の思い出と思つている。断酒会に入会して二カ月余りの私は、まだまだ心身共に不安定な上、ふたば会の会員にも馴染みが薄く、支部の仲間できえ余り話したことも無いような状況の中での参加であつた。不安一杯で車中での会話もあ

まりできず、黙りこくつていた。しかし、車が高知県に入り、仁淀川の溪谷沿いを走るところ、当時の支部長が「勝篋さん、わしは高知の山の中で生まれ育つたんじゃが、長い間、今日のようなきれいな緑を見るのは初めてのよな気がする。長い間酒ばかり飲んで頭がボケておつたんじゃ」と話しかけられ、私も溪谷の緑を見てその鮮やかさに目を奪われ、私も支部長と同じように周りの環境を素直に感じることができたことに感動し、「わしも緑がきれいに見えます」と、答えた。このことがあつて、不安と緊張が大分ほぐされたことをよく覚えてい

る。高知市に着くと、ふたば会の定宿であつた大神宮といわれる所に入った。ふたば会の参加者五十五名が泊まれる広間があつた。そこから参加者は二手に分かれて会場に向かつた。当時は丸の内会館と教育会館に会場が分かれていて、ふたば会では参加者は

半々ずつ参加した。私は教育会館の方に行つたように思うのだが、定かに覚えていない。会場はぎっしりで、初めて入校した私は、その人数の多さと熱気に圧倒され、ぼうーつとして発言をして、何を話したのか覚えていない。しかし、

福岡の会員さんが「私は嘘から出た誠だと、言われています」と、発言されたのは今でも鮮明に覚えている。私の名前も「誠」で、その発言は私の胸を突き刺し、私の過去がいぶり出されたからであつた。酒の上でのことと言いながら、有りもしない話をでっち上げ、会社を休むなど、数多く迷惑をかけてきた過去が蘇つてきて、胸がうずいたものであつた。忘れられないのがもう一つ。足の痛さ、腰の痛さであつた。座布団一枚で三日間を過したが、足も伸ばせな

いが、それが薬になるよ」と平然としたものであつた。

二泊三日、初の松村断酒学校は終わり、帰りの車の中で先輩から「来年もまた参加しようや」と、誘われたが、私は「もう、二度と来る気はしません」と、答えた。先輩は「なあに、勝篋さん、また来年の春になりや来とうなるよ」と、ニヤニヤしながら話していたが、次の年の春には入校申し込みをしていたから不思議である。二泊三日、一つの部屋に何十人もの人間がまとまって起居を共にし、弁当を食べる、体験を聴き、話す。家でも会社でも孤立し、誰にも相手にされなかつた人間がここでは仲間と一緒にいられる。この魅力が私を捉えたかもしれない。先輩はこのことをよく知つていたから「また来とうなるよ」と、話してくれたのだと思う。初めての入校から二十六年。途中二回ほど都合がつかなくて入校できなかったけれど毎回入校している。

一九九四年（平成六年）の第五十回から現在の本山町のプラチナセンターで開校しているが、最近、入校者が減少しているのは寂しい気がする。本山町での最初の学校の時には六百人を越える入校者があって、プラチナセンターがあふれんばかりの状態であった。本山町は学校開催地としては最高の場所だと私は思っている。山紫水明という言葉にぴったりの他にはない環境の場所に通い続けたいと思っている。



## はじめの「まつむら」

高知県断酒連合会

南四国断酒会

てらおか

なるひこ

松村断酒学校のある五月の第二日曜日は、母の日。昨年は三月に罹った肺炎が治り、五月初めに職場復帰したばかりで、体力もなく杖をつきながら職場に通うのがやっとで、昨年の断酒学校は参加する仲間を見送る立場でした。昨年の母の日には、下司病院入院中の作業療法で作りはじめた大きな籠（実はゴミ箱）に、当日の朝、前もって花屋に注文しておいた花束を入れて、母に贈りました。籠は二月末の病院退院時には仕上がり、四月の職場復帰までの自宅療養中に仕上げるつもりが、退院早々に難治性の肺炎に罹り、生死の境をさまよい、約一カ月、高知医療センターに入院することになったため、母の日に間に合わせて仕上げるのは困難になっていましたが、下司病院の作業療法

士のM先生のご配慮で作業参加時間を増やしていただけ、なんとか母の日に間に合うよう仕上げる必要が



が出来ました。今は杖も必要なく、体力も回復し、今年には職場の上司の理解もあり、松村断酒学校に全日程参加することができ、恒例の母の日のカーネーション贈呈のおすそ分けにいただいたカーネーションを持ち帰り、「おかげさまでここまで元気になりました」という感謝の気持ちを含めて、母に渡しました。ボクがアルコール依存症の診断を受けたのは、初めて下司病院を受診した一昨年の十一月十一日。受診したその日

に、自分から山本院長に入院をお願いしました。とにかく心身のしんどさをなんとかしたかったからです。それまでボクは、二十年近く前から「うつ状態」の診断を受けていて、そのせいで身体も辛くそこから逃げるために酒量も増えていたんだ、くらいにしか考えていませんでした。しかし、その頃のボクのお酒の飲み方を見た兄が、看護師である義姉に相談し、下司病院を勧めてくれて受診につながりました。院長は開口一番、「キミはアルコール依存症になっているね」と言われ、ボクはまさかという気持ちより、これでこの身体のしんどさから救われるという気持ちになりました。入院し、断酒してからは、見る見る元気も回復し、患者自治会の活動やほとんど全てのプログラムの参加したり、少しでもみんなの役に立てればと洗面所の掃除をしたり、例会のための準備をしたりするうちに、こんな自分でもまだ役に立てることがある

のではないかと思い始め、入院当初は仕事を辞めるつもりでいたのが、いつしかもう一度職場復帰したいと思うようになり、職場の上司や院長、健康相談室の方々にお願ひして、退院後自宅療養中のならし勤務を経て職場復帰することができました。

もう二度とあんな辛い思いはしたくないから、ボクは入院中に、「退院したら断酒会に入会しよう」と決心を固めていました。そして退院を待たずして、昨年一月十七日、南四国断酒会へ入会する運びとなりました。

先輩たちからは、「松村断酒学校は修行の場、そこで話される体験談はさまざま、耳を塞ぎたくなるものばかりだ！」と聞かされていたので、ボクは松村に、いつしか修験道を実践する修験者のような姿がイメージされるようになっていきました。しかしながら実際始めて入校し、全日程を終えて思った感想は、先輩たちの言っていた、「松村

は修行の場」とはこういうことだったのかというのが正直な気持ちです。そこで聞いた話は、想像を絶するような本人や家族の心の葛藤。止めたくても自分の力（意思）だけでは、今なおどうにもならない話。そして、涙を流しながら語る家族の話。断酒例会の家族からもよく話される「許すことはできても忘れることはできない」という言葉に加えて、今は断酒できていても安心はできない。信じられるのはこうして断酒学校や例会に出席し続け、一日断酒を実践する姿を日々見てもらう以外、信頼を取り戻す方法は無いのだと。依存症者を抱えた家族の不安は一生消えることがないことを思い知りました。

松村断酒学校で得たもう一つの大切なもの、それは県外の仲間との交流。普段の断酒会の場は言いっ放し、聴きっ放しのルールがあり、例会も夜間開かれる事が多く、なかなか心打ち解けて話す機会が

持ちづらいものですが、松村の二泊三日の間は寝起きを共にしながら交流できる。ここでは当たり前のことながら夜遅くまでみんなシラフで真剣に断酒について語り合う。初めて入校したボクにはとても新鮮で、何年も断酒継続している先輩が、新米のボクに熱く語ってくれる姿に深く感銘を受けると同時に感動さえ覚

## 例会に出て、1日断酒

千葉かずさ断酒新生会

中嶋 功



えました。初めて入校したこの平成三十年の松村断酒学校のことを、ボクはたぶん、おそらく、いや絶対に忘れることはないでしょう。

高校を卒業して上京し繊維会社に入社。七年程勤めをしていたら、父母がアルバム製造販売をするということに退社。父母と一緒に仕事を始めるという問題が起きて来て、父親のプライドの高さに引き廻されて、夜遅くまで仕事があり不満が溜まってほとんど酒は飲みませんでした。が、正月に酒を飲むと喧嘩の状態が続いていき仕事を避けていき、酒でなく精神面で家族にあたっていきました。ある時業界でフェルアルバムが出て、自営業をやめました。大きな会社に履歴書を送ったから、保証人さん二人を付けて来たら面接すると連絡があり、採用されました。それから少しずつ付き合いで酒を飲む様になっていき、仕事上でストレスがあり夜寝られなくなっていく。晩酌をダラダラと飲む様になって女房と喧

嘩が始まり外に飲みに行き、倒れて救急車で運ばれたり、病院の大きなガラスを割ったりするなど、段々とひどくなっていた。長男のため家を買って両親と住むことになりましたが、何年も持たず酒のために、包丁を突きつけ両親を追い出すことになり、ますます酒量が増えていきました。健康診断で、食道癌が発見され食道を切除しなくてはならなくなりました。食事も思う様にとれずやせていくばかりで、その時、養命酒が体に良いと思ひ、飲み始めたらお酒に手をつけるようになり、内科病院に入院。そこで入院中のアルコールに問題のある患者さんと酒を飲み、最後は病院を抜け出し「酒を飲ませてくれ」と友達の家に行つて、病院から出入り禁止にされてしまいました。その後、会社に復帰するも、毎晩赤いキャップの焼酎を五本買って帰るも足りず、家族ともめる事が多くなり、女房と子供には本当に迷惑を掛けました。

二日おいて会社に行つたら、上司から「休みなさい」と言われ、「明日から酒が飲める」と喜ぶ自分がいました。会社に復帰したく努力をするのですが大変でした。「復帰したい」と会社に行くと、「今度酒を飲んだら首になつてもよい」と書くよう命じられました。その場では書ききれず、家に持つて帰つたが、大量の酒を飲んだ。次の日に会社したら、仕事はとられ、会社に来ているだけで良いと言われ、その後女房が会社に呼ばれ、会社のご厚意で円満退社にして頂けました。その後も酒を飲むことで家族に迷惑をかけ、幻覚・幻聴が出て病院に行き、精神病院を紹介され入院。断酒会に入会しました。断酒会に入会しましたが、体験談を話すことがなかなか出来ずただ自分一人で断酒会に通っていました。先輩から「奥さんも一緒に通うといい」と言われ、一ヶ月ほど後から女房も通いだしました。よき先輩に出会えて「あなたはす

ぐ飲む性格をしているから毎日通いなさい」と言われ、毎日通いました。入会してから四年目より松村断酒学校に入校させて頂きました。その後七年間夫婦で入校させて頂いていました。全国から集まっていたらつしやる諸先輩方の体験談をお聞きし現在があります。例会に出て一日断酒する

ことが、大変ですが今日も出来ました。



## 友と共に力を合わせて断酒継続

香川県断酒会 西野 善道

私が初めて松村断酒学校に入校したのは、断酒会に入会して一年目。先輩に「松村断酒学校に行こう」と誘われましたが、二泊三日の体験談聞きっ放し、僕には出来る気がしませんでした。断り続けましたが押し切れられ、行くことになりました。本当に三日間持つのか不安がよぎりましたが、入会して一年経っていましたが友達も少ないと思いつつながら何がなにやらの参加で

した。初めの自己紹介でマイクが回ってきたときにはドキドキでした。続いて、多くの体験談の発表。やっぱりいつもの体験談とは違いました。全国の人たちの発表を聞かせてもらう中、いろいろな過去、香川の人たちとはまた違った体験の持ち主。ただ同じ事は、酒に溺れて人生を台無しにしたこと。信用もなし。嘘ばかりついて世間を渡ってきた人達がこんなにも多く

いる現実。自分と同じ道を歩き、もがいて来た同じ境遇で今はこんなふうに変えられるものなのか？自分自身が今から酒を止めてどういふふうな自分になるのか？がわからなかった時に、先輩たちの発表を聞いて前が見える気持ちになりました。酒を止めての一年。平凡、普通、仕事から帰って、する事が無い。以前は晩酌の時間だったが今は時間を持って余す。このままではバニック状態になってしまふと思ひ、時間を有意義に使うには例会に参加するしかないなと思ひ、他の会の例会にも参加。一時間でいける場所を探し、自営業ですから、朝早くから仕事をして、昼飯は妻に弁当を作ってもらひ、昼休憩を短くして時間を作りたくさん例会に参加することにしました。すると、時間が有意義に使えて例会参加が楽しくなってきました。先輩たちには、「頑張るのう」とか、「ペースを壊さんように」とか言われ

ながら今も続けられています。感謝です。

今回で四回目になります。母の日のカーネーションを毎年持って帰りに渡すのですが、いつか夫婦での参加を祈っています。二人の休みが合わずことしも実現できませんでした。下司病院に入院した時、断酒学校を知りましたが、二泊三日も体験談を聞くということが信じられませんでしたが、今現在は、良い勉強になりますし、反省も出来、家族の体験談では自分のこと言われています。妻の苦しみ、悩



み、子供たちは何を考えていたのか、今も教えてくれませんが、今の生活があるのも断酒学校のおかげだ思っています。最後の反省例会でのみなさんの一言一言、連鎖握手、万歳三唱で「また来年も来よう」と思うし、「絶対に再飲酒しないぞ」という気持ちになれます。本当にいい仲間たちだと心から思います。共に

という言葉が似合います。体育館の後片付けもみんなですて良かったと思います。みんなで力を合わせていい感じでした。高知県断酒新生会の皆様にはいつものことながらお世話になりました。ありがとうございます。来年も少しでも多くの参加で行きたいと思ひますのでよろしくお願ひいたします。

## 第七十四回松村断酒学校に入校して

沖縄県宜野湾断酒新生会

伊差川 稔

どうして、松村断酒学校との出会いがあったかと思ひ出して見ると、今から十七年前のことです。私は平成八年と十年、岡山県林病院精神科、平成十一年沖縄県晴明病院と三回の入院があります。一回目で、アルコール依存症という言葉を初めて知りました。一人で酒が止められると思っていたが、職場の人間関係や仕事のストレスで再飲酒で

す。二回目は酒は一人では止められないと病院での学習でも断酒しなさいと教わり、三本柱の抗酒剤、外来通院、週三回の断酒会通いをしました。三回の断酒継続ができませんでした。三回目の入院が待っていました。私は長くて五ヶ月断酒して、六ヶ月目にスリッパをして、一年に二・三回は再飲酒してしまい、姉から身

体を心配して四回目の入院を勧められました。しかし、三回も入院をし、学習して、酒は一人では止められない、

医者も治せない、断酒会に行つて治療しなさいと、一人で酒をやめようと気持ちが強いはど止められると気づきました。酒を止めるために断酒会に行くが、家族の皆さんにアドバイスをしようとする

と、「何回もスリッパしている人と話しても断酒できないよ」と言われ、わじーわじー（いらいらする）しました。事実なので何も反論もできませんでした。ある時は「伊差川さんもう断酒できないよ」とイヤミも言われ、自信も失くしました。そこで意気消沈して断酒会から離れていた

から、断酒継続十七年はありません。今では、上記の事が、断酒の恩人の言葉として心に残っています。感謝申し上げます。それを機会に、アル中の反骨精神・反発精神、ライバル意識で、「今に見ておけ、見返してやる」とプラス

思考ができました。（酒を飲んでいる頃はマイナス思考でした）私はどうしたら断酒継続ができるか考えました。これまで週三回例会通いをして断酒ができなければ毎日例会通いをするしかない、そしてひと月に一回は県外の研修会に参加すると、単純に作戦を変更しました。決めたら実行あるのみ、余計なことは考えず行動することにしました。今考えると人生の分岐点だったと思います。

ある日、会員の福田和好きんに「長崎の社会復帰一泊研修会に行かないか」と、初めての県外研修に誘われました。近くになって、一緒にいくはずの福田さんが「急用で参加できない」と。今更切符も買つてあるし、「行けません」もできず、腹を決めて一人で行くことにしました。長崎は行ったこともなく、心細く不安の中、一人で飛行機に乗りJRRの電車で長崎の駅に着き、迎えば長崎県連の当時

副会長、井上一幸さんで、お家に泊めてもらいお風呂も入り長崎ちゃんぽんをごちそうになり、大変お世話になりました。感謝感謝です。その出會いのお蔭で今があります。過言ではないが、それがなければ今の自分はありません。

二月は大雪断酒学校、三月長崎一泊研修会、卒業式花の準備・通信簿、四月岡山県中国ブロック大会、五月松村断酒学校、六月沖繩一泊研修会、七月東北断酒学校、八月山陰断酒学校、九月ゆふいん一泊研修会、と行動していくと断酒継続六ヶ月（未知の世界で記録更新）、その後一年断酒の表彰があり、とても嬉しかったです。

記録を調べてみると、平成十三年五月十四日第五十七回松村断酒学校、理事長橋本勝之氏の研修証が見つかりまし



た。あれから十七年の月日がたち、毎日が必死だった精神不安定な日常生活が、当時の日記を見ると思い浮かびます。今でも日記を書いていきます。それは、自分の心の居場所、ストレス解消、日ごらの生活状況を書くことで自分を振り返ることができ、行動したことに充足感や満足感を実感し、明日の人生の糧となり、パワーとなっていることに気づきます。日記は十七冊目になり、心の支えとなり、宝物であり、財産となっています。松村断酒学校で皆さんと出會い、名刺交換をし、年賀状交換をし、「一年後にまた会いましょう」の言葉に支えられ、救われ、断酒継続ができました。

その時、香川の故岩崎さん、市川先生、古谷さんと出會い、「体験談は家族優先」の三光病院院内例会に参加すると、「継続は力なり」と気づき、頑張っている姿を見ると、自分も沖繩に帰って頑張つて行こうと気持ちを新たに

## 「感動」と「共感」の断酒学校

埼玉県断酒新生活会 高橋 一夫

にしました。地元の断酒会で二十年余同じメンバー、同じ体験談を聞くとマンネリを感じるのには止むを得ません。原点の松村断酒学校（故松村春繁氏が全国行脚し断酒会を作った）に來ると、高知や香川の皆さん、全国の皆さんのパワーや刺激を貰って頑張れるのです。

來年も参加します。今六十四歳で、七十歳〜八十歳まで、研修参加の目標を立て、そのためには日頃の健康・体力を維持して、栄養バランスを考え（今年から自給自足の飯を作ることに挑戦中）、お蔭で血糖値一〇六、ヘモグロビンA1Cは六・二、体重は七十五kgから六十九kgに六kg減量し、最終目標の六十五kgまで減量したいです。断酒ができて第二の人生、ゆっくりマイペースで一日を過ごしています。私の人生訓は名刺に印刷、「同年代よりは、長生きする」です。これからもお付き合いのほど宜しくお願い申し上げます。

毎回、断酒学校が近づくとう遠足を待ちわびる子供のよう指折り数え待ち遠しい気持ちになります。開校式が始まり会場内を見渡すと「今年も寂しいなあ：」正直これが第一印象でした：しかし断酒学校・研修会でしか会えない仲間との再会が毎回そんな気持ち掻き消してくれます。

私は先人の助言により入会后まもなく断酒学校・県外研修に参加するようになりま。地域断酒会になかなか馴染めず、自分の本場の居場所が見つけられずに苦しい時期を過ごします：私の「会に対する批判めいた発言」から先人は「県外研修」を勧めて下さいました。

当初、重い足を引きずっての研修会参加が、つい昨日の事のように思ひ出されます：途中で足を止めず継続して來

れたのも、全国の仲間・ご家族との出会い、そして貴重な体験談の他ありません。

私は去年の春先今更ながらの気づきを頂きました：長く「第二の否認」を黙認し続けてきました：酒には手を出さずにいても他の嗜癖にのめり込んできた、これまでの「第二の否認」を悔い改め、今年度の松村断酒学校に臨んだのでした。

これまでも家族の体験談に涙することはありましたが、今年には溢れ出る涙を抑えることが出来ませんでした：断酒会の最大の魅力でもある家族の体験談に感動を覚えませんでした。

こうして文字に残す事には非常に抵抗がありました、これを機に書き記そうと思えます：

私の妻は自死です：私が苦

しめ追い詰めたのは紛れもない事実です：私達夫婦は既成事実の方が先でした：長女を授かり籍を入れます。

その時私は嘘偽りなく「家内を幸せにしよう」と心から思いました。私も典型的な機能不全家族で育ちます：祖母と母の確執が家庭不和の最大の原因で、中学までは良い子で両親の顔色を伺い、親の望む姿でいる事が家庭の平穏の維持であるかのような先入観がありました：しかし、高校入学直前の父親の飲酒事故でこれまでの辛抱が吹っ飛びます：何もかもバカバカしくなり、高校も中退しバイクやシンナーに明け暮れます：そんな糸の切れた風のような生活を送り自分の存在価値を見出せたように思えたのも束の間、一転無気力になり引きこもりの生活になります：悪友が誘いに來ても居留守を使うのでした：自身でも更生を考え始めていたので、根本から生活環境を変えようと住み込みで長野県のリゾートホテル



に就職します。そこで家内と巡り合うのでした。

長女を授かり結婚を決意しますが、恋に落ちて一緒にいるというよりは、私が更生する為の“結婚”だったと思います。娘は可愛く愛おしかったです。必死で仕事もしました。もちろん酒も飲んでいました。もちろん酒も飲んでいました。先でした。しかし時折、泥酔する姿があったのも事実でした。私に対する家内の口癖は「飲み過ぎると大好きなお酒が飲めなくなるよ！」でした。家内の身内の力添えで転職にも恵まれ三十歳そこそこでマイホームも手に入れます。少なからずプレッシャーもあつたものの幸せでした。皮肉にもこの直後、ある女性との出会いがあります。宴席に来たコンパニオンでしたが、この女性に心を奪われます。この「既成事実による結婚」「愛情があつての結婚ではなかった」「この結婚自体間違いだつた」自分本位の言い訳を並べ、私の中で葛藤が繰り返

されます。その女性はずいぶんを引きますが、覚醒されたかの如く私はそのコンパニオン女性に代わる新しい存在を求めます。毎晩、夜の街を飲み歩きターゲットを探し歩きました。飲み過ぎて仕事にも穴を開け始めます。まさに病的な行動でした。こんな生活の中離婚話も並行して行われていました。「離婚という大事な話をしているのになぜ飲まらずに話が出来ないの？」涙ながらの妻の訴えに返す言葉がありませんでした。なぜなら私に全て非があるからです。家内を攻める余地など微塵もありません。飲まずに妻と話すことすら出来ませんでした。二ヶ月？三ヶ月？どのくらいの間期間だったか定かに覚えていませんが、なんの進展も結論も出ない夫婦の話し合いが続きました。家内は何事にも一生懸命な女でした。当初から私の真の愛情を感じていなかったのかも知れません。婚姻関係を消滅させたくない為、私を繋ぎ止めておく為に

必死だつたように今は思えます。私は家内の気持ちを見透かし優位な立場でやりたい放題、家内はいつも私の顔色を伺いジツと耐えていました。あつてはならない夫婦の姿です。犬畜生にも劣る私でした。出口が一向に見えない夫婦の話し合いに見切りをつけるかのように家内は命を断ちます。想像すらしなかつた結末に私の逃げ道は酒しかありませんでした。酔いで現実逃避をするしか方法がありませんでした。自分の事しか考えられなかつた当時ですが、二人の娘の気持ち察すると胸が詰まります。私も娘達も遠回りしましたが、現在は人並みの穏やかな生活を送らせて頂いています。しかし娘達の心の傷は決して癒えることはないと思います。私が娘達に償いなどと考えてはいけません。私の“断酒”と“妻の自死”とは娘達には無関係なはずで、自分の父親を“仇”とさえ思っているに違いありません。



第74回松村断酒学校  
(社会復帰推進指導者養成)

ります。感動と共感、知恵と勇気を授かる感謝の仲間がい

今年度の松村断酒学校では、“感動”と“共感”で涙が止まりませんでした。また新たな大きな気付きも頂きました。入会以来、長らく第二の否認から目を背けてきた私ですが、ようやく目が覚めました。

最後になりましたが、私の尊敬する大先輩の助言を実行すべく、この断酒会に奉仕することでは自分の心を満たしたいこうと思えます。

また来年、必ず高知の地を訪れます。

表4 ④家族会について活動報告・提案・他の家族会への質問等(抜粋、一部要約あり)

家族会はダンナの断酒の報告ではなく、家族が楽しく明るく生活できるように学び、自由に自分の本音を語り、ダンナに幸せにしてほしいものでなく、自立できるようになるための会になれば／私達2～3名は、病院の中での家族教室などでクラフト等で勉強会をしている。3か所の院内で月1回県連合会の家族会を実施。病院等で体験談をする。現在、県連合会の方で家族会の会場を確保、会費も集めていない状況。今後、会費の徴収(家族会)をどのようにしたらよいか／例会でお茶くみは家族の役目か?／初めて家族会に参加してくれた家族が次回からも続けて参加しようという気持ちをもたせるための雰囲気づくり等、試みがあれば教えてほしい／数年前「かがり火」に投稿されていた故金本悦子様の記事を読んだ時家族会についてのお考えに感動し、その後研修会等で津山断酒会の家族の皆様とお話を聞くことを楽しみにしています。今後も参考にさせて頂いて、断酒会を利用して夫の断酒が継続するように夫婦で行動したいと考えています／断酒して10年目ギャンブル依存に気がつきたいへん迷ってようやく家族会で話したが、その話が本人たちに伝わった。家族会での体験発表は、外部に漏らしてはいけないと強く希望／親の会の設立or強化。※来年度から家族会とは別に親の会ができないか／

以上のような松村断酒学校に集う「家族の生の声」から、次のことがわかりました。

1. 家族は今も、酒害者のこと・まわりのこと・家族のこと、たくさんの困り事を抱えている。
2. それぞれの家族会は優れたピア・サポートの場として機能している。
3. 家族会には、さらなる期待が寄せられている。問題点もあるかもしれないが、これからも活動を発展させていくべき。

今回のアンケート結果が、これからの家族の幸せと家族会の発展のために、何かの形でお役に立てば、まことに幸いです。

最後に、今回4回目を迎えたこの松村断酒学校・家族交流会の実現には、津山断酒新生会の故・金本悦子様の高い熱意と働きかけがありました。「家族は幸せにならんといけんのじゃ」という金本様のお言葉を胸に、今後も家族交流会を続けていければと思っています。みなさま本当にありがとうございました。お世話になりましたすべての方に心から感謝申し上げて、この報告を終わりたいと思います。

(文責 高知県断酒新生会家族会 島内理恵)

—ご案内—

## 第75回松村断酒学校

とき 2019年5月11日(土)～13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  
協賛／中国・四国ブロック各断酒会

まず設問③(A)現在の家族会についての回答から、家族会への参加状況を図3にまとめました。やはり松村断酒学校に参加する家族のみなさんは、家族会にも熱心に参加されていることがわかりました。また③(B)これからの家族会にさらに望むことへの回答として、4名の方から「もっと情報が欲しい」という点があげられました。また「新しい人にもっと何度も来てほしいのだけれどどうすれば？」という問いかけもありました。

次に現在の家族会の状況について感じるキーワードをまとめた結果を図4に示します。「気持ちを共有できる」「気持ちが落ち着く」の2つがたくさんの方に選ばれました。

断酒会や家族会のように「同じ問題を抱えた当事者同士のグループ」は自助（セルフヘルプ）グループと呼ばれ、その助け合いを表わすのがピア・サポートという言葉です。お医者さんや保健師さんにアドバイスされるのではなく、家族同士で助け合い励まし合う、ピア・サポート。多くの家族会で、気持ちが通じ合いお互いに安らげる、いい場所が実現できているのではないのでしょうか。

自由記述は表3にまとめました。率直な意見もあり、家族会に対する熱意とこうあって欲しいという大きな期待を感じました。

表4に示した、設問④では、それぞれの家族会について、活動報告、提案、質問など、なんでも自由に書いていただきました。本当にたくさんの方の回答を頂きました。現在の家族会の素晴らしい活動のご紹介や、考え方、期待、疑問、問題提起など、たいへん読みごたえがありました。みなさまの「家族会」に対する想いを痛いほど感じました。ご協力をありがとうございました。

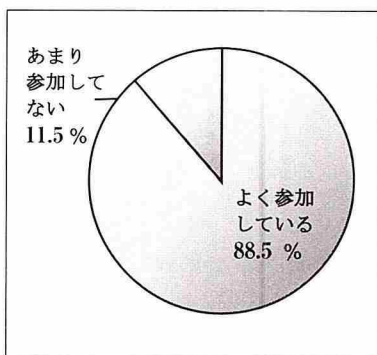


図3 ③(A)現在の家族会の参加状況

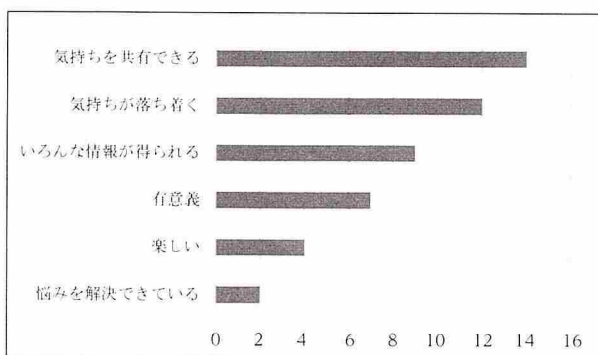


図4 ③(A)現在の家族会について

表3 質問③Aへの回答 現在の家族会について その他自由記述（抜粋、一部要約あり）

4年間やってこれたのは家族会があったから／私がどうしたらよいかわからない事の道筋を教えてくれる（一緒に考えてくれる）／本人が断酒できていなくても、家族にとっては色々なこと、断酒以外の問題点も話せる場所であってほしい／家族会の方々のみな良い方ばかりで落ち着きますが、性格的にコミュニケーションをとるのが苦手です。今は役をやっているので出席していますが、体験発表にすごくストレスを感じるのでつらく感じることもあります／今は活動できていない。

それでは、アンケートの結果を集計しまとめた内容について、以下にご報告させていただきます。

まず設問①で具体的に困っていることをお聞きしましたところ、(A)酒害者本人について、図1に示すようなたくさんの回答が寄せられました。多くの家族がまだまだ心配を抱えている現状が明らかになりました。①(C)家族自身の問題としては図2に示すように「本人のことがいつも気にかかる」点をあげられた方が多く、家族自身の回復がやはり大きな課題の一つであることがわかりました。

設問②では、悩み多い家族同士、お互いに励ましあえないか、言葉をかけあえないかと、自由記述でメッセージやアドバイスを求めました。その結果を表2に示します。①の悩みによくあう言葉が寄せられ、さすがは家族同士だと感じました。

設問①②で家族それぞれの現状を確認した後、設問③④では、そんな私たちと「家族会」のかかわりについてお聞きしてみました。私たちはそれぞれの断酒会の家族会に所属しています。その家族会はしっかり家族のために機能しているのでしょうか。

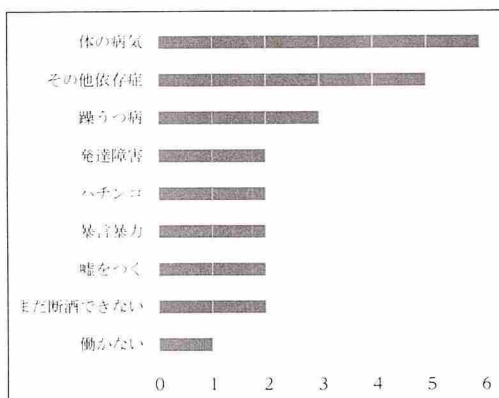


図1 ①(A)今も困っていること —本人の問題—

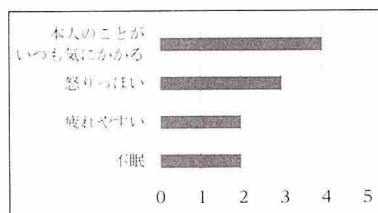


図2 ①(C)今も困っていること —家族の問題—

表2 ②悩んでいる家族への具体的なアドバイスやメッセージ (抜粋、一部要約あり)

子どもへの接し方を教えてほしいです。(問題を出した、出していないに、関わらず) / 私なら、冷たいようですが、「本人の問題」は「非難するほど反発を招く」できるだけ相手にならないようにします。病気については、病気の知識を得ると共に、もし通院を拒むようなら、この人の言うことなら受け入れるという人に、それとなく話をしてもらおうように頼みます。それでもダメなら注視しながら放任。「家族やまわりの問題」は「わかってもらえない」時は「わかってもらおう」という気持ちを持たないようにします。「子どもが不安定」の場合は、関係機関に相談しつつ、見守り待つつようにします / 色々な問題がありましたが、全て断酒会に出席しているうちに解決しました / 先輩の方が本人に何回も助言をされてもなかなか断酒が思うようにならない時、家族の方に電話したり家族会で状態を聞いたり家族の方が健康を損なわないように話しています / 沢山の人の話を聞いた方がいいと思います / 家族会では家族の体験発表が大切です。 / 執着を捨てなさい / 病気があれば早く病院に行って検査などして病気を治す。

## 報告 松村断酒学校・家族交流会について

### —アンケート結果を中心に—

2018年5月松村断酒学校2日目。13時～15時に家族会がおこなわれました。たくさんの方の家族の体験発表を通じて、お互いの心を深く共有することができました。そして同じ日の夜、19時～21時に家族交流会も開催されました。今回は、この交流会について、ご報告させていただきます。

ことは表1に示すようなアンケートを準備し、参加予定者にあらかじめ配布しました。このアンケートに回答すれば、交流会の前に自分の悩みをまとめておくことができます。記入したアンケート用紙を持ったまま交流会に参加して頂き、終了後に回収しました。また、アンケート結果をまとめて断酒学校後にご報告する予定をあらかじめお伝えし、その報告に含めないで欲しい人のものは集計から外しました。

交流会には39名の参加者がありました。津山断酒新生会の高森さんの司会の元、会はなごやかに進みました。具体的な悩みを相談した人に対して他の仲間からアドバイスを寄せる場面も多くあり、また他県の家族会の様子を知ることもできました。

アンケートには41名の方からご回答頂きました。交流会には参加できなかった方からも、アンケートに記入して提出することで交流会に参加できた気がする喜んでいただきました。

それでは、アンケートの結果を集計しまとめた内容について、以下にご報告させていただきます。

表1 「家族交流会に向けてのアンケート」本文

2018年5月 松村断酒学校

家族のみならず、こんにちは。今回も松村断酒学校で家族の交流会が開催されます。限られた時間内で実りある議論をおこなうために、以下のアンケートにご協力ください。

①今もまだ困っている方がいらっしゃるかと思います。どんなことでお困りでしょうか？あてはまる言葉を○でかこんでください。

(A)本人の問題／まだ断酒できない／嘘をつく／暴言や暴力／パチンコ／その他の依存症  
／体の病気／発達障害／躁うつ病／不眠症／働かない／仕事が続かない／その他  
自由に書いてください

(B)家族やまわりの問題／子どもが不安定／親がわかってくれない／その他 自由に書いてください

(C)自分の問題／本人のことがいつも気にかかる／不眠／怒りっぽい／疲れやすい／その他 自由に書いてください

②上のようなことで悩んでいる家族に、具体的なアドバイスやメッセージを、ぜひお願いします。

③みなさんの家族会とのかかわりについて教えてください。あてはまる言葉を○でかこんでください。

(A)現在の家族会はいかがですか？ 良く参加している／あまり参加していない／悩みを解決できている／気持ちを共有できる／楽しい／自分の気持ちが落ち着く／いろんな情報が得られる／有意義／その他 自由に書いてください

(B)家族会にさらに望むことは？ もっと相談に乗って欲しい／もっと情報が欲しい／その他 自由に書いてください

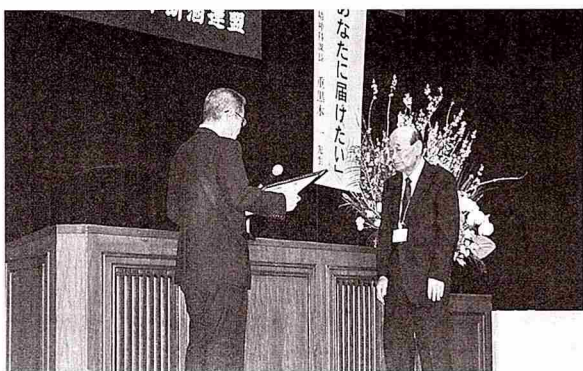
④家族会について 活動報告・提案・他の家族会への質問など 自由にご記入ください。

# 「今こそ原点復帰」

## 第五十三回四国断酒ブロック大会

併 高知県断酒新生会創立六十周年記念大会

平成三十年四月一日、高知県民文化ホールでおこなわれた四国断酒ブロック大会は、高知県断酒新生会の創立六十周年記念大会と併せて開催され、県内外の医療・行政・福祉担当者、断酒会会



員・家族ら約六百名が参加した。アルコール健康障害対策基本法の成立に尽力された衆議院議員中谷氏はじめ多くの来賓が激励に駆けつけてくださった。

ブロック大会では、酒害者本人や家族の体験発表、重黒木一先生（医療法人社団翠会慈友クリニック精神科課長）の講演「私の思いをあなたに届けたい」が行われ、依存症患者の心に寄り添った治療のあり方について、温かい心情を込められたお話に深い感銘を受けた。新生会六十周年記念大会の部では、下司孝之氏（記念誌「下司孝磨伝」著者）と久保田常子さん（松村春繁初代会長・文子夫妻長女）から祝辞をいただいた。下司孝之氏は、父である孝磨氏が、「精神科医療で行き

詰ったときに集団療法としての断酒会にたどり着き、本人も断酒会によって救われたのではないか。」と話された。また、久保田常子さんは、「父は断酒会活動で家を空けることが多くて、さびしい思いをしたが、反面各地の大会などに連れて行ってくれたときは両親とずっと一緒にうれしかった。皆さんも子供さんと一緒に参加されるとよいと思います。」とご両親の思い出などを話された。続いて、断酒継続四十年以上を讃えて、有澤土生さん（安芸支部）を表彰。有澤さんは、「妻と断酒会のおかげでこれまで生きてこられた。断酒は命です。これからも頑張ります。」と感謝のこトばを述べた。

最後に、「断酒会の原点を



今一度確認し、望ましい活動のあり方を追及、実践しよう」と宣言して終了した。（嶺北支部 橋本和明）