



第49回松村春繁記念例会

1月23日(水) 於、東部健康福祉センター

昭和46年、故松村春繁初代全日本断酒連盟会長の功績を讃え、その意思を継承していくために、第1回松村記念例会が開催され、今回49回目の記念例会が1月23日に行なわれた。

例会の冒頭、武内晴夫会長より松村先生の足跡と功績について紹介、併せて、松村先生の業績の一つである、松村断酒学校の開催(5月11日〜13日、於、本山町)に向けて、全会員、家族の尽力を強く求められた。

続いて、昨年四国ブロック(高知)大会で行なわれた重黒

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



木一先生きしちの講演をビデオ鑑賞、断酒会活動への数々の重要な提言を再確認した。さらに、一人ひとり体験談を発表、また、断酒継続の節目の年を迎えた会員の年次表彰を行い、さらなる断酒継続を皆で激励した。

体験発表

断酒会入会によせて

吉田 信也
(山田支部)

私が悪い酒を飲み始めたのは、今から15年ほど前になります。

その頃、私はいわゆる「感情の不一致」という理由で妻と離婚し、自分の周りの環境を変えようとしてした転職に失敗し、その後悔と、「今は何も考えたくない」という思いから、酒に逃げるようになりました。その頃受けた健康診断での私の肝臓のYGT Pの数値は、2,200でした。健康診断の後で受診した医者からは、「これは、ドクターによっては即入院だよ」と言われました。

しかし私はこのとき、なぜか

酒を止めることができ、1年間、ほとんど酒を飲むことを止めて、肝臓数値も平常の数値に戻り、医者からは「よく頑張ったね。もう大丈夫」と言われて、いわゆる「節酒」という生活ができるようになっていました。

今から考えるとそれは、妻(家族)をなくした失望感と孤独感を、周りにいる仲間のお陰で、発散できていたからだと思えます(その頃の私はサイクリングが趣味で、毎週末、仲間とサイクリングに出かけていました)。それから数回の転職を経て、私は父母の面倒を見るために、東京から高知に帰ってきました。母は、私が帰ってきてから2週間で、ガンで亡くなり、私は父親と二人暮らしになりました。周りには、東京と違って、サイクリングの仲間もいません。長く高知を離れていたの、中学校や高校生時代の旧友とも、疎遠になっていました。

そんな時です。私が高知、悪

い酒を飲みだしたのは。その大きな要因は、「孤独感」でした。父と二人だけの生活となり、お互いに不満があると、口論することが増えました。また、「いつかはこの父を、自分が介護するのか」という未来への不安。それを忘れるために、私はまた、酒に頼るようになりました。

仕事が終わって、家に帰る前にコンビニに立ち寄って、缶チューハイを一気飲みです。

会社で仕事をしている時にも「今はしんどいけど、これが終わったたら酒が飲める」と思うようになって帰りました。仕事が終わって帰って来て、駐車場に停めた車から行くのは、酒を売っているコンビニです。カウntaxターで缶チューハイを買って、店の中でそれを一気飲みして、店の中の缶捨て場に捨てて帰るという生活でした。そんな私を見て、コンビニの店員は、「ああ、またあのアル中が来たぞ」と思ったことでしょう。

そんな生活の中で、私は「うつ病」を発症し、精神科で診断を受けたときの病名は、「うつ」と、アルコール依存症」でした。その時は隔離病棟に2ヶ月の入院でした。しかし私は、退院したその日にコンビニに行って、缶チューハイを飲みました。ちなみに私の家からは、歩いて3分間で行けるところに、2軒のコンビニがあります。

その後、私の状態はますます悪くなり、今度は開放病棟でしたが、11ヶ月の入院をしました。そして主治医からは、「断酒会に入るのが、退院の条件」と言われました。

そこで病院の地域連携センターの方が、高知県断酒会新生会の小松氏に連絡を取ってくれて、私は断酒会に入会することになったのです。

正直言って、断酒会に入会した当初は、「こんな会に出るだけで、本当に酒が止められるのか?」と思いました。しかし、

例会に出席を続けている間に、私を酒に引きずり込んだ「孤独感」が、徐々に消えていくのを感じるようになりました。例会に出ていた先輩方の体験談を聞く間に、「私には、『断酒会員』という自分を支えてくれる「仲間」がいるのだと思うようになりました。

断酒会に入って3ヶ月あります。正直言って未だに、「ああ、ここで今、酒を飲んだら楽になるんじゃないか」という誘惑はあります。上述したように、私には、24時間、3分歩けばいつでも酒を買いに行けるという環境もあります。

しかしそんな誘惑にかられた時に、私の頭に浮かぶのが、断酒会の先輩方々の顔です。

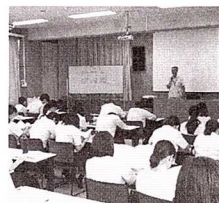
「おう、飲まずに、例会によく来たね」と言ってくれる方々を、私は裏切れません。そんな「仲間」を裏切らないために、これからも「一日断酒」を続けていきたいと思っています。

平成30年度主な行事の記録

高校アルコール教室

6月県立山田高校、9月県立高知南高校、12月県立佐川高校、1月県立嶺北高校、加茂中学校

各校でのアルコール教室に、自助グループが協力。新生会会員も酒書体験を語り、アルコール依存症への理解を深めてもらった。

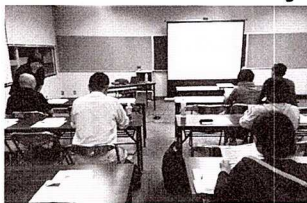


サマースクール

7月16日(月)県民文化ホール(グリーンホール)
新生会会員が体験発表した。

平成30年度高知大学 特別公開講座 「アルコール依存症 ☆最前線」

9月27日(木)大豊町で島内理恵高知大学准教授(長浜支部家族)による特別講座が行われた。



四国ブロック学習会

10月28日(日)徳島アエルワホール
新生会会員が体験発表した。



飲酒運転根絶キャンペーン

11月11日(日)帯屋町内閣府主催のアルコール問題啓発週間参加行事。帯屋町アーケードをパレードし、啓発チラシとティッシュペーパーを配布。



第5回アデイクシオンフォーラム高知

12月15日(土)男女共同参画センター「ソレレ」

パトンスピーチの部で2名の会員が参加、また「模擬例会」によって断酒例会の内容を具体的に紹介した。



酒なし望年会

12月9日(日)南国市内のホテルにて開催。県内各断酒会会員家族が一同に会してランチ、その後有志の余興を楽しみながら親睦を深めた。



全断連セミナー

1月19日(土)愛知県美浜 会員2名参加

「受入体制の強化」をメインテーマに講演(成瀬暢也先生)とグループ討論。会員はそれぞれの分科会での検討内容を発表した。



レクリエーション「イチゴ狩り」

2月10日(日)西島園芸団地

観光客にも人気のスポットで、イチゴ食べ放題。自分で選んで採ってその場で食べる、美味しさは格別だった。

第5回四国断酒ブロック学習会(家族)

2月24日(日)家族会の抱える問題点を中心に、S B I R T S の普及と受入体制の強化も協議した。

一月の全断連セミナーに参加した、四国4県の各代表者が討議内容を報告。高知県は新生会会員が発表しました。



初めての 断酒会

断酒会ってどんなところなのだろう、本当に酒がやめられるのだろうか？ など疑問と不安をかかえて出席した初めての例会。会員の印象を募ってみると、例会自体の本身は覚えていないが、先輩会員、家族が温かく迎え入れてくれたこと、励ましてくれたことを覚えていました。ここに例会出席で断酒できるといふ、重要な鍵がありそうです。

小松 重洋（南国支部）

ある晩の日曜日に山田支部例会場へ断酒会の家族の方に連れられて妻同伴で例会を見学しました。そこで入会届にサインをしました。3日後高知市内の城東支部例会に出席するつもりで家を出たのですが、会社を会社後1人で会場に向かい飲酒欲求に勝てず飲んだ状態で遅刻して例会場の手前まで行き当然中には入れず帰ろうと思ったその時、長〇さんが会場入り口で私

を待っていました。私を発見すると大きく手を振り、私は観念して会場に入っていました。長〇さんは隣に座れと促しますが酒臭い私は、皆さんから少し離れたところに座り、静かに待っていると司会の方が突然近づいてきて「〇番目に体験発表をしてみてくださいませ。」と顔を近づけてきました。飲酒した事がばれないかと生きた心地がしませんでした。それから数日飲酒が続く、土曜日の安芸支部例会場で妻が「断酒会に入会して、

これでお酒の無い生活が送れると思っていましたが終わわりではありませんでした。」と目に涙を溜めて語りました。横で聞いていて自分の中で何かがストンと落ちました【ここが潮時だな、もう後が無いな】。この日から断酒が続いています。ある先輩が言っていました。「断酒会に入会して、家族がほっとして、それを地獄に突き落とす様な事は人間としてはいけない。」

生藤 貴博（城東支部）

初めての断酒会例会の印象ですが私の場合、実はあまり覚えていません。昼にやっている相談会に参加して、それが断酒会に参加している気分になって満足していました。ある時、その相談会の中で、表彰状を渡すから指定の例会に来てくれと言われ、用意してもらっているならただだかないと申し訳ない、と行ったのが初めての例会でした。経緯はこのとおり、しかと

覚えているのですが、例会でのことはサッパリで、何故かという立派なことを言わなければ成らないような気がして、自分の番になったらコレ言おうアレ言おうという考えでいっぱいだったからです。ただ、本当に今でも覚えているのは、例会が終わった後、会員の方に声をかけてもらい、パソコンの話題を振って貰えたこと。それが嬉しくて嬉しくて。それでこうして今も例会に来ているというわけです。



長野 高頭（安芸支部）

家内の勧めで例会に行きました。初めはただの見学で行ったのですが、みなさんの体験談を聞いていると、酒の飲む量の多さと、病院への入退院の繰り返しにびっくりしました。

酒を飲んで酔っていくと記憶がなくなり、どうやって人と話したか、どうやって家に帰ったか記憶になく不思議な思いをしたことが度々ありました。そんな酒での席で酔いすぎて人にどんな迷惑をかけたのかわかりません。仕事の関係上、車に乗る事が多いのですが、よく酒気帯び運転でつかまらなかつたな、と運のよさにただただびっくりしています。例会でよその奥さんがだんなさんのことにとてもしゃべりながら別れた、別れたかったなどと、すごい剣幕で言っているのを聞くと、なんもそこまで言わなくてもいい、だんなさんに同情をしてもいい、それは自分に言っていることと同じなんだと、今断酒16年にしてつくづく分りました。



西内 雅信（香南支部）

初めての例会参加は、下司病院へ入院した時の院内例会です。今思うと、入院する事になつてある意味参加せざるを得なく

なつたことと、それでいて頭ごなしに強制されなかつたことが良かったと思います。また私は各種神経症（PTSD他）の症状がひどく、それも体験発表したなかで、少なからず分つてくれた方もいたので、例会出席が続けられました。絶対これだ！という強い確信は持てなかつたのですが、私を全否定されなつたことが本当に幸いでした。2ヶ月で退院したのですが、この入院時の例会参加がプラスに働き、さらに2カ月後に断酒会入会に繋がりました。



尾崎 文故（高吾支部・家族）

断酒会に入会すれば、お酒が必ず止まると信じて、渋る主人を何とか説得し、入会する事ができました。全く未知の世界でどうゆう事をするのかわらない

まま、例会に出席するように言われ、夫婦で出席しました。そこで体験談をする事になり、人前で話したことなどなく、頭が真つ白になり、何を話したのか覚えていません。今も体験談発表は一向に慣れません。



長瀬 菊子（南国支部・家族）

平成五年、「今年からはちゃんと仕事に行く」と言っていた夫が、一月四日仕事始めの日、朝から飲んで玄関でボーっと座っているのを見て、怒りより情けない思いで一杯でした。飲んでいる夫に振り回される生活に行き詰まり、離婚しようと思いましたが、それを実行するために行動したのが断酒会に見学に行く事でした。断酒会には、お酒を止めさせるといふより、私が何をすればいいかを教えて

もらおうと思っていきました。初めて行った私を、会員さんも家族の人も優しく迎え入れてくれて、ホッとしました。ある日突然仕事を始めてしまい、飲むだけの生活を始めた夫が理解できませんでしたが、同様の体験談を聞いて、同じような事をする人がいるんだと、気持ちが一歩進めるかなという思いはしました。



武内 由美（香南支部・家族）

五階に上がるエレベーターの中で、「これでお酒が止まる。お酒に振り回される生活が終わる。」初めて出席した本部例会会場は高知県精神保健福祉セン

ターの五階でした。初めての断酒例会、初めての会場、初めての会員の方々。これから始まる例会の不安と、これで新しい生活が始められるという期待で何とも複雑な気持ちで席に着いたのを記憶しています。自分が発表した体験談の内容も、主人の話も全く覚えていませんが、会場に居た先輩家族の皆さんが「よう来たねえ。」「頑張つて来ようたらお酒が止まるからねえ。」「口々に声を掛けて下さいました。一人ひとりの優しい言葉や笑顔に、それまで緊張していた心が、いつ頃にほころんだように思いました。何はともあれ、立派に断酒されている方がこんなに沢山いらっしゃるのだから、私たちも頑張つて行こうと思いました。」



崎岡 誠司（長浜支部）

臨床心理士の先生に連れられて行った郡山市の公民館は、皆の顔が見えるよう並べられ数人の会員さんが座っていた。例会という集まりに出るのも初めてで、私はガチガチに緊張していた。その日、自分が何を喋ったか覚えていないし、周りの話は入ってこなかった。帰るときに、「会員の奥さんから若いのによくきたね。」そう言われたのが、なんだか照れくさくも嬉しかった。「また来てくださいね。」という誘いがスウーッと入ってきた。

それから、週に一回、断酒会とカウンセリングで「酒」に生活をゆがめられている自分を見つめ直す習慣が1年ほど続いて、素面で生きる辛さが見えて来た頃、仕事が自分に合っていないと思い三年半

の奈良県での生活に区切りをつけて、高知に帰ってきた。

断酒新生会は日本で最初の断酒会の一つだけあって伝統芸が残っていた、自分が二つの会を歩んできた意味を考えつつこれからの断酒幸福の人生を送っていききたい。



二神 啓通（長浜支部）

初めての例会（本部）で入会しました。年明けから3か月予定で精神病院に入院したものの1か月余りで強引に退院した後、2月末のことでした。長浜支部の成岡さんに電話したら、まずは本部例会にと言われました。最初の例会がどんなだったかは、まったく記憶がありません。しかし月1回長浜支部にだけ通うつもりだったのが、毎週本部に通い始めたので、今が

ります。否認の私を引っ張ってくれた先輩方に心から感謝しています。



武内 晴夫（香南支部）

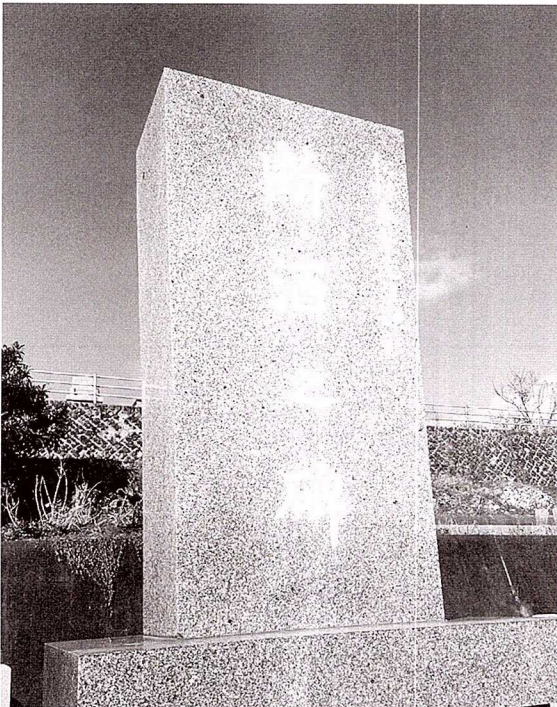
私は、徐々に連続飲酒が酷くなり家族や職場に迷惑を掛け、50歳のとき自分で積極的に断酒会に入会したわけではないが、職場等の命令もあり半分あきらめの心境と、もしかしたら何とかなるのではとの思いで、平成13年2月に入会させていただいた。

初めて、断酒例会に参加する前には、断酒会の知識も薄く偏見もあり、「怖い人たちの集まりでは」と想像していたが、いざ例会に妻と二人で参加すると皆さん優しく対応してくださり、不安な気持ちや和らいだことを覚えている。また、会員・

家族の体験発表を聴いていると、酒で苦しんでいるのは自分達だけではないことに気付かされている多くの会員や家族の姿に驚いた。

初めての例会帰りの車中で、会員・家族の親身な対応に安堵感と、先が見えない不安から少

し解放され、夫婦ともに心が和らいだ当時の事を思い出す。何十年も断酒している先輩から「大丈夫、例会に通い続ければ必ず酒は止まる。」との言葉を信じ、失敗もしたが例会に通い続けているなか自然と断酒継続が出来る。



「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	県断酒新生会事務所 (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	安芸市総合社会福祉センター
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	土佐町農村環境改善センター

—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
後援／中国・四国ブロック各断酒会

編集後記

今号発行には間に合いませんが新元号、何になるのでしょうか。元号を使っているのは世界でも日本のみとか。止めようという人もいますが、案外世界で最後、も悪くないのでは。しかし、酒害者は別です。松村先生の「一人の酒害者も残すな」を一日も早く実現するために、自分に来ることを作り続けること、より大きなこと、たとえば松村断酒学校のようなイベントは多くの仲間の方でやり遂げること。必ず酒害者ゼロの日は来ると思います。まずは5月に本山町でお会いできることを楽しみにしております。

橋本和明（嶺北支部）