

第75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

昭和40年に全国で初めて断酒学校が高知市で開催されて今回が75回目となる、「松村断酒学校」が5月11日(土)から13日(月)の3日間、高知県本山町のプラチナセン



ターで開催された。今回も来賓として参加された細川博司町長始め本山町の皆様の多大なご協力の元、医療行政関係者(43名)、一般(53名)、断酒会員(206名)合計302名の参加、昨年 비해50名ほどの増加となった。このところ断酒会会員の減少、イベントやセミナーなどの参加者減が問題となっている中、明るい兆しを感じられた。特に初入校者、女性や若い年代の人の参加が増え、様々な取り組みの効果が現れてきたのではないかと。さらに、高知新聞のタイムリーな記事掲載の効果で、地元嶺北地区からの見学者があり、酒害者の回復へ

のきっかけとなるのではと希望が持てた。今回も体験談発表をメインに、分科会(シングル、アメシスト、家族会、虹の会)、家族交流会、が行なわれた。12日(日)は母の日であり。恒例の、本人から家族へのカーネーション贈呈が行なわれ、感激したとの感想があちこちから聞かれた。最終日には「アルコール関連問題関係者会議」が開かれ、中谷元衆院議員も厳しいスケジュールの中を出席され、熱心に議論に加わった。



方々のお蔭で、今回は初めから最後まで活気のある素晴らしい断酒学校だったと感じた。参加者より、断酒学校の感想を求め、以下に掲載、また家族交流会より昨年に続き2回目のアンケートのまとめを最終ページより掲載する。

(嶺北支部 橋本和明)

松村断酒会へ入校して

(N) 広島断酒会ふたば会 乾 敦代

平成24年開催の第68回松村断酒学校に初入校し、今回が7回目の参加になりました。

断酒会に入会して7ヶ月。1月に参加した愛媛ワンナイトセミナーより一泊多い二泊三日……先輩方に見守っていた大きさながらも日程について行くだけで精一杯だった記憶があります。

酒が好きというより酒席が好きでした。仕事の後、友人や気の置けない先輩後輩と共有する時間はとても楽しいものでした。二次会三次会へと自ら誘う事も多く、よく酒を飲めない夫に迎えに来てもらい相当夜の街も楽しみました。酒害体験を掘り起こそうとすると楽しかった事ばかり思い起こします。いまだにいつから酒害に変わったのかわかりません。

約20年前にキッチンドリנקを始めたのがきっかけかもしれません。最初は「ビールを時々少量飲む程度で家事、育児もできていました。何年か後には酒がないと台所に立てない状態になっていました。酒はやる気

を起こさてくれる魔法の薬でした。

そして40歳の頃だったと思います。職場で直属の女性上司との関係に悩みだし、酒量が格段に増え、愚痴を言いながら飲んではいました。それから眠れない、起きられない、食べられないという症状となったため内科受診をしたところ、予想どおり肝臓の数値が悪く即入院となりました。酒の飲み過ぎは自覚していたものの、アルコール性肝炎と抑うつ状態と診断された時は動揺しました。どちらも私には無縁のものと思っていたからです。

退院後、山型飲酒の私は断酒(禁酒)は簡単な事だと思っており、うつは気持ちの持ちようだと考え、心療内科の受診を必死に進言する夫の意見を拒み続けていました。数カ月あるいは1年続いていた禁酒も「節酒」すれば良いという気持ちに変わっていました。

ある日、夫が仕事中に電話してきて「子供の事で高校に呼ばれた。一緒に行こう。」と言

い、着いた所は、精神科でした。心を鬼にしての夫の決断だったと思います。飲酒問題の事を相談し断酒に挑戦しました。2年近く飲まずにいましたが、うつと睡眠障害は一向に改善されず、突発性難聴に罹患したのを契機に通院をやめてしまいました。

案の定飲酒が再開し「頼むから飲むな。」と懇願する夫に隠れて飲むようになりました。一時は1日の量を決めて夕食時に食べながらなら、と認めてくれた時もありましたが、依存症となっている私にはそれができません。

当時運転していた私は「この状態で人身事故を起こして懲戒免職になったらどうするんだ。何より自分達の道を歩き始めている子供達の夢を諦めさせる気か!」と何度も怒鳴られ「もう飲みません」と誓約書を書くもののまた飲んでしまう、というくり返しです。自分でも情けない、居ないほうがいいと思ひ、ひたすら「消えたい、消えたい。」とつぶやく毎日でした。相当疲れ果ていた夫は内科で抗うつ剤と眠剤を処方してもらうようになり、三男の部屋にも薬袋があり、中を見ると

デパスでした。

やっと自分から別の心療内科の門を叩きました。ここも3年近く通いましたがどうしても毎日がしんどい……。お決まりの少し飲んでみようという気持ちで起こり焼酎一個、100mlを飲みました。すると予想以上に心も身体も軽やかになり、夕食の仕度さえも楽しくなり、やっぱり私には酒が必要だと思ってしまうました。

一方夫は単身赴任中で、私がお家を守らなければという気持ちだけはあり、山型飲酒をくり返して、人間ドックをクリアしてはまた飲み、仕事帰りにコンビニに寄り、知人がいないのを確かめてハンカチで包んでバス停まで歩きながら一気に飲む、朝仕事に出かけるのが嫌な日は酒の力を借りて出勤する、という具合になっていました。そして足の骨折……。どんどん自分がポロポロになっていくのがわかります。

夫は人事異動の面談で私の事を話し広島に戻ってきてくれ、アルコール治療専門病院である呉みどりヶ丘病院の入院手配や休職手続をとってくれました。ふたば会の例会にも出席し断酒会への道を先に作ってくれたおかげで夫婦で修業させてもらっ

ている今があります。
今回の断酒学校は御家族と初
入校の若い方が多く、考えさら
れる、感動する場面が多々あり
充実した3日間でした。「来年
もまた会いましょう、その前に
9月の山陰断酒学校で会いま
しょうね。」と声かけいだだ事
も大きな成果となりました。
最後になりましたが、毎年お
世話頂く高知県断酒新生会の皆
様に感謝します。これからもよ
ろしく願います。

憧れの松村断酒学校へ初入校

東京立川断酒新生会

清水 明



松村断酒学校に初めて入校さ
せて頂きました。当会から一人
での参加で何もかも分からず不
安な気持ちも一杯でしたが、今
回は、津山断酒新生会、姫路断
酒会の方々のご配慮、ご好意を
頂き、寝食を共に、松村春繁先
生のお墓参りも一緒にさせて頂
き、三日間を有意義に楽しく勉
強する事ができました。乗せて
頂いた車で瀬戸大橋を渡りなが
ら瀬戸内海の優美な多島海を眺
め、6年目を向かえやつと遠
かった四国に上陸だ、いよいよ
憧れの原点の松村断酒学校だ、

とドキドキした緊張感も今で
はとてもしい思い出になつて
います。

二日目の朝、ご夫婦一組づ
つが壇上での、母の日のカー
ネーションの贈呈式でした。

ご家族へ渡す時の反省と感
謝の言葉、それを受けてのご
家族のお話を席で拝見、拝聴
していると、ここに妻は来て
ないけれど、まるで自分が妻
へ渡しているかのように感情
移入されていきます。

立直っている家族の姿を教
えてもらい、素直に反省と感

謝の気持ちになれること、家族
が幸せになることの大切さを再
認識させて頂き、素直に妻に対
して「一杯迷惑をかけました。
申し訳ない。ここまで引つ張つ
てきてくれて有り難う」という
気持ちになりました。

続いていきます。
お酒に囚われ、夫、父親として
の役目は十分に果たせていないで
しょう。だんだん量が増えてい
き、妻に飲酒が見つかります。
「貴方は子供が成人するまで
健康でしっかり養育していく責
任がある」「今度こういうこと
があったら考えさせてもらうか
ら」と諭され、「もう飲みませ
ん」と頭を下げて誓いますが、
数ヶ月もすると、今度は上手に
できると、また最初の一杯に手
を出します。

花の贈呈や断酒に真摯に取組
む真剣な体験談を聴きながら自
分の酒害が甦ります。

財形貯蓄を崩してまで、何度
も同じ繰返し。

妻との結婚式の日、既に大酒
飲みだった私は、結婚式でもガ
ブ飲みし、肝臓を悪くし、翌日
から一週間の内科入院でした。
退院時の先生の「旦那さんは断
酒です。飲んじゃうからお金は
渡さないように」の条件から、
必要最低限の小遣いで生活が
始まります。3ヶ月が過ぎた

結婚から13年も過ぎた頃、子
供は中学1年生、休日の日課
だったサッカーの車での送迎も
なくなりました。妻もだんだん
何も言わなくなり、会話もな
くなります。

頃、こんだけ我慢できたから3
50mlチューハイ一本だけなら
大丈夫と手を出したのをきっか
けに、小遣いを目一杯節約しな
がらの隠れ飲みが始まります。
一年して45歳の時、息子が生ま
れ、一応のイクメンと家族での
行楽や旅行も沢山行きました。
ですがそんな中でも隠れ飲みは

いつしか、見つからずお酒を
隠せて自由に飲める場所が車
で、飲酒運転の常習者です。
会社の健康診断の為に2週間
禁酒後に大量飲酒が始まり、金
曜の夜、土、日、会社ずる休
みの月曜、火曜、毎朝、車で外
出しコンビニの駐車場で隠れて飲
み続けます。

帰る途中、最後の1本と入っ
たコンビニの駐車場で物損事故
を起こし、通報され警察のお世

5月12日

京都府断酒平安会 勝本 正美

話になり、警察署で泥酔で何も思い出せず答えられない状態で身元引受人として妻が呼ばれ取調べ警察官に言われます。

「旦那さんはアルコール依存症ですよ」「運転免許は一発取り消しです」「直ぐに専門の病院へ行って診断書を貰ってください」・・・だったそうです。

直後、妻に精神科に連れて行かれ、アルコール依存症と診断され、即専門病院入院を勧められますが、抗酒剤を毎日妻の前で飲み、自助会に通うことを条件に、入院を断ります。

事故後、抗酒剤だけで、入院もせず、自助会も行かず、禁断症状で眠れず食べれずガリガリに痩せ、まともに仕事も出来ず、抜け殻のような私に見切りをつけた妻は言いました。

「私の13年間を返して」「もう、耐えられない、離婚して」体験談の発表では、この時の妻の言葉と自分の情けなさや、家族を想い断酒を決意した自分を思い出し、声が自然と震えました。

3ヶ月間一人で孤立して、苦しみ抜いて、やっと断酒会に繋がりが、例会に通い、先輩に必死に付いて教わり、徐々に楽になり、2年で会のお手伝いをさせて貰い更に落ち着いていきまし

た。

やつと原点の松村断酒学校に参加でき、色々体験談を聴き、話すことで、そして仲間との再会、新しい仲間との出会いが、断酒継続の更なる大きな励み、力になっていきます。

全員が体育館で寝起きする不便さの中での仲間達との不思議な一体感もありました。

二日目の夜、体育館に布団が敷き詰められる中、車座での津山断酒新生会の反省会に参加させていただき、金本生さんより「先輩としての自覚と責任」を訓示頂きました。

先輩として、こうして松村断酒学校に導いてくださったことに感謝です。

6年目を向かえ、家族、自身はもとより、先輩としての自覚と責任を持って、これからの断酒行動に日々、精進していく所存です。

松村断酒学校独特の真摯な態度・姿勢の雰囲気の中に身を置き、決して忘れてはいけない、自分が変わる、家族が変わる、家族がより幸せになるために、あの時の断酒を決断した時の気持ちを常にもち続けられるよう、また来年も松村断酒学校に必ず入校致します。

2回目の入校でした。

昨年初入校させて頂いたのが平成最後になり、今年が令和元年75回の節目になりました。そして、私にとり5月12日は断酒会入会日・到達日で2年続きで迎えさせて頂くことができ、特に今年は母の日とも重なり恒例のカーネーション渡し、昨年初めて拝見した時の感動を胸に参加させて頂くことも出来た記憶に残る入校になりました。

お酒の知識や怖さを全く知らずに、お酒に頼り逃げる力を借りるといふ飲み方を本当に長い間続けて来ました。緊張しいで憶病で怖がりで人の目を気にするメンタル面の弱さを補うガソリンがわりにして来ました。もう一つ、過呼吸症候群から始まったパニック症・不安症・めまい病うつ・次々に襲いかかってくる発作に耐えられなくこのどうしようもない激しい発作はお酒を飲み続けると治まらなると勝手に思い込み異常な飲み方をして来ました。

そしてストレスも加わり連続飲酒の真只中、平成25年9月1

日主人が突然くも膜下出血で倒れました。目の前で起こっている事態が理解出来ず、何をすべきかも分からず頭が真っ白になり、咄嗟にした事はお酒を飲む事でした。それから救急車を呼び病院に運ばれ医師から「いつ何が有ってもおかしくない状態」だと聞かされました。ICUの白いカーテンに仕切られた狭い空間の中にたくさんの生命維持装置機器からコードにいっぱい繋がらされ、ただベッドに横たわっているだけの主人、声を掛けても返事もしてくれない、手を握っても握り返してくれない……昨日までは普通に歩いて普通に会話していたのに……。もう限界でした。現実逃避をするように主人の横にはいられませんでした。控室に戻り買ってきてもらったお酒を飲むことしか出来ませんでした。10日間、生きようと一生懸命病と戦ってくれた主人の側に私は居ることしか出来ませんでした。亡くなった後は家に引き込まれて1日中飲み続けるだけでした。

その後平成27年2月にアルコール依存症と診断され専門病院に入院しました。診断されても私は確かにずっとお酒に依存して来ましたので否認はくすんなりと受け入れられましたが、もう飲むことが出来ないというのは全く受け入れられなく、まだ大丈夫まだまだ飲めると断酒する気は有りませんでした。最初は好きで飲み始めたお酒、常に一緒にいるのが当たり前で頼り甘え力を借りて来た。無くてはならないパートナーで離れることなんて出来ないと思

い込んでいました。でも本当に不思議なのですが、専門病院を退院した日に出席した断酒会現在所属支部例会で何故かスイッチが切り替わり背中から押されるような感覚で口から出て来た言葉「入会します」でした。その見えない力のおかげで今が有ります。主人が亡くなった年齢と私がアルコール依存症と診断された年齢が一緒です。主人には生きられなかつた年齢を私は生かさせて頂いています。亡くなる時何故か返事が無くても握り返してくれなくて、もつともつとっていい話し掛けて手や足をさすってあげなかったのか、一緒にいてあげなかったのか、つぐないた

くてもつぐなえない。私のことを一番理解して見守ってくれた主人、失ってから初めて気付く思い、どうしようもない感情反省。もうお酒には逃げたく有りません。

5月12日、日は年によりずれるかも知れませんがこの時期に開催される松村断酒学校、断酒会が始まったこの高知で到達日を迎えさせて頂きますことに感謝しながら入校し続けて行きたいと思えます。たくさんの先輩、盟友の皆様とお逢いするた

めに。「感謝、もう一つの5月12日」私が断酒会に入会させて頂いて初めての到達日を迎えた丁度

第75回松村断酒学校に参加して

(N)徳島県断酒会阿南支部 川辺 秀年

徳島県の牟岐から室戸を経て、高知県の高岡や須崎の職場へ3時間半、国道55号線を通って行きました。初めて高岡に行つた18歳の当時は、4時間かかりました。もう50年になります。1980年代は、会社の営業で本山へもよく通いました。今になって、又 本山へ来る事になるとは、夢にも思っていませ

1年後に京都府断酒平安会の大先輩が他界されました。ご命日になりますその大先輩をはじめ先行く先輩方が培ってこられた行動断酒のレールを今歩かせて頂いています。まさに感謝です。その気持ちを忘れないように、松村断酒学校と記された母の日カーネーションをその大先輩の奥様にお届けさせて頂いております。繋がり、絆を大切に！

これからも諸先輩方からの教えや支えを励みにさせて頂き、断酒新生、断酒幸福私なりの道を歩んで行きます。

例会出席 1日断酒 ありがとうございます。

んでした。

いつ頃からだろう、呑みながら運転で通いだしたのは。

牟岐を出発したら最初のコンビニで鬼殺しを1パック、完喰で1パック、もう室戸までコンビニはない。職場に着くころには醒めているだろう、と信じてもいい。帰りも同じ。最初のコンビニ



で1パック、途中の酒屋2、3軒でワンカップを一つづつ買っていました。帰り着くころには醒めていない様子が法定速度を守るから、この方が安全運転だ。変な理屈をつけていました。そしていつの間にか、「酒鬼」になっていました。

「酒鬼」とは中国語でアルコールが呑んだくれの意味です。びつたり言葉だと思えます。呑み続けた結果、そこには人でもなく、動物でもない、「酒鬼」という生物がいました。形だけは人間そっくりです。食事でも摂らずに呑み続けて、大小便の垂れ流し、いつか昼か夜かわからない、心は生き地獄の中

で生きている「酒鬼」・・・という生き物。

もうそんな異様な生物には戻りたくない。

今は、同じ国道55号線を素面で運転しています。不思議なものだ。断酒会には酒を止め、自分と向き合って、過去を振り返り、人格を陶冶する力があるとつくづく感じます。

そんな断酒会を作って下さった大恩人の松村春繁初代会長の名を冠した断酒学校に來ると、身も心も引き締まります。顔見知りになった多くの断友とも会えます。そして断酒学校で得たエネルギーが、今後の断酒継続の糧になります。

今回、特に感じたのは、若い人、特に若い女性が増えたことと70代以上の高齢者の初参加が多かったことです。

令和の年号発表の時に、テレビで街の声を紹介した時に、若い女性が「嬉しい」と言っていました。そんな発言がおかしい風潮になってしまいました。

そして高齢者、私達の年代が、如何に依存症になる為に適した環境で育ってきたか、そして仕上げは、酒類の安売りショップとコンビニの出現が、

我々高齢者の依存症急増となり、そのまま断酒学校に反映されたと感じます。

今回は、お風呂で沖繩の方と一緒にになりました。前回は、埼玉県の方でした。お二人の酒害との戦いは壮絶で、涙が流れるばかりでした。お風呂で学んだ事も忘れられない心の拠りどころになりました。お昼の体験談の数々を聞いて涙を流した事でも、心が洗

司会と出会い

本山町では珍しく快晴の中の第75回松村断酒学校であった。昭和59年(第37回)の学校に、36歳の若き現職海上自衛官として初入校した私も、今年72歳を迎えた。呉みどりの会の定位置(?)となった会場右後部の席での3日間、初入校以来の思い出が、走馬灯の様に浮かんできた。酒が元での数多くの懲戒処分を受け、周囲からも「何故、渡部をクビにせんのか?」という批判、罵声を浴びながら、今後一切酒は飲まないという条

われました。これらの感動を心に据えて、これから一年の断酒継続につなげます。

今回の断酒学校で得た言葉、

一、この学校に参加したら、一年断酒が可能

一、最終学歴は、松村断酒学校
在籍中

大切にします。
この素晴らしい松村断酒学校の、ご準備と運営に奔走された高知県断酒新生会の皆様に感謝申し上げます。

呉みどり断酒会

渡部 憲

件で『停職7日』の処分で首の皮一枚を残して貰った。(今度こそ、何が何でも……)という固い決意と裏腹に、襲いかかって来る「禁断症状」との闘い。特に入院無しでの断酒スタートは、口では言い表せないほど辛いものであった。看護師だった妻は、夜々眠れないほどの禁断症状に苦しむ私を見兼ねて、恥を忍んで勤め先の院長夫人に相談。「私の知り合いに、断酒会の会長をしている方がいるので連絡をとってあげるから。」という返事を貰った。妻の勇氣あ



る決断のお蔭で、停職の期限が終わると同時に、『呉みどり断酒会』に繋がることができた。奇蹟とも言える第一歩であった。36歳の若い衆が入会してきたという事で、先輩達は大変可愛がってくれ、すんなり会に溶け込むことが出来た私ではあったが、2人の幼い子供たちの将来のことや、定年迄18年を残していた自衛隊員としての将来……。ここまで傷だらけになった自分が、たとえ酒を断ったと

しても、人並みの出世や、まして逆転なんてあり得ない……という不安、切なさ、空しさで相変わらずイライラが続いていた昭和59年、この松村断酒会学校に初入校したのである。其の後、会場が現在の本山町に移り、私の断酒もなんとか軌道に乗り、ラクになっていった頃、私は司会者の一員として仲間入りさせて頂く事になった。ずい分記憶が薄れてきたが、当時の司会の顔ぶれは、高知の永野、岡山の有本、広島岡崎、愛媛の菊田さんといった面々だったと記憶している。忘れられない面白いエピソードがある。あの年、何故か私達は申し合わせた様に、黒、茶、ブルー、エンジといった色のシャツを着て司会席についた。パンチパーマに金ブチ眼鏡をときたら、誰の目にも、裏世界の者」と映ったのも無理はない。案の定、きつい言葉が会場から飛んだ。「お前らヤクザの襲名披露宴か!? 何じゃそのシャツは!」と。津山の金本さんであった。近くのスーパーへしょんぼりとYシャツを買いに行ったのを思い出す。それにくらべて、今年も司会者の皆さんはみんな真っ白なシャツ!! (笑)

当時、元気で貫禄もあった森

田大先輩に、とても可愛がってもらい、司会のノウハウを教わったのだが、やがて病気で倒れられ、司会者のボス永野さんも相次いで亡くなられ、新加入の高知の近藤さんを混じえて、松村の司会者の今後のやり方について話し合ったのも懐かしい。

今回、最前列の一角に北海道連合の姿がひとりも見えなかった。どうしたのだろうか。私は、今でも忘れられない貴重な、出会いがある。道断連には、牧野、多田夫婦と一緒に、『静内断酒会』の高瀬夫婦の姿がいつもあった。教員夫婦ではない私は、「シズウチ断酒会の高瀬さん」と指名してしまった。奥様は笑いながら、「司会の渡部ケンさん、シズウチではありませんヨ。シズナイ断酒会の高瀬です」と。会場に笑いが起こった。それが縁で、私と高瀬さんは夫婦ぐるみでの交際の発展。松村は勿論、呉みどりの創立記念にも、色々な大会でひんぱんにお会いすることとなった。しかし、やがて彼は重い癌を患い、長い闘病生活が始まったのだ。「夫が、元気になって、もう一度、憲さんや、有本さんに会いに行きたいと言って

います」と、再三奥様から電話があった。

(もう会えないかも……?)と諦めていた私達は、平成25年1月の大雪の中、「会いに行こうや!!」と、予告なしの「一大サプライズ」を実行したのである。北海道浦河町の日赤病院。ロビーで私達の姿を見た奥様の驚いた顔は勿論、病室で横になっっている主人に、そつとカーテンを開け、「タカセさん」と声を掛けた。「誰? なに? ケンさん!」と、ビックリしてベッドに起き上がった顔は、今でもはつきりと臉に焼きついてる。私達は、抱き合って再開を喜び、そして二人共泣いた。サプライズは大成功であった。しかし、その再会が二人にとつ

て最後の感動となってしまった。数カ月後、彼は帰らぬ人となってしまった。後日、奥様から小荷物が届いた。「主人と憲さんは体形がにているから着れるかも? お古で失礼だけど良かったらこれを着て、主人をあちこちの大会に連れて行ってやってくれない?」と、何処か見覚えのある背広を送られてきた。また『高瀬』のネームの入った背広を、何度か着せてもらった……。昨年、私は胃癌で胃の全摘をし、すっかり痩せてしまい、『高瀬』の背広がダブダブで着れなくなってしまう。悲しむかな高瀬さん。

思い出の松村断酒学校

岡山県津山断酒新生会 (家族)

畑瀬 有里

私の思い出深い松村断酒学校への初入校は平成12年『第56回』です。

入校すると決めた、主人は30歳、私は26歳、上の娘は2歳、下の息子に至っては、まだ1歳8ヶ月でした。

「家族が機関車になりましよ

う。飲ますも生かすも家族次第」と当時の婦人部(今の家族会)で何度も耳にしていたので、葛藤しながらも主人の断酒の為、入校を決断しました。まだ幼い子供達。しかも下の息子は、完全母乳で搾乳中。可愛いさかりの二人の子供達を自

宅に残しての遠い高知での2泊3日です。

もし電話をして子供達の泣き声を聞いてしまうと研修どころではなくなってしまう…。

「何があっても帰れない」覚悟で、3日間一度も自宅に連絡を入れませんでした。

「とにかく松村に行けばお酒は止まる」との先輩方の言葉を信じ、藁をも縋る思いで…。

大豊インターを降りると、白髪山から差す陽の光を浴びた5月の新緑は目に眩しく、澄んだ水が流れる吉野川の雄大さには、随分と心を慰められた思いの道中でした。

研修が始まるとすぐ体験発表の番に当たり、氏名と会名を告げ、「どうして私がここに来なければいけないのか分らない」と泣きながら発表したことを、今でもはつきりと覚えていま

す。

入会して間もなかった私には、断酒会の意味も松村断酒学校の意義も、全く分っていない

かったのです。主人がお酒を止める為と納得し入校を決断したはずなのに、心の奥底では全く

納得していなかったのです。

それもそのはず、当時の私の体験談は、主人の会への入会を喜び感謝しているという、嘘の

話ばかり。とうとう心のバランスを崩し、誰にも内緒でこっそり隠れてカウンセリングに通う日々を送っていたのですから。今にして思えば入会後初めて、本音が言えた瞬間だったかもしれ

ません。

研修が進むに連れ、何度も胸が張って痛み、トイレで母乳を搾りながらの研修に、「私は一体ここで何をしているのだろうか」と自問自答の3日間を過ご

しました。今の私と違って暗く硬い表情の19年前の写真が、当時の心境を現しています。

帰宅すると、息子が大泣きした時間帯と私の胸の張った時間帯とがピッタリ一致してしま

った。この事を思い出すと、19年経った今でも母として憤りを感じずにはいられません。そうした葛藤の3日間の研修を終えた反省例会で、私自信本当に驚

きました。「来年も必ず入校します」と宣言していました。大勢の仲間の皆様の、断酒にかけ

る思いが生み出す松村特有の空気に不思議な力を頂いて、感動で涙していました。

あの複雑な思い出の初入校から数年間は、土曜夜遅くからの参加だったり日曜早朝からの日

帰り入校だったり、子供達の思春期には6年間休んだりの紆余

曲折。今年、主人から13本目のカーネーションを主人から壇上で無事に頂くことが出来ました。本当に感謝しかありません。

私自身、この気持ちをお忘れることなく、当会の故金本悦子が生前繰り返し語っていた、「いままで大変な苦勞をしてきた家族は幸せにならんといいけんじゃ」という思い

を実現するべく立ち上げた「家族交流会」を、高知県断酒新生会家族会の皆様のご協

力のもと、継続させて頂きよ

り良い家族会を作っておりま

す。

3日間の研修を温かく迎えてくださった高知県断酒新生会家族会の皆様には感謝の気

持ちでいっぱいです。コーヒール・お茶の接待をしてくださる自然な笑顔に、女子トイレ

レだけでなく男子トイレの便器も拭き掃除してくださる姿に、生けてあるお花に、随所に光るお気遣いとお心遣いの

..おもてなし、本当に有難うございました。

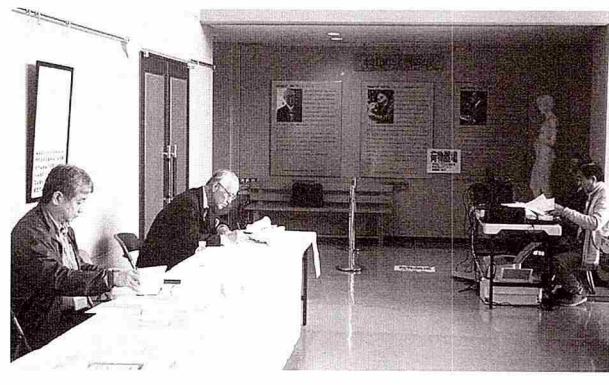
また、長瀬事務局長の、「今回の松村断酒学校は、誰一人欠けても成り立たなかつた」との言葉より、高知の皆

様の断酒学校にかける熱い思いが、入校する私達にとつての不便さも楽しさに変え、我慢と辛抱の3日間を時が来れば「また行こう!」と、前向きな気持ち

を呼び起こしてくれることに、今回の入校で改めて気づかせて頂きました。

来年も多くの仲間との出会いを求めて、私達夫婦の断酒の原点でもある松村断酒学校に必ず

入校させて頂きますので、高知の皆様、どうぞ宜しくお願い致します。



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

【活動について】

- 酒害相談、学校セミナー、地域セミナーへの協力、保健所とのイベントの協力（酒害体験談）を話す。（活動の報告）
- 1回/月 水曜例会、家族会。 1回/月 院内、家族会 2回/月 院内 家族相談会 1回/月 食事会（活動の報告）

【提案】

- 正社員(本体)と家族会との関係 家族会交流後、出た意見をまとめ全断連へ報告してもらい、かがり火等で公表してもらって今後の家族会に生かさないと、意見交換だけで終わらないように。
- 海野先生がおっしゃっていたように、家族は患者のリソース(資源)だけではなくまた患者扱いされるべきものでもなく、あらたな家族会の姿を構築していったらいいなと思いました。
- もっと一般に断酒会や家族会のことを知らせてほしい。断酒会に入ったから、もうお酒をやめているから、少しぐらい大丈夫じゃなく、一生飲まない覚悟であることをいろんな人に知ってほしい。
- 問題が起こった時、何か相談したいことが出来たとき、家族会までに日時があるとき、誰かに相談したいとき、TELしていいのかわからない。そのことがはっきり決まっていたら、相談しやすい。(誰でも話しやすい人と言われてもわかりにくいので1番2番と決まっているとTELしやすい。)

【質問その他】

- 本部の理事会等へ家族会員(準会員)の参加はできますか？
- 新しい家族を多く断酒学校や研修会に参加してもらい、そこですばらしい人や体験との出会いを体験してもらい、もっと学校・研修会が活発になるためにはどうすればよいか？
- 本人の会と家族会との関係(会計面、運営の方法、いろいろなことの決め方など)について、みなさんの地域の状況を教えて欲しいです
- いろいろなところで話し合い(家族の減少や、参加者が少なくなっていることへの改善策)が行なわれているが、全断連として家族会の把握を行い、各家族会の状況を知りたい。
- 家族は、本人の前での発表に気をつかうべき、口チャックといわれるが、私は断酒会入会当時から、口チャックができず話し続けてきました。その振り分けがわからなかったのも事実。でも家族は本当の事を話しているのにも思い、話してもいいと思うんだけど、回復のさまたげになると思ったら控えなあかんのかな?と悩みます。(断酒会入会5年目)

今回頂いたご意見も、アンケート結果報告のまま終わらせるのはとてももったいない、貴重なご意見・ご提案・ご質問だと思います。どこかでしっかりと議論される機会があればと心から感じました。

家族交流会が5回目、アンケートを始めて2回目です。この活動が、日本中の家族会のさらなる発展のために、そして一人でも多くの家族が幸せになれる未来のために、何かを残すことができたなら幸いです。ご参加・ご協力頂いたすべてのみなさまに心から感謝申し上げます。

—ご案内—

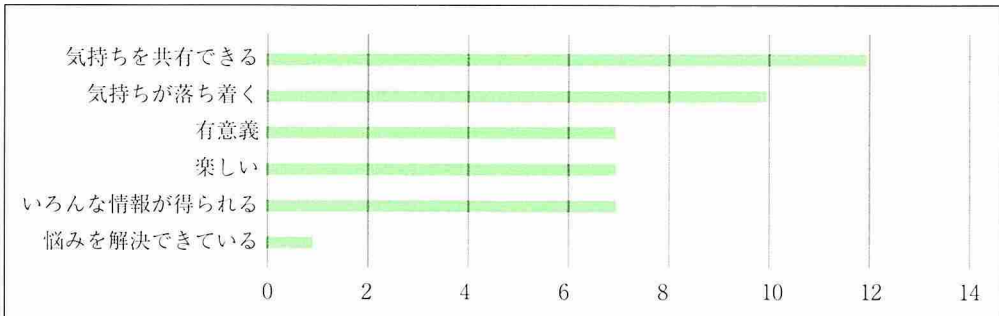
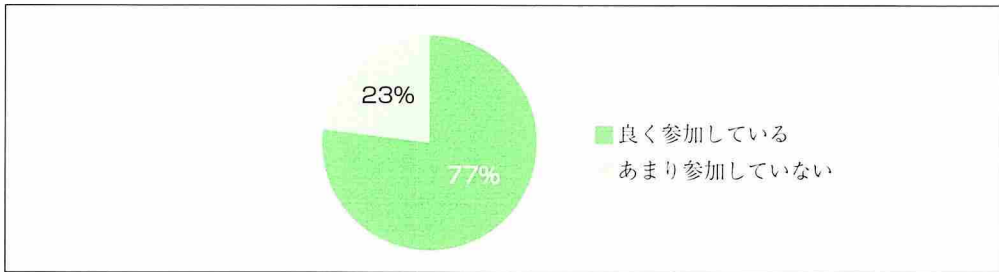
第76回松村断酒学校

とき 令和2年5月9日(土)~11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

③ (A)現在の家族会



③(A)現在の家族会について ご意見を集めた結果をご報告します。80%近くの方が家族会によく参加しているとのことでした。また1番感じるのは「気持ちを共有できる」その次に「気持ちが落ち着く」だということがわかりました。医療や生活の情報は病院や保健所でも手に入れることができます。でも「気持ち」の共有や落ち着きは、同じ立場の仲間が集い合う「家族会」の中でこそ得られるのだと思いました。

最後に、③(B)家族会にさらに望むことと ④家族会についてなんでもの結果を続けて示します。たくさんの方にボリュームたっぷりのご意見を書いていただき、その情熱に圧倒されました。

③(B)家族会にさらに望むこと

家族会の存在をもっと悩む人に広く知ってほしい／相談に来た人が2回目も来る様な家族会でありたい／本人さん達(会員)との組織と組織の関係／もっと新しい家族を断酒学校に導いて欲しい。断酒学校・研修会に参加する家族がほとんどなく、特にここ数年新しい家族が参加できていないので、毎回同じ悩み、苦しみを話、失敗を繰り返し、出口が見えなくなっている人を多く目にする／もっと多くの家族会員が活動に積極的に興味をもってくれるためにはどうすればよいか／このままでよい／楽しいです／発言したことに少し回答してほしい。不安な時がある/各研修会の際に家族会と夫、妻、親と別でできればと思います

②アドバイスとメッセージ

設問1の②では、そんな困りごとを抱える家族の仲間同士で、お互いへのメッセージを書いて頂きました。どの言葉にも本当に助けられる気持ちがします。また家族会に参加することで多くの悩みを解決できるというアドバイスもたくさんありました。

②アドバイスとメッセージ

自分自身の心のケアをする、趣味、楽しいことする／家族会で皆様の話を聞いて悩みを共有できるように／会ってホッとする人、話を聞いてほしい人を見つける。信頼できる医師に相談する／悩んでいる事は勇気を持って家族会で話す事が自分を楽な所におけるので頑張る／家族例会に参加して、仲間の話を聴き、語るにより、自分を客観視できると思う／それぞれ個別具体的な対応策が必ずあります、1つためしてダメでもあきらめないで／断酒会に入会して、本人が続いても、例会主席等に前向きでない本人を見てまた飲酒するのではないかという不安が消えず、本人のことがいつも気にかかり、飲酒当時以上に本人を監視するような目で毎日見て、ダメ出しをし口出しとかが耐えず、しんどい思いをしていた。私の意識の中に、酒を止めることは当然のことで簡単な事というものがあり、酒を断つことがいかに難しい事であり、本人がそのなかで、必死に飲まずに頑張っているという事を理解することができなかつた。それを理解し、間違った常識を変え、自分自身も変わらなければならない。お互いに楽になれないと悟ってからは、かなり楽に成ったと実感している

2.2. 家族会について

次に、家族会について、以下のような設問でアンケートを行いました。

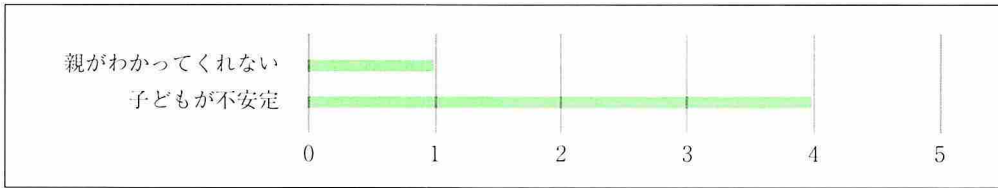
③みなさんの家族会とのかかわりについて教えてください。あてはまる言葉を○でかこんでください。

(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。

ご回答頂いた内容をまとめた結果を以下に示します。

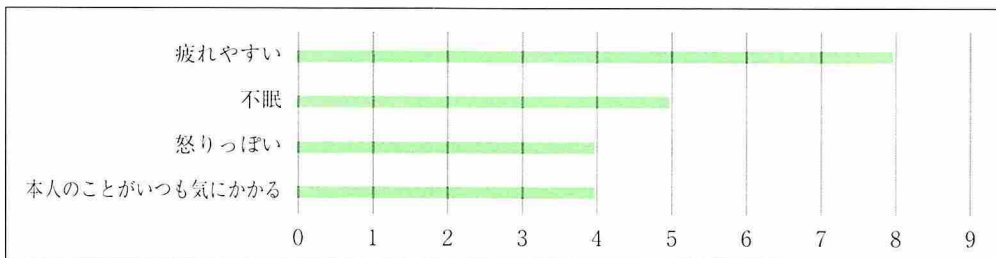


①家族の困りごと(B)まわりの問題【その他回答】

息子が不安定／親のお世話と断酒会の活動／主人の伯母の対応に手をやいている／家族との自然な会話を優しくできるように／親が年をとり、夜の例会に行くのに何回も同じことを言い、一人にしておくのが心配／主人の兄姉がわかってくれない。断酒会には守っているといわれる。断酒会より兄姉の絆が強すぎる

次に(B)まわりの問題について得られた回答について報告します。選択肢として「親」と「子ども」しか用意していなかったのですが、その他の自由記述を見ると、「伯母」や「兄姉」に困っている方もいます。来年は親類等の選択肢を増やそうと思いました。断酒を継続するためには身近にいる人たちに理解して欲しいのですが、なかなか難しいことがわかりました。また子どもたちへの影響は深刻で、みんな心を痛めていることがわかりました。

① (C)自分の問題

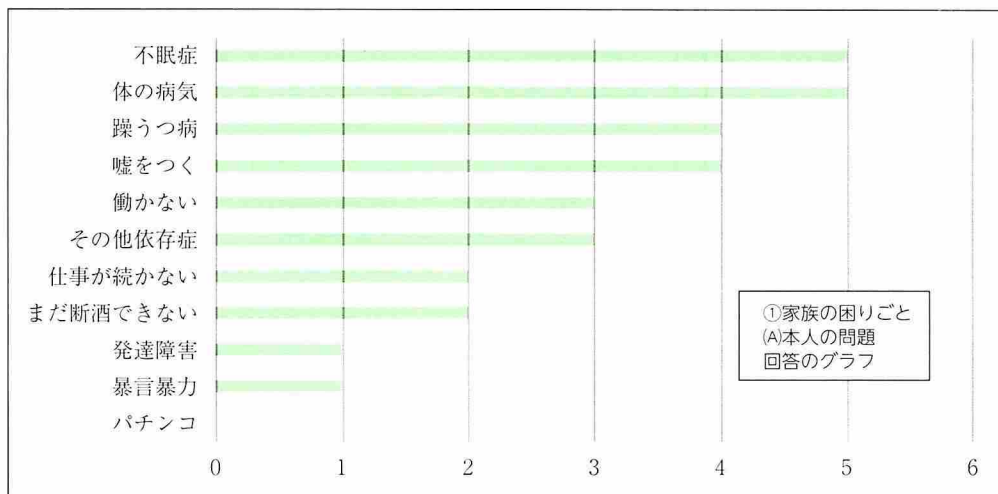


①家族の困りごと(C)自分の問題【その他回答】

年とともに疲れを感じやすい／イライラする／寝たいときに寝ている／お互いに自由に対応していると思う。空気のような存在／自分もたくさん病気があり、断酒会が続くと少ししんどくなる。でも1週間ないと何か物足りなさを感じる/私も歳を取っているの、これから先が不安です

最後に(C)自分の問題 について報告します。アルコール依存症の家族は今まで本当にがんばってきました。努力してがんばってようやく本人を断酒会につなぐことができました。そんな家族の現在の自分の悩みとして、「疲れやすい」が1番にランクされました。年齢や病気のこともあるかもしれませんが、あまりがんばりすぎずに、自分自身のことを大切にすることが必要かもしれないと感じました。

① (A)本人の問題



①家族の困りごと(A)本人の問題【その他回答】

糖尿と筋肉のリマウチがあり、体がしんどい/片付けができない/ちゃんと睡眠がとれているか?/煙草を控えてほしい/競輪に毎日のように行く。(時々パチンコ) 仕事帰りにも行っている/依存症の病気、どのアディクションも一緒にの症状と言うが実際の体験で理解できた/回復でき、成長してくれると思う

まずは(A)本人の問題についての回答結果について報告します。まだ断酒できていない方もいらっしゃるようでとても心が痛みました。その他の項目にもたくさん記述があり、家族の悩みも様々だと感じました。しかし、アルコール依存症関連で真っ先に出てきがちな「暴言暴力」の悩みの件数が少ないのは、さすがに断酒会の家族会だと感じました。

選択肢の中で一番多く選ばれた困りごとは「不眠症」と「体の病気」でした。長年飲酒して酒の力で寝ていた本人が、断酒すると、なかなか寝付けなくて困るようです。また長年の飲酒で身体を悪くしている人が多いことがわかりました。その次に多い困りごとは「躁うつ病」と「嘘をつく」でした。アルコール依存症は身体の病気とともに躁うつ病などの精神の病気をともなうことが多いようです。また、「嘘」については、家族会の体験でも非常によく聞きます。暴力暴言がなくても、「嘘」は家族にとって本当に情けなく腹立たしく、今でもつらい気持ちになることだと感じます。その他にも、まだまだ多くの本人の問題が、家族の困りごとになっていることがわかりました。

報告 松村断酒学校

第5回 家族交流会アンケート結果について

高知県断酒新生会家族会 島内 理恵(長浜支部)

1. 家族会と家族交流会

2019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、たくさんの心に残る体験発表をお聞きしました。また昨年と同様に、家族会の最後にアンケート用紙の配布を行い、19時～21時に開催された家族交流会に持ってきて頂きました。故・金本悦子さんが遺された言葉「家族は幸せにならんといけんのじゃ」を夫・生さんが清書された懸垂幕の元、津山断酒新生会の高森泉さん、畑瀬有里さんの司会によりなごやかに会は開かれました。

この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。ことしは24名の方にアンケートをご提出いただきました。家族会・家族交流会とも40名を超える参加者でしたので、半分強の方が記入して下さいになります。昨年より返って来た枚数は少なかったのですが、書き込まれた内容はとても濃いものでした。

2. アンケート結果をまとめて

2.1. 家族が困っていることについて

断酒会家族会のメンバーは、本人が断酒したからもう完全に楽になっているのでしょうか？いえいえ、残念ながらそうではないようです。まずは、今の家族の方々が抱えている困りごとについて、下記のような設問で (A)本人の問題 (B)まわりの問題 (C)自分の問題 に分けてお聞きしました。

- 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。(複数回答可)
- (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(自由記述)
- (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
- (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
- 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。

回答頂いた内容をまとめた結果を以下に示します。