



第51回松村記念例会開催

令和3年1月27日(水) 東部健康福祉センター

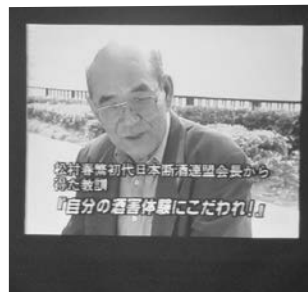
断酒高知

4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

全国的に新型コロナ禍が収まらない中、幸い高知県では感染が低く押さえられていることによつて今年も松村記念例会を開催することが出来た。

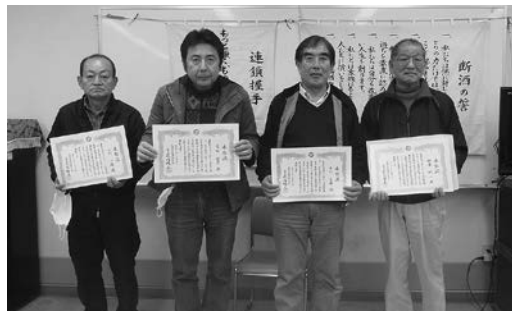
記念例会は例年通り、まず松村春繁氏はじめ物故された先輩たちを偲び黙祷を捧げた。続いて武内晴夫会長の挨拶。次にDVD鑑賞、今年是小林哲夫さん、水澤都加佐さん他出演の「アルコール依存症回復プロセスと再発予防」を見て、断酒継



DVDの1コマ、小林哲夫さんが松村氏の教えについて語る。

続のためになぜ例会出席を続けなければならないか、意識を新たにした。断酒継続年度表彰はさみ会員家族それぞれ体験発表をした。今回の表彰は、有澤士生45年、杉本昭二30年、中川文博10年、崎岡誠司10年、山岡一雄7年、吉田信也2年、他一名の7名だった。体験談では断酒会入会初めの思い出を話され

た人が目立ったが表彰の影響なのかもしれない。



年次表彰の山岡さん、吉田さん、中川さん、杉本さん(左より)

会の冒頭、武内会長は次のように挨拶された。

「昨年1月に日本で初めて新型コロナウィルスが確認され、春には全国に感染拡大した影響で、我々断酒会員の命綱である断酒例会が開催出来なくなるなど断酒会にとっても深刻な状況が続きました。いまだに新型コロナウィルスが終息する気配はありません

が、断酒会の先輩方が残してくれた知識や経験と共に、会員や家族の皆さんの熱意や工夫により会が保たれています。

さて、松村祈念例会は今年で第51回目を迎えました。

すでに皆さんご承知のこととは存じますが、松村春繁氏と松村記念例会の紹介を、させていただきます。

故松村春繁氏は、昭和33年11月25日、全国に先駆けて高知に断酒会を結成。続けて昭和38年11月10日には、高知県断酒新生会の創立5周年記念大会を、はりまや橋近くにあった土電会館で行った後、引き続き土電会館において、全日本断酒連盟結成式典を遂行しました。

昭和40年9月には、日本唯一の「酒を断つ学校」と題して、全国で初めて「第1回断酒学校」を開催、現在は「松村断酒学校」と名称を変更して、毎年5月に開催しています。

松村さんは、全国各地を飛び

回り各地区の「断酒会」結成に尽力されました。松村さんの基本理念は、「自分だけ救われて事足りたでは、とんでもない間違いだ。我々は断酒できた喜びを多くの酒害者に分かち、一人でも多くの酒害者を救い、最終的には一人の酒害者をもこの世からなくすのだ」で一貫していた。昭和44年秋の高知での全国大会に病を押して参加、壇上で「私の屍をのりこえて断酒会を益々発展させて貰いたい。」と絶叫された。そして昭和45年1月30日に惜しまれながら亡くなりました。

このように断酒会に多大な功績を残された、故松村春繁氏を忍んで翌年の昭和46年に第1回松村記念例会が始まり、今回で51回目を迎えることができました。松村さんが残した語録や精神を今一度ふりかえり、お互いに継承していくためにも、本日の記念例会が意義ある会となることを願います。」

久保田晃司・常子(松村春繁さん長女)ご夫妻からのメッセージ (イラスト:常子さん)

2020年12月21日

断酒会関係者の皆様へ

寒さが強まる今日この頃ですが、お元気にお過ごしでしょうか。

私たちはおかげさまで変わりなく暮らしています。ただ、コロナの感染がおさまらない中、今年の暮れは高知に墓参旅行に行くことはあきらめました。

下司病院の例会でお会い出来ないまま今年が暮れていくのは残念ですが、次の機会を待つことにします。

断酒会の皆さんに常子が父親の絵を描きました。松村家の家紋は宝の字をデザイン化したもので、めでたそうな感じです。

どうぞ良いお年をお迎え下さい。

久保田 晃司・常子



お元気に
しよりますか?
松村春繁



オンライン断酒 スクール開催

令和2年5月

新型コロナ禍によって開催中止になった松村断酒学校、新生会史上初めての事態だった。

「人間どうしが分断されてしまった。このことは人との繋がりの中で断酒を続けている酒害者にとって、大きな脅威となった。」と憂慮された、三光病院・海野順院長のご尽力によってオンライン断酒スクールが開催され、困難な状況の中多くの酒害者に断酒継続の希望となった。海野先生への感謝の意を込め、また短期間に実施にこぎ着けるため大変な力を発揮された運営スタッフの皆さんより、島内さん二神さんの原稿を掲載する。

特別寄稿

断酒仲間がもつ引力を 再確認した、オンライン 自助グループ活動元年

医療法人社団光風会 三光病院
海野 順

2020年、世界中に蔓延した新型コロナウイルスによって、我々の日常はガラッと変わってしまった。何よりも人間どうしが分断されてしまった。このことは人との繋がりの中で断酒を続けている酒害者にとって、大きな脅威となった。各地の断酒会は次々と休会を余儀なくされ、医療機関においても各種プログラム、特に院外から大勢の断酒会員に参加してもらっていた例会ほど、真つ先に縮小・中止されることになった。そもそもアルコール依存症は、医療だけでなく治療を完結することが難しい病気であり、10年間アルコール依存症に向き合ってきた下司孝磨

医師が、医療の限界を痛感して、当時アメリカで行われていたAAにその活路を見出したのは有名な話である。医療と断酒会が分断されてしまうことは、酒害者にとって危機的状況であったが、医療者にとっても同様で、依存症治療自体が根幹から崩れる恐れがあった。4月13日、Zoomを使用したオンラインミーティングを試験的に運用してみたところ、どうにかして閉塞感を打ち砕きたいと思う仲間が集った。断酒会の会員の団結力は本当に凄まじく、日に日に参加者は増していき、各地で同様のオンラインミーティングが次々と開催され、現在まで継続している。

5月、悔しくも松村断酒学校が休校となってしまった。しかし、そもそも断酒学校の成り立ちというのは、距離的な問題から例会出席の数をこなすことが困難である会員のため、合宿をして中身の濃い研修会を開きた

いという高知県断酒新生会会員の思いで、昭和40年に発足したものであると聞く。だからこそ例会出席ができない状況下に、別の手段であっても断酒学校に代わる行事を開催する意義は大きい。ただ、言うは易く行うは難しで、まずはZoomの使用に慣れることから始まり、どうやって参加者を募るのか、司会



松村氏の眠る吾岡山から土佐湾を望む

進行はどのように進めていくのか、参加者への研修証の配布は非対面でいかに行うのかなど、問題は山積していた。そんな困難な状況を打破できたのは、故松村春繁氏の「私の屍を乗り越えて、全国百五十万のアル中と五百万の家族の幸せのために、この運動（断酒会活動）を続けよう」という強い思いが、高知県の会員に脈々と受け継がれていたからである。そして、家族による細やかな心配りなしには、プレミアムな研修会にはなり得なかった。断酒会員には人を引き寄せる力がある。たった17日の準備期間で、第1回Zoom断酒スクールには、全国から274名もの人が参加した。断酒会が松村氏と小原氏の二人で結成されたように、高知の地は、人と人が出会って、新しい価値を生み出す場所なのかもしれない。

年末、長いミーティングの心

地よい疲れの後に、「三光」という病院名にちなんで、ある仲間の残してくれたメッセージが印象に残った。絶対的なエネルギーをもつ不動の太陽は、まるで力強い断酒会のようなものである。太陽に照らされて輝くことができる月は、断酒会員の姿。暗闇の中から抜け出せない人の足元を、そっとやさしく照らすこともできる。夜の空を辿っていく「北斗の星」を探すことができ、進む方向を案内するかのようになり、依存症関連団体の人たちが連なっていた。

——日没後の真っ暗な太平洋を、力強く照らそうとするのが、高知の月。

皆さまは、オンラインがもたらした光と闇（陰）のコントラストの向こうへ、どんな思いを馳せながら立っているのでしょうか。

困難を乗り越える力

高知県断酒新生会家族会
島内理恵

(1) 松村断酒学校中止

2020年2月、新型コロナウイルスの話が耳にするようになりましたが、本当にそんな大流行になるのかなと信じられない気持ちでした。2月23日(日)、心配しながらもまだ半信半疑のまま、とりあえず消毒用アルコールを用意して、四国プロック家族1日研修会が開催されました。3月1日(日)には、高知はまだゼロなんですよねと言いな

がら東京のアルコール依存症啓発イベントへ行きました。しかしその後、状況はどんどん悪化しました。大学入試の後期日程が中止になり、春の学会が次々に中止、あるいはオンライン化になりました。3月末には1学期のすべての授業のオンライン化も決定しました。

化も決定しました。

そして、とうとう松村断酒学校の中止が発表されました。この大ニュースは断酒界隈をあつという間に駆け巡り、高知はもちろん、近隣の県の多くの仲間からとてもショックだとの声が届きました。

私は仕事の上で、比較的早く様々なオンライン会議システムに触れる機会があり、その中で一番簡単なのが「Zoom」だと感じていました。これなら断酒会がやれるかも、断酒学校もやれるのではと心の中で思っていました。でも、それを自分で言い出して実行するのは、とてもとても大変そうです。夫（二神）に、Zoomっていうのがあってけっこういいよー例會できるかもー、と言うくらいで、なんとなく日々を過ごしていました。

(2) 海野先生の

Zoom例会開始

4月13日(月)、三光病院の海野順先生のソーバーねっとがお試しZoom例会をするというニュースが飛び込んできました！うわあ、やった！すぐに津山断酒新生会家族会結の華の高森さんにLINEしました。

「アプリをインストールしてこのURLをクリックしたら参加できます」というたいへん大雑把な説明にもかかわらず、高森さんもすぐに参加してくれて、その夜のZoom例会でお会いすることができました。続く14日(火)海野先生が、Facebookで「アルコール依存症zoomミーティング」というグループを立ち上げられました！これにもすぐに夫と参加しました。高森さん経由で同じく津山の家族の畑瀬さんも参加されました。

そしてFacebookと海野先生を中心として、次々にZoom断酒例会が開催されるようになっていきました。

Zoom例会は、それまでの不安を吹き飛ばすような、仲間と共有できる時間・気持ち・共感に満ち溢れていました。思ったよりずっと「例会らしかった」のです。

一連のできごとに私たちは勇気をもりました。4月17日(金)には高知でも、司会者を二神・ホストが私という形でZoom例会を開催しました。この時、工夫したことを書いておきたいと思います。①二神の後ろに「一日断酒」「例会出席」と表示するバーチャル背景を準備しました。②断酒の誓いは海野先生も最初に行っていました。文字が見にくいと感じていましたが、スマホで参加したら横長のファイルは見づらいいし、パソコンだと縦長のファイルが見づらい。なので、パワーポイントのレイアウトを正方形にして、縦書きで太めの字で「断酒の誓い」を準備しました。③最後に連鎖握手をしました。こういう

た工夫はその後のいろいろなZoom例会にも受け継がれていつて、うれしく思っています。

(3) Zoom断酒スクールへの道のり

4月22日深夜、海野先生から二神宛に「Zoomで松村断酒学校(の代わりになるイベント)をやらないか」とメールがありました。私は大喜びで二神を焚きつけました。「もちろんやるよね！えっやらないの？じゃあ家族会だけやるからね！」

二神はしばらく頭を抱えた後、猛然とあちこちにメールしたり電話したりを始めました。短期間に、新生会、断酒連合会、全断連のいろいろな方に、注意深く根気強く説明をし、理解を得ながら方式を考え、結論としては松村断酒学校の名前を使わずに、でも同じ日程で、「第一回Zoom断酒スクール」を開催するということになりました。

突飛な思い付きにご理解をいただいたたくさんの方に、心より御礼を申し上げたいと思います。4月26日にはZoom断酒スクール開催の告知をFacebookでおこないました。

私は技術面に集中し、Zoomアカウントの種類や必要な数について調べ、断酒学校をするならできればプロアカウントが3つほしい、そのうちの1つは100人以上が必要だとわかりました。また参加用のフォーム、家族交流会用のアンケートフォームを準備しました。家族の方への案内メールを作成するために、Zoomのマニュアルの作成を始めました。

私自身は、気配りや根回しが不得意で、やりたいことを勝手にどんどん実行する「突撃タイプ」です。たぶんいろんな人に迷惑をかけているのですがそれに考えが及ばない欠点があります。それに比べて夫は気配り最優先の「調整タイプ」で、いろ

んな方面に調整をし、ものごとをスムーズに進めるためのプランを考え実行する力があります。そういった組み合わせが今回はどうまく運んだと思えました。

(4)家族会の仲間達

そしてもちろん家族会の準備も進め、4月28日にはFacebookに【家】アルコール依存症の家族グループを立ち上げました。たくさん家族仲間が参加し始めました。

ここで、実は私自身は後から知ったのですが、津山の家族会のお二人・高森さんと畑瀬さんの大活躍があったことを記しておきたいと思えます。松村断酒学校と同じ日程で、Zoomで断酒スクールが開催され、そこで家族会と家族交流会も開催されます。それには、Zoomへの家族の参加が大前提です。そしてそれが本当にたいへんなことだったのです。

高森さんと畑瀬さんは知って

いる家族会員に連絡を取り、Facebookへの参加とZoom家族会への参加を勧めてくださいましたのです。尻込みする人、反発する人、もちろん興味を示してくれる人もいました。その方たちに、電話やFAXで説明を繰り返してくださいました。

ZoomのURLはメールやLINEで知らせるのが簡単です。でもメールを使ってない方もいました。その方はこれできっかけにメールを使うようになりしました。アルコール依存症者の家族は、自分のためにお金を使うのが苦手な人も多いため、ご主人はスマホだけだと奥さんはまだガラケーだったというケースも聞きました。でも、これをきっかけにスマホを買った人も、パソコンを買った人もいました。松村に参加したい、家族会に参加したい、その気持ち一つで、たくさんの方が、初めてのことにチャレンジをしまし

た。それは本当にたいへんなことでしたが、困難を乗り越えてZoomに参加できた方から、すぐよかったです！と言って頂けました。(でも、とても参加しなくて一生懸命がんばったけどダメだったというケースもあったことを書いておきたいと思えます。)

家族会の司会は畑瀬さん、家族交流会の司会は高森さん、ホストは両方とも島内でした。併せて約50名の参加者があり、これはいつもの松村の家族会参加者よりも多い人数でした。たくさんの方と気持ちを共有し、意見を交わすことができた、素晴らしい体験でした。それは、パソコンやネットに詳しい一部の人ががんばったからできた、のではありません。「年配の女性」と呼ばれ少し下に見られることの多い私たち、パソコン等が苦手だった私たちが、力をあわせてがんばって成し遂げたのです。それが私たちの誇りだと

思っています。

(5)困難を乗り越える力

この1年いろんなことがありましたが、私たちには、良い方向を目指して自ら変わる力があると実感することができました。断酒会のすべての方、すべての家族の方々に、困難を乗り越える力があると感じます。思い出してください。私たちには、「酒を断つ」(酒をやめさせる)というすさまじい困難を乗り越えた経験があります。あの苦勞に比べれば、オンラインなんてたいしたものではありません。

Withコロナの時代が始まりました。オンラインと実例会を併用して、これからも皆様とともにご一緒させていただけることを心から楽しみにしています。これからもよろしくお願ひ申し上げます。

二神 啓通（長浜支部）

コロナ禍でこれまでのような実例会（実際に会場に集つての例会）ができなくなる時期がありました。そうした時期は高知では2〜3か月で終わり、断酒会活動への影響はそれほどでもありませんでしたが、全国的にはまだ実例会が開けない地域があります。高知でも、県内者が集まつての例会は開けても。県外の研修会が軒並み中止になっているので、県外の方の普段聞けない体験談を聞く機会がなくな



断酒地藏尊（南国市国分寺境内）

なっています。県外から人が来る大会・研修会が高知でも開くことができず、松村断酒学校は中止になりました。

こうした事態に対応して始まつたのがZoomを始めとする遠隔会議システムを使った、いわゆる「リモート例会」です。パソコンやスマホになじみのない人には難しそうに思えるでしょうが、それらの機器の中の決まつた手順を踏むだけです。で、いちど覚えればあとは毎回同じボタンを押していけば参加できます。

また、遠方にお住いの人や、お体の動き・ご病気等で実例会に参加できない人でも参加できるところがあることも段々分かってきました。高齢化が進む断酒会にとって、また断酒会のない地域の人に例会を届けるためにも、コロナが終息してもリモート例会は引き続き運用、研究されるべきものと思います。実際、

全断連もそう考えており、2021（令和3）年1月号の「かがり火」ではリモート例会の大特集を組みました。この特集には高知の断酒会が大きく協力しています。今やリモート例会の名物となつたエア連鎖握手は高知発案です。会員数は少なくなりましたが、断酒会発祥の地として、高知は今後も全国の断酒会の先に立つて進む気概を持ちたいと思います。



満開のシャクナゲ/本山町・帰全山公園

編集後記

2021年4月新年度がスタートしたが、コロナ禍の収束はまだ先のようなうだ。断酒会の行事も全国的に中止、延期が相次いでいる。残念だが、私たちの松村断酒学校も昨年に続いて中止を余儀なくされた。この断酒学校は何十年も嶺北、本山町で開催しており、この町に住んでいる私もこの頃、「今年は断酒学校できるのかい？」と聞かれることがよくあり、「残念ですが中止です。」と答える。どうにもできない悔しさとともに、断酒学校が本山町民にも浸透していることを知ることになった。

橋本和明（嶺北支部）

母の日ウィークはZoomでつながろう！断酒の集い！
高知Zoom断酒スクール2021
 2021年5月8日(土)-9日(日)

参加無料
 事前申込要

5月8日
 (土)

14:00-16:00
 開会セレモニー
 研修①

16:10-18:00
 本会場
 研修②

18:00-19:00
 夕食休憩

19:00-21:00
 本会場
 研修③

16:10-18:00
 分科会
 全国虹の会

19:00-21:00
 分科会
 家族会

19:00-21:00
 分科会
 アメシスト

5月9日
 (日)

10:00-12:00
 本会場
 研修④

12:00-13:00
 昼食休憩

13:00-15:00
 本会場
 研修⑤

15:10
 閉会セレモニー

10:00-12:00
 分科会
 家族交流会

10:00-12:00
 分科会
 シングル

お申込み

(参加申込みフォームへのリンクアドレス又はQRコードからお申し込みください)

締め切り 5月3日(月)21時

※個人で参加(自分の端末で参加する)

<https://forms.gle/zQ6FuZu4axkjWroZA>

※グループ参加(1つの端末で複数に参加する)

<https://forms.gle/zZyCXxhAv7y7ZLgY9>

個人参加申込



グループ参加申込



ご注意

googleのセキュリティ対策のため「○○の画像をすべて選択してください」と表示されることがあります。その場合は例えば「信号の画像」と言われた場合、信号機がある画像をすべてタップして(3~5枚程度)ください。(この画像選択を数回繰り返すこともあります)その後、フォーム入力が可能になります

※確認メールが届かない場合は申込みが完了していない場合があります。

ご自身のメールアドレスがgmailを受信可能なものであることを確認して再度ご記入してください。

※ZoomミーティングのURL/ID/パスコードは5月6日(木)にお知らせいたします。

参加申込みフォームに記入いただいたメールアドレスにZoomの「ミーティングURL」及び「ID/パスコード」をお送りします。

※高知Zoom断酒スクール2021は、顔出し・実名での参加をお願い致します。

匿名参加はできませんのでご了承ください。

主催：高知県断酒新生会

共催：公益社団法人 全日本断酒連盟 高知県断酒連合会 依存症ピアネット ソーバーねっと

後援：NPO法人AKKこうち

お問合せ：高知Zoom断酒スクール2021事務局 kochi.zds@gmail.com