

## コロナ禍が続く令和4年度 高知の断酒会活動〈下半期〉



**11月**  
**11/13(日)**  
**アルコール関連問題啓発、  
飲酒運転撲滅パレード**

アルコール健康障害対策基本法に定められた、アルコール関連問題啓発全国一斉キャンペーン（11月10日

（16日の期間）では、様々なイベントが全国で開催された。高知県ではNPO法人高知県断酒連合会が、高知市の中心部、帯屋町アーケードで街頭キャンペーンを行った。会員や家族、さらに関連機関の支援者がパレードし、啓発チラシとティッシュを配布、「飲酒運転根絶」「アルコール依存症からの回復を目指して」を訴えた。コロナ禍の中、チラシ等の受け取りを避けられるのではないかと心配されたが、多くの方々が受け取ってください、有意義な啓発活動を行うことができた。

# 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)883-7925  
発行人 武内 晴夫  
編集人 橋本 和明

**11/17(木)**  
**依存症セルフヘルプグループ見学会**

県内でも新型コロナウイルス感染者が急増したため、医療従事者の方々は参加ができなくなってしまったのが残念だった。それでも3名の支援者の皆さんが出席され、断酒例会を体験した。さらに質疑応答、支援活動の課題の分かち合い、情報共有を行った。「例会を直接体験したことで自助グループについての理解が深まった。」と感想をいただいた。企画された高知県立精神保健福祉センターへ、今後も引き続き実施されるよう希望をお伝えした。

**11/20(日)本山町産業文化祭参加**

3年ぶりに開催された本山町の人氣イベントに出席して啓発活動を行った。悪天候の予報が出たため規模を縮小して開催されたが、予想を上回る人出があり、断酒会のブースにも60名ほどの人々が立ち寄ってくれた。親子連れ、高校生のグループ、依存症当事者の方など、年齢層

も幅広く、予防という点からもよい啓発活動になった。多くの方にアルコールパッチテストを受けていただき、体質と酒の飲み方について、さらに依存症と酒害について伝えることができた。



### 酒害授業に参加

11/29 (火) 高知県立南高校 (高知市棧橋通り) 断酒会、AA会員合計6名参加  
12/15 (木) 高知県立嶺北高校 (長岡郡本山町) 会員1名参加

例年、高等学校で、保健師による酒害授業が開かれ、酒害をより深く理解してもらう

ために断酒会会員も参加を依頼され、体験談を話している。今年度は県立南高校と県立嶺北高校の2校から参加依頼があった。授業後、会員たちは「学生達の真剣さが予想を遙かに上回っていた」と感触を話した。後日、受講生へのアンケート結果が届けられ、体験談が大きな印象を残したことがわかり、この活動が予防に役立つに違いないと思いを強くした。

1月

1/8 (日) 県内断酒会新年交流研修会 (市内男女共同  
参画センターソールに於いて)

今回もコロナ禍によって年末の望年会を中止、基本的な感染症対策の範囲での企画として県内各断酒会合同の研修会が行われた。会員、家族、約20名が体験談を発表し、さらに10名の行政・医療支援者の皆様よりコメントをいただいた。まだ対面での会話を控

えなければならぬ状況下、それでも直接顔を合わせることでお互いの様子を伝え合うことができ、最後はエア連鎖握手で断酒継続を約束して散会した。

県精神保健福祉センター主催  
の関係者会議

なお、交流研修会当日午前中に同会場ソールで、アルコール関連問題関係者会議が3年ぶりにリアルで開催され、県内の保健師、社会福祉協議会担当者、医療関係者、司法担当者、断酒会会員、家族などが参加した。前半は各位、それぞれが取り組みと問題点や課題を発表した。特に中山間地域ではより多く、深刻な問題があることを再認識させられた。意欲的な発表が相次ぎ、大幅に予定時間を超えたため、検討し合う時間が足りなくなってしまう、できるだけ早く次の機会を企画していただけるよう強く感じた。



# 1/25(水) 第53回松村記念例会

断酒会の生みの親であり、全国に断酒会を広めていった功労者である、故松村春繁氏（高知県新生会初代会長）を記念して、毎年氏の命日（1



月30日)に由来して1月第4水曜日に開催している。今例会では、松村氏の功績を武内晴夫会長が披露。昨年4月に行われた四国ブロック(高知)大会における講演…山崎

正雄県立精神保健福祉センター所長「我が心のアルカディアを求めて」のビデオ鑑賞、会員家族の体験談発表、さらに断酒継続の年度表彰が行われた。今回は、長瀬明廣(30年)橋本和明(10年)國澤昇平(2年)山本大地(2年)他1名、計5名が表彰された。

## 松村春繁氏の功績紹介 武内晴夫会長の挨拶より

松村春繁さんは、昭和33年11月25日、全国に先駆けて高知に断酒会を結成しました。

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旧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』で一貫していました。

昭和44年秋の高知での第6回全断連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!』と絶叫されました。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。

### (松村記念例会の始まり)

このように断酒会に多大な功績を残された、故松村春繁氏を偲び翌年の昭和46年に第1回松村記念例会が始まり、今年が53回目になりました。

体験談

例会出席で、  
うつからの回復も  
目指す！

橋本 和明（嶺北支部）

あれ！うつだろうか？

令和となって新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい始め3年、世間は徐々に回復に向かっているように感じられる。私には、コロナの影響は心の不健康という形でいつの間にかやってきていた。1年ほど前からうつうつとした気分の日が続くようになり、秋頃になって、「どうも意欲が湧かない、朝起きられない」という日が増えてきて、ようやく心の異変に気づいた。どうやらうつになっっているのではないか。まず、うつ病の知人に相談に乗ってもらい、すぐ、医

療にも助けを求めた。幸い？アルコール依存症の治療でかかりつけの先生に診察してもらった。うつ病であるという診断は出なかったがうつ状態ではある、まず短期間、薬で様子を見よう、となった。

そういうえばあの頃も！

断酒せざるを得なくなった頃、毎朝仕事にいくのが嫌で、

酒でも引っかけていくか、そんな日々と同じ状態だと気付いた。気付いたら、ようやくなぜ酒にはまったのか、理由を素直に認めることができた。確かに始めは美味いと思つて飲んだんだ、間違いなく。しかし20代後半から毎晩、大量に飲む習慣がつき、幸か不幸かアルコールに強い体質のため、依存症になつていたことには、診断されるまで気付けなかった。楽しかった日も嫌なことがあった日も同じように大量に飲んだので、自分が酒に逃げていたとは思わなかった。多分思いたくなくて、

ごまかしていたのだと思う。都会で一人暮らし、職場も酒に甘い、回りは酒好きばかり、なぜか経済的には困っていないかったから、あのままならとつくに人生終わっていただろう。

人とつながりたいのにコミュニケーションが下手だから一人がよいと居直っていた

断酒会で、発達障害にも気

づかせてもらった。小さいときから一人で遊ぶことが好きだったこと、一人飲みがよかったこと、人と話すことが嫌だったこと、対話が苦手な話のキャッチボールが美味くできないこと。「球を受けてくれるが返球してくれないからつまらない」とストレートに言われたことを思い出した。仕事のうへでは、交渉ができない、値切るなんて面倒でいやだったのが上司に文句をいわれるのがわかつているから一応値切ってみる、少しで

も下げてくれたらそれで仕事した、やれやれとなる。案の定その程度では上司は納得せず、謝ると「ごめんて済んだら警察はいらないよ」と大きな声で罵倒される。どんどんミスが増えその都度叱責される。毎晩酒を飲むが自分では嫌な気分を晴らすための酒ではないと言いついて聞かせていたのだと、今は認めた。

依存症からの回復と成長

50歳を超えてついに、朝、会社に行くのが嫌でたまらなくなると、「酒引っかけていこうか？」という日が続くようになり、ある日、ふと目に入った心療内科に飛び込んだところから運命が変わった。「アルコール依存症になっている、今酒を止めないと命を落とす」と診断された。間に合ったんだ。でも、「自助グループに行きなさい」というアドバイスには素直に従えなかった。今まで自分の意志で毎日飲んできたんだ、飲まないのも意志でできるはずと

思ったがもうコントロールできないなかつた。そこで、できないと素直に認めたわけではなく、むしろ医師への反発心から自助グループに行ってみた。もう一つの幸運は近所に断酒会があったことだった。例会に行ってみたら、先輩たちが無条件で受け入れてくれたおかげだろう、酒が止まった。苦しまずに止まったがその後10年経って苦しみがやってきた。断酒会で何回も「酒が止まって3年で回復、それだから成長だ」と聞いたことがある。思えば酒にはまっていた20数年間は心の成長がストップしていたし、酒が止まって10年間もかかったが心の回復ができたのかもしれない。回復したからいろいろなことに気付くようになったのだ。気付くから苦しいと感じるようになったのだ。今の苦しさは心が成長を再開したからなのだと思う。

わかってもらえないつらさ

うつ状態になって、人に苦し

いと打ち明けるが、なまけているのではないんだという、一番つらいところをわかってもらえないとなによりもどかしく息苦しい。「飲まなきゃいいのに」というアルコール依存症者への偏見と似ているが、実は自分もこの間まではうつで苦しいという人に対して共感できなかった。「嫌なことは誰にでもいくらでも起こるのになんで我慢できないの？ 散歩しているところに行き会えば、もうそろそろ仕事に復帰できるんじゃないの？」と思っていた。これって依存症の人に対しての偏見と同じではないか？ 自分も偏見の塊じゃないかと気付いた。

ならば、断酒例会はうつにも効果があるのではないかと

確かに例会で「苦しい」と話して帰ると気持ちが楽になる。少なくともこんな状態でも、例会に出席しているから断酒が続くことは想像以上に時間がかか

るのかもしれないが例会に出ている限り、いつかは回復にたどりつくことは間違いないと信じる。ある日気付いたら抜け出していたというのが自分にはふさわしい。

酒にはまっていたときは助けを求めることができなかつた。断酒できたのは偶然、いや幸運だった。しかし今回はおかしいと気づいたときにすぐ助けを求めることができた。断酒会の仲間から学んだ、なにより多くの体験談が助けてくれたのだ。今ほど断酒会とその仲間に感謝の気持ちを持ったことはなかつた。

今も気分は不調だが、酒に手を出さないところが全く違う。逆に言えば断酒会につながり、例会に出続けていなかったら今、間違いなく酒に手を出していただろう。

そうならないためにも今日も例会に出席して一日断酒を続けて、生きていく。

## 編集後記

先日南国支部例会が650回例会に達し、お祝いの記念品が配られました。さらに来年令和6年は安芸支部、香南支部とともに3支部が結成60年を迎えます。



多くの先輩たちの苦勞によつて断酒会が存続し、おかげで断酒継続できていることを改めて思ったことでした。

橋本和明（嶺北支部）

断酒学校告知

# 第76回松村断酒学校

日時 令和5年 5月13日(土)・14日(日)

場所 **メイン会場** モンベルアウトドアヴィレッジ本山  
**サブ会場** 本山町プラチナセンター

※コロナ禍の影響で、開催期日を一泊二日【5月13日(土)・14日(日)】に変更いたします。さらに今後の状況により、リアル開催出来ないときには、オンライン開催になる場合があることをご了承ください。

※皆様のご参加を心よりお待ちしております。 松村断酒学校事務局

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	休会中	
第四 日曜日	十九時～二十一時	佐川町総合文化センター
第二・五 火曜日	右に同じ	県断酒新生会事務所 (高知市若松町二二五)
第四 火曜日	右に同じ	安芸市総合社会福祉センター
第一 水曜日	十九時～二十時四十五分	県断酒新生会事務所 (高知市若松町二二五)
第二・三・四 水曜日	右に同じ	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～二十一時	高知市瀬戸西町公民館
第一 土曜日	右に同じ	土佐町農村環境改善センター
第二 土曜日	右に同じ	香南市のいちふれあいセンター
第三 土曜日	右に同じ	南国市地域交流センターみあーれ!

## 新生会・家族会ホームページご案内

例会スケジュールはコロナ禍の影響などで急な変更もごございます。QRコードでご確認ください。

● 新生会ホームページ  
[www.kcb-net.ne.jp/dansyu/](http://www.kcb-net.ne.jp/dansyu/)



断酒新生会 HP

● ご家族のための  
 家族会ホームページ  
[kochi-kazokukai.blogspot.com](http://kochi-kazokukai.blogspot.com)



家族会 HP

お知らせ

● 第58回四国断酒ブロック  
 (徳島・阿波大会)  
 日時 7月9日(日)  
 場所 アエルワホール

● 第60回全国(東京)大会  
 日時 10月15日(日)  
 場所 立川ステイジガーデン  
 前日行事 ホテルエミシア東京  
 立川