

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

令和6年度四国ブロック学習会・ 第9回四国ブロック家族1日研修会開催

令和6年10月27日(日)香南市のいち・ふれあいセンターにて令和6年四国ブロック学習会並びに第9回家族1日研修会が開催された。福家啓之・四国ブロック長の開会挨拶後、家族の皆さんは別室で午前・午後を通して、交流を兼ねた研修会を行った。

本人はその場に残り午前の部の研修を行った。初めの1時間は高知県立精神保健福祉センター主幹 宮内砂緒里氏の講演で、演題は「様々な問題を抱える依存、アディクション問題について」。その後、松村春繁氏の半生を描いた映像を鑑賞した。昼食は主会場で、近況報告を交えながらお弁当に舌鼓を打った。



午後後の部は体験談が主体の研修を行い、多くのことを学ばせていただいた。最後に、「次回開催地徳島に向けて、がんばろう!」と、連鎖の握手で閉会した。

参加者数は、本人50名、家族30名、支援者1名、合計81名だった。
小松重洋(南国支部)

第55回

松村記念例会開催

断酒会生みの親である故松村春繁氏を偲び、誕生月である一月に毎年開催している松村記念例会。今年は1月22日(水)に高知市東部健康福祉センターで行われた。

今回はまず、辻本土郎先生(医療法人東布施野田クリニック名誉院長)の、「SBIRTSの活用と普及促進について」(徳島で行われたセミナーでの基調講演の録画)を視聴してSBIRTSについて学習した。続いて武内晴夫会長が挨拶し、記念例会の主旨を説明した。

「松村記念例会について新しい会員さんたちのために説明いたします。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。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、松村氏が亡くなられてからは、その功績を記念して「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。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ました。松村さんの残された、松村断酒学校、今年もすでに準備が始まっています、次の世代に継承していくためにも会員皆さん全員の参加を望みます。」

このあと会員、家族の体験発表と、断酒継続年度表彰を行った。受賞者は、近藤一夫（30年）、尾崎孝次郎（30年）、生藤貴博、（10年）、土居良太（1年）、他1名だった。

体験談

あつごう間の30年

近藤 一夫（嶺北支部）

断酒会の皆なあと支えられて、早30年が経ちました。いろんな事がありました。お酒を飲み出したのは21歳のときでした。私は長距離トラックの運転手でした。大阪から東京に行きます。その時は運転手は二人でました。東京に着いたら、夕方まで仮眠をとります。仮眠をとっていると、事務所の人が来て、荷物を積みに行くたびに言われた。東京に行くたびに言われたので、これでは寝る暇が無

い、と言いました。事務所の人が「大阪から来る運転手は酒を飲んで仮眠しているので、近藤さんと二人で行って欲しい。」と言われて、又々私たちが荷物を積みに行かされた。相棒と話をして、「俺達も酒を飲んでたら仮眠をとれるんじゃないか？」それが酒を飲む切っ掛けになりました。お酒を飲むとよく寝れる感じになり、大阪に帰って来てからも、酒を飲むようになってきました。大阪の会社の寮の風呂が壊れて、近くの銭湯に行くようになり、帰りにお好み焼き屋に入り、お好み焼きや焼きそばをつまみにビールを飲み出して、それからはアルコールの量が増えていきました。20年くらい勤めた会社を辞めて、違う運送屋に行きました。4トント車で大阪から愛知県下全域に配達する仕事で、帰りに荷物があれば積んで帰る、なければ空車で帰ってくる、昼頃には終わる日もある。夜中の1時に名古屋へ出発なのでそれまで時間

がある。社長が出社するのが午前10時頃なので近くの喫茶店で、同僚4、5人と待機、社長が出社したら各自の担当荷物を聞いて荷物を積み込んだら、後には出発まで時間が空くので、食事をして風呂に入り、近くのスナックに行く。するといつものメンバーがいるから話しをしてカラオケを歌って22時頃まで飲み、帰って少し寝る。2、3時間寝て、名古屋へ出発する、帰りの荷物が無い時は時間ができるので、余計に酒を飲む。4、5年こんな生活を続けていたら体調が悪くなってきた。胃が痛い、食事が摂れない、酒だけが飲めるが吐いてしまう。とうとう血を吐いてしまった。びつくりした。朝、社長に、血を吐いたので病院へ行つてくると伝えて診察に行くと、先生より入院するよう言われて、即入院になった。その後5年間に5回入院した。1回目は3ヶ月間、5回目は10ヶ月間、この時十二指腸潰瘍で、手術を受け、潰瘍と

胃の3分の2を取った。心細くなり、社長に「もう高知に帰りたい」と言いました。病院に行き先生に「高知に帰ります」と言う、先生は「近藤さんは胃が3分の2無いからお酒を飲んでも酔えなくなるから、お酒の量に注意して飲みすぎないように」と言われた。高知に帰って、3年くらいは先生に言われた通り、まじめに飲んでいました。週休2日制になり時間に余裕が出来、両親二人とも体調が悪くなって入院し、私一人になり、酒を飲む事が容易になり、酒量が増えていった。会社には「腰が痛くなった、風邪をひいた」とか嘘を言い、最後には無断欠勤で休む。一週間くらいして会社に行く。同僚は何も言わない、「又、酒を飲んで休んでいたのやろう」と思っている。10時の休憩の時間にマイクで呼び出される、同僚にも聞えている。事務所の応接室に呼ばれて、「酒を飲んでいつも休まれると会社は困る、こんな事で

は辞めてもらわないかん」と言われた。今までに何回も酒で休んでいるので、自分でもこれでは首になると思った。この時に会社の上司の方が、「下司病院に断酒会と言うのがあって、その会に入つて酒を止めたらどうや？」と言われ、その人が下司病院に行つて話を聞いてきてくれた。そして、「変な団体やなさそうだから、行つてみてはどうか」と勧めてくれた。断酒会に入つて酒を止める誠意を見せないと言われるかもしれない、少しすればまた酒が飲めるのではと思ひ断酒会に行くことに。会員の方が家に迎えに来てくれて、一緒に新生会の本部例会にいきました。年配の方が50名位おった。こんなに酒を止めてる人がおる、びつくりした。会員の体験談を聞いてみると、私は仕事を休んでいるけど、暴れたり家族を殴ったりはしていない、そう思った。私の発表は最後のほうだったので、時間も無く、「酒を止めないと会社を首

になりそうだ」と言ったことを憶えている。会が終わつてつれてきてくれた会員の方が「断酒会に入つて、一緒に酒を止めていこう」と言われて、入会しました。これで入会したことを会社と言えば首にならずに済む。後から考えると会社にも両親にも迷惑をかけていて、両親は私に酒を止めるとはあまり言わなかった、父親が入院、母親が入院、私が断酒会に入会して、1年くらいが経っていました。父が亡くなり、半年後に母が亡くなりました。私が断酒会に入会して酒を止めたのを知つてからなくなつたので、安心したとおもいます。お酒をやめるにはいろいろな事がありました。全国断酒会みんなと例会出席、1日断酒を続けていきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。



特別寄稿

「断酒に生きた小林哲夫さんを悼む」

下司 孝之（下司病院 元理事長）

小林哲夫さんは日本の酒害啓発活動に偉大な足跡を残した。特に断酒会が医療や行政におもねるのではなく適度な距離をもって連携を図り、自立した社会的資本としての存在を明確にした功績がある。

1, 棕庵賞

一九八八年の二月、高知の断酒会小林哲夫さん著作「航跡Ⅲ琥珀色の海」の第二一回棕庵文学賞受賞に沸いた。酒国での断酒文化の誕生だったからだ。小林さんも日ごろ、酒を飲みながらの文士は多いが酒を止めてから書いたのは私ぐらいだと言っていた。

それは依存から抜け出し創造的な人生をおくりえるという明確なサインを仲間伝えた。

棕庵賞は故町田昌直医師が基金を出した棕庵文学賞財団の賞

で、断酒会にとっても町田病院から初代松村春繁断酒会長が立ち直った縁がある。

早速祝賀会が開かれたが、二〇年の断酒生活とはいえ現役の酒害人だから、酒のない祝賀会であると案内状に断りがついた。

小林さんの文才をいち早く見抜いた医師で作家のなだいなださんは「彼の『琥珀色の海』は実に深い海です。小説中毒は怖い病気で。しかし、こちらの病気からなおれとは言いません。大いに同病相憐れむことにしましょう」と軽妙なお祝いの言葉を届けた。

2, 指針と規範

断酒会に寄り添ったなだいなだ氏は「医師と作家の二足の草鞋です」とよく言われていた。

膨大な著作の一角にはアルコー

ル医療の第一世代として多くの酒害にふれた本がある。

小林さんは「断酒に卒業はない」当事者であるから器用に草鞋を使い分けることはできない。常に片足は断酒会に置くほかなかった。

小林さんの最大の功績は会の「断酒新生指針と断酒会規範」を作りあげたことである。「酒に対して無力であり、自分ひとりの力だけではどうにもならなかったことを認める」から始まる七つの指針と「断酒会は政治・宗教・商業活動に利用されない」で終わる十の規範を持つ断酒会へと整理した点である。指針と規範の策定によりアメリカで発達した匿名断酒会であるAAの「十二ステップ」の様に説明が出来るようになった。また医療従事者に分かりやすくなった。それまでは松村語録と下司孝磨医師による断酒の誓い、心の誓い、家族の誓いなどを持ちいるしかなかった。

小林さんの情熱は酒関連の著

作や書き物に多く残されている。連載だけでも高知新聞掲載の「潮風のつばやき」「ACブルース」「酒と薬とアディクション」があり、ASK（アルコール薬物問題全国市民協会）

の季刊誌などに「汽水域」と最近では「老いの断酒学」など延べ九四回執筆、全断連機関紙『かがり火』に「ASKアメリカ、著書は「松村春繁断酒会初代会長」など六冊がある。

3, 宗教と政治に利用されない

断酒会が政治の持ち込みに慎重なのは社会からはじかれてたどり着いた大海原の一枚の木切れが断酒会なので、最後の安心な居場所を確保するためである。

だが、政治に無関心であれば「規範」に一言も書かれていない。そこには政治や宗教、商売に利用されてはいけないとのみ書かれている。

ある日、東京の本部にいた小林さんは宗教家の来訪を受け

た。しかし、一人で酒が止まるなら断酒会はいらないと追い返した。高知でも宗教家が自らの断酒を語ったが、日々例会で体験発表を語り自己洞察をしている断酒会員には粗末な説教にしか感じられなく皆は静かに立ち去った。

政治だが保安処分法が国会に出された時、自分たちにとつて身に降りかかる火の粉は政治だから無関係ではないと小林さんは各政党を呼んで勉強会を開き反対の意思表明をした。「悪い酒害者は拘束し、良い酒害者は断酒会に」と決めつけた分断は許すことが出来なかつたからだ。

4、医療と一線を画す

小林さんの業績の一つは断酒会を医療とは一線を画した存在と明確にしたことだ。アメリカのAAがキリスト教と分離した存在であるように、断酒会を患者会でなく病者集団として自立化を図ったことがそれだ。これが初期には会員総ての納得を得

られず、会の分裂にも影響したと思うが、多くの会員は主治医を持つているから意識的に立場を作らなければならなかったのだと思う。

断酒会は戦後保健所の精神衛生運動やアメリカのAAに影響を受け、患者が立ち上げた会としては特異な面があった。

栄養や休養が不足する五〇年代に蔓延した結核の日本患者同盟、ハンセン氏病の全国ハンセン氏病患者協議会の人間回復運動などと、七〇年代の公害・薬害・医療被害の広範な市民運動との間、日本が高度成長を始める六〇年代に成長した深い内省を伴う社会性を持った嗜癖からの立ち直り運動が断酒会だともいえる。

断酒会が精神病院の風通しを良くし、ギャンブルなど他の嗜癖を持つ病者運動に影響を与え、飲酒運転や自殺など世間の酒害啓発にと果たした

役割は大きい。

その理論的中心には常に小林さんがいたことを忘れてはならない。二〇二二年七月三〇日、慢性閉塞性肺疾患(COPD)で逝去、享年九〇。



酒を断ったころの小林さん

令和6年度の記録

― 下半期 ―

11月

11/10(日) 飲酒運転根絶パレード

「断酒宣言の日、高知市は前日の雨予報を裏切り、秋空にイチョウが色づき始めていました。集合時間の大分まえから、

一人また一人と軽い足取りで、高知県断酒連合会の仲間たちが集まり、一年ぶりのパレードにすこし



緊張しながら、笑いあっています。今回も医療から下司病院そして、同じく元スタッフで地域活動支援センター「グラップルこうち」の方など多数参加いただきました。中央公園までのアーケード街1キロ弱を、ひろめ市場の前からティッシュペーパーとチラシ配りを始めました。観光客や通行人へ「飲酒運転根絶の啓発をやっています」と声かけをしながら進んでいくうちに、かつては飲酒運転をしていた私が、啓発活動をやる資格があるのかという気持ち、仲間に背中を押され配るうちに、断酒が出来て飲酒運転の検問に、怯えることのない事への

感謝に代わりました。来年も仲間と支援者の皆様と共にパレードに戻ってきたいと思えます。
(崎岡誠司 南四国断酒会)

11/14(木) セルフヘルプグループ見学会

高知県立精神保健福祉センター主催による、行政の依存症対策担当者の皆さんの、断酒例会の見学会が行われた。今年も会員の体験談発表と、質疑応答、また情報交換によって依存症者への理解を深めてもらうことが出来た。医療5名、行政13名、断酒会5名

11/16(土)
南国市健康イベント「きらりフェア」
初めての参加。ブースを二つ割り当ててもらい、資料を配付。またアルコールパッチテストを行い、お酒の飲み方のアドバイスを行った。効果的な啓発活動だった。



11/17(日) 本山町産業文化祭

令和元年より参加、今回も社協と隣あわせのブースを割り当ててもらい、社協職員の方の協力もいただいた。200名近い方が立ち寄り、アルコールパッチテストや依存症クイズを受けた。依存症について、お酒の飲み方、適正飲酒量など、啓発に役立った。



11/30(土)
アデイクションフォーラム高知
各依存症の自助グループ、支援グループ、関係行政機関など多数参加して、啓発活動を行った。県精神保健福祉センター主催。アルコールパッチテストの希望者も想定以上に多く、飲酒量と依存症の関係からお酒の飲み方についての啓発が出来た。また、各自助グループとの交流もでき、収穫の多いイベントだった。

12月

12/12(木) 高校アルコール教室・嶺北高校

県立嶺北高校及び本山町健康福祉課主催。「未成年飲酒防止教室(アルコール予防健康教育)事業」に南国支部会員小松重洋が参加。講話の部で体験談をかたり、酒害の自身と家族さらに社会への影響について理解を深めた。保健師さんによる講義、アルコールパッチテスト、ユニークなモデリング体験(先生が酒を飲むよう勧めるのを生徒が断るロールプレイング)で構成した授業。受講生(3年生)約40名

12/15(日) 酒なし望年会

コロナ前のスタイルに戻して開催出来た事でとても楽しいひとときを過ごすことが出来た。午前の部は体験発表、他の断酒会の方の体験談を聞く貴重な機会であり、より強く心に響くものがあつた。午

後は有志による余興を楽しんだ。人情味あふれる、「スナック志乃」を舞台にしたミュージカル、お笑いの中に断酒新生、断酒幸福を訴えた。新入会員にも交流の場となつて心に残る一日となった。



各支部結成記念例会開催

令和6年は新生会の、3つの支部が結成節目の年であった。各支部はそれぞれ記念例会を行った。●南国支部(結成60年)ハイブリッド開催で県外断酒会会員も多数、オンラインで参加した)●長浜支部(結成60年)結成当時の記事が掲載された機関誌「断酒高知」を配布し先輩方の思い出を語り合った●嶺北支部(600回)故人となった先輩方を偲んだ体験談を発表した)

断酒学校告知

申し込み受付中
締切 4月10日(木)

第78回松村断酒学校

日時 令和7年 5月10日(土)・11日(日)
場所 本山町プラチナセンター(大豊ICから約10km)

※諸事情により、本年度も1泊2日で開催します。

※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

お知らせ

第62回 全国(愛知)大会

日時 令和7年10月19日(日)
10:00~15:30

会場 岡谷鋼機名古屋公会堂
主管 NPO 法人 愛知県断酒連合会



NPO法人高知県断酒連合会Zoom朝例会のご案内

毎月2回、原則第1、3日曜日、午前7時より9時まで2時間のオンライン例会が行われています。参加希望者は次の宛先へメールで「参加希望」とお申し込みください。

●NPO 法人高知県断酒連合会 danshu.kochi@gmail.com

◆本例会は顔出し・本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。

「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
第四日曜日	十九時～二十一時	佐川町総合文化センター
第三月曜日	右に同じ	南国市地域交流センターみあーれ！
第二・五 火曜日	右に同じ	高知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	安芸本町コミュニティセンター
第一水曜日	十九時～二十時四十五分	高知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)	高知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

新生会・家族会ホームページご案内

例会スケジュールは急な変更もございます。
ホームページでご確認ください。

●新生会ホームページ
www.kcb-net.ne.jp/dansyu/

●ご家族のための家族会ホームページ
kochi-kazokukai.blogspot.com



断酒新生会 HP



家族会 HP