第76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

第76回松村断酒学校が５月13日（土）、14日（日）、２日間の短縮日程で、本山町で開校された。

コロナ禍によって３年間、中止を余儀なくされたが、とうとうリアル開催が実現した。しかし、新型コロナウイルスの猛威が無くなったわけではなく、断酒学校の運営には感染症対策のため、さまざまな変更が行われた。密を避けるため入校申し込みにあたり人数制限を設け、期間を２日間に短縮した。メイン会場をモンベル・アウトドアヴィレッジ本山に変更し、従来のプラチナセンターでは分科会等を行った。これまでも地元本山町には多大なご支援をいただいてきたが、今回は変更に伴い格別なご協力も得て、無事全日程を終了した。

運営スタッフは何度も本山町へ足を運び、澤田和廣町長はじめ関係各機関担当者と打ち合わせを重ねた。無事閉校を迎え、挨拶する武内晴夫会長、こみ上げてくるものがあったようで、一瞬声を詰まらせた。

参加者数２１１名（医療・行政28名、会員・家族１６１名、一般22名）

来賓　中谷元（衆議院議員、アルコール問題議員連盟会長）澤田和廣（本山町町長）山﨑正雄（高知県立精神保健福祉センター所長）市川正浩（医療法人社団光風会三光病院　名誉院長）海野順（医療法人社団光風会三光病院　院長）渡部三郎（公益財団法人正光会　宇和島病院　理事長）下司孝之（高知アルコール問題研究所　相談役）久保田晃司・常子（故松村春繁氏長女ご夫妻）（敬称略）

恒例、家族へのカーネーション贈呈も復活。（特非）岡山県断酒新生会岡山県断酒新生会の宗田基志さんよりカーネーションをご提供いただきました、ありがとうございました。

司会を担当された皆さん（曽根敏浩・呉みどり断酒会、高森政道・（特非）岡山県津山断酒新生会、荒木正・（特非）広島断酒ふたば会、福家啓之・（公社）香川県断酒会、近藤一夫・高知県断酒新生会）、短縮日程のため大変ご苦心されたことと察します。ご尽力に敬意を表します。

会場変更による道案内や会場間の送迎など、朋友断酒会の皆さんのサポートのおかげで滞りなく全日程を終了する事ができました。感謝いたします。

エアー連鎖握手と万歳三唱で解散。皆さん口々に「また来年入校します、またお会いしましょう」と明るく声を掛け合って帰途に就かれた。

恒例、体験談紹介コーナー。入校者の皆さんの感想等を掲載いたします。原稿をお寄せくださった皆さんありがとうございました。

第76回 松村断酒学校に入校して

京都府断酒平安会　堤　宏司

一度は参加したいと長年思い続けていた『松村断酒学校』平安会の仲間の協力のおかげで感謝の初入校でした。

断酒会の創始者、松村春繁氏のお名前を初めて耳にしたのは、京都いわくら病院一回目入院中ですから8年ほど前のことでしょうか。院内プログラムの一つ、夕方からの京都市内の例会参加の中で、某支部長から『指針と規範』を叩き込まれたことによって松村春繁氏を識り、それが私の断酒の原点となりました。

二時間の例会のうち体験談が終わり余った時間に（例会の大原則、「体験談に始まり体験談に終わる」からは外れますが…）某支部長の『指針と規範』の講釈が始まります。

一節、一行、一語をアル中の言動・行動と照らし合わせ、こと細かに、我々アル中が酒によって世間様に対し、いかにひどい所業をしてきたか、家族にどんな思いをさせてきたのか！数行の解釈が数時間にも及ぶこともありました。

某支部長ドギツイ関西弁で曰く、「わしらアル中はなぁ、極悪非道の人非人なんや。わしらはなぁ生涯、酒断って世間様や家族に土下座して生きていかんとあかんのやでぇ～」このセリフは、まだ入院療養中で断酒の性根も座っていない私の心には堪えましたね。「反省」と言う意味が初めて理解できたような気がしました。

あっそうなんや！今まで「反省」なんかできていなかったんや！それは「後悔」でしかな

かったんやと…

「反省のないところには進歩はない」ひたすら酒を飲み失敗を繰り返し、不快な言動を繰り返しその度に「もう懲りた！ゴメン、悪かった」口先だけの弁解。そこには「反省」は皆無で同じことを繰り返すし「後悔」するだけ。二回のいわくら病院の入退院を経て断酒会に再入会。以降、現在にいたるまでほぼ毎日例会。土日は研修会参加を過ごすうちにやっと「反省」の意味が見えてきたように思っていました。しかし、それがなかなか「進歩」に繋がらないのが実情ですね。大きく悲しい「後退」も体験しました。約三年前、次男が自死。遺書もなく何もはっきりした理由はわかりません。なんでや！なんでやねん！この時、断酒人として絶対にしてはいけない何の意味もない僅かな酒に頼ってしまいました。幸い先輩諸氏・仲間の励ましや、優しいお叱りで連続飲酒にはいたりませんでしたが、あの時の自分の心情はいったいなんだったんだろう？現在考えてもはっきりとはわかりません。つらい・悲しい・気持のもっていきようのない怒り・悔しさ…混乱ｅｔｃの渦の中でアル中の頭の中にふと浮かんだのは「酒」でした。悲しみが癒えるわけでもなく、熟睡できるわけでもなく、美味しくもなく、そして酔えない…酒…もうどうでもええ、断酒なんかしていてもなんもええことあらへん、止め！断酒会なんか止めや！そう思った瞬間でした。怖いです。今もその頭を持ち続けているのです。この次男の自死の時の話はもう体験談の中でもう語るまいと何度も考えました。しかし自分の酒害をどんな方向から語っても行き着くところはここになってしまうのです。酒の上での失敗は人生の中でいっぱいやってきた自分ですが、酒がゆえにおのれのことしか考えず家庭を顧みず、酒と快楽にふけり、どうしようもない取り返しのつかないことをやってしまった自分。極悪非道の人非人と言われても仕方ない自分。人非人から少し真人間に新生できるか、これからあと何年懺悔と反省・感謝の歳月を生きられるかはわかりませんが酒のない人生を歩み全うしたいと考えています。そのためにも例会出席あっての一日断酒しかないと思い極めて、笑顔で精進していきます。広報誌に執筆させていただく機会を与えていただき、ありがとうございました。

松村断酒学校に参加して

（特非）岡山県津山断酒新生会
家族会「結の華」高森　泉

岡山県津山断酒新生会の会員家族八名でワゴン車一台に乗り込み高知県本山町へと出発しました。久しぶりの松村断酒学校なので、緊張と喜びで顔が思わず緩みます。大豊インターチェンジを降りると四年ぶりに見る懐かしい風景。優しい新緑が清々しく私達を歓迎してくれているようです。

今年の会場はモンベルアウトドアヴィレッジ本山の体育館です。会場近くまで来ると四国の断酒会の皆さんが旗を持って道案内をして下さっています。会場に入ると高知県断酒新生会や、四国の断酒会の会員家族の皆さんが出迎えて下さいました。目の前に松村春繁会長の写真、全断連の旗、整然と並んだ椅子や机、その他沢山の準備が出来ていました。これまでの準備や運営、片付けさぞかし大変な事だろうと感じ、思わず会場に向かい一礼しました。運営に携わった皆さんに対する精一杯のお礼の気持を伝えるには、私達がこの一泊二日、真剣に楽しく過ごす事ではないかと考えました。

久しぶりに会う仲間同士、談笑する姿があちらこちらに見えます。私も大好きな仲間に挨拶をしました。医療、行政、来賓の皆様や断酒会の会員家族、そ

の他大勢の方の見守る中、松村断酒学校が開校されました。皆さんの深く大切な体験談を泣いたり笑ったり、胸を掴まれる様な気持ちになったりしながら聞きました。また分科会では家族会に参加し、気持ちを分かち合い、充実した時間を過ごす事が出来ました。宿泊は今まで家族は清流館でしたが今回は会場内の施設でした。二日目の研修では毎年、岡山県断酒新生会の宗田さんが御用意して下さる母の日のカーネーションの贈呈があります。夫婦、親子、兄弟姉妹、友人に対し日頃の感謝の気持ちを伝えるセレモニーは、いつも感動します。コロナ渦の中で、今まで感じた事の無かった不安な生活を体験し、この様に仲間が集まる断酒学校に参加出来る事は、とてもありがたい事だと痛感しました。リアルで開催されなかった間、この松村断酒学校を繋いで下さった方々がいます。事の始まりはコロナで例会が開催出来なくなり始めた頃、三光病院の海野先生がオンラインで例会を開催する試みを始めて下さいました。例会を重ねる内にオンラインでも例会が出来ると確信し始めた頃、松村断酒学校がコロナの為、開催出来無い事を知りました。それならオンラインで開催して見たらどうだろうかと考えた二神、島内御夫妻が海野先生を始め高知県断酒新生会の会員家族、全国の有志の会員家族に声をかけて「第一回Ｚｏｏｍ断酒スクール」が開催されました。第一回においては分科会として家族会、家族交流会も行われました。第二回では虹の会、アメシストの会、シングルの会、家族会、家族交流会、第三回ではそれに加えて支援者も語らう会が開催されました。参加者数は全国の会員家族、医療、行政、一般の約五百名。まだオンラインに対しての認識が無かった頃なので、運営に携わった皆さんは、オンラインの事を説明し、一人でも多くの方に参加して頂けるようにと奔走し頑張りました。その時の合言葉は「コロナが終息したら高知県本山町の松村断酒学校で必ず会いましょう」でした。断酒学校の灯を絶やさず運営して下さった多くの皆さんのたゆまぬ努力のお陰で私達はこうして高知県本山町で断酒学校に参加することが出来ました。

楽しい時間はあっという間です。二日目の研修も終わり会場を出ると、電線でオレンジ色の鳥が鳴いています。どうやらカワセミの仲間のアカショウビンのようです。お別れの挨拶をしてくれたのでしょう。名残惜しく感じながら岡山県津山断酒新生会の会員家族は、また一台のワゴン車に乗って帰路に就きます。車の中は久しぶりに会った仲間の事、初めて話した人の話、宿泊した施設の話。疲れているはずなのに話は尽きません。来年も行きましょう。行ってみないと味わえない感動があります。行ってみないと出会えない人がいます。行ってみないと聞けない体験談があります。温泉には温泉効果があります。いつまでも体が暖かい。松村断酒学校には断酒効果があります。一度入校すると一年断酒できる効果があります。そしてまた次の一年、一年と続けて入校していくと断酒継続出来るように思います。

最後に、断酒学校を開催して下さり運営に携わった皆さん、またお会い出来てお話を聞かせて下さった皆さん、本当にありがとうございました。夫の再飲酒を機に「毎年必ず断酒学校に行く事」と言われた先輩の言葉を守る事で、お陰様で断酒継続しています。

我が心の松村断酒学校

（特非）広島断酒ふたば会
勝箆　誠

平成4年5月11日午前2時、私は第48回松村断酒学校に参加するため、広島市安佐南区の祇園公民館に集合した。前日は所属支部である安芸支部の例会日であり、M先輩の車に同乗させてもらい、午前1時にわが家を出発。ほとんど寝る時間はなかったが、緊張していたせいかほとんど眠気を感じることはなかった。

私は3月2日にふたば会に入会した。支部からは「入会間もないから」と、誘いの声はかからなかった。だが、会社の保健師さんから「高知で断酒学校というのがあるらしいから、行ってきなさい」と言われ、何が何だか分からないまま、会社から指示されたのだからと否応なく、支部の人に参加希望を伝えると、驚いた顔をされたのを今でもよく覚えている。予備知識もなく、先輩に断酒学校の様子を聞くこともなく中学校か高校の授業を受けるような気分であった。

そういう状況で参加した私の気持ちは、2泊3日という日程と精神的緊張が相まって非常に重たいものであった。祇園公民館を参加者全員がそろうと出発、午前4時に竹原港からフェリーに乗り、1時間30分で波賀田港へ。そこから瀬戸内沿いを松山へ。松山市から四国山地越えとなる。三坂峠から久万町、高知に入り仁淀川沿いを下り、途中の引地橋で食べたおでんとアマゴの味が今でも忘れられない。午前11時頃ふたば会の定宿であった大神宮に着いた。着いたというよりは私にとっては野越え、海越え、山越えやっとたどり着いたという感じであった。こうして私は松村断酒学校の第一歩を踏み出した。

ふたば会の参加者55名は丸の内会館と教育会館に二班に分かれて参加した。当時は参加者が多く一つの会場だけでは収容出来なくて2会場で行われていた。定かに覚えていないが、私は丸の内会館だったように思う。会場に入ってみてまずびっくりしたのが、座布団に座っている人たちを見たことである。学校と言うからには机、椅子などが用意されているものとばかり思っていた私には「なんだ、これは学校では無いではないか、一体何をするのか」と、本気で思ったことである。前述したように普通の学校のように思っていた私には、正に驚き以外の何者でもなかったのである。

研修開始時刻が迫ってくると、会場は参加者で一杯になり、座布団は全て埋まり、身動きも自由にならない状態になってきて、それとともに会場の雰囲気は徐々に変わり、開会時には何とも言えないような熱気に包まれてきたのを、今でも鮮やかに思い出すことが出来る。しかし、ふたば会では私が初参加なので、最初に体験発表をさせてもらったのだが、会場の雰囲気に圧倒され、緊張しアガッてしまい何を話したのか全く覚えていない。2泊3日、多くの体験発表を聞いたのだが、大半は忘れてしまっている。だが、福岡県から参加された会員さんの「私は周りの人からウソから生まれたマコトだと言われています。ウソばかりついてきました」との発言は、私の脳裏に焼きついて今日まではがれることはなかった。私も福岡の人と同じく名前はマコトである。飲酒時、酒を飲み過ぎて会社を休むことがたびたびあり、その都度大ウソをついて会社を休んでいた。2、3例を挙げると「妻の看病をしなければならなくなったので」とか、雨が降るのを見て「雨漏りしているので応急処置をしなければ」と、ありもしないことをでっち上げ、会社を休んでいた。私もそれまでの人

生で、うそで固めた人生を送ってきたわけではないけれど、酒がからむとつきたくないウソをつき、家族、周りの人、会社に迷惑をかけてきた。「ウソから出たマコト」この言葉は生涯私の頭からはなれることはあるまい。

2泊3日、これはこれで断酒学校の魅力の一つであろう。同じふたば会に所属しているとはいえ、支部が違えばそれまで言葉も交わしたことのない会員が、2泊3日の中で親しくなり絆を深め合うことができる。私もその中の一人ある。帰りのフェリーの中で、デッキでポツンと一人海を眺めていたいた私に「くたびれたじゃろう」と、声をかけてくれた先輩。その温かみのある声にどれほど励まされたことか。今はその先輩は亡くなったけれど、その人との思い出はいつまでも忘れることはあるまい。

その厳しさから、もう二度と断酒学校へは行くまいと思っていた私だが、初参加の帰りの中で「また、来年になったら松村に行きたくなるよ」との先輩の言葉通り、49回（天理教会館）、50回（本山町）と続いて参加し、途中何回か不参加の年もあったけれど、今回まで続けて参加している。松村断酒学校は私が県内、県外通して初めて参加した研修会であり、泊まり込みの研修会の厳しさと楽しさを教えてくれた研修会でもある。

私にとって松村断酒学校は、断酒の原点とも言える存在であり、これからも断酒生活を続けていくうえで、大きな柱である。元気でいるうちは参加していきたい。

体験談

大分南断酒会　五十川　行

第76回松村断酒学校開催おめでとうございました。

今、日常のルーティーンとして、朝起きて般若心経と光明真言を合わせて数十回唱え、その後、ウォーキングの途中に神社明神様へ寄って断酒への感謝、連れ合いと家族の幸せと今ここに生かされていることと明日への安寧を願い、また食事前には用意してくれた妻に「感謝」と言葉かけをし、カトリックの「めでたし」と「主祷文」を唱えて頂くようにしています。見えるものより、見えないものにこそ思いを込めて、毎日祈りの日常を過ごさせてもらっています。

断酒学校の感想をということでしたが、残念ながら私は、大分南から一人だけ体験談を言う事が出来ずに淋しい思いでしたので、わたくしの体験談を送らせていただきました。

「ガチャンという陶器が割れる音とともに、瞬間円卓をひっくり返していました。夕食を今から幼い息子と三人で取ろうと連れ合いが坐ったまさにその時に…。

わたくしは、円卓を返す前に、「息子が見ているぞ。夫婦喧嘩をまだ幼い子供の前で見せていいのか？ここはグッとこらえる時ぞ！」「いいや、九州男児として男親の威厳を見せんと！」とジキルとハイドが囁いていました。

またある時は、台所で炊事をしている連れ合いの後ろ姿に向けて、手元にあった包丁を投げつけていました。その時も「危ないぞ、もし当たったらどうするんや、大怪我するかもしれんぞ」「いいやお前は、運動神経もいいしコントロールもいいから、一遍投げて脅してやれ、離婚してもいいやん。どうにでも

なれ！」連れ合いの足元には見事に床に突き刺さった包丁があり、ほくそ笑む自分がいました。

　またある時には、飲み屋から電話を入れて迎えに来てくれたことがあります。家に帰り着くや否や、助手席に座っていたわたしは、車のフロントガラスを割っていました。門柱が見えた時に、「ちっ！いつまでもごちゃごちゃとうるせえんじゃ！あ～っイライラするわ。窓をぶち抜いちゃろかあ。こいつ！」「やめとけ！ガラス代もったいねえぞ。子どもも後ろに乗せてるし、そんなとこ見せんな恥ずかしい。」「空手やってんだろ!?怒りに任せて、試しに割れるかやっちゃえ、やっちゃえ！」…。

　これらはすべて連れ合いが例会で話してくれたことです。最初は、この俺が、そんなことするわけがねえじゃん。話を盛るな！創るな！…。いや、したかな、したかもしれん、…。したなあ。思い出してきた。したした。」と同時にその時の光景が頭の中に浮かんできました。なんと愚かなことか、すべて連れ合いが例会で話してくれたおかげで、その前後までが蘇ってきました。まだまだありますが、紙面が足りなくなります。

　体験談を何を話せばよいのかと悩んでいると、先輩が「酒歴（何を何杯飲んだとか）やあったことだけじゃなくて、そん時にあんたが思ったことや考えたことを話すんでと諭してくれました。また、「この怒りは、何で起きると思うん？」「あんたの怒りの原因はあんたの育ちや親兄弟の中にあるんで！特に母親や」「え～っ！大好きなかあちゃん!?俺は死ぬときは、天皇陛下じゃなくて、かあちゃ～ん！ってきっと叫ぶだろう。」そう思いつつも、幼いころからの振り返りを始めました。

　父親は、隣の家のテレビをこそっと見ていた私を、逆さづりにして尻を思いっきりたたき続けました。またある時は、約束の5時のサイレンが鳴り終わるまでに必ず家に帰っておくことと言われていましたが、遊びたい子どもが守れるはずがありません。押入れの前に兄弟二人立たされて、酒を飲みつつ鰺の刺身をぴちゃくちゃと美味そうに食べる父親を見ながら、鼻水かよだれか涙かわからぬものを畳の上に大量に滴らせていました。

　またある時には、客人が来ていた時に、幼かったわたくしは、ささくれだった畳の一部分が太ももに触るので、鉄ばさみで揃えていると、一度は、やめなさいと言われたのですが、どうしても揃えたくて鋏を動かしていると、いきなり私の鼻先から口のあたりに強い衝撃が加わりました。あたりは、血だまりができるほどで、裏拳でたたかれ、壁との間に頭が何度もバウンドしていたような記憶があります。その全てにおいて、母親の姿に記憶がありません。私をかばう姿です。

　母親も例外ではなく、当時飯を炊くマキでなぐられたのか、左コメカミあたりに大きな瘤を作り、真っ暗な国道10号線をヘッドライトをよけながら、母親に手を引かれ親戚の医者の家に手当てに行った記憶もあります。そんな母親も深夜憎むべき父親と同衾の中から喘ぎ声を発し、あられもない姿の父親を幾度となく見させられました。

　わたくしが、人を信用できなくなった原因、特に女性を信じられなくなった要因、ゆがめられた性など、人とのコミュニケーションや関わりに大きく影響していると思います。

　したがって、暴力・矯正・コントロールの中で言いたくても声を出せなかった、伝えきれなかった思いを抱えたまま大人になれずにそこに蹲っている物言えぬ自分を、そっと膝の上に抱え、「大丈夫だよ。お前の大きくなった俺自身が、お前を一番愛しているから。その時の気持

ちを一番わかっている俺が守ってやるから、寂しかっただろう!?辛かっただろう!?悔しかっただろう!?もう大丈夫。大丈夫。」と声に出しながら、後ろからしっかりと抱きしめていく作業を例会・断酒会の中で行っていきたいと思っています。

それと同時に、唯物的なものの考え方（金銭や勝った負けたや強いものに従えという覇権的考え等）を取り除きながら、帰属意識を持てていける共同体、つまりまさしく居心地の良い断酒会を生きる支えとし、自分の足で腹を据えて語り、体験談を浴び続けて、俺は何者なんだというアイデンティティを取り戻していきたいと思います。」

松村断酒学校の思い出

宇和島断酒会　山口　順也

私が初めて松村断酒学校に入校したのは約8年前、アルコール依存症で精神病院に入院　中でした。失業、離婚、止まらない酒、もうそれが人生の底だと思って入院しました。まだ断酒出来るかどうかさえ分からない時期、ハッキリ言って嫌々の参加です。とりあえず病院に良い顔していないと退院が延びるかもしれない、そう思い申込書を書いたのを覚えています。

いざ入校して聴いた数々体験談、「皆凄い体験してるなー！」と思いつつ、どこか他人事みたいに聴いていました。酒が抜けたばかりでボーっとしていた私の頭では、まだ体験談を自分のものにする力などありませんでした。

私は一般参加で体験談を話す羽目になり、ステージ上へ。何を話したのかも覚えておらず、ただ足が震えていたのを覚えています。周りも知らない人ばかり、ホント座り疲れたのを想い出します。

ただ私の人生のどん底はこの後起きます。その後1ヶ月余りで退院しましたが、例会出席、研修会出席の大切さなど理解もしておらずに、再飲酒へ走りました。再飲酒からお決まりの連続飲酒に。2年近く、当もなく、そして人との会話もなく飲み続けた日々。毎日500㎖のビールを10本近く飲む様になっていました。やがて蓄えも尽き借金に頼る生活。借金を返す為にまた借金を繰りかえす、そんな生活。頭の中は、毎日飲む酒とお金の工面でいっぱいでした。

やがてそんな生活も破綻します。アルコール性てんかん発作で倒れたのです。気が付けば救急病院のHCUユニットの中でした。真っ暗な病室、24時間の点滴管理、おぼろげな記憶の中、これで借金から逃れられる、もう借金の事は考えまいとほっとしたのを覚えています。救急病院から精神病院への再入院。その時の私は再飲酒は恥ずかしいもの、情けない人がする事、だから自分は意思の弱い人間だと思っていました。

精神病院は退院しましたが、まだ私の酒は止まりません。退院したての私には、色々な問題が山積みだったのです。家に帰ったら山の様な借金の督促状、お金もほとんど残っていません。「働かなくては」と焦る私は、また酒に走りました。冷蔵庫の中の料理酒からまた再飲酒。しかし今回は破滅的な事にはなりませんでした。断酒会に誘われたのです。ある自助グループの方より「断酒会に行ってみては？」そう言われて断酒会の扉を叩いたのです。それで私は救われました。その後1年を回復に当てやがて再就職。自分の身体の病気を含め色々な問

題は時が解決していきました、私は運が良かったのです。

２回目の松村断酒学校は、断酒会に入会してからの参加です。その時私は断酒１年半位、ＳＮＳで断酒会の仲間は知っていましたが、まだリアルに出会った事の無い方々でした。ふと名札を見ると、そこには見覚えの有る名前が。勇気を出して私はその方に声を掛けました。「宇和島断酒会の山口です」と。そうしたら相手の方も嬉しそうに「おー貴方が山口さん○○さん達も紹介しますよ」と言って色々な方々を紹介して頂きました。私が仲間に繋がる瞬間だったのです。その時名刺を１００枚位印刷して持っていたのですが、半分以上無くなってしまいました。その日は仕事の都合で日帰りにて早々に退席したのですが、満足感と爽快感が有ったのを記憶しています。断酒会の仲間達と繋がる大切さを思い知らされた１日になりました。

そこからです、断酒会、研修会の沼にハマってしまったのは。また来年も行こうと強く感じる様になりました。しかし次の年からコロナ禍が起きたのです。松村断酒学校を含め軒並み研修会は中止に追い込まれてしまいました。

約３年近くオンラインの例会、研修会が続く日々、松村断酒学校も高知断酒スクールとして開催されました。運営側の尽力に感謝しつつ、オンラインの断酒学校も充実はしているがどこか物足りない、あれだけ嫌だった体育館での寝泊まりも懐かしい日として思い出されました。

今年の５月約３年間続いたコロナ禍より開放されました。入校の申込書に喜び勇んで書いたのを想い出します。２泊３日ではないけれど、人数制限も有るけれど何とか参加したい！と強く感じました。３年ぶりの本山町、今回は県内の仲間達とクルマで乗り合わせの入校です。久々の仲間達との出会い、初めての仲間達との出会い、そして体験談のシャワー、想定外のまた体育館での１泊。以前なら興味も無かった仲間との夜話、何もかも楽しい思い出になりました。初めて入校した時まだ何者でも無かった自分もあれから断酒５年、断酒の幹も随分太くなった気がします、ただ私の原点はやはり最初に行った研修会、松村断酒学校に有ると思います。

以前松村断酒学校で聴いた体験談の言葉「例会出席、研修会出席あってこそ１日断酒がある。」その言葉は今も胸に刻まれています、そして今喜々として研修会、断酒学校に参加している私がいます。原点を忘れずにそして明日に向かって。また来年の松村断酒学校に是非とも入校したいと思っています。

第76回松村断酒学校に入校して

（特非）徳島県断酒会
城本　惠市

一、コロナ禍から出口戦略に舵を切れ

コロナ感染は企業活動や市民生活に長期にわたり大打撃を与えました。我々断酒会員にとっても苦しく過酷な試練でした。

「一日断酒・例会出席」の基本方針を根元から揺さぶりました。例会が開催できないのです。アルコール依存症者にとって危機的状況でした。依存症は「意志の力ではどうにもならない病気だ。行動を起こせ。習慣化せよ。」ということですが、この「習慣化せよ。行動を起こせ」とは具体的には例会出席です。コロナウイルスの感染症法上の分類が５類に引き下げられ、断酒活動にも光が見えてきました。４年ぶりの松村断酒学校の開校です。

昭和を思い出させる、第76回松村断酒学校の横断幕を見るとなぜか、断酒の故郷に帰ってきた気持ちになりました。「松村断酒学校に集まれ」「コロナ禍から出口戦略に舵を切れ」正面の松村春繋初代会長の遺影から声が聞こえてきそうでした。

「元気だった？」「断酒は続いている？」「嫁さんと仲良くしている？」など情報交換の場となりました。やはりオンラインでは味わえない、肩を叩き合い、握手をし、断酒の醍醐味を感じる再会でした。参加人数を百人余りと聞いていましたが、大幅に増えていました。高知の担当の方から事情を聞きました。「最後に多くの参加希望者があった。締切り間際の希望者、断酒して間もない人、スリップしたて困っている人、そんな人こそ断酒学校がいるがや。断れんちゃ。断酒は命が掛かっとるぜよ。」断酒学校の真の目的「酒害者を救え」の為二百人を超す参加人数となったようです。

二、アル中地獄から脱出せよ

若い頃から酒癖が悪く、何度も禁酒を試みましたが長続きせず、もがき苦しみました。酒で体を壊す前に、人間関係を壊していました。職業は外航船員でした。酒が原因で学生時代は停学処分、乗船勤務中は船内で乱闘事件、失敗の数々でした。

「このままでは私の人生はダメになる。我が家の働き手は私一人だ。女房、子供を路頭に迷わすわけにはいかない。自分は食べなくとも女房、子供には食べさせなくてはならない。誰か、酒を止める方法を教えてくれ。どんなことでもするから頼む。」そんな思いの中、松村断酒学校に出席しました。この学校の授業とは大量の体験談のシャワーを浴びることでした。（当然のことながら、体験談が人生を変える程の絶大なる効果を発揮するとはこの頃は全く気がついていませんでした）帰りに高知の仲間に案内して頂き、松村春繋会長のお墓参りをしました。それから21年が経ちました。断酒会に入会し、断酒活動をスタートしたことが、私の人生の分岐点でした。この20年余りで多くのことを勉強しました。例会に出席し、多くの体験談を聴き、語り続けることで、何度も何度も、人生を振り返り、今後の生き方を摸索するということです。また素晴らしい先輩とも巡り会えました。この松村断酒学校の運営にもご活躍され、また全断連の組織運営の中心的存在、リーダーシップを発揮された、元高知県断酒連合会の会長の小林哲夫さんです。松村春繋会長の意志を継ぎ、「指針と規範」に始まり、「断酒会・語録に学ぶ」「依存症より創造へ」を編纂、「松村春繋　断酒会初代会長」「ＡＣブルース」などの著書を出版されました。私にとっては全てが必読書でした。尊い教えを活字、教本にして頂き、無限の財産です。迷ったときはこれを読むことによって、進むべき道は明らかになります。幸運なことに、小林さんが、講師として、徳島池田で開催された『指針と規範』の研修に参加できました。

断酒の誓いの「私たちは自分を改革する努力をし、新しい人生を創ります。」この項目を丸一日かけて説明して頂きました。酒を飲まないだけではダメだ。改革せよ。新しい生き方を模索せよ。性格は変えられる。アドラー心理学を紹介してくれました。目から鱗の強烈な印象でした。『この素晴らしい先生も断酒会員、アル症なのか？この方こそ真の回復した姿なのか。』信じられない思いでした。

三、老いても改革・生涯断酒を貫け

退職し、東京から帰京して8年になりました。今年古希を迎えました。子育ても終わり、第一線から退くころになると、社

会的にも、家庭的にも期待度は減少します。人間がその最後の15年、20年の間は、もはや隠居生活となってしまうのでしょうか。環境変化によって生じる不安感と孤独感。この煮詰まった人生を打破するための、意識と行動のギアチェンジは、「自分を改革せよ。新しい人生を創れ」に濃縮されています。

松村断酒学校、松村会長、小林さんに感謝です。ありがとうございました。

断酒学校告知　第77回松村断酒学校

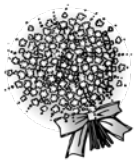
日時　令和６年　５月11日（土）・12日（日）・13日（月）
場所　本山町プラチナセンター

※皆様のご参加を心よりお待ち申し上げます。　松村断酒学校事務局

お知らせ

第60回 全国（東京）大会

日時　令和５年10月15日（日）
場所　立川ステージガーデン
前日行事　ホテルエミシア東京立川



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/
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
家族会 HP

編集後記

高森泉さんの体験談に「電線でオレンジ色の鳥が鳴いています。アカショウビンのようです。」とあります。10年以上本山町で暮らしていますが、比較的珍しい鳥のようで、ここにいるなんて思いも寄りませんでした。自分も見てみたいなと思い、まずネットで検索。動画が多数見つかり、鳴き声も聞けます。聞き覚えのある鳴き声です。この鳥の特徴を知らなかったから身近にいるのに気付かなかったのです。この豊かな自然に恵まれた本山で、また来年お会いできますよう例会出席・一日断酒を継続していきましょう。

（嶺北支部　橋本和明）