



第78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78回松村断酒学校が5月10日（土）、11日（日）、高知県長岡郡本山町、プラチナセンタ―で開催された。高知県断酒新生会運営、中国・四国プロック各断酒会協賛。来賓として、本山町町長・澤田和廣氏、高知県立精神保健福祉センター所長・山崎正雄氏、医療法人社団光風会三光病院理事長院長・海野順氏、公益財団法人正光会理事長・渡部三郎氏、高知アルコール問題研究所相談役・下司孝之氏が参列され、励ましのお言葉をいただいた。

コロナ禍以降、今回も2日間の日程で行ったが、「体験談に始まり体験談に終わる」断酒学校の基本スタイルは変わらず、一人でも多くの参加者に発表してもらうために、司会の皆さんは打ち合わせを重ね、周到に準備された。10日には分科会も（家族会、虹の会、アメシスト、シングル）行われた。



年の再入校を約束して帰路につく皆さんには、輝くばかりの笑顔が見られた。

参加者..医療・行政24, 一般22, 断酒会171、総計217名（嶺北支部 橋本 和明）

体験談

参加したいなあと 思っていた松村断酒学校

愛媛県松山断酒会 島津 裕子

仲間のおかげで、今年3年目の入校ができました。本当に感謝です。

皆さんの体験談を自分の人生と照らし合わせながら聞けるようになり、市川先生が断酒会に通い続けるんは、自分の人生を繋げていくためや！と話されたことがわかるようになりました。

トイレにも這いずっていく、たまに間に合わず失禁。電話は止まり、電気、ガスも止められどうしようと思いつながら、持った焼酎のバックが軽い、コップに入れると空になる、恐怖です。そうになると、家の中を這いずっていた私が立ち上がり、知人宅に歩きながら向かう。お金を借りる言い訳を一生懸命考え

ながら。お金を貸してもらえて、その足でスーパーへ。焼酎が買った時のあの嬉しさ、抱きしめて家に帰り、座り込んでまたチビリチビリ、なんでこんなに飲まないかんのやろ、なんでここまでして飲まないかんのやろ、その頃の自分を何度も振り返るうちに、そういう思いもありながら飲んでいたなあと。そんな頃、飲み友達ではありながらも、見かねたのでしょうか。市役所に繋がってくれて病院へ行く事ができました。

総合病院の診察室、座った途端に、「あなたお酒やめる気ありますか？」私、「ハイ。」と即答していました。松山記念病院を紹介されてすぐ1回目の入院です。もうこれで飲まんで済む、ほっとした自分がいました。アル中、アルコール依存症、どころか依存という言葉の意味も知らない私でした。

ARPに参加しながらも理解しようとしなかった。院内例会での先輩の体験談も、私はそ

こまでやらかしてない、しんどかったから飲んだんや、その何が悪い、と反発しかなかったです。今から思えば、女のくせに酒飲んで、アル中になって、と自分の内に強い偏見がありました。

飲みたいうてならないからもう大丈夫、病気は治ったかのようになってしまっていた。そんな時ノンアルに出会いました。それを持って飲み会に行くようになり、なるべく安くたくさん買えるようにとスーパー巡り。冷蔵庫にノンアルが入ってない



と不安になる。飲んでる時と同じになつていきました。飲み友達と関わるようになると問題が起きてくる、相談に行ったのがいきつけどったスナック、ママさん相談が、と言うとすぐにビール大瓶が出てきました。

まあまずは一杯飲むか。私はすぐに、悪いけどお酒はもう飲んだらダメなんよ。そう言うとうすぐに引つ込めてくれました。いろいろ聞いてもらいある程度話し終わった頃、飲むか？とまたビールが出てきました。飲みました。せっかく出してくれたのに飲まな悪いやろ。コップ一杯のビールで何もかもがすーっと楽になり、ましてやその一本でなぜか満足し、私上手に飲めるやん！次の日から近くのコンビニへ焼酎のワンカップを買に行き出しました。1本が2本、2本が3本、体験談で聞いていた話が自分の事となつていました。飲んで後にはすぐ後悔し、明日は絶対飲まんと誓う。のに目が覚めたらコンビニに

走っている。とにかくワンカット3本。その繰り返し。上手に飲めていいる、となりながらも、明日まで我慢すれば又飲める、そう言う自分もいたのでしよう。そんな私を見ていた飲み友達が、「なんで、そんな我慢するんや?」「これ以上飲んだら死んだらいかんけん」「ええやないか、好きな酒飲んで死ねたら本望やないか」「その通りや」となった私は、それからどれくらい飲み、1日をどう過ごしていたのか思い出せません。また人のせいにして飲んでいました。

平成21年の正月明け3回目の入院。たくさんの方が私のベッドを囲んでいる、その中に母がいた。さすがに3回目ともなると母さんにまで来させてしまったかあとと思っている時にすぐ下の妹が「姉ちゃんまだ50やろ頑張らないかんやん」そう言ってくれたのは覚えています。ベッドの周りに居たのは親、妹、弟家族、子供達家族、私は危篤状

態にあったと、退院後しばらくして、娘から聞きました。生きてて良かったなあ生きる為に断酒するぞ、とまた固く誓いました。入院して2ヶ月ほどは幻聴幻覚の世界に居たようです。正気を取り戻し大部屋に移ると、また入院して情けない、みんなにも悪いし、やめるやめるって嘘ついて恥ずかしい。今度こそは断酒するぞ!となり、じゃあその為にはどうしたら、何をしたらいいか!なぜそうなったのか今でも不思議です。でもそうなった途端、院内例会に毎回来て下さり必ず言われてた「こういう場が続いて来よつたらなんとかなるけん」聞こえていただけにになっていた言葉が蘇り、それやとなり、それからA R Pも少しずつですが素直な気持ちで参加できるようになりました。

退院が決まった時、担当の看護師さんにお世話になったお礼と「今度こ

そは断酒頑張ります」と言うのと、「断酒、断酒って頑張らんといいと思うよ。今日1日ちよつとでも楽しくするにはどうしたらいいか、それをちよつと頑張つて考えてみたらいいと思うよ」その言葉がすーつと胸にしてくれました。私の一日断酒の始まりです。楽しいって、楽(らく)って書くなって気づくと、まずは今日1日自分の心と体をちよつとでも楽にしてあげよう、そうなると、毎日自分と向き合う事ができるようになりました。まだまだ自分のことで精一杯で、お酒を止めているだけでしょんどくて、よく仲間や病院のスタッフさんに愚痴って



ました。黙って聞いてもらっていた事に本当に感謝です。飲んでいたら頃、いろんな事に巻き込んでしまっていた家族やたくさんの人たちに対し、償いようがあるのかと今だに思うのですが、まずは今日1日飲まずに、ちよつとでも、いい1日を過ごせた。を続けていきますので、これからもよろしく願います。

第77回松村断酒学校での 出会い

徳島県断酒会 藪内 俊彦

私は、断酒会に入会し18年になるシングル会員ですが、今回初めて松村断酒学校に参加させて頂きました。この学校のお話は、先輩方体験談でもよくお聞きしておりましたが、お隣の県での開催でありながら、これまで参加の機会を逃し、今年こその思いで参加することができました。

自宅から会場までは、高速道

路を利用し約2時間半の行程でした。途中のサービスエリアに立ち寄ったところ、先に着いていた徳島の会員さん達が他県から参加される方々と出会わせ、懐かしそうに再会を喜ぶ姿が見られ、県外で開催される研修会ならではの情景に、私まで心が和みました。先輩方のお話では、この研修会がよく雨が降るとのことでしたが、幸い天候にも恵まれ無事に到着しました。会場では、ロビーで私を待っていて下さる一人の男性がおいでました。徳島の先輩に紹介され、名刺交換をさせて頂いたところ、その方は「広島断酒ふたば会」の常任理事をされている方でした。お話によると、4月に開催された、四国断酒プロジェクト（香川）大会にも参加されていたそうです。わたしも、この大会には参加し体験談を発表させて頂きました。その時のことを覚えていくくださり、私を待っていて下さったそうです。思い掛けない再会に驚きました



が、断酒の輪が広がった思いがし、出会いの有り難さ感じました。

開校行事の後、プログラムが進み各断酒会から代表者の体験発表があり、それぞれが長年の苦しみや、心中の葛藤を赤裸々に話されました。初めてお聞きする体験談には、いつも心が揺さぶられる思いと、人生の機微を感じます。徳島県断酒会からは、私がステージに上がる事になりました。4月の四国プロジェクト大会に続き、松村春繁氏の写真の前にたつことになり、今回も大変緊張しましたが、これも勉強と思い発表させて頂きました。

た。

初日の最後の行事ではシングルの会に参加し、司会者の助手をさせて頂きました。私は、県外大会等の参加経験が少なく、シングルの会への参加は昨年全（東京）大会に続き2回目でしたが、シングルの会には独特の雰囲気と連帯感を感じます。シングルならではの行動と前向きに生きていくという力強さが、発言の中からも伝わり、68歳になるわたしですが人生これからだという気持ちにさせて頂きました。

私は平成16年にうつ病を伴ったアルコール依存症で専門病院に一年間入院しました。退院後も3ヶ月ほどは酒が止まらず苦しみましたが、病院での回復プログラムの中で断酒会と出会い、その縁を繋げて来たことで断酒が出来、今の私があります。入会当初は少ない例会出席でしたが、先輩方の支えのお陰で、今回の松村断酒学校を初め各地の大会などにも参加するこ



とが出来ております。今回は、私の都合で初日しか参加できず、日帰りの研修となりましたが、お話によると以前は大勢の参加者で自分の寝床を確保するのも大変だったそうです。正に寝食を共にし交流を深められたとお聞きしました。一緒に食事をし、風呂に入り、就寝するまでの一時の交流も会員同士の貴重な勉強の時間だと思えます。私も次回は全日程参加を心掛けます。



今回の研修を機に、改めて松村断酒学校の意味を私なりに考えてみました。

なぜ学校と言う名称がついているのか、学校は学びの場で、人は幾つになっても学ぶ事を忘れてはいけないし、断酒例会に通ってれば自然と学ぶことが出来ます。やっばり、人を変えるのは教育の力だと感じました。

当日の資料で、「松村春繁会長・知られざる側面」と題した、第61回松村断酒学校特集号

をいただき自宅に帰り拝読しました。今まで存じあげなかった松村春繁氏の波乱万丈の人生や、慈愛に満ちた人となりを知ることが出来、深い感銘を受けました。この特集号はいつでも読み返せる様に研修証とともに大事に保管しております。

初めての松村断酒学校でしたが、同じ志を持つ朋友との出会いで多くのものを得ることが出来ました。次の機会には是非、新しい会員さんを誘い参加したいと思いを強くいたしました。

今回の研修では、高知県断酒新生会の皆様はじめ、ご支援頂いた行政・医療機関の皆様には大変お世話になりました。改めて感謝致します。

●編集よりお詫び

タイトルをご覧になって「77回」は誤りでは？と思われる方もいらっしゃる事と思います。実はこの原稿は昨年の松村断酒学校に参加されたおりに書いていただいたものでした。編集者の不注意により掲載漏れをして

しまい、ミスに気付いたのはすでに発行後でした。数内様にはお詫びをお伝えするとともに、一年後の特集号に掲載させていただく事の許可をいただきここに掲載いたしました。改めて数内様、また楽しみにされていた皆様へお詫びいたします。

第78回松村断酒学校に 入校できて今、思う事

奈良若草断酒会 濱田 剛

今回も無事に松村断酒学校に入校できたことを心より感謝申し上げます。

今回が4回目の松村断酒学校へ参加となりますがコロナを経験て感じさせていたく事は当たり前ではない、今回の松村断酒学校の無事の開催も当たり前ではないということでした。

一番初めはコロナ前の参加でした。まだ2泊3日でした。

1人での入校で、夜行バスで高知駅まで行きそこに高知の仲間が迎えに来てくださいます。

た。高知の仲間が奈良県の一泊研修会に来てくださったそのお礼にという思いで参加しました。今から思えばありがたい事で参加しなければならぬ理由を作ってくださいました。内容はあまり覚えていませんが、やはり断酒会の原点の断酒学校なので背筋が伸びたのを覚えています。

今回は同じ奈良若草断酒会の仲間と早朝に待ち合わせ、約400kmの道のりを経て4人に入校させていただきました。

不謹慎かもしれませんが、本当に楽しい2日間でした。

朝9時半頃に到着したら高知県の仲間、徳島県の仲間の方々が準備を下さっていて、出入口の看板を用意して下さっていました。もちろん知っている顔、顔、顔ばかりでした。これだけでもう自分のテンションは上がって、「うきうき、わくわく」は止まりませんでした。

自分たちもお手伝いをさせていただきますいと申し出ると快くお手

伝いをさせていただきました。

その後、開場していかない会場の舞台に立つての記念撮影。頭上には第78回松村断酒学校という大きな青地に白色の文字で書かれた横断幕、その横断幕の中央には初代全断連会長の松村春繁さんの大きなモノクロの写真、向かつて右には高知県断酒新生会の会旗、左には全断連の会旗、舞台の両端には「例会出席」「二日断酒」の立て看板と、断酒会人にとっては凄いシチュエーションでの記念撮影をさせていただきました。本当にありがたかったです。

自分には松村断酒学校入校の



目的の一つにお手伝いをさせてもらいたいというのがありました。特に道案内です。高知県断酒新生会の文字が入っているスタッフジャンパーを着させていただき、手にはこれ又、高知県断酒新生会の文字入り丸断マークの手旗。草創期の大先輩の方々に思いを馳せる。そして県外各地から入校される仲間のお出迎え。本当にありがたく嬉しい気持ちでいっぱいになれます。

一緒に入校した奈良若草断酒会の仲間も喜んで道案内をしてくれたみたいです。

来年も道案内込みで入校したいと言っていました。この言葉も自分にとっては大変嬉しい言葉でした。

今回大変嬉しい驚きがありました。道案内のため道路の脇に立っていると地元の方々と思われる人たちから会釈をされるという喜びと驚きがありました。後で訊いたら断

酒会が、地元に根付いているとの事。率直に凄い、見習わなければと思いました。

町長さん自ら開会式の舞台上がって下さり挨拶もして下さっているからと言って地元の方々が挨拶して下さるのは別だと思えます。それはやはり、今までの先ゆく仲間や現在の高知県の仲間のご努力の賜物かと思わせていただきました。

それと自分が立っているそばのバスの停留所名が「松村」でした。これもご縁かと一人で感極まっていました。

断酒会の始まりの地で現在の研修会の礎となっている松村断酒学校開催に少しでも協力出来る事は自分にとってはこの上ない喜びでもあります。

その断酒学校に集う仲間達とのふれあいもこの上ない喜びです。

なるほどと思えます。だからあれだけ止められなかったアルコール、止めようと思わなかったアルコールが仲間のおかげで

楽に止めてもらっているのだと。



研修会には断酒継続を楽しくする為の色々な仕掛けがいっぱい隠れていると思います。その中には体験談だけではなく仲間達のふれあいや協力して何かを達成した時の喜びの共有、体験談では言えない相談や悩みを聴いてくれる仲間との出会い等々。

体験談が断酒継続の鍵だというのは間違いないと思います。が、決してそれだけではない副産物的なものがギッシリ詰まっているのが研修会だと思いました。それに気付けるか気付けないかは本人の心持ちしだいでしょう。

二日目の母の日のイベントでも母親だけにカーネーションを

母の日恒例、カーネーション

壇上、カーネーションを手
に断酒会会員が列を作って立
ち並ぶ。これから、一人一人、
自分の酒害によって苦しみ、
悲しみを与え、それでも見放
すことなく断酒継続を支えて
くれた、家族や友人、先輩達
へ感謝の言葉を添えて手渡す
のだ。松村断酒学校2日目の
恒例、「カーネーション」。
私たちは心の中では感謝の気
持ちを持っていてもなかなか
口に出して伝える事が出来な
いが、この母の日の習慣は
「ありがとう」を言葉で伝え
る、またとない機会だ。



手渡すのではなく感謝している
人にカーネーションを感謝の言
葉を添えて手渡す。本当に感動
しました。
母の日は「感謝」する心を育
み忘れない日と、捉えての企画
なのだ。勝手に解釈させていた
だき素晴らしい企画だと思いま
した。

今回も全国から仲間を受け入れ
る為に尽力くださった仲間の
方々、家族会員の方々には本当に
感謝申し上げます。来年も無事に
ご開校される事を祈願申し上げま
す。
その節は又、道案内をさせてい
ただければ幸いです。よろしくお
願いたします。

断酒学校告知

第79回松村断酒学校

日時 令和8年 5月9日(土)・10日(日)

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)

場所 岡谷鋼機名古屋公会堂



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（お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	県断酒新生会事務所 （高知市若松町二一五）
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	県断酒新生会事務所 （高知市若松町二一五）
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 （高知市若松町二一五）
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

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。

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