断酒
みどりの友

発行所　呉みどり断酒会
事務局
呉市押込5-12-25
渡部　憲方
郵便番号　737－0915
電　話　33－5571
発行人（編集代表）　渡部　憲
印　刷　松広印刷㈱

第36回広島県断酒大会にて

仲間

副会長　久保数弥

汗をダラダラ出しながら、フラフラと歩いていた。南海電鉄線沿いの西成の独特の臭いのする夏の夕暮れ時を思い出す。朝から飲み始め、店のつり銭まで持ち出して飲み狂った。考える事は、酒を飲む事、飲む金をどうするかの事、頭の中は、酒で完全に狂い、家族の事も店の事も全く頭に無く、ひたすら飲み続けた。当時、家族は有ったが子供の事も完全に無く、後の事は、誰かがどうにかしてくれるだろうと云う横着、甘えの飲酒時を、例会の中で振り返らせて頂く中、どんな小さな事を思い出しても完全に狂っているし、人としてやれる事ではないと痛感する。断酒会の和の中で立ち直らせて頂き、普通の生活を送れる日々を感謝している。人間だから逃げ出したくなる時もある。だが私はアルコール依存症で、この断酒会しか生きるすべは無い。苦しい時、泣きたい時、うれしくて話したい時、おかげ様で私のまわりには仲間が居る。この仲間の和こそが断酒会かと最近思うようになってきた。

あのどうしようも一人では止める事の出来なかった酒が、この会の中で止め続けられる事実を、伝え続けて行くのが我々の努めだと思う。先輩から後輩に受け継がれたこの断酒会の心を忘れないよう日々精進をと思っている。今年度は、大きな行事が続けざまで、10月の第43回全国（広島）大会、来年の2月には、当会も創立40周年を迎える。会員、家族が一丸となって現在取り組んでいる。全国の皆様の激励と応援をお願い申し上げます。私自身も断酒会での出会いと仲間の和を大切に、例会出席で頑張ってまいります。

第41回中国断酒ブロック(岡山)大会

NPO法人 岡山県断酒新生会創立40周年記念大会

体験発表

アメシスト
笹尾靖子

私の酒が、楽しく美味しい酒から、心の中のイライラ、もやもやした気持を、ほんの一瞬柔げてくれる様な酒に変ったのは、ある日の夕方、食事の支度をしながら飲んだ一杯のビールでした。

そのビールを飲むきっかけになった事は、**子育てに対するお姑さんとの思いの違い**でした。

私が、自分の思いを言うのが下手で、相手に解ってもらおうと努力せず、いい格好をするという性格からきていたと思います。その性格は、私の育った環境に関係していると思います。

私は、生まれも育ちも倉敷です。私の父は、五人兄弟の長男として生まれ、あまり大切に育てられなかったようで、その頃の事を私が小、中学生の頃、酒を飲んでは母にクドクドと言ったり、沢山飲むと、物を投げたり壊したり、暴れたりして、母が私達に怪我の無い様に、父を静かに落着かせて、早く寝せようとしていました。

機嫌良く飲む日の方が珍しく、夕食事はいつも、お通夜の様でした。そんな父は、私には何かと厳しく、よく叱られて、何か言うと「よそはよそ!うちはうち!」と言われていました。

子供心に、**「何でうちは、こんなに貧乏なんじゃろう。」**と思っていましたが、いつからか、どうせ言っても駄目じゃろうからと、諦めて自分の思いを言わなくなっていました。

父は、**刀の研ぎ師**をしていて、母には、外で働く事を許さなかったので、母は内職で生活の足しにしていました。

自分の欲しい物も買わずに、朝から晩まで働いている母の姿を見ていると、何となく**我慢する癖**がついていました。

主人とは新入社員研修で知り合い結婚することになりました。主人が二十四歳、私が二十歳の時でした。

主人は、父と母がよく喧嘩して、それが嫌だったから、子供の前では夫婦喧嘩はしないと決めていたそうです。お金が無いながらも、二人の娘にも恵まれて、平凡な親子四人の生活が、平成五年の年末までは続いていました。その年の十月に主人の父が肝臓癌で亡くなり、**お姑さんとの同居が始まり**ました。

そこからが私の〝いい格好する〟生活が始まったのです。お姑さんは、四十七歳の時、主人の父と再婚し、小さい子供と生活をするのは初めてで、子供達によかれと思って言って下さる事が、いちいち私にはカチン!カチン!ときて、子供は、そんな礼儀作法の本の通りいかないのに…。

こと子育ての事では、どうしても解り合えない所がありました。

私の頭の中は、お姑さんに言われる前に、子供達に、きちんとさせよう。ちゃんとさせなきゃあまた言われる。とその事ばかり考える様になりました。随分、子供達、特に上の娘を押さえつけていたと思います。いつの間にか、お姑さんが二階から下りて来ると、自分達の部屋に閉じこもる様になり、七年程経った頃、別居する事になりました。

別居して半年経った頃、主人が転勤となり、来年、上の娘が高校受験という事で、単身赴任する事になりました。

家に怖い存在がなくなると、**今までたまっていた物が一気に爆発**したかの様に、長女が夜遊び、無断欠席、ついには高校退学。同時

進行で、私の酒も、昼、パートから帰って飲む酒、下の娘が学校から帰って来たら、いつも酔っていて、子供達が食事したのも、風呂に入ったのも、寝たのも何もまともに覚えていない。

部屋はグチャグチャ、掃除などいつしたか記憶にない。しまいには朝から晩まで飲んで、**二日で一升の焼酎がなくなるペース**で飲み、娘が「うちの冷蔵庫には何も入ってないね。」と言っても、酒だけは一番に買って、他には考えられない頭になっていました。

そんな状態の時でも、下の娘は私の布団で一緒に寝ていました。

酒臭い母親の隣で寝ていた娘の気持、酒を飲んでは車を運転する母親を待つしかなかった娘達の思い、「倉敷のばあちゃんが言ったよ！」『自分が怪我するのはいいけど、人を怪我させたたらいけんから、車の鍵を隠して、**母さんを見張っとって！**』と言われ、学校を休んで私を監視していた娘の気持を考えると、申し訳ないという言葉では済まされません。

そんな酒を、どうしても止めなければいけないと、倉敷の実家へ一ヶ月行っても、主人の単身赴任先へ半月行っても、子供達が二人で両親のいない寂しい、心細い、一年で一番寒い季節を、私の断酒の為に我慢してくれているとわかっていても、止める事ができなくて、とうとう呉みどりヶ丘病院に入院させてもらいました。

アメシストの仲間と共に

院長先生を始め、職員の方々のお陰で、やっと酒を切る事ができました。入院中に、大切な二人の娘を二度と私の酒で苦しめたくない、止められる方法があるのならどんな事でもしようと決めていたので、院長先生の言われる通り、平成十六年五月二十九日、呉みどり断酒会に入会させて頂きました。何も解らない私を、先輩、家族の皆様は、温かく迎えて下さり、一から教えて下さいました。

沢山の出会いの場を作って下さいました。何よりも、私と私の家族が救われたのは、例会の中で聞かせて頂く体験談でした。

断酒して一年が過ぎた頃から、下の娘が次々と問題行動を起こし、**例会で泣いてしまった事も**ありました。そんな時、先輩や家族の方々が、「頑張るんで！」とか、**「辛抱するんで！負けるなよ！」**と励まし、元気づけて下さいました。以前の私なら、何度酒に逃げていたかわかりません。

そんな出来事も、娘と主人と私と、時には長女も交えて話し合い、一つ一つ乗り越える事ができました。

その下の娘も、中学を卒業し、私達の希望には添いませんでしたが、私と同じ、ハウスクリーニングの仕事をして、定時制高校に通うという道を選びました。どうしてそんな、しんどい道を選ぶのかと聞いたら、「迷惑いっぱいかけたけん、頑張って父さんと母さんに認めてもらいたい。」と言いました。

酒に狂って、一番大事な時期に、何一つ母親らしい事ができなかった、せめてもの償いとして、「ねえ、お母さん！。」と、私を必要としてくれた時に、何時でも「何？」と話を聞いてやれる様、又私の酒に対して、今、**主人は「百パーセント安心はしていない。」**長女は「あんな生活は二度としたくない。」次女は「あの時は、本当に大変だったんよ。」と言う家族の言葉を肝に銘じて、一杯の酒に逃げないで、一回一回の例会を大切に、断酒会の**先輩、家族、アメシストの仲間の方々に支えて頂き**ながら、今日一日を、私なりに精一杯生きていきたいと思います。

最後になりましたが、**昨日は、下の娘の合同入社式、明日は、上の娘の二十歳の誕生日。**

今日は、私にとって、とても記念に残る日になりました。

私も娘達に負けないように頑張らなければと思います。

本日は本当にありがとうございました。

第36回広島県断酒大会体験発表（福山市神辺町）

幻覚の影に怯えて

曽根　真由美
（家族）

平成九年三月末の夜中、**生涯忘れる事の出来ない衝撃的な事**が起こりました。そしてこの時から、私とお酒との戦いが始まったように思います。

主人が真面目な顔で言いました。「昨日から変な物が見える。そこに誰かが、何人かいる。」と。この部屋には、私と主人しかいません。**私は体が凍りついた**のを覚えています。その時、**海外赴任先のタイ**に、子供はおりませんので二人で住んでいました。赴任して一年目の時でした。

夜中の三時か四時位だったでしょうか。主人は、私には見えない人を追いかけて、家を出て駐車場や、よその家の回りを追いかけました。私は主人を追いかけ、やっとの思いで家に連れて帰り、日本から持って行った**家庭医学の本**をあさりました。

〝大量飲酒の後、急に飲酒を止めると起こる、**禁断症状の幻覚、幻聴**〟これに間違いないと思いました。

主人に、本を見せても、あまり信じなくて、見えない私がおかしいと思っていたと思います。

朝になり、明るくなった頃、なんとか主人を説得し、タクシーで病院へ行きました。病院に着いて、日本語の分る先生を呼んでもらい、症状を話しました。私の思った通りでした。

入院した日の夜、一番ひどい幻覚がありました。病室は八階位でしたが、窓を開けて出ようとします。主人は追いかけたいのです。窓から出られると思っています。この時私は、幻覚、幻聴が死につながる事故を起こす事を改めて認識し、震えが止まりませんでした。

何人もの警備員が出て来て、最後は注射で眠りました。寝ている主人のそばで、私は夜中から始まった**一連の行動をメモ帳に書きました。私の人生で一番長い一日です。**

お酒の席での事、覚えていないで済ませてほしくありませんでした。これでお酒を止めるだろうと期待を込めて、目が覚めた主人に、私はメモを渡しました。

タイの先生には、「お酒を止めないと、体が丈夫な分、体より先に頭がやられる。また、幻覚、幻聴が出る事は大いにある。」と言われました。二度とあの怖い体験はしたくありません。

この時から、私には〝**一滴も飲んで欲しくないお酒**〟になったように思います。

三週間入院して、四月末、帰国する事になり、親しかった人に、訳を話せないまま、みじめな気持ちで日本に帰りました。主人が三十七歳の時です。

私は本を買って、家族の接し方とか、家族のやってはいけない事の知識を学び、必死で試みたのですが、主人は、節酒の気持ちはあったようですが、三ヶ月位の割合で、連休とか、金曜日に飲み会があったりすると、それをきっかけに連続飲酒になりました。私は人が楽しみにする**お休みの日が来るのが、とてもいやでした。**

主人は、私が邪魔で仕様がない様子でした。私が家で飲まないよう見張っていると、「出て行け！」と大きな声で怒鳴ったり、物を投げたりしました。また、家を出て、ホテルに泊まって飲む事もありました。いつまた幻覚、幻聴が出るか分からない。車がどんな凶器になるか計り知れない。今飲む事を止めなければ、明日も、あさっても会社を休むだろう。こんな気持ちが、〝**見張る事は、家族のやっ**

てはいけない事〟だと本に書いてあるのですが、私はやめられませんでした。主人にはストレスを与えたと思いますが、主人以上に自分自身を縛っていたように思います。私は、お酒を飲まさない事に神経を尖らせ、何かを楽しむ人間らしい気持ちもなくなっていたように思います。

主人にとって一番大事なお酒、私はそれを妨げる人。お酒をとめる言葉は、厳しい口調でも、優しい口調で言っても、敵意を持った言葉で返ってきました。

お金に困らされた訳でも、暴力を振るわれた訳でもありません。会社を休む事が、人に迷惑をかける事が、もうお酒を止める約束しても、すぐ次のお酒に手が出る事が、私は許せませんでした。心無い言葉で傷つくのがいやでした。

私達は、私の実家の隣に住んでいます。父は、長い間私達の事に口出ししませんでしたが、自分がもうそう長く生きられないと思ってからは、「自分が生きている間に何をしてやったらいいか。」と私に言うようになりました。

私はお酒に振り回されているのが、私だけではない。**振り回された私が、また私の周りの人達を振り回している**事を痛感しました。

自分の気持ちに限界を感じたのは、私がお酒と戦って六年が過ぎていました。もう一度動きました。もがく様に何冊もの本を読み、専門医にも相談しました。そして、自分の中で結論が出ました。

私がどう頑張ったところで、主人がお酒を止める事はない。止める事がもしあるとすれば、専門医にかかり、断酒会に繋がった時だけだ。**私は、幻覚の影に怯えて、お酒に振り回されて一生を終わりたくない**。私は主人に言いました。「飲む、飲まないは、私にはどう仕様もない。でも、飲むお酒に、私が付き合うかどうかは、私が決める。私は付き合わない。」

私は離婚を覚悟していました。主人が、飲む事を選んでも、止める事を選んでも、私はお酒に振り回される生活からだけは逃れる。譲れない気持ちでした。主人から返事をもらえないまま、平成十六年一月、**二度目の幻覚**が出ました。初めて出た時から七年後、恐れていた事が、とうとう来てしまいました。主人は、二度目なので、幻覚なのだという事が、認められたようでした。その怖さから逃れたい為、これを止めてくれる所へ行きたいと言いました。そして、呉みどりヶ丘病院に一週間入院し、断酒会に繋がりました。主人は、入院生活に大きな衝撃を受け、とにかく早く退院したかったようです。この時から、これまでの言葉だけの「止めます。」から、行動に変わったように思います。

私は、田宮先生に、「奥さんも断酒会に入りますか?」と聞かれ、「主人が本気で止める気なら入ります。」と返事をし、「ただ入るだけでは意味が無い。続けるよう話をして欲しい。」とお願いしました。

退院の日、先生は、「断酒会に入る事は、誰でも出来ます。でも続ける事は大変な事です。どんな人でも止めたくなる事が必ずあるでしょう。**どんな事があっても決して会を離れてはいけませんよ**。」と言って下さいました。主人に言ってもらった言葉でしたが、私にとって忘れられない言葉になりました。

今は、水曜日、土曜日に、二人で例会出席し、おかげさまでお酒が止まっています。私が背負っていた幻覚の影も消えつつあります。

何年ぶりかの〝ツーショット〟

人として責任持って仕事をして欲しい。そして、それを支えてくれる断酒会を大切にして欲しい。その中で楽しいと思える事がいっぱいあったらいいと願っています。

先輩方の姿は、私達に希望を与えて下さり、例会出席の足取りを軽くして頂いております。差し伸べてもらった手を、決して離さないように、これからも例会出席を続けたいと思います。

寄付者御芳名

(三～七月度)

呉市 匿名 様 一一、七八六円
呉 森山貞義様 一〇、〇〇〇円
〃 赤瀬清美様 四、〇〇〇円
〃 松戸善治様 五、〇〇〇円
〃 小池保男様 一〇、〇〇〇円
〃 西村好登様 一、〇〇〇円
感謝箱(三～七月) 二五、二八〇円

新入会員紹介

◉呉市広長浜四－一四－四五 村本 隆
◉呉市倉橋町六八六四－四 恵古秀敏
◉呉市東中央四－四－三 松田輝義
◉呉市阿賀北一－一五－三四 舛本文恵
〃 古矢智美
◉呉市長谷町一六－二二 原尾英人

断酒継続おめでとう

☆一年 渡辺圭次 4月6日
☆一年 井藤宏道 4月9日
☆一年 大下美恵 4月27日
☆一年 松原宏治 7月2日
☆二年 升岡和洋 4月7日
☆二年 笹尾靖子 5月29日
☆四年 山本一義 4月13日

行事予定

9月16～18日 第36回広島県断酒会連合会研修会
(江田島青年の家)
10月8日 第43回全国(広島)大会
(広島サンプラザホール)
12月13日(水)
第40回酒なし忘年感謝会
1月4日(木)
平成19年新年合同初例会

住所変更

〒737－0163
呉市郷原野路の里一－三五－二〇
笹尾 靖子

社団法人 全日本断酒連盟
第43回全国(広島)大会

とき 平成18年10月8日(日)
ところ 広島サンプラザ

呉みどり断酒会
創立40周年記念大会

大会テーマ 「初 心」

日時 平成19年2月4日(日) 12時30分～16時
場所 呉市民会館

3、4、5月例会動員数

行事名	回	正会員	家族会員	賛助会員	他会会員	院内会員	ケアーセンター	合計
土曜例会	13	521	191	45	185	924	174	2,040
水曜例会	14	491	184	3	5			683
ブロック例会	3	67	35					102
新会員の集い	3	37	13					50
家族の集い	6		84					84
懇談会	3	10						10
特別院内例会	3	53	20					73
県連理事会	3	16						16
役員会	3	23						23
広島断酒ふたば会創立40周年	1	35	19					54
第41回四国ブロック(高知)大会	1	15	10					25
第41回中国ブロック(岡山)大会	1	26	15					41
香川県断酒会創立40周年	1	15	6					21
第62回松村断酒学校	1	5	1					6
創立40周年記念大会実行委員会	1	16						16
合計	57	1,330	578	48	190	924	174	3,244

6、7月例会動員数

行事名	回	正会員	家族会員	賛助会員	他会会員	院内会員	ケアーセンター	合計
土曜例会	9	331	135	38	144	643	105	1,396
水曜例会	8	266	97		4			367
ブロック例会	2	47	24					71
新会員の集い	2	27	10					37
家族の集い	4		51					51
懇談会	2	5						5
特別院内例会	2	31	11					42
県連理事会	2	14	2					16
役員会	2	13						13
第12回山口県断酒セミナー	1	11	2					13
鳥取県中部断酒会創立20周年	1	7	1					8
第36回広島県断酒大会	1	32	18					50
柳井断酒会創立10周年	1	5	1					6
第5回なかやま一泊研修会	1	3	1					4
合計	38	792	353	38	148	643	105	2,079