



# 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 渡部 憲

編集代表 渡部 憲

印刷 松広印刷

## 本年の巧みをお願い申し上げます。



### 朝の目覚め

会長 渡部 憲

新年あけましておめでとうござ  
います。

朝、目が覚め、間違ひなくそこ  
は我が家で、見慣れた自分の部屋  
の天井である。そんなごく平凡な  
ことに、酒を止めた今、最高の喜  
びを感じる事がある。

自衛艦に乗っている頃、あれは  
博多に入港して居る時でした。同僚  
と飲み歩き、かなり泥酔している  
私に「おいナベ、明日は出港だ  
からもう帰るぞ。」と引つ張る  
手を振り払い、いつものとおり深  
夜まで独りでウロウロ。挙句の果  
ては歩き疲れて道端にゴロリ。そ  
のまま寝込んでしまった。耳元

で車のエンジン音、人の話し声、  
眩しい朝陽にハッと目を覚ます。  
(あっ、又やってしまった!! こ  
こは何処だ? 今何時だ? 船は、岸  
壁は何処だ?) 慌ててタクシーを  
拾う。猛スピードで岸壁に入っ  
てくるタクシー。まさに離岸しよ  
うとしている自衛艦の艦橋、甲板  
上の乗員の視線が一斉に私(タク

シー)に注がれる。船は再び接岸、  
格納していたタラップが私一人の  
為に、また吊り下げられた。

フェリーのお客が乗り遅れたの  
とは訳が違う。当然自衛隊では重  
い懲罰を受ける事になる。艦内  
はどこにいても私の話題ばかりで  
あった。「ナベも今度こそクビじ  
やろう。」「はあこれで三回目じゃ  
ないか?」などと、同僚の嘲笑、白  
い目に絶えられない私は、逃げる  
ようにしてロツカーに隠している  
ウイスキーをラッパ飲みしてい  
た。

減給処分を三回も受けて船を降  
ろされる事になるが、その後も迎  
え酒、勤務中の酒は止まらなかつ  
た。

断酒会と巡り合う三十六才ま  
で、妻や子供、母らを巻き込んだ  
地獄の生活を続けた。

道路で寝た夢は今もよく見る。  
忘れられない苦い体験である。

(あ、夢でよかった...)と寝汗  
を拭く私である。



# 呉みどりヶ丘病院 創立40周年記念 体験発表



堂脇 正美  
(本人)

皆さんこんにちは。いつもお世話になっております。呉みどり断酒会の堂脇正美です。どうぞ よろしくお願い致します。

本日は、呉みどりヶ丘病院創立四十周年記念、誠におめでとございます。心よりお祝い申し上げます。

この記念すべき日に、体験発表の機会を与えて頂きありがとうございます。

私は、話す事があまり好きではありません。不安もあり、どうしたらよいか迷っていました。その時、今まで一年間支えてくださった仲間、断酒会の先輩の皆さんに教えて頂いた例会出席の事を思いました。

私は高校の冬休みの時、憧れの運転免許を取りに行きました。春から大学進学が決まり入学しましたが、勉強が好きではない自分には続きませんでした。私が酒を飲み始めたのは二十才の頃から少しずつ飲むようになりました。

私の仕事は調理の仕事をしていました。朝の四時に出て昼過ぎに帰る仕事だったせいもあって、よく職場の友達の家に行つて話をしたり、酒を飲んだりして遊んでいました。する事がない時は、車で広島に行つて夕方になると行きつけの店で酒を飲むのは飲酒運転をして、家には帰らず途中で車を止めて少し寝てから職場に行くような事をよくしていました。

飲酒運転ではありませんでした。が、交通事故を二度もしました。半年くらい入院した事があります。退院後、無事に職場復帰はしましたが、人間関係が上手くいか

ずに辞める事になりました。すぐに仕事につきました。初めは店の裏方の仕事をしていたせいもあって真面目に働いていました。それがいつの間にか店のカウンターの前の方に出るようになってお客さんとの接客の中で段々飲むようになり、売上げに協力だと思つて飲んでいました。仕事が終われば料理長と話し合いながら、毎晩のように行きつけのスタンドに行つては朝まで飲んで家に帰るような事ばかりしていました。

三十五才の頃、仕事の関係で広島で一人で暮らす事になりました。そんな頃から段々と職場での人間関係やストレスなどがあつて酒の量が増えたように思います。

休みの日などは何もする事がないのでコンビニへ行つて酒を買つて飲んでいました。なくなればまた買いに行き、酒が切れる事がありました。とにか、酒が飲めればよい。食事は二の次と云つたような考えでした。明日から飲まないようにしようと何度も思いました。

そんな時、職場で或る女性と出会いました。彼女には子供がいましたので真剣に一緒になろうと思つ、仕事も真面目にやろうと思つて頑張つて行つていました。彼女もパートに出ていました。協力し合つて頑張ろうと約束をしていたのにいつの間にか酒の量が少しずつ増えるようになり、二日酔いで仕事に行つても途中で帰つて来る事も度々ありました。彼女が仕事に行つて居る時、私はコンビニへ行つて酒を買つて飲んで寝ていました。目が覚めると、そこに学校から帰つて来た子供が立っていました。ジーンと私の姿を見て黙つておりました。彼女が仕事から帰つて来て『どうしたん。何をしとつたん』と聞かれ、私は何も言ひ返す言葉がありませんでした。それから何度も色んな事があり



体験発表中

ました。これではいけないと思い、何としても酒を止めようと思いましたが、自分自身、何度も反省も決心もしましたが、どうしても酒を止める事は出来ませんでした。そんな中、彼女とは子供の事を考えて別れる事になりました。

はじめのうちは何とか働いていましたが、酒が一杯入ると以前の事や今の自分の立場など忘れてしまい、いつもの調子で仕事の帰りに行きつけの店で飲んで帰っていました。毎日毎日こんな繰り返しでした。朝酒が始まり、仕事に行く時に酒を買って飲んで行っていました。ガムを噛え人と話をしながら色々工夫をしながら毎日仕事をしていました。私は仕事さえ頑張つてやればよいと自分勝手に思っていました。不規則な生活をしていたせいもあって、或る日仕事中に調子を悪くして救急車で運ばれて入院となりました。

そこで『貴方は、アルコール依存症です。別の病院に行つて下さい。』と云われました。大量の血を吐き、死ぬか生きるかの状況の中で治療でした。自分で点滴の針を抜いて『家に帰る』と云って、看護師や担当医師に対して暴言を

吐く始末でした。そんな私に対しても最後まで治療をして頂きました。一ヶ月で退院となりました。

今度こそ酒を止めようと思いい、暫く実家に帰つておりましたが身体が調子が良くなり、また広島の家に戻り、今度は残された人生を元気で生きて行こうと思つて仕事につきましたが……。結局、また酒に走つてしまいました。あれほど退院した時に先生から『二度と酒を飲んだら、うちの病院では診ない』と云われてたのですが、大量飲酒をし、また病院に行きました。実家の方に電話をして来てもらうことになりました。その時、先生から『あれほどのんだらいい』と云つたのに……と、すごく



先輩、仲間と

叱られました。点滴を二本して帰る事が出来ましたが、自分一人で生活する事が出来なくて実家に帰る事になりました。

別に何もする事もなく、数ヶ月が過ぎ、久しぶりに仕事をするようになり、親睦会の席に行つた時、私は身体を思い酒を口にする事はしませんでした。二ヶ月経つた頃から少しずつ仕事の帰りに飲んで帰るようになり、家に帰つても食事も出来ませんでした。職場で色々あり、またしても朝から飲んで行くようになりました。そんな時、夜勤が始まる当日は朝早く家族が寝ているうちにコンビニに行つて二、三杯飲んで家に帰り、少し眠つては目が覚めるとまた外に出て飲んで帰るの繰り返しをしていました。飲んではいけないと思つても実際には広島にいる時と全く同じ事をしてる自分でした。

その時、おふくろが『アンタはみどりヶ丘病院に行かんと駄目。』と云つて病院に行きました。約三ヶ月の入院となり、院長先生の治療のもと院内の例会などに出て色々な事を学ぶ事が出来ました。退院後、院長先生の勧めで断酒会

とケアに繋がり、呉みどり断酒会に入会させて頂いたお陰で何度決意しても止める事が出来なかつた酒が皆さんの支えの中で止める事が出来ていると思います。例会があつての一日断酒だと私は何時も思っています。これからも、この言葉を忘れないように頑張ります。

院長先生、有り難うございました。何時までもお元気で。こんな根生のない私に厳しい御指導をお願い致します。先輩の皆さん、家族会の皆さん、これからも私も母も頑張つて参りますので、何時までも仲良くして下さい。

本日は、こんな私の話を最後まで聞いて下さり、本当に有り難うございました。



江田島研修会で

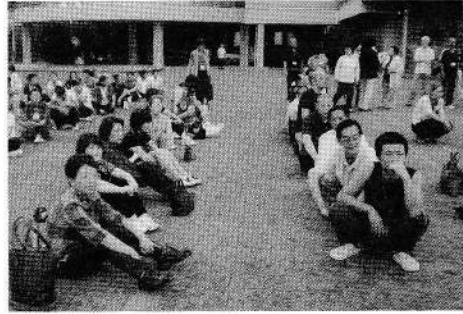
### 第40回山陰断酒学校

8月27日、県境の54号線沿いでは稲刈りも始まっていた。数台の車を連ねて、第40回山陰断酒学校の会場（玉湯町）に向かった。初参加3名を含む、14名の参加であった。「さすがに普段の例会には無い迫力のようながありますねえ。」と、初参加の鍋山さんは驚いた様子。先輩に紹介して頂き、各地の会員と名刺の交換をする光景も見られ、皆んな口々に「来年も必ず来ようね!!」と約束をしながら、29日、三日間の研修を無事終えて帰路についた。



会場で

### 第40回県連研修会(江田島)



夕べの集い

第40回を迎えた県連研修会が、今年も国立江田島青少年交流の家に於いて、9月18日(土)〜20日(月)の三日間開催された。

当会からは初参加の7名を含む27名が参加。今年も中には、呉みどりヶ丘病院の療養生が三十数名参加、来賓も多数臨席頂いて、総合計二百二十余名であった。

青少年交流の家には近年は外国からの研修生も多く、今年も中国からの若い研修生達と「コンニチワ」「ニイハオ」などと笑顔で挨拶を交わす光景がとても気持ちよく

感じられた。

今回は40回の節目の研修会ということもあり、体験発表も前県連会長の須田氏をはじめ、永く県連発展に貢献いただいた数名の方のめつたに聞かれない体験談を聞くコーナーも設けられた。

長尾澄雄、西原一樹両先生の講話をいただき、寝食を共にした三日間の研修は、各会の明日に、県連の明日に大きな収穫となった。

初参加で頑張った当会の中村里美さんが、閉会式ではアメシスト代表で研修証を受け取り、力いっぱい連鎖握手で研修を終えた。



代表で研修証を受ける 中村さん

### 第28回山口県断酒会合同合宿

11月6日(土)〜7日(日)、山口県セミナーパークにて開催。当会からは8名が参加した。



### 第15回ふくやま一泊研修会

紅葉まつ盛りの11月20日〜21日福山「みろくの里」に於て開催。当会からは11名が参加。参加者の顔ぶれも年々全国区(?)になるほどの好評ぶりであった。



中田陽造先生に入って頂いて



# 第47回全国(和歌山)大会&紀州和歌の浦温泉宿

第47回全国(和歌山)大会が、十月三日(日)和歌山ビッグホエールに於て開催された。

当会は、前日(土)の観光を兼ねての参加が恒例であり、今年も26名の参加者が大型バスでの旅行となった。

神戸の中華街では、ひと時の自由行動。さすがに観光名所だけあり、人混みに酔いそう。



南京町広場にて

肉まんやラーメンなどを賞味し、バスは海岸美の絶景の新和歌浦の温泉宿に向かった。



旅の宿「萬波」の前で男性陣

海を望む露天風呂、盛り上がった夕食の宴ではカラオケも始まった。



カメラなんか無視の女性達

参加総数三二一六名の大盛況の大会。記念講演は「通天閣の歌姫」こと叶麗子さん。辛かった下積み時代を涙ながらに語って頂いた。



会場前にて

来年第48回は静岡である。帰りの車中、「来年は新幹線にしようか」「富士山に死ぬまでに一度は登っておきたいなあ」「バカじゃのお。富士山は下から眺めるのがいいんでえ。登っても岩ぼつかりでえ」などと、早くも来年の大会参加にむけて話はずんずん。和歌山県連の皆さん。素晴らしい感動と思いい出の大会をありがとうございました。

## 「飲酒運転追放」街頭キャンペーン

11月10日(水)「断酒宣言の日」

私達24名の会員、家族は、呉駅前そごう百貨店前に集結。それぞれが用意したチラシ折り込みのティッシュペーパーを手に、「飲酒運転追放キャンペーン」を実施した。

昨年に続いて二回目の街頭キャンペーンであったが、かつて、飲酒運転常習者がほとんどの私達会員の懸命な呼びかけに、町行く人々の「御苦労様です」「寒いのごくろう様。ありがとね」等の優しい言葉と笑顔は、とても嬉しかった。

約二、〇〇〇枚ものチラシ配布を終えた会員、家族の顔々は、どの顔にも達成感・満足感が感じられた。「来年はもっと回数を増やしたらどうかね?春の花見のシーズン頃にもやるとか。」などと、次回キャンペーン実施に意気込みを口々に、お昼前解散した。

### 中国ブロック活動宣言

- 1、今一度原点に立ち返り、例会出席と体験談の重要性、和みのある例会のあり方を考えよう。
- 2、「人に尽くして己を救う」を合言葉に、会員、家族共に、いまだ酒害に苦しむ人達に断酒の喜びを伝えよう。
- 3、行政、医療、断酒会との連携、ネットワーク作りを強化して一人でも多くの酒害者を救済しよう。(第20回中国ブロック断酒セミナーにて採択された)

### 寄付者御芳名

- (8月度)
- 呉 土屋真弓様 三、〇〇〇円
  - 呉 大下忠志様 一〇、〇〇〇円
  - 〃 藤田教夫様 一〇、〇〇〇円
  - 感謝箱 一、五三七円
- (9月度)
- 広島国際大学 三〇、〇〇〇円
  - 岡田ゆみ様 三〇、〇〇〇円
  - 呉 鍋山秀一様 五、〇〇〇円
  - 感謝箱 一、二九〇円
- (10月度)
- 呉 宗政貢様 一〇、〇〇〇円
  - 呉 中本芳夫様 六、〇〇〇円
  - 感謝箱 二、九八三円

### 新入会員紹介

- 呉市焼山中央四一五―三六 金子 武久
- 呉市阿賀北一―一七―一五 第一大谷庄 前田 敏美
- 呉市阿賀北一―一五―三四 第二大谷庄 岡田 由紀
- 呉市阿賀北一―一五―三四 第二大谷庄 岡本 京子
- 呉市阿賀北一―一五―三四 第二大谷庄 伊藤 康浩

### 断酒継続おめでとう

- ☆一年 鍋山 秀一 8月1日
- ☆二年 村本 隆 8月1日
- ☆三年

### 行事予定

- 1月3日 平成23年新年合同初例会 (呉みどりヶ丘病院)
- 1月29〜30日 第34回愛媛県ワンナイト・セミナー (愛媛県生涯学習センター)
- 2月5日 呉みどり断酒会 創立44周年記念例会 (呉みどりヶ丘病院)

平成22年9月度例会動員数

行事名	回	正会員	家族会員	賛助会員	他会員	院内会員	77-セナ	合計
土曜例会	4	130	50	23	255	299	44	801
水曜例会	5	166	67		4			237
ブロック例会	1	12	6					18
新会員を囲んで	1	13	4					17
家族の集い	1		7					7
懇談会	1	2						2
特別院内例会	1	21	6					27
第40回広島県連研修会	1	19	7					26
県連理事会	1	5						5
呉みどり断酒会役員会	1	6						6
合計	17	374	147	23	259	299	44	1,146

平成22年8月度例会動員数

行事名	回	正会員	家族会員	賛助会員	他会員	院内会員	77-セナ	合計
土曜例会	4	126	46	24	256	302	49	803
水曜例会	4	130	52		4			186
ブロック例会	1	11	8					19
新会員を囲んで	1	10	3					13
家族の集い	1		9					9
懇談会	1	2						2
特別院内例会	1	20	7					27
全断連東京セミナー	1	2						2
第40回山陰断酒学校	1	10	4					14
県連理事会	1	5						5
呉みどり断酒会役員会	1	8						8
合計	17	324	129	24	260	302	49	1,088

平成22年10月度例会動員数

行事名	回	正会員	家族会員	賛助会員	他会員	院内会員	77-セナ	合計
土曜例会	5	175	64	29	283	375	55	981
水曜例会	4	137	55		4			196
ブロック例会	1	14	8					22
新会員を囲んで	1	12	4					16
家族の集い	1		8					8
懇談会	1	2						2
呉みどりヶ丘病院創立40周年	1	36	12					48
第47回全国(和歌山)大会	1	15	11					26
県連理事会	1	4						4
呉みどり断酒会役員会	1	6						6
合計	17	401	162	29	287	375	55	1,309

### 訃報

当会会員の山本一義氏(行年八十才)が去る8月2日、永眠されました。謹んで皆様にお知らせをし、御冥福を祈りたいと思います。 合掌

### 訃報

当会の元相談役高路忠文氏(行年八十才)が去る10月3日、永眠されました。謹んで皆様にお知らせをし、御冥福を祈りたいと思います。 合掌