

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 石橋 剛
印 刷 松広印刷機



第 44 回広島県断酒(府中)大会にて



なぜ酒をやめなければ

いけないのか

会計部長 鍋山 秀一

今から7年位前、アルコール依存症と診断されました。「酒を飲んではいけない」と言われた私は、酒を飲まない生活など考えられず(どうやって酒を手に入れ、見つかからず飲もうか)と、そのころから酒の魔力と戦う日々が始まりました。車のトランクに焼酎の1升パックを隠し、散歩すると言っては嘘を付き、飲みながら歩いていました。お酒が無くなると、家中の小銭をかき集めたり、嘘を言ってお金をもらったり、妻の財布からお金を抜き取ったりしていました。

今から5年前、車のトランクに隠してあった焼酎をいつものようにワンカップに移し、飲みながら歩いていました。ブラックアウトに落ち、池のほとりの道端で、手足から血を流して倒れていた所を、近所の人が知らせてくれ、妻が家に連れ帰ってくれました。妻は病院に連れて行くために、言う事を聞かない私を車に乗せようとしたのですが、地べたに横になっ

て手足をバタ付かせ、駄々をこねた挙句40分以上掛けて車に乗せられ、呉みどりヶ丘病院に入院ということになりました。あれから5年の間、一滴の酒も口にするこなく過ごさせていただいています。

酒を飲んでいた頃は、酒で頭をぼかして何も考えなくてもいいようにしていました。素面の今では、いろんな問題に直面した時、逃げずに向かっていかなければなりません。辛い時もありますが、自分がなぜ酒をやめなければいけないのか考えると酒に手を出すことはできません。

断酒会に入ってから例会や大会、研修会で話を聞くうちに、妻や子供、周りの人たちに掛けた迷惑に気付かせて頂いています。人のこと、周りのことを一つ一つ真剣に考え、例会で自分のやってきたことを振り返り反省し、一日断酒で頑張っ行ってこうと思いません。

第44回広島県断酒(府中)大会

梅雨空の6月8日(日)、府中の府中市保健福祉総合センターに於て、広島県断酒会連合会主催(主管・府中市断酒会)で、第44回広島県断酒(府中)大会が、330名の医療・行政・県内外からの朋友会員・家族の方達の参加を頂いて盛大に開催された。当会からも39名の会員・家族が参加。

大会のテーマ『断酒会の心の絆』のもとに進められた。体験発表は、県連加盟断酒会から5名が本人・家族の立場から行われた。呉みどり断酒会からは、高井美紀子さんが家族の立場から



長尾澄雄先生の記念講演



心模様を切々と語られ、参加者の胸を打った。

午後からの記念講演は、呉みどりヶ丘病院院長、長尾澄雄先生により『人として生きる』と題して断酒生活が続けて行くなかで、人間らしい生き様を取り戻す大切さをわかり易く説いて頂きました。

最後に貴重な体験の場所と時間を提供して下さいました府中断酒会の皆様には感謝しております。有り難うございました。

体験発表



高井 美紀子 (家族)

皆さん、こんにちは。本日は、第44回広島県断酒(府中)大会おめでとうございます。私は、呉みどり断酒会家族の高井美紀子と申します。

私は、祖母が始めた酒屋の次女として生まれました。子供の頃から店で酔って暴れる人、大声で喧嘩をする人、人に迷惑を掛ける、そんな人がアルコール依存症者だと思つて大きくなりました。

30才の時、弟の大きなバイク事故。左半身マヒ、記憶を無くした弟を車に乗せてリハビリを兼ね、毎日ドライブをする。そんな生活をしていました。5年が経った頃、『お姉さんが一緒に回復が遅れる。』と言う人もいました。その頃、従弟が『船に乗っている友達がいるけど会ってみるか?』と言つてくれました。私は遠くに居て

も乗船中は広島に帰り、祖母や弟、又店の手伝い、今迄どおりの生活が出来るかと勝手に思い、会つてみることにしました。昭和59年、当時夫が練習船に学生を乗せ航海訓練実習中、静岡県の港に立ち寄った時。今でもはつきり覚えています。出会った瞬間、何故か『この人と結婚する。』と思いました。でも、結婚までには、それから数年。仲々踏み切るきっかけがありませんでした。その間、夫は青森県に係留中だった原子力船むつへの出向、父の死、この時期には随分お酒を飲んでいたように見えませんでした。

その後、体調を崩し入院したとの連絡をもらい、すぐに会いたいと思つて入院先の静岡に行きました。義母は『うつ状態がひどく精神科に入院させた。』とのこと。会うことが出来ないまま広島に帰つて来ました。後に何度も体調を崩す度、『精神科』という言葉が私の頭から離れず不安がありました。平成2年。夫が38才。慣れない陸上勤務をしていた時、私は何か手助けが出来たらと思つて横浜に出ました。通勤ラッシュ、マンション購入、都会に慣れない私への

気遣い、抑うつ状態の夫にとつては、生活環境が変わり過ぎたようです。二度と入院など無いと思っていました。ある朝突然『酒を飲んだので、今日は仕事に行くことが出来ない。』と言ったまま、布団をかぶって動かなくなりました。病院に行くことを勧めたのですが、いくら頼んでも『体を動かすことが出来ない。』とのこと。一人ではどうにもならないので、夫の母に来てもらうことにしました。私が一番腹立たしかったのは、私がか心から頼んでも動かないのに義母の言葉に素直に従うその姿を見た時です。

ひどい吐血、下血で内科入院。骨折で外科、抑うつ状態で精神科。お酒を飲んだ姿はいやだと思っていました。それでもアルコール依存症にかかっているとは思いませんでした。



嬉しかった初めての行事参加!!

平成12年、神戸へ転動となりました。抗うつ剤のこともあったため病院を訪ねたところ、そこで初めて『アルコールの勉強をしながら』と言われました。私は義母からうつ病と聞いていたので、先生から言われる言葉が素直に理解できません。その頃、初めて『共存』という言葉を知りました。当時、神戸は震災から丁度5年、アルコールに苦しむ人が多く、夫のうつ病もアルコールと間違えら

れているのではないかと…。また、夫への接し方も非難されているようにも感じ、私は益々孤立していったような気がします。それでも酒屋に育った私がアルコール依存症の人と一緒にいる訳がないと思っていました。今思えば、本当に辛い無駄な抵抗でした。

ろ『一度アルコール依存症と言われたら、必ず役に立つ時が来るから持って行きなさい。』と言われ、小さな冊子を渡されました。そこには、全国の断酒会、そして後に入院することになる呉みどりヶ丘病院も書いてありました。

共存のこともあり、家族の専門教室に通うことにしました。家から全く出ない夫を残して出掛けるのは本当に不安です。帰宅した時に死んでいたらどうしよう…。そればかりが気がかりでした。夫の入院中に断酒会を知り、夫が誘ってくれるので色々な例会に行かせてもらいました。しかし、その夫が退院後は『断酒は一人で出来る。』その一点張りです。私は、住んでいた近くの断酒会を訪ねて出席させてもらうことにしました。家族の方から『奥さん、絶対続けなさいよ。一人だけでも断酒会に出るのを止めたら駄目よ…。』その時の私には『何故、私だけ行かなければいけないの？』とその位の考えしか出来ませんでした。平成17年、四国の松山に転勤が決まりました。私はお世話になった断酒会へ挨拶に行つたとこ

こでも病院探します。その頃には、お酒が止まらなくなっていたようです。私の前では堂々と飲めないらしく、仕事を終えて自宅の駐車場の車の中で…。それから一眠りして夜半に仕事をしながら…!! 私は眠ついても臭いで分かりません。『今度は自分で止めることが出来ないのかな…。』本当に悲しく不安な日々でした。倒れてくれなければ入院することが出来ないし、倒れてしまったら職場に迷惑をかけることになる。本当にどうしていいのか分かりません。断酒会に通っていない私には、どうすることも出来ませんでした。

でも、とうとうその時が来ました。『体がしんどいので病院へ連れて行ってくれ。』私は、この時のために調べておいた呉みどりヶ丘病院へ車を走らせました。辛そうな夫を横に乗せて、無我夢中

あの坂を登りました。ベットに空きが無いというのに、何とか受け入れてもらって本当に助かりました。『私はもう二度とこんな思いをするのはイヤ…。』でも、その反面、誰にも大きな迷惑を掛けずに入院してくれた夫と、もう一度今度は断酒会の中で出直してみようとも思えるようになっていました。私は神戸での失敗はしたくないので、入院当時から病院である土曜例会、家の近くである水曜例会があったので通わせてもらい、退院と同時に二人で呉みどり断酒会へ入会させて頂きました。夫は職場から会場へ。私は家から…。例会后は一緒に帰宅する。とても充実した日々が続いていました。

断酒継続二年を目前に、脳動脈瘤の手術を受けることになりました。術後、抑うつ状態がひどくて仕事に足が向きません。私が預かっている抗酒剤を出すと、それを飲んではお酒を飲む。入退院の繰り返し…。『お前が入院させたのだから、お前が出してくれ。』そればかり言う数年がありました：！！。最初の入院で、お酒は自分で止めてくれると思っていました。しかし、止めるどころか繰り返す

度にひどくなる。アルコール依存症という病気は、本当に進行性の恐い病気…。うつよりもお酒を止めなければ生きて行くことが出来ないということを中心に知らされました。また、酒の害に振りまわされている夫のそばで、家族の私も振りまわされて、夫の母や家族の悪口まで言う責めてばかりの家族になっていたことに気付かせてもらいました。

みどりヶ丘病院である『家族の集い』で、出席家族の方が話される言葉の中に、過去に色々傷付いた自分、今現在の自分、また断酒継続の長い家族の発言等の中に未来を見つけて行きたいと思っております。

昨年の全国（沖縄）大会では、お酒のことを心配することのない久し振りの飛行機での移動。広い会場一杯の会員、家族。他会の人との挨拶。何げないことがとても嬉しく、『あつ、これが仲間の有り難さか：！！』心が少し解放された気がしました。

一度ですんなり行かない二人ですが、断酒会の皆様の中で素直な自分を取り戻して行きたいと思っております。

**第49回中国断酒ブロック
(広島)大会**

平成26年の先陣を切って、全国各地から1、135名の朋友が集った4月6日、広島市にある「上野学園ホール」に於て、第49回中国断酒ブロック（広島）大会が盛大に開催された。当会も51名の会員・家族が参加。

大会は『反省・感謝・報恩』をテーマに進められた。記念講演は、呉みどりヶ丘病院院長・長尾澄雄先生により『内親について』と題する演題で講演をして頂いた。



**第49回四国断酒ブロック
(高知)大会**

春爛漫の4月20日、全国各地から585名の朋友が集い、高知城下の「高知県民ホール」に於て、第49回四国断酒ブロック（高知）大会が盛大に開催された。



当会からも30名の会員・家族が参加。大会は『原点』をテーマに進められ、記念講演は、共生会下司病院院長・山本道也先生により『アルコール依存症における社会的及び身体的問題とその対策』と題する演題で講演をして頂いた。

第70回松村断酒学校

初参加者一人を含む9名が入校した第70回松村断酒学校。

新緑に包まれた5月10日〜12日
本山町プラチナセンターに256人（医療・行政44名、会員・家族



車座で団らんの食事

212名）が集まり開催された。

開催期間の三日間、全国各地の仲間の鮮烈な体験談に多くの感動を頂いた。恒例の「カーネーション」を渡すセレモニーには、カップルも会場で笑顔いっぱいになり何度見ても微笑ましくもあり、感動を覚える一コマであり、会場は笑いと断酒幸福に包まれていた。

また、多くの朋友が再会を約束しつつ、会場を後に帰路についた。



初入校して

小川 哲一
(本人)

今回、参加される方達がどのような体験を話されるか、期待と不安が入り交じるとともに、自分の過去を振り返ってみたい気持ちを持つての初入校でした。

自分と酒との関わりは、18才の高校卒業時。仲間3人とオールドを買って飲んだ時から始まりました。仲間3人は、就職。私は、大学に進学しました。大学生生活は、人生の中で時間を自由に使えると聞いていました。大学時代の飲み方は、飲み足りるまで飲み、楽しく飲む酒。と思つてましたが、わけの分からなくなるまで飲んでたようです。多分、その頃は酒に依存し、既にアルコール依存症になつていたようです。当時は、酒でもたらされる触れ合いが世の中の常識だ。お酒で何でも何とかなるような気がしてました。しかし、気が付いてみれば、そうでもなかつたと思います。

大学時代は福岡でした。九州といえは、焼酎。！！。アルバイト先

の先輩と飲む毎日でしたけど、個人的に飲みに出る毎日だったと思います。当時は、沖縄の泡盛を一口气飲みして急性アルコール中毒で病院に運ばれた経験もあります。飲んでいても、赤くならず青いですね。とよく言われてました。

その頃は、もう梯子酒が身につけ、飲み屋もついで飲むようになり、つかけの支払いも消費者金融から借りて払っていました。飲み屋のつかけは自分。消費者金融の方は両親。そんな毎日の中で、大学も卒業。

卒業後、就職。就職後も酒で迷惑を掛け、飲んでは大声を出したり、物損事故を起こしてみたり、仕事も上手くいきませんでした。

今思うと、当時は酒に支配されていたようです。最初の赴任地は長崎でした。そこでも、失敗すると酒に逃げる毎日でした。貰つた給料は酒代に飛んで行き、悪循環の中で段々と仕事の失敗も目立つようになり、関東へ転勤。前橋、神奈川、東京の足立区と勤務地を半年で移動。転勤後も仕事は上手くいかず、仕事が終わると外に飲み

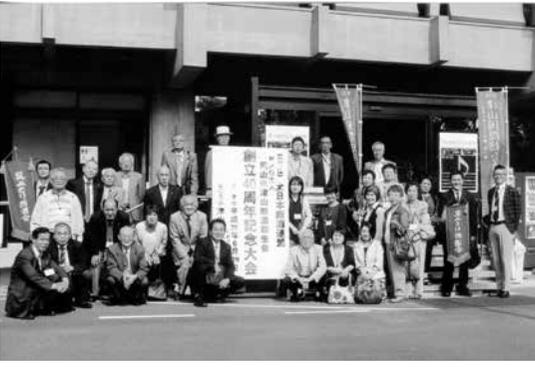
に出る毎日でした。結局、酒が原因で営業所内で倒れて病院に運ばれ、生死をさ迷い、助かつたのが

切っ掛けで退職し、帰郷しました。家に帰つても離脱症状が激しく飲み続けなければ日常生活もできませんでした。再就職しても異常飲酒は続き、遂に幻聴が聞こえるようになりました。その後も転職を繰り返しましたが、連続飲酒となり、呉みどりヶ丘病院に入院。

離脱症状が激しく、保護室に3ヶ月いましたが、この間の記憶は無く、転棟後は睡眠が取れず、苦労しました。その後、5年くらい寝たきりになり、人生を諦めていました。現在の処、よくここまで回復したと思つています。一回目の退院後4年半、断酒会に繋がらず一人断酒してました。しかし、無意識のうちに再飲酒し、連続飲酒となつて二度目の入院。退院後は、呉みどり断酒会に入会し、現在に至つております。

松村断酒学校に入校して皆さんの体験談を拝聴していると、異常飲酒当時の自分を思い出してしまいました。現在、断酒会に繋がりが、例會出席の大切さを知り、断酒継続の大変な事を知りました。とにかく、来年も入校し、断酒とは、何かを学びたいと思つています。今後とも一日断酒で頑張ります。

津山市断酒新生会 創立40周年記念大会



梅雨明け間近の6月29日、岡山県津山市にある津山文化センターに於て、津山市断酒新生会創立40周年記念大会が、大会テーマ「礎」にそつて、盛大に開催された。当会も31名の会員・家族が参加。記念講演は、医療法人社団アパリア・アパリア・クリニック上野理事長・竹内達夫先生により『アルコ

ール依存症は、家族機能障害を起す』…だから家族機能回復が実効的です…と題する演題で講演を

して頂いた。亦、会場では活気ある津山市新生会の皆様の御姿に当会の参加者一同、勇気と感動を頂きました。

寄付者御芳名

- （三月度） 呉 金子武久様 五、〇〇〇円
- （六月度） 呉みどりヶ丘病院 院長 長尾澄雄様 六〇、〇〇〇円
- 呉 中本芳夫様 三、七八二円（七月度）
- 呉 福永里美様 五、〇〇〇円（二〇一七年七月度）

新入会員紹介

- 呉市阿賀北一―一五―四五 宮本 信之
- 呉市音戸町坪井一―二一―一〇 岡本 英範
- 呉市宝町一―三二五―〇六号室 安岡 利勝
- 呉市神原町一七―二五 川口 朝海
- 呉市川尻町森二―二一―六五 原本 正文
- 呉市阿賀北一―一五―三四 中林智佐子

断酒継続おめでとう

- ☆一年 高木 宗弘 4月17日
- ☆〃 澤原 泰幸 5月1日
- ☆二年 金子 武久 3月1日
- ☆〃 名田 信之 3月10日
- ☆〃 高井 行雄 7月28日
- ☆四年 片山 久人 3月13日
- ☆〃 福永 里美 6月30日

行事予定

- 9月13～15日 第44回広島県断酒会連合会研修会（国立江田島青少年交流の家）
- 9月21日 第3回リカバリーパレード（広島市内）
- 10月5日 第51回全国（釧路）大会（釧路市交流文化センター）
- 10月19日 呉みどりヶ丘病院 創立44周年記念・特院（呉みどりヶ丘病院）
- 11月1日 断酒宣言の日「飲酒運転追放全国キャンペーン」（呉駅前）

- 11月1～2日 第19回ふくやま一泊研修会（福山市みろくの里）
- 11月15～16日 第24回中国フロック断酒セミナー（島根県立青少年の家 サン・レイク）

- 12月10日 第48回酒なし忘年感謝会（シティブラサスギヤ）
- 12月21日 第45回院内酒なし忘年感謝会（呉みどりヶ丘病院）

- 平成27年1月3日 平成27年新年合同初例会（呉みどりヶ丘病院）

平成26年3月～7月度例会動員数

行事名	回	正会員	家族会員	聴取会員	他会員	院内会員	サポーター	合計
土水曜例会	22	689	295	124	396	1,604	458	3,566
家族集い	5	630	277					907
フロック例会	5	62	25					87
院内懇談会	5	57	27					84
特別院内断酒例	5	83	32					115
第49回中国断酒フロック（広島）	1	34	17					51
第49回中国断酒フロック（高知）	1	19	11					30
第70回松村断酒学校	1	6	3					9
アルコール健康障害セミナー	1	7						7
第44回広島県断酒（府中）大会	1	25	14					39
全断酒議員・定時社員総会	1	1						1
津山断酒新生会創立40周年記念大会	1	20	11					31
福山断酒新生会創立35周年記念大会	1	9	5					14
第13回島根県断酒一泊研修会	1	9	3					12
呉連理事会	5	27						27
呉みどり断酒会役員会	5	40						40
合計		1,726	760	124	396	1,604	458	5,068