



断 酒

みどりの友

迎春

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

本年も宜しくお願ひ申し上げます



『何事もなく...!』
会長 渡部 憲

皆さん、明けましておめでとうございます。

呉みどり断酒会も、本年2月には結成49周年を迎えさせて頂きます。

発会当初より、『呉みどり』と云えば『長尾澄雄院長先生』といわれるほど、親身になって当会の発展、育成に、また我々会員家族が、一人残らず断酒幸福を勝ち取るよう御指導頂いた先生は、昨年四月、突然逝ってしまわれました。私達会員家族の心にポツカリ開いた風穴、悲しみから、新年を迎えた今もなかなか抜けきらずにあります。

しかし、そんな悲しみの中、新しく長尾早江子院長先生の御指導、援助を頂きながら、徐々にはありますが、再び元気に動き出しました。そのことが、天国で見守って下さっている先生への最大の恩返しであり、一番喜んでくださることであると確信しております。

先日の例会で、ある会員さんが『今日も、何事もなく終わって、例会に来れました。』と言った。
『何事もなく...!』なんて、実に素晴らしく羨ましい言葉だなあと、つくづく思いました。

除夜の鐘を聞きながら、『来年こそは、何がなんでも朝酒はやめるぞ!』と誓っていた自分が、六時間後の元旦の早朝、人影も少ない団地の自販機の前に立って、背を丸めて身体を震わせながら缶ビールを呑んでいる私がありました。(ああ、今年もやっぱりダメか!)と、ため息と鼻水を垂らしながら。飲み残しの缶を、よその家の玄関の門柱の上に、音がせぬ様にそっと置いて立ち去る私でした。断酒会で、そんな私を救ってもらい、多くの先輩、仲間を支えられ、『古希』の年の正月を迎えることができました。
『何事もなく』一年でありますように...!

呉みどりヶ丘病院創立45周年記念 第531回特別院内断酒例会

金木犀の薫りが漂い始めた10月18日、呉みどりヶ丘病院に於いて、三百八十名余りの会員、家族、療養生の方達が参加し、創立45周年記念特院が盛大に開催された。

しかし、四月に長尾澄雄院長先生が突然逝つてしまわれ、何時もの席に先生のお姿が見えず、少し寂しい空気が漂っていたが、それ



長尾早江子院長先生

も式典が進んで行くにつれ、例年のように盛り上がっていた。

体験発表者は療養生三名、会員四名、家族二名の方達により行われた。当会からは岡本英範さんが

発表され、会場の共感を呼んでおられた。また、会員・家族の方達の体験発表の中には入院中に澄雄

先生に叱られた事、褒めて頂いた事や指導を受けた思い出…。社会復帰をしても、事あるたびに相談やご指導を仰ぎ、断酒幸福を実感する今の生活に感謝の言葉を異口同音に話され、会場内は会員・家族の方達自身の体験を重ねているかのように静寂が流れていた。

午後からの、長尾早江子新院長先生が話された講話の中で、先生が参加されてる《アルコール関連問題学会》の先生方との話の中で『依存症患者の治療薬として多くの新薬が開発されているが、最も効果的なのは、患者さんが自身の病気を認め、自助組織に身を置き、医療治療をしながら、組織の方達の体験等を聞き、焦らず、ゆつくりと心身両面からの治療すること』とのお話を心打たれました。

記念特院は新院長先生の記念講話で盛り上がり、先生のご活躍と当院のご発展を祈りつつ終了した。

体験発表



苦しんで、今
岡本 英範
(本人)

呉みどりヶ丘病院、創立四十五周年おめでとうございます。この節目の時に発表の機会を頂き有り難うございます。

私は、呉みどり断酒会の岡本英範と申します。現在六十九歳で、二年前に当病院に入院しました。

まず、私の環境について申し上げます。私は安芸郡音戸町（現在は呉市音戸町）で生まれました。小学校6年から呉市に転居し、五十七歳で退職した後、音戸町の実家に帰りました。以前の音戸町は、音戸大橋は未だ建設されておらず、交通機関は船、特に渡船が主流でありました。

私が生まれ育った家族は、両親と五人兄弟でした。父は仲の良い七人兄弟で、男性四人は、知人を交えてよく酒を飲み、歌を唄い、それは楽しくそうでした。その中の二人は、若くして亡くなりました。そのうちの一人は、今思えばアル

コール依存症でありました。特に私にとってショックだったのは、四十代、五十代で亡くなった従兄弟がいたことです。そのことから、酒の飲み方には気をつけなくてはと考えるようになったが、いつも自分とは違う…。酒はいつでも止められるという気持ちになり、入院まで止めるどころか、どんどんエスカレートして行きました。

では、私の酒の飲み方はどうであったかと言いますと、そんな酒好きな環境にありながら、酒との縁は大学生の時からです。年数回のコンパで飲むことはあつても、友人と個人的に飲むことはありませんでした。もっぱら、スポーツに明け暮れる毎日でした。二十二歳で就職し、父親と晩酌するのが楽しみでした。就職先が小さな職場であつたため、酒を飲む機会も少なく四年間は仕事中心の充実した日々を過ごすことが出来ました。私自身の自己紹介をしますと、『生真面目、人と話をするのが好き、ユーモアがある！』の三点を挙げることが出来ます。

四年間は楽しく有意義なものでしたが、何か物足りなさを感じ、不安はありましたが、より大きな

社会に思い切つて飛び込みました。これが私の人生の変化の始まりだったと思います。あまりに環境が違い、優しさを封印し厳しさを前面に出している自分がありました。次の年に結婚をし、その後二人の子供にも恵まれました。職場では厳しい私でしたが、長女が小学校に入学する頃までは優しい夫であり、父であったと思います。

次の社会に入るなり、スポーツ好きの私は呉のスポーツ協会、地域のスポーツ協会に籍を置き、本務、スポーツ協会ともに熱心にして参りました。数年もしない間に全ての分野で忙しくなり、家庭のことが疎かになり、全て妻に任せるといふ状態になりました。酒を飲む機会も多くなり、会には殆ど出席し、最後まで飲んでいる状態でした。酒の席では絶対に迷惑を掛けない、酒の席も務めであると考えておりましたから、家に帰るまでは記憶は確かなものでした。入院する前の妻からの言葉に私は耳を疑いました。飲んで朝にはきちんと起きて休むことなく仕事をしてきた自分が飲み過ぎたり、ストレスを抱えている時は、ストレスをぶつけるのではなく、妻の

欠点を見付けては強い口調で精神的に追い詰めるということが多々あったということです。いつしか家ではブラックアウトになつておりました。その光景に日常接している子供達は、必要以上に自分のことを表現しませんでした。表面的には反抗もしませんでした。酒害を受けた長女の例を少しお話ししたいと思います。

小さい時から感受性の強い子供でした。私の家庭での振る舞いと妻の病気・精神的な落ち込みと重なつて両親不在の状態だつたと思います。幸いにして妻の両親が近くにおり、逃げ場があつたことが救いでした。両親には感謝しております。中学生になり、学年が進



自宅前で（背景に音戸大橋）

むにつれて学習よりも友人との遊びに夢中になりました。高校生になると家庭にいる時間が少なくなり、夏休みにはアイドルグループの追っかけが始まり、エスカレーターし、名古屋まで妻と二人で迎へに行つたのがつい最近のように思えます。その後も精神的な不安定からいろいろと問題が出てまいりました。その長女が、私の断酒が始まると同時に四十歳を過ぎてやつと、二人の元に帰るようになりました。長い期間、寂しい思いをさせ、申し訳ない気持ちで一杯です。

退職後は、苦しみから一刻も早く逃げ出したい一心で全ての役職から手を引きました。これで自由

になれると思つたのも束の間、次に待つていたのが、実家に帰る準備でした。気の遠くなるものでした。その時から、酒を片手に物を整理する姿がありました。それが、連続飲酒の始まりです。四ヶ月後には実家に帰り、一人で生活していた年老いた母との三人暮らしは楽しいものでした。一年後に再就職も出来て少しは生活の改善ができました。二年間の勤めが終ると、時を同じくして母が他界しました。

それからがまた連続飲酒の始まりです。六十歳です。二年後には、妻の母が八十六歳という高齢で心臓の重い病気になり入院しました。見舞いに毎日行きましたが、いつも酒を入れてないと行くことが出来ない状態になっていました。ついには妻の叔母と激しくぶつかる結果となりました。酒を飲んで行つてはいけないと分かっていますが欲求を抑えることが出来ませんでした。妻は母に付きっきりで、家事一つできない私には、酒を飲む以外に一日を過ごすことは出来ませんでした。その後は転げ落ちるがごとくどんどん身体に影響が出てまいりました。鼻血が大量に出て、三回の緊急入院。次には心臓

に痛みを感じ、緊急入院。そして、
黄疸で検査入院。退院後は、また
酒が飲めると、その時だけ辛抱し、
再飲酒するという有様ありさまでした。

手の震え……。そして、最後には
寝ている時に無呼吸になることが
あることを妻から聞き、現実には死
ということを考えるようになりま
した。一人では酒は止められない。
専門病院に行こうということ、

六十七歳で当病院に入院する運び
となりました。院長先生をはじめ、
多くの方のお陰でアルコール依存
症と向き合うことが出来ました。

退院後は、順調にゆつくりとした
ペースで生活が出来ておりました
が、少し元気になると自分で少し
づつ仕事を増やし忙しくする生活
に戻り、その結果、以前の苦しい
時の夢を見て再飲酒に走りました。

一回では止まりませんでした。
最初の再飲酒の時、私は自分自
身に腹が立ち、家の中で初めて大
声で叫び、大粒の涙を流し、仏壇
の前に座り亡き両親に何回も助け
を求めました。気分が落ち着くと
断酒会での様子が頭に浮かんで来
ました。断酒会を欠席するとまた
以前の自分に帰ると、重い足取り
で断酒会に出席しましたが、会員

の皆さんのお陰で帰りには気持ち
が楽になりました。現在は、落ち
着いた生活を送ることが出来てお
ります。家事も少しずつ協力出来
るようになりました。今は朝起き
て家の前から近所を掃除すること
を日課としています。通りがかり
の方と挨拶し、会話することが楽
しみます。今朝もいつも通りすが
すが、いい一日の出発が来ました。
私が穏やかな気持ちでいれば、家
族はもとより地域の方とも自然な
付き合いが出来ると考えます。約
四十年間、妻にも親にも自分の気
持ちを言うことが出来ませんでした。
た。本当に辛かったです。

これからの人生、背負った荷物
を少しずつ降ろし、家族は元より
一人でも多くの人に愛されるよう
ゆつくりとした歩みが出来ればと
考えます。だが、いつも安定した
生活とは限りません。その時には、
皆さんの力を御貸し頂ければ幸い
です。宜しくお願いします。今朝、
出掛けに妻が『やつと目の前に光
が見えた！』と言いました。この
言葉は私にとって、一番の励まし
の言葉です。

御清聴、有り難うございました。

第45回山陰断酒学校

残暑厳しい8月29～31日の三日
間、山陰断酒学校が五百八十名余
りの全国各地断酒会の朋友が参加
し、開催された。当会も会員・家
族の十三名が参加。途中、携帯電



話で連絡を取り合いながら、今回
の会場である、出雲市斐川町文化
会館に無事到着。

今回は何時もの会場とは違った
が、研修に入ると他の研修会とは
異なる山陰断酒学校ならではの緊
張感が会場内に漂っていた。緊張
感と充実感の三日間の研修も無事
終了し、次回の再会を約束しつつ、
それぞれの帰路についた。

第45回 県連研修会

第45回広島県連研修会が今年も
9月19～21日の三日間、国立江田
島青少年交流の家に於いて、医療
行政、会員・家族、療養生、二百
十五名が参加して開催された。

何時も研修の節目節目に行なわ
れる長尾澄雄、小河弘幸、西原一
樹先生の講話は、四月に長尾澄雄
先生がご逝去されたため、今回は、
呉みどりヶ丘病院の新院長・長尾
早江子先生により行なわれた。
充実した研修の中で、改めて、
『例会出席あつての一日断酒』、
『断酒継続の大切さ』を再確認さ
せて頂いた三日間でした。



恒例となった夜の談笑

第52回全国(山口)大会

山口市にある(山口県維新百年記念公園スポーツ文化センター)に於いて、10月4日、第52回全国(山口)大会が、二千二百七十名余りの全国各地からの参加者を集めて盛大に開催された。当会も早朝から、貸切りバスを



全国(山口)大会 会場前で

仕立て、会員・家族を含め40名が参加した。

大会は、テーマ『断酒への架け橋』、サブテーマ『社会との融和』に則り進行され、断酒人として新しい人生を開拓し、断酒幸福を追求して行くことの大切さを再確認させて頂いた大会であった。

「飲酒運転追放」街頭キャンペーン

11月10日、今年で六回目となる断酒宣言の日記念「飲酒運転追放」街頭キャンペーンのパンフレット

(テッシュユ)配布に会員・家族24名が呉駅前集合。今回も初参加の方が居て、先輩達の手ほどきを受けながら『飲酒運転追放キャンペーン』を行なっております!!!』と言う声も最初は小さかったが、慣れてくるにつれて大きな声に…。また、当日は今にも降り出しそうな空模様。雲行きを眺めながらの配布作業だったが、二千組を配り終わるまで雨は降らず、どの顔も達成感で笑顔が変わっていた。



JR 呉駅前

第25回中国ブロック(岡山)断酒セミナー

朝夕が過ぎしやすくなり始めた10月24、25日、岡山鷲羽山下電ホテルに於いて、第25回中国ブロック断酒セミナーが百六十名余りの会員・家族が参加して開催された。当会からも初参加者2名を含む、10名の参加。



下電ホテル セミナー会場前で

今回は、来年の春に『アルコール健康障害対策基本法』に基づく基本計画が策定され、この法律が施行されるにあたり、断酒会活動の追い風と捉え、断酒理念とアクションプランを学習し、実践し、より一層地域社会に貢献すべく、二日間の研修が行われた。

研修は、会員はA・B・Cの三班と家族の四班に分かれ、各班のテーマ《A班・例会の位置づけ。B班・地域との連携。C班・断酒会の活性化。家族・家族会の発展にできること》にそって、研修が行われ、左記の平成28年度活動宣言が満場一致で採択された。

【活動宣言】

本日、第25回中国ブロック断酒セミナー(岡山)に於いて討論、学習した成果を活かして会員同士の調和と社会に役立つ断酒会人を目指し、以下の取り組みを活動宣言と致します。

1 私たちは、断酒連の断酒理念に基づき、アクション・プランと『アルコール健康障害対策基本法』を受け、地域社会に調和、貢献することを誓います。

1 私たちは、未だに酒害に苦しむ人達やその家族に対し、あらゆる機会を捉え酒害啓発活動を実践することを誓います。

1 私たちは、行政、医療、その他関係機関と連携し、一人でも多くの酒害に悩む人達を救済すべく努力することを誓います。

平成27年10月25日

第4回中国ブロック「アメリシストの集い」一日研修会

広島市内の街路樹も色濃く染まる11月22日、広島市内にあるワーキングピア広島に於いて、第4回中国ブロック「アメリシストの集い」一日研修会が開催された。

当研修会も第4回を迎え、段々と参加者も増え、近畿・中・四国地方の医療関係者・アメリシスト・家族・療養生・一般の七十九名の方達が参加して行われた。当会も初参加者2名を含めて4名が参加。研修テーマは「絆・パート4」。



研修風景

研修は、午前と午後の参加者による体験発表の間に呉みどりヶ丘病院院長・長尾早江子先生による

講話を頂く形で進められた。研修内容については、『今回、参加して本当に良かった。会場に入り、アメリシストさん達の多さに驚いた。断酒会の中でアメリシストは極僅かだけど、各会の方達が集まれば、こんなに大勢になるのかと改めて思った。体験発表では、

男性会員に遠慮して話せないことも、アメリシストの関係者ばかりの中で女性ならではの遠慮の無いリアルな発言内容《子供・家族・職場での酒害体験等》に過去の自分を思い出すことができ、反省させられ今後の生き方《生活姿勢》を教えて頂いた。来年も参加したい云々。』と初参加の一人が話して下さった感想からも、研修会の盛況ぶりが伺える。

寄付者御芳名

- (九月度)
 熊野 胤森孝穂様 五、〇〇〇円
 呉 住村博士様 五、〇〇〇円
 呉 岡本英範様 五、〇〇〇円
 (十月度)
 呉 岡本英範様 五、〇〇〇円
 (十一月度)
 呉みどりヶ丘病院 六〇、〇〇〇円
 院長 長尾早江子様

- 呉 渡部 憲様 一〇、〇〇〇円
 呉 藤川芳文様 一〇、〇〇〇円
 (八月～十一月度)
 感謝箱 二、二〇〇円

新入会員紹介

- 呉市阿賀北一―一五―四四 第二天谷荘 見野 樹
- 呉市阿賀北一―一五―四五 第二天谷荘 吉川 大介
- 呉市阿賀北一―一五―四五 第二天谷荘 坪井 康治
- 呉市阿賀南二―一四―二三 第二天谷荘 末綱 孝司
- 呉市長ノ木町一―一―一 小藤 誠
- 呉市宝町一―一三 ベルデイ呉駅前 グラデ五〇六 安岡 利勝
- ☆ 一年 山岡 直樹 10月31日
- ☆ 〃 小林 尚喜 10月11日
- ☆ 二年 小川 哲一 9月21日
- ☆ 〃 胤森 孝穂 9月7日
- ☆ 三年 住村 博士 9月19日
- ☆ 〃 中本 芳夫 9月5日
- ☆ 〃 高井 行雄 7月28日
- ☆ 四年 吉川 幸江 8月20日

断酒継続おめでとう

平成27年8～11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	18	599	247	99	146	1,464	468	3,023
家族の集い	17	521	240		6			722
ブロック例会	4		25					25
新会員を囲んで	4	42	20					62
院内懇談会	4	43	19					62
特別院内断酒例学校	4	4	4					4
第45回山陰断酒研究会	3	70	15					85
第45回広島県断酒研究会	1	10	3					13
第4回リカバリパレード	1	18	6					24
第52回全国(山口)大会	1	7	2					9
呉みどりヶ丘病院創立45周年記念特設断酒セミナー	1	25	15					40
第25回中国ブロック断酒セミナー	1	32	11					43
第20回ふくやま一泊研修会	1	5	3					8
断酒宣言の日全国キャンペーン	1	11	2					13
第3回中国ブロック・アメリシスト一日研修会	1	16	8					24
呉連理事會	1	3	1					4
呉みどり断酒会役員會	3	16						16
合計	4	32	16					32
合計		1,454	617	99	152	1,469	468	4,259

(サンポートホール高松)

第51回四国断酒ブロック

(香川)大会

○4月3日

(呉みどりヶ丘病院)

創立49周年記念例会

呉みどり断酒会

○2月6日

(愛媛県生涯学習センター)

セミナー

第39回愛媛県ワシナイト

○1月30～31日

行事予定