



第 46 回 広 島 県 断 酒 (安 芸 高 田) 大 会 に て

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



「沢山の出会いの中で…」

理 事 福 永 里 美

若い頃は、楽しく飲むお酒でした。結婚をし、嫁ぎ先で色々あったのですが、長男が生まれた頃は家事と子育てに一生懸命でした。次男が生まれ、長男が幼稚園に行き始めた頃から日頃の鬱憤を忘れるため、晩酌程度飲み始めました。飲めば日頃の鬱憤も忘れ、身体も心も楽になり、物事が調子よく出来るような気がして段々と酒量が増えていきました。そして、長男が小学校に入学した頃には自分では歯止めが利かなくなっていました。お酒が切れると身体は段々だるくなり、飲むと調子が良くなるの繰り返しで私自身、心身ともにもうにもならなくなり、家事も何もかもハチャメチャになっていました。

結局、私だけが実家に帰ることになりました。実家では、残した子供達の事ばかりを思い、何とかしようとするのを始めても悔しさや惨めさ、周りの目が気になり、酒量は増すばかりでした。毎日仕事帰りに何軒かのコンビニを廻り、お酒を買って公衆便所や公園で飲み、家に着くと両親に『また、飲んで…』と叱られてました。そんな毎日が続き、入院前の頃にはまともに家に辿り着く事も少なかったと思います。結局、連れて行かれたのは呉みどりヶ丘病院でしたが、当時の事は覚えておりません。気付いた時は、薄暗い閉鎖病棟でした。何故こんな所に…？との思いばかりで、精神病院に居る事が近所に知れるとバツが悪いので両親が面会に来る度に『早く退院させて…!!』と言っていました。八ヶ月の療養生活となりました。私の入院中から、両親がみどりの会の例会に出ていてくれたおかげでみどりに会に繋がる事が出来ました。入会当初は不安ばかりでしたが、前院長先生、みどりの会の会員・家族の方々に温かい声を掛けて頂きながら何年か断酒が出来ています。また、今でも会えない子供達も高校生と中学生になりました。当時辛い思いをさせて本当に申し訳ない気持ちで一杯です。これも例会研修会等に参加させて頂き、沢山の出会いの中で気付かせて頂きました。これからも、新たな出会いに感謝しながら、例会出席あつての一日断酒で精進して参ります。

第46回広島県断酒(安芸高田)大会

梅雨空の6月12日(日)、広島

市北部に位置し、三本の矢で有名な戦国武将・毛利元就の居城跡がある安芸高田市の安芸高田市民文化センター(クリスタルアーヂョ)に於いて、広島県断酒連合会の初めての試みである地域行政機関・安芸高田市健康フェスタ2016実行委員会との共同主催(安芸高田市福祉保健部保健医療課と広島断酒ふたば会との共同主管)で第46回広島県断酒(安芸高田)大会が医療、行政、朋友会員・家族の方達418名、一般参加の方達1



記念講演中の長尾早江子先生

33名が集い、盛大に開催された。当会からも48名の会員・家族が参加。大会は、テーマ『予防・早期発見・重症化予防』『断酒のかがり火を地域へ!』のもとに進められた。大会開催に先立ち、オープニングセレモニーとして安芸高田市の健康増進事業『健康フェスタ2016』が行われた後、広島県断酒大会に移った。

体験発表は、県連加盟断酒会から4名が本人・家族の立場から行なわれた。呉みどり断酒会からは、胤森佳代子さんが家族の立場から

夫の引き起こす酒害に振り回された日々。断酒会に繋がりが、変わっていった御自身や御家族の日々の生活や心模様を切々と語られ、最後に断酒継続三年を迎えられる御主人への感謝の言葉で締め括られ、多くの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・長尾早江子先生により、テーマ『アルコール依存症とは、あなたの大切な人のために』と題し、今大会の共同主催者の行事『健康フェスタ2016』に参加された一般社会の方達への啓発・警鐘を兼ね、断酒会員・家族の方達には復習の意味を兼ねて薬物としてのアルコールの特性、異常(多量)飲酒・妊娠や女性の



『健康フェスタ2016』の表彰者の方達

飲酒・高齢者の飲酒・未成年者の飲酒で起こりうる弊害について、アルコール依存症の特徴や治療法について話された。そして、アルコール依存症については『ストレスに満ちた価値観の多様な現代社会において、アルコール依存症は、特殊な人格構造を持った人のみに見られる特有な現象であるのではなく、ごく、ごく、一般的な平均的な人なら誰にでも起こりうる危険がある』という前院長・長尾澄雄先生の所感の言葉を引用され、治療法としては、入院による内科的治療に併せて自助グループに籍を置き、精神面からの回復に努める事の大切さについて話された。

体験発表



胤森 佳代子 (家族)

皆さん、こんにちは。呉みどり断酒会の家族の胤森佳代子です。本日は、第四十六回広島県断酒(安芸高田)大会の開催、おめでとうございます。この良き日に体験発

表の機会を与えて頂き、誠にありがとうございます。

主人と私は、平成二年に現在の主人の勤務先である半導体メーカーに同期入社しました。創業二年目とあって毎日忙しい日々でした。そんなある日、主人は会社で倒れ、**I型糖尿病と診断**されて入院し、それ以来食事前のインスリン注射を打たないといけない生活となりました。その生活を現在26年続けています。平成五年に結婚して、病気もあってか家では晩酌も毎日ではなく、飲んでもビール三五〇mlを飲む程度のお酒でした。それが、出張の多かった主人は出張先での接待などでどんどん飲む量が増えていきました。また、会社の飲み会などで午前様になることも度々でしたが、それでも遣り甲斐のある仕事ということもあってか、飲んだ次の日はちゃんと時間通りに出勤し、普通に生活を送っていました。

結婚して十年が過ぎた頃から、もともと残業が多かった主人が会社だけで処理出来ない仕事を家に持ち帰るようになりました。自宅ということもあって、ビール片手に仕事をやる日が増えていき、

朝起きるとパソコンの周りには何本もの空き缶が転がっている状態になっていきました。休みの日も朝からお酒を飲みながら仕事をするので、頭にきて止めてくれるように頼むと逆切れされ、喧嘩になり一日口をきかない日々でした。私には大量に飲酒する意味が全く理解出来ず、腹が立ち主人を責める事ばかりで、私の方が精神的におかしくなっていた様に思えます。主人も仕事のことはあまり話さない人だったので、飲むことで



ストレスを発散していたのかも知れません。何かあったのかと聞いても『別に：』の一言で、只々飲むといった感じでした。酔いがまわつてくると上司、部下、仕事の

不満が爆発し、最後には私への不満で暴力こそありませんでしたが、暴言はすごいものでした。怖くて主人から逃げるように車の中で寝たこともあり。あれだけ、飲み会に行っていたのに全く行かなくなり、家で一人で飲む様になりました。この頃から笑うことすら無くなりました。

平成二〇年六月下旬には、会社にも行けなくなりどうにかしなければと思い、二人で心療内科を受診しました。その時に鬱病とアルコール依存症と診断されました。しかし、私達は鬱病でアルコール依存症になったのだと思ってしまう、**鬱病が治れば依存症も治ると勝手に判断してしまいました**。仕事でも主人のことが頭から離れません。急いで帰ると、飲んで寝ていたり、シアナマイドを飲んでいけるのにも関わらずお酒を飲むので、よく倒れて血だらけになって怪我をしていました。「何故、そんなに飲むの：？」と責めれば隠れ酒。トイレやベランダ、庭とあらゆる所に空き缶が転がっていました。また、血糖値が高いと言っては「散歩に行く」と言いながら近所のコンビニで酒を大量に買い、また責

めれば暴言の繰り返しでした。誰にも相談出来ない本当に辛い毎日でした。復職期限が迫り、主人は会社を辞めるわけにもいかず、何も変わらないまま復職しました。

今度は**朝酒が始まり**、そのまま会社に出勤するのですが、私も分かっていながら見張る事に疲れて見ても見ぬふりをする様になりました。主人の両親とも相談して入院した方が良いのではないかと、でも、本人が聞かないだろう…とか悩んでいた時に会社で飲酒が見つかり、呼び出されました。私が着くなり、保健師さんから「ご主人はアルコール依存症ではないですか：？」と聞かれました。私ももう限界だったので「はい」と答え、詳しく話を聞くと、会社内でフラフラ歩いているとか、下駄箱の中に飲みかけの缶チューハイがあったなど、ショックで涙がとまりませんでした。産業医の先生、保健師さん、上司の方二人と五人で話し合いをしました。私が「クビですか：？」と聞くと「そうならないためにも専門病院で入院治療して下さい。治療を受けるまでは会社に来ないで下さい。そうしなければ二人共がダメになります

よ…」と言われました。その時、主人は医務室のベッドで軒をかいて寝ていました。情けない思いながらも、これだけの迷惑を掛けたい、治療を勧め下さったことに大変感謝しました。

心療内科で呉みどりヶ丘病院を紹介して頂き、亡くなられた前院長・長尾澄雄先生の診察を受けました。先生から「そんなにストレスが溜まるなら、二人で手を繋いで散歩すればいい！」と言われたのを覚えています。診察を受けるまでは「入院はしない！。通院でいい！」と言っていた主人が澄雄先生の診察でアツサリと即日入院をしました。この時、初めてアルコール依存症と言う病気だと分かりました。そのまま閉鎖病棟に行った時、看護師長さんから「今まで辛かったね…。大丈夫よ…」と言われ、少しだけホッとしました。それから、四ヶ月半入院をしました。三ヶ月くらいまでは「一人で断酒が出来る」と言っていました。このままだと、またお酒を飲むだろうと思いましたが、何度目かの外泊が決まった時に主人から「話がある…」と言われました。何だろうと思つて聞くと「断酒会に入

会しようと思う。みどりの会の水曜例会があるから、一緒に行こう…」と言われました。びつくりしましたが、主人に「何故、そんな気持ちになったの？」と聞くと『病院のアルコール学習会や断酒会員さんとの院内ミーティングでの話の中で「一人で断酒は出来ない！」と思い、断酒会に入ろうと決めた』と。そして、見学で水曜例会に参



断酒継続3年を迎える主人と

加し、温かく迎えて頂き私も家族会員になることを決めました。同じように苦しんだ方々となら、主人の断酒に協力出来ると思えました。

退院と同時に呉みどり断酒会に入会し、もうすぐ三年が来ます。例会出席することで、私だけが苦

しんでいたと思つていましたが、主人も苦しんでいたことが分かりました。本当は、お酒を止めたくても止められなかったと言う発言や会社でのストレス…。そして、復職する時の気持ちなど、今では少しずつですが素直に話す主人がいます。私も、只々責め続けたことを反省しなければいけません。

今現在、例会出席は元より、先輩会員の方々の後について大会や研修会に参加して頑張つてくれていきます。私も病院の家族会や月二回の現在入院されている療養生の家族のための家族教室に先輩家族会員の方々と参加させて頂いています。

お蔭様で現在平穏な生活を送らせてもらっています。四月には、早江子新院長先生の診察を受け『最近、笑顔があつて断酒会の方達から「胤森さん、元気になったね」と言われます。』と話す、先生から「素の胤森さんに戻ったんですよ」と言われ、ハツとした。依存症になる前は、よく笑い・よく会話をする主人だったことを思い出させて頂きました。月一回の診察ではありますが、院長先生の御指導のもと規則正しい生活が来ています。

しかし、二年前に私の起こした自損事故で主人に生死に関わる大怪我をさせてしまい、本当に申し訳ないことをしました。主治医の先生から「アルコール依存症とI型糖尿病があるので時間がかかります…」と言われました。でも、意識が戻った主人が最初に言った言葉は「お酒を止めていて良かった。飲んでたら死んでたな…」でした。四回の入院、手術を乗り越えられたのも、みどりの会の方々に、そして呉みどりヶ丘病院の院長先生をはじめ、スタッフの皆様のおかげです。本当に感謝しています。

最後になりますが、今現在の主人に一言だけ言わせて下さい。「生きていてくれて、ありがとう。元気になってくれて、ありがとう。そして、笑顔がありがとう…」これからも、この気持ちが続きますよう、断酒会の和の中で夫婦で例会出席あつての一日断酒で頑張つて参ります。

ご清聴、有り難うございました。



尾道断酒うづ潮会 創立45周年記念例会

早春の3月27日(日)、尾道市総合福祉センターに於いて、広島県断酒連合会の会員・家族196名が集い、尾道断酒うづ潮会創立45周年記念特別例会が盛大に開催された。当会からも15名の会員・家族が参加。

亦、平成28年度から長年会長として活躍されていた青垣輝男氏が勇退され、阪本明男氏が新会長に就任され、朋友会員・家族から祝福を受けておられた。



第51回四国断酒ブロック (香川・高松)大会

桜の便りも聞こえ始めた4月3日、香川県高松市のサンポートホール高松に於いて、第51回四国断酒ブロック(香川・高松)大会が、全国から862名の朋友が集い、盛大に開催された。

当会も35名の会員・家族が参加。



第51回中国断酒ブロック (岡山・総社)大会

草木の新緑が目立ち始めた4月24日、岡山県総社市の総社市民会館に於いて、第51回中国断酒ブロック(岡山・総社)大会が、県内外から806名の朋友が集い、盛



大に開催された。

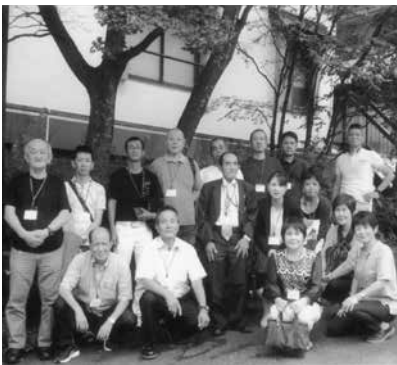
当会も38名の会員・家族が参加。大会は、『テーマ』『和』、『断酒新生』をサブテーマに進められた。また、休憩時間にはそこかしこで朋友達の交流の和が見られた。

第22回山口県 断酒セミナー

初夏を想わせる6月5〜6日、山口県セミナーパークに於いて第22回山口県断酒セミナーが170名余りの朋友が全国各地から集い、開催された。当会も会員・家族の14名が参加。

第15回鳥取県断酒会 一泊研修会

梅雨も明けた7月16〜17日、第15回鳥取県断酒会一泊研修会が『ホテル大山』に於いて、239名の朋友が集い、開催された。当会も16名の会員・家族が参加。



寄付者御芳名

- (三月度) 福山みずほ断酒会様 一〇、〇〇〇円
- 呉 金子武久様 五、〇〇〇円
- (四月度) 呉 中田頼子様 一〇、〇〇〇円
- (六月度) 呉みどりヶ丘病院 院長 長尾早江子様 六〇、〇〇〇円
- 呉 須田一郎様 四、〇〇〇円
- (七月度) 呉 福永里美様 五、〇〇〇円
- 呉市長ノ木町六一八 高橋 周逸
- 広島市安芸区矢野町七五二一五三六 安岡 利勝
- 呉市阿賀北一―一五―四五 中林智佐子
- 呉市焼山西一―二二―七 河野 博文
- 呉市阿賀北一―一五―四五 奥出 由美
- 呉市阿賀南四―七―二二―二〇六 柴崎 忠
- 呉市広白岳五―二七―二〇四 矢野下千保美

断酒継続おめでとう

新入会員紹介

- ☆一年 柳尾 佳司 3月14日
- ☆二年 宮本 信之 3月1日
- ☆ 〃 原本 正文 7月2日
- ☆三年 澤原 泰幸 5月1日
- ☆四年 金子 武久 3月1日
- ☆ 〃 名田 信之 3月10日
- ☆ 〃 高井 行雄 7月28日

お酒をやめたい、やめて欲しい方!!。呉みどり断酒会の断酒例会開催日案内を中国新聞の毎月第一水曜日『くらし・医療・健康』面の『けんこう掲示板』欄に掲載しております。是非、お越し下さい。

行事予定

- 9月10〜12日 第46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19日 第5回リカバリパレード「回復の祭典」 in 広島 (紙屋町周辺)
- 9月25日 広島断酒ふたば会 創立50周年記念大会 (広島国際会議場)
- 10月16日 呉みどりヶ丘病院 創立46周年記念・特院

(呉みどりヶ丘病院) 第50回酒なし忘年感謝会 (シティプラザ・スギヤ)

- 10月22日〜23日 第26回中国ブロック断酒セミナー (リーク・大樹) [鳥取市]
- 10月29〜30日 第21回ふくやま一泊研修会 (ツネイシ・しまなみビレッジ)
- 11月6日 第5回中国断酒ブロック アメシスト一日研修会 (ワークピア広島)
- 11月12日 断酒宣言の日「飲酒運転追放全国キャンペーン」(呉駅周辺)
- 12月4日 第53回全国(香川)大会 (サンメッセ香川)
- 12月14日

平成 28 年 3 月〜7 月度例会動員数

行事名	回	正会員	幹事員	助会員	他会員	院内会員	77-セナ	合計
土曜例会	22	727	310	121	208	1,662	549	3,577
家族の集い	22	672	298		7	10		987
ブロック例会	5	56	25					43
新会員を囲んで	5	47	23					81
院内懇談会	5	5	5					70
特別院内断酒例会	5	122	31					5
尾道断酒うす蒲会創立45周年記念例会	5	122	31					153
第51回中国断酒ブロック(高松)大会	1	10	5					15
第51回中国断酒ブロック(総社)大会	1	24	11					35
第72回松村断酒学校	1	25	13					38
第22回山口県断酒セミナー	1	9	4					13
第46回広島県(安芸高田市)断酒会	1	10	4					14
第15回鳥取県断酒会一泊研修会	1	30	16					46
全断連評議員会&第6回定時社員総会	1	12	4					16
呉連理事会	1	1						1
呉みどり断酒会役員会	5	51						51
合計	5	29						29
		1,830	787	121	215	1,672	549	5,174

公益社団法人 全日本断酒連盟

呉みどり断酒会

創立五十周年記念大会

日時 平成二十九年二月五日(日)

会場 呉市文化ホール

テーマ 《初 心》