

第50回広島県断酒（呉）大会 体験発表

呉みどり断酒会の胤森です。よろしくお願いします。

この度は、コロナ禍の中盛大に大会が開催され、体験談の機会を頂いたことに深く感謝いたします。

私は、普通のサラリーマン家庭に一人息子として生まれ、大した挫折も経験せずに何不自由なく社会人まで育ちました。

ただ、ひとみしりな、性格で、人付き合いはどちらかというと苦手でした。

22才で就職して25才で妻と職場結婚し、20代は順調な人生でした。お酒の方は外で職場の仲間とワイワイ楽しく飲むという程度でした。

それが30才の頃、仕事のストレス、主に人間関係の問題で悩み、それを紛らわせるために、夜、家で一人で飲むようになりました。家で一人飲む酒は寂しく、悲しい酒で、段々大量飲酒、連続飲酒になっていきました。

家で飲むと、私は、仕事がうまく行かないのは全て自分のせいなのを棚に上げて、会社が悪いとか、上司が悪いとか、何もかも人のせいにしていました。そしてその怒りの矛先はひどい暴言となって全て妻に注がれていました。私の妻は山口県生まれで、学校を卒業して広島に来ました。ですから家以外に、どこにもいくところはないのに、私は頻繁に「出て行け」とかひどいことを言っていました。

妻は私の酒害の一番の犠牲者です。今となっては悪いことをしたという思いでいっぱいです。

飲んでいた時の職場でのことを振り返ってみると、何もやる気なく、ズル休みが多く、嘘つきで何か行き詰まると、気づかないふりをしたり、なんとか誤魔化そうとしたり、諦めて放って置いたり、とにかく努力という事をしていませんでした。30代40代の働き盛りにこういった具合だったので社会人としての成長ができませんでした。

その内出勤前の朝酒が始まり、それでも足りず、あろうことか会社に酒を持ち込んで勤務中も飲酒するようになっていました。

それでも毎朝、今日は飲むまいと思うのですが、ついつい、朝コンビニに寄って、酒を4、5本買って、会社に持ち込んで、それを勤務中に飲むという生活が続きました。

会社で酒がなくなると、会社を抜け出してコンビニに酒を買いに行くということまでやっていました。

会社では私はどんどん孤立し、私と話す人はほとんどいなくなりました。

とても惨めでした。このように、私は家でも、職場でも酒ばかり飲んで現実逃避し、社会人として、無責任な生活を送っていました。

私は飲酒時代、決して酒が美味しいと思っただけではなかったです。それどころか、胃は悲鳴を上げていました。常に吐き気がして、食欲が無くて、無理して食べてもはいて、それでも酒を飲んで、吐いてばかりいました。

体は酒を拒絶していたのに、どうしても飲まずにはいられませんでした。飲まない、手は震えるし、何もやる気にならない、仕事にも行けませんでした。何より心が不安で、飲んで気を紛らさないとやっつけられませんでした。

結局社内飲酒が見つかって私は2013年に呉みどりが丘病院に入院しました。初めは人と上手く話すことすらできなかったのですが、主治医の長尾さえこ院長先生はじめ、スタッフの皆様のおかげで徐々に人と接することができるようになりました。

ただし、それまでの人生を反省するのでもなくなんとなく入院生活を送っていました。自分がなぜ入院しているのか、家族が、どのような思いで入院させたのか、全くわかっていませんでした。

それが、退院が近づいてくるにつれ、いつまでも入院してられるわけでもないことに気づき、飲酒時のこと、今後のことについて考えるようになりました。

過去にたくさんの人に迷惑をかけたことを反省し、断酒して真っ当な人生を送りたいと考えるようになり、退院後、酒を飲まずにやっつけられるのか不安に思うようになりました。

そんなある日院内のオープンミーティングで断酒会の先輩の方からお誘いの声をかけて頂きました。

それまで私は断酒会について、敷居の高い団体のように感じていたのですが、気さくに、優しく声をかけていただいて、すぐに入会しようと決心しました。何か目の前に一筋の光明のようなものを感じたのを今でも覚えてます。

退院後、すぐに呉みどり断酒会に入会しました。止まらない酒を飲み続けていた私ですが、今は酒を飲まない生活を送ることができています。

これはひとえに断酒のきっかけを与えてくださった呉みどりヶ丘病院と、私を温かく迎えて下さった、断酒会の皆様、それとこんな私でも見捨てずついてきてくれる妻のおかげです。

アルコール依存症は、孤独になる病気だとよく言われますが、その通りで、飲んでいた頃は、自分はひとりぼっちだと思っていました。断酒している今はたくさんの人に支えられていると感じます。

現在の生活ですが、私は〇年前に以前の会社を退職し、再就職をして新しい会社に勤務しています。再就職して一年と〇ヶ月が経ちましたが、〇〇を過ぎての再就職は予想以上に大変で、初めてすることばかりで続くのかなと思ったことも多かったです。でも、わからないことは人に聞いたり、勉強したり、なんとか乗り越えています。人に迷惑をかけないということで精一杯ですが、何か不安な時や分からないことがある時は、ちょっとしたことでもすぐに人に相談するようにしています。嘘はつかない、人のせいにならないという事を念頭において、自分なりに努力をしています。普通の人にとっては当たり前のことでしょけれど、飲酒時代の私には、人に相談するとか、なんとかしようと努力するということができなかったです。酒をやめているから普通のことができるということに断酒の喜びを感じます。仕事がいやで依存症になった私ですから、仕事がつらいこともたまにはありますが、断酒会には、断酒継続をしながら立派に定年まで仕事を全うされた先輩方がたくさんいらっしゃいます。そういう方たちのお話を聞くと頭が下がりますし自分も頑張ろうという気持ちにもさせていただいております。

今日は私の両親が来てくれています。長らく酒害で迷惑、心配をかけましたが、断酒を継続して、まともな生活を送ることで安心してもらいたいです。最後になります、みどりヶ丘病院の長尾澄雄前院長先生からは、世間から必要とされる人間になる様努力しなさいとのお言葉をいただきました。

そんな大それたことはできませんが、何か小さいことでも人の役に立てるようになりたいです。そのためにも私は生涯断酒を貫き、責任感のある社会人として真なる生活を送れるよう努力します。

本日はありがとうございます。