

第53回広島県断酒（尾道）大会体験発表

呉みどり断酒会アメシスト福永里美です。本日は第五三回広島県断酒（尾道）大会開催おめでとうございます。この良き日に、体験発表の機会を頂き誠にありがとうございます。

飲酒と言えば職場の人達、又、友達と飲み会が始まりでした。お酒は飲める方で、おだてられると調子に乗り飲みすぎる事もありました。

平成十一年に結婚し、一年後と四年後に二人の男の子に恵まれ、育児と家事に一生懸命の毎日でした。近所に住む舅姑には再々小言を言われ、何をしても不器用で言い訳の出来ない私は日々悩むようになりました。

長男が幼稚園に行く様になってからは、私も友達が出来、お互いの家に行き来したりし、

又、サークル活動にも参加するようになり、忙しいながらも家族四人楽しく過ごしていました。しかし、舅姑の私への小言は益々エスカレートしていききました。元夫に相談しても返って来る言葉は「気にするな！ほっとけ！」の一言で話しを聞いてくれません。

この頃からだと思えます。悩み不満がつるばかりで、やり場のない気持ちから逃れる為にちよこちよこお酒に手を出すようになりました。不器用で言いたい事も思う様に言えない私は、隠れて飲むと調子良くなり何もかもが上手く出来る様な気持ちになって、量も次第に増えていきました。今思えばこれが連続飲酒、隠れ飲酒の始まりだったと思います。

その頃、家事と育児に追われている事を不安に思いながら、更にパートに出ることになりました。

不安は的中しました。悩みと忙しさで、頭の中はパニック状態、益々ストレスが溜まりました。

長男が小学校に入学、次男は幼稚園に入園し、子供の事、家事、仕事と毎日の忙しさは何とか頑張っていましたがお酒を止めないと！の思いと、お酒を飲むから頑張れているとの思いがありました。

その頃の私の一日は、朝五時に起きて夫を送り出し、七時に長男を小学校へ見送り、その後次男を幼稚園バスに送り、そして私のパート行きでした。午後は、幼稚園バスの迎えに合わせて三時頃パートから戻り、その後次男と一緒に車で小学校へ長男を迎えに行き、買い物をするのでした。

隠す様にして買って帰った紙パックの焼酎をペットボトルに移し替え、コーヒー牛乳で割ってごまかし飲んでいました。益々酒量が増え、生活のリズムは崩れて行くばかりでした。夫が帰宅した時に寝ていて、マズイ!と思つた事も何度かありました。飲み過ぎた罪悪感もよそに、又、飲みながら家事をする日々が続く様になりました。

私の様子が気掛りで、遠く離れた所に居る両親がたびたび来てくれていましたが、両親は、その時は未だ酒を多く飲んでいるとは思っていなかった様でした。

私はお酒を止めて頑張ろうと言う気持と、反面身体がどうにもならなくなっている事を、夫に話しましたが、悩みを聞いてくれない事で又お酒を飲まずにはいられませんでした。その時、すでに私を実家に帰すことを決めていた様でした。その夏の平成十九年八月に子供を置いて実家に帰る事になりました。

この時から、二人の子供は、元夫の実家で暮らしていますが、会う事も連絡する事も出来ていません。実家に帰ってから二人の子供はどんな気持ちでいるだろうかといつも気になり、会いたい気持ちと、子供を連れて帰ることが出来なかつた悔しさ、やりきれなさで、又お酒を口にするようになりました。子供はきつと想像以上に辛い思いをしていたに違いありません。「私だけがどうして・・・」と誰にも相談来出来ず、持って行き場の無い気持ちが強くなり悩みと不満がつのつていき、やり場の無い気持ちから逃れる為に更にお酒を飲む様になりました。このまま何もせずに悩んでも仕方が無いと思ひ、仕事に行くことにしました。しかし、我が子と同じ位の子供を見たり、周りの人から子供の話の聞くと益々やり切れなく寂しく、仕事からの帰宅途中にも飲むようになり、母親から、玄関に入るなり「今日も飲んでいるね!」又飲んでるんじゃない!」「飲むなら家で飲みなさい!」等、たびたび言われるようになりました。

私の気分がまぎれる様にと、妹や両親がたびたび広島や方々へ連れて行ってくれました。ここでも、目を盗んでトイレでワンカップの焼酎を飲んでいました。やはり、妹や両親には直ぐ気付かれます。それでも「飲んでないよ」「飲むわけないじゃん!」等と言っていました。足はフラツキ、帰るとすぐ大の字になってグーグー寝てしまい、お酒の臭いがプンプンです。いくら「飲んでいない!」と言い張っても、皆は気付かない筈はありません。でもその

頃は、「大丈夫、ごまかせる！」とっていました。

酒を止めなければ！特に子供達の事を思う時、こんなことでは子供達を引き取る事は出来ない！「止めなければ！止めなければ！」とっていました。両親からも再々言われていました。

そのうち、仕事先でもお酒で迷惑をかけてしまい、辞めざるを得なくなりました。

以前から介護の仕事をしたいと思っていたのでヘルパー二級の資格を取り介護の仕事に就きました。仕事に就いてから数カ月は一生懸命だったので飲まずに済んでいたのですが、又子供への思いと、職場での人間関係で悩むようになり再飲酒となりました。飲み方がエスカレートしていききました。もうお酒が無くてはどうにもならない身体になってしまいました。

飲んでも見つからなければ大丈夫と思い、出勤途中も焼酎カップを買って飲んで行くほどになっていました。マスクをしてガムを沢山かんで仕事をしていました。仕事をちゃんとしていれば誰にも文句は言われないうと思っていました。帰宅途中でも電車の待ち時間で飲み、乗り過ぎしたり、降りると同時にベンチにぶっ倒れて眠ったり・・・道路でつぶれて歩けなくなり通りがかりの人が警察に通報し、おまわりさんに家まで送ってもらった事もありました、

後で聞いた事ですが、私の帰宅時間に母は毎日呉駅迄、時には後をつけていた事もあったそうです。

そんな母の心配も知らず、コンビニにお酒を買いに寄って飲んでいました。それでも、両親には「飲んでいけない！」と言い張って、両親がすすめる病院行きをこぼんでいました。職場の人からも様子がおかしいと気付かれ飲酒が分かって解雇となりました。帰宅途中、電車から降り駅から出たところで、酔っていた私を、両親と妹に抱えられる様に車に乗せられみどりヶ丘病院に連れて行かれ、そのまま平成二十一年八月に入院となりました。入院も自分の意志では無く、無理やりだったので三人で自分ばかりいじめると両親と妹を憎みました。毎日見舞いに来る両親と、休みに必ず来てくれていた妹に「早く退院させて！」と再々言っていました。療養生活九カ月で退院できました。

その後はケアへの通所と、入院中から両親が例会に出席してくれていた呉みどり断酒会に繋がりました。

初めは、断酒会で断酒できるとは全く思えませんでした。断酒例会も取り合えず出席しておこうとの思の思いでした。その後、研修会、断酒学校、大会に連れて行って頂き色々な人達の体験談等を聞かせてもらっていくうちに、やっと私はアルコール依存症であり一滴の酒も口にしてはいけない！その為には例会出席しなければ断酒出来ない事が分かりました。

何事も、自分一人でどうにかしようと思ひ、お酒の力を借りてやってきた事が、結局沢山の周りの人に迷惑を掛けてしまった事も分かりました。

断酒会の皆さん、朋友断酒会の方々に声を掛けて頂き励まされたりして今日まで断酒継続が出来ます。現在、みどりヶ丘病院で仕事をさせて戴いています。正直、断酒継続をしても色々悩む事もあります。幼くして辛い思いをさせた子供達も二十三才と十九才です。今も何一つ何もしてあげられないのですが、まずは断酒継続の中で、元気で頑張っていかなければならないと思っています。これも、例会・研修会等に参加させて頂き気が付かせて頂きました。

コロナ禍で三年間色々な大会、研修会等の行事が中止となり不安な日々でしたけど、少しずつ戻っているので多くの仲間との出会いの中で、これからも皆さんに支えられ例会出席一日断酒で頑張りますので宜しくお願い致します。

ご清聴ありがとうございました。