

## 断酒会 A さんの体験談発表

聖明病院で4年前に4ヶ月の入院治療を受けてからは、お陰様で酒を飲まずに生活することができています。私が最初に酒を飲んだのは中学3年生の正月でした。親に隠れて弟と吐いて気を失うほど飲みました。社会人になって仕事が終わると毎日飲むことが当たり前の日常になりました。10年位かけて徐々に酒量が増えてきて、生活がおかしくなりました。酔っている時に家族に暴言し酔いから冷めると家族に謝ったり、飲みに出掛けた時に飲酒運転で帰ることは普通の感覚になっていました。

15年前に体調不良と精神的に落ち込む毎日が続き、仕事に行けなくなりました。家族の生活は妻の給料でなんとか暮らしていました。家族には辛い思いや悲しい思いをさせていたのに、その時は自分の事しか考えていませんでした。8年前に警察のお世話になる様なことをし、離婚しました。

酒が切れてくると汗がダラダラ出て、身体が震え、暑いのか寒いのか分からず、天井が落ちてくる幻覚を見て、耳鳴りがずっと聞こえ、夜中に大きな声でわめいたり、訳も分からず苦しくて、とにかく酒と薬を飲んで気を失うように眠りたいという気持ちしかなく、一日にビールを6リットル、8リットルと飲み続けました。

定年退職した父も朝から酒を飲み、食事もほとんど摂らず痩せていきました。今思えば、アルコール依存症になってしまっていたのだと思います。夫と息子が毎日酒を飲み続けている家で、母は毎日仕事へ行き家事をして、精神的にも肉体的にも疲れ果てていたのではないかと思います。

ある日、父が家で倒れ、脳出血で入院しました。1年2ヶ月の間、意識が戻らないまま亡くなりました。私はその頃、聖明病院に入院し退院して、グループホームで生活をしていました。そこへ母と弟妹が訪ねてきて、父が亡くなり初七日が済んで納骨した事を伝えに来ました。墓参りには行っても良いと言われました。父には断酒している姿を見せられず、葬式にも出られなかったことが本当に申し訳なくて泣きました。自分の事しか考えられずに泣いて悔しがっている私に「長男を葬式に出せない母親の気持ちを考えろ」と、さとしてくれた方がいたから母たちを恨まらずに過去の自分のしてきたことを反省することが出来ました。毎月5日の命日前後には必ず墓参りに行って、近況と断酒継続していることを父に報告しています。

聖明病院退院後、地域の断酒会に入会しました。例会に参加していくうちに、人の体験談と自分のこれまでしてきた事を重ね合わせて考えるようになり、その時の自分の気持ちや考えだけではなく、周りの人たちや家族はどう思っていたかを考えるようになりました。

他の家族の方の体験談を聞いて、私の家族も同じように辛い思いをしながら私と生活してきたのだろうと思うようになりました。もし家族が聖明病院に入院させていなかったら、自分はあるまま死んでいたかも知れません。退院後グループホームに入らずに一人暮らしをしていたら、再飲酒して再入院していたかも知れません。また、断酒会に入らず、同じ体験をしてきた人の話やそのご家族の話が聞けなかったら、家族の気持ちを考えることは無かったと思います。家族や周りの方たちに色々な形で助けられたお陰で、今まで断酒を継続することが出来ていると思います。

一人では断酒継続できなかつたと思いますし、今後どうしたら酒を飲まない生活ができるかを断酒会で教えていただいています。過去の自分を振り返り、反省することを繰り返して、やっと家族や迷惑を掛けてしまった人達に申し訳なかったという気持ちが持てるようになってきました。そして、飲酒していた時のどうしようもない人間に戻りたくないと思うようになりました。今日まで断酒してきて、本当に良かったです。

皆様と一緒にこれからも断酒継続していきたいと思っています。よろしくお願ひします。