

## 酒害から自立へ

### A. B. (60 代男性、札幌断酒木曜の会)

2010 年 8 月頃、会社が廃業し失業した。ハローワークに通い、自宅待機の生活を送り酒量が以前に比べ多くなった。幻視・幻聴・妄想など連続大量飲酒による身体的・精神的破壊が進んだ。11 月中頃のある日、夕方 5 時頃コンビニに酒を買いに行ったが、母が必死に止めようとした。それを振り切って足を進めたが、何か荷物を引きずっている感触にとらわれ、振り返ると足から血を流しながら私の足を掴んでいた母の姿があった。

自分は本当にアル中であり、人間でなく鬼になったと初めて思ったのはこの時だ。翌日さすがに酒を飲む気は失せていたが、夕方 6 時頃になると体がうずき、再びコンビニに足を運んだ。店でつまみと酒を買おうとしたが、店員に「あなたのお母さんから酒を売るなど言われているので売れません」と言われた。帰るしかなかった。

次の日、酒が断たれてイライラした気分の中で、酒を手に入れる策を考えた。夜 7 時頃、会社の忘年会で使った仮装の道具を探し出した。つけひげ、サングラス、野球帽などで人相を隠し、コンビニに向かった。しかし、カウンターで発した「これ下さい。」の声音でバレてしまい、失敗に終わった。どうしても飲みたい私は 2 km 離れた別のコンビニに 30 分トボトボと歩き続けて目的の酒をガッツリ手に入れた。帰り道、めまいと足痛に悩みながら喜々として母の寝静まった自宅へ帰った。

さて、12月9日「酒を飲みたい、いや飲んだらダメ」の心理的・身体的な揺れ動きの中で決定的な事件が起きてしまった。この日私は自分がノーベル賞受賞者だと思い込んだのだ。午前11時頃、一時不眠症で通院した病院医師の紹介状を携え、私が「狂った」と思い身辺から科学雑誌全てを物置にかくした。優しい弟と妙に機嫌の良い私に安心している母に付き添われ、太田病院に入った。そして私の新しい人生が始まった。酒を飲まない生活になったが、1ヶ月も経つと当初のどを通らなかった食事がとれて外の光の明るさに気づき、流れてくる空気を清々しいと思いデイルームを飾る花が美しいと思えるようになった。アルコール依存症の病院の治療プログラムを受け、酒による身体的、精神的な破壊、損傷を学んだ。特にアルコール依存症者の脳萎縮の写真は強いインパクトがあった。更にウエルニッケルサコフ症候群という俳人状態の究極の姿を見せられて、恐怖感に襲われたことを鮮明に覚えている。加えて、院内しらかば断酒会に参加し、他の参加者の赤裸々な体験談には衝撃の連続だった。

目の前の高齢の方が「おりゃあ、酒のために何もかも失った。財産もかかあも、子供の親権さえも失って、本当におれには何もない」と少し怒った様な表情で大声で真向かいに座った私にめがけた絶叫を喰らい、2、3日は頭の中を離れることなく、夢にまで登場する始末だった。今になって思うが、この時点で退院したら、酒をこわがる人間として実社会に出れたかも知れない。しかし、「断酒」は継続できたか？アルコール依存症にアルコールの呪縛からの自立は出来るのか？それは内観療法と院内学習会の中で

学んだ「酒にかわる生きがいを見つけること」によって可能だったと思う。内観療法では、過去から現在までの自分を克明に綴る中で両親や他の家族からうけた愛情と期待を心の中で再現することができ、「お金持ちにならなくてもいいから、大臣みたいな偉い人にならなくてもいいから貧しい人や弱い人をみたら、必ず助けて感謝されるような人間になりなさい。」と父方の2人の叔母に教えられたことが最も強いインパクトで私の心の中にまざまざと甦ってきた。そして私はこの様な周囲の人たちにしてもらった支援に対し感謝し、受けた以上のお返しをするべきだったと深く心に受け止めた。2011年9月20日、私は退院の日を迎えた。直後、断酒会に入りデイケアに通った。断酒会では、他会員の断酒生活の厳しさ、苦しみ、そしてうまく断酒できていることの喜びを聞き、心が落ち着いた。デイケアはこれは私の中で特筆したい。会社勤めをしている時はできなかった絵や音楽の活動、そして数学の勉強が十分出来るということが、何よりも自分の励みになった。退院後、3年目位からスーパーでの買い物やTVのCMで流れてくる「酒」の情報に関心をそれほど示さない自分を確認できたように思う。一旦、そのような自信らしきものを持つと、継続は容易に出来ると思う。更に、経済面を主とする生活状況も、測量士の資格をもっているおかげで、旧会社の人やその時の客や他社の人から仕事の依頼が個人的に来るようになり、一定の収入源になってきた事と、退院し一年を経過した頃、自宅の屋根の雪下ろし作業をしている折、同じ山の手地区に居住していた公益NPO法人札幌シルバー人材センターの役員の目にとまり同法人に入ること

を強く希望され、入会した。一週間後、山の手地区班長（班員 11～12 名程）に抜擢され、高齢者の就業斡旋及び、就職決定までのフォローという仕事をするに至った。これは、自分の今後の社会生活面での大きな現実目標及び行動として、大きな位置を占めている。この 2 つの事が、私の自立した断酒生活の支えとなっている。

さて、この私のつたないメッセージの終わりに、私の心の中の深いところにある、希望？夢？いえいえ、私の生きる意味についてお喋りさせて下さい。

アンデルセン、オスカーワイルド、グリム、宮沢賢治、手塚治虫、萩尾望都、池田理代子…etc。ヨチヨチ歩きの頃から私に強い愛や友情とか希望を伝え続けてくれた人々に恩返しをしたい。頭が悪く、字も絵も下手な私だが、小さな望みが、死ぬ前に子ども達のためになる、子ども達を選んでくれる絵本を 1 冊残したい。それが私の生きた証となることを希望して、この文を終わりたいと思います。