

## 10年かかったこと

B氏（アルコール依存症 70代 男性）

私は父親からの遺伝なのか酒は練習しなくても飲めた。父は僧侶。昔は檀家に行くと昼間から酒が出たという。私が2才の時心臓病で死んだ。私は20才頃より40年間飲み続けて来た。酒に対する知識、疑問はなく一時的快楽を求めて飲んでいった。50才頃には酒量が増え二日酔、それを楽にするための朝からの一杯、車通勤は常習だった。職場の課長からは「酒の量半分にできないか」と注意される。「いつでもやめられる」と思っていたが簡単なことではなかった。なぜこうなったのかもわからず、つまり酒が入って正常な生活。切れれば不安と震戦、もう肉体が悲鳴を上げていた。

危険な状態と感じていたが自分ではどうにもならない。助けが必要だった。このようになるまでに数年間におよび、妻との葛藤が続いていた。車の鍵は預けられる、通帳カードはおさえる、当時は何でそこまでやるとうらんでいた。今考えると私の頭が正常とは言えなかったことを反省しています。そして10年前ようやく太田病院につながった。入院初日、看護師さんが来て「今日から内観日誌を書いて下さい」と言われた瞬間、両手両足が激しく震え出した。離脱の始まりだった。筋肉注射を打った後やったと救われたと思う事が出来た。院内での内観、断酒会、映画による回復の道を歩む事が出来ました。そして治そうとして奔走してくれた妻に対して、ようやく感謝の念を持つ事が出来た。退院後は断酒会にも入会し、パートの仕事も見つかり順調に6年間は過ぎていった。ところが2回目の大きな飲酒欲求が起きてきたのです。少しならコントロールして飲めるのではないか。「そう飲めるんだ」と思いこみ再飲酒してしまった。しばらくは体調に変化はなかった。当然また隠れながらの飲酒、その間2年も続いただろう。やはり前の状態にもどりつつあったのです。私と妻は合意のもとで2回目の入院をする事になりました。「アルコール依存症の勉強して来ているのに何でこうなるの」と言われたが返す言葉がなかった。

アルコール依存症は完治しない、飲んでいなければ完治と同じ事。それを再認識するようになっていった。断酒会活動も理解しつつあり手本となる立場なのに残念なことです。入院中は再勉強、孤独にならない事、たえず意欲を持たないと薄れる、忘れてゆく、それが引き金になる事を再確認できた。どっちが得なんだろう、天秤はどっちに傾いているのなども考えてみた。この歳月をかけて得たものは何だろうか。「飲まない方が楽」という究極の考えを持つようになったのはつい最近の事である。2回目の退院からまだ2年です。残された人生はあと何年かわからない。社会や家庭に迷惑をかけない生き方を目指して行きたいと思います。