

## 出会いと気づき

E 氏（アルコール依存症 AA メッセンジャー 60 代 男性）

今思えば、昭和の終わりから平成にかけて連続飲酒の真最中でした。後で知ることになるのですが、ひどい離脱症状が出ていて、酒も飲めない水も受け付けけないという状態になって初めて、父親も入院したことのある精神病院に電話して助けを求めました。すぐ来なさいと言われ、電車・バスを使い 2 時間以上かけてたどり着きました。道中激しい離脱状態の中で「世の中で俺ほど酒の問題がひどい奴はいないだろう」などと考え、十六年間の飲酒生活を思い出していました。酒による問題がだんだんひどくなり、生活は酒中心。仕事をするのも酒代を稼ぐためとなっていました。父がアルコール依存症で入院した時に付き添い、病気の症状についてある程度聞いてはいたので、数年前から「もしや自分が」と考えましたが、酒を控えることはできませんでした。

病院に着いて一晩保護室に入り、次の日から約一年間の入院生活となり、診察では立派なアル中と言われ、アル中を直す薬はありません、完治也没有、ただ酒を飲まないことと言われました。その時 33 歳だった自分には、一生飲めないことが考えられませんでした。治せないなら病院にいたって仕方ないかとも思いましたが、ひどく辛い離脱があり、住むところもお金もない自分には入院生活を選ぶ道しかありませんでした。その病院には AA のメッセージが週に一度一時間という枠で入っていましたが、初めは何を話しているのかわかりませんでした。でも彼らは毎週来ますので、何回か聞いているうちに共感できることも増えていきました。自分よりもひどい体験を持つ人たちが、過去の話正直にする姿に感銘を受けましたが「33 歳の自分なら、まだコップ一杯ぐらいの節酒でいいんじゃないか」とも思っていました。まだまだ本当の自分に気づいていませんでした。

退院してから昼間はアルバイト、夜は AA という生活が始まりました。でも一週間くらいしてからスリップ(再飲酒)しました。1 升の酒を 2 本飲み、気が付くと頭がガンガンし、やってしまったという後悔と「又入院する前の状態に戻るのか。こんなことをするために一年も入院していた訳じゃない」という思いが湧いてきました。主治医に相談し、新たにミーティングと仕事を再開することにしました。しばらくはこの状態が続きましたが、ある日気が付くと以前よりも酒に対する恐れが少ない自分がいて、飲まない生活に実感もあり、これはミーティングの効果だと思いました。参加したメンバーの話を聞き、自分の話をするだけなのに、今の自分は飲まないで生きることができていました。ここには自分を超越する大きな力があるのだとも気づきました。AA との出会いが本当の自分に気づかせてくれたのです。このことを今お酒の問題で苦しんでいる人たちに伝えていき、飲まない生き方を続け、社会の中で生きていきたいと思っています。