

## 「アルコール依存症からの回復-内観療法を通して-」

### I. J 氏 (50 代男性)

独身寮で先輩に勧められ、酒を覚えた。最初は、まずいと思ったが、すぐに美味しい酒に変わっていった。先輩同僚とのコミュニケーションも取れるようになり、「お酒っていいもんだな」と思うようになった。そのうち酒量が増え、自分の部屋にもどってからも一人で呑むようになり、二日酔いで会社を遅刻・欠勤して会社を辞めざるを得なくなった。それからどの仕事についても、お酒が原因で失敗し、会社を転々とした。40 代になってから、仕事に対しての不安や人間関係で、なかなか仕事につけないので、更に酒の量が増えていった。仕事で本州に期間雇用で何年間か勤めたが、2 交代制で夜勤明けは寝る為にお酒を飲んでた。健康診断で、会社から病院に行って調べたらといわれたが、気にせず仕事を続けた。上司などから酒臭いと言われたが、仕事は普通にしていたので、特に問題はないと思っていた。会社をやめ、北海道に戻ると朝から飲むようになり、次の会社では、入院して治療したほうが良いと勧められ、2~3 週間入院して内科的治療をした。しかし、退院後、直ぐに酒量が増え、年に 2~3 回の入退院を繰り返したが、酒量は減らすことが出来ず、専門病院の札幌太田病院に 3 ヶ月入院し、内観療法を体験したが、内容は浅かった。学習会でアルコール依存症の事を学んだが、病識はなかった。「まだ何とかなるだろう」と否認をしていた。退院して、のまなければいいやと思い、退院直後は断酒ではなく、禁酒の状態だった。友達に誘われて、飲み始めると止まらなくなり、再度 2 回目の入院となった。本当に止めなきゃとは思って退院。2 回目退院後は病気の恐ろしさは認識していたが、半年後再飲酒してしまった。寒いと飲んでしまい、酒量が増え、警察問題を起こした。酩酊状態になり気付いたらお巡りさんに囲まれていた。もうダメだと観念し、「もう 1 度入院させてください」と先生に頼み込み、3 度目の入院。内観中、断酒するためにはどうしたら良いのか？と考えた。内観で、自分の身体を粗末にしたことや、親や家族に何もしてあげたことはなく、酒を飲んで沢山の迷惑をかけてきたことを思い知らされた。兄弟は許してもくれないし、あきれ返っている。どう償っていけばいいのかなと思ったら、飲まないで酒を止め続ける姿を見せていくしかない。新しい人生を築いていかななくてはならない。自分もこのままではダメになってしまうので自立、社会復帰する為の努力をしていかななくてはならない。まずは環境を変えようと決断し、札幌に部屋を見つけ、退院後、引越した。

内観していた時は感じていなかったが、デイケアや断酒会に通う中で、周りの人に支えられて断酒できることに気づき、酒を止めている人達の姿を見て、他の人も出来るなら、自分も出来るんじゃないかと思い、今は断酒継続できている。