

## 飲まないで生きる

### G. H (50 代男性、A. A. メンバー)

飲み始めたのは 16 歳頃から。仲間内でも、酒を飲むことによって一目置かれるような存在だと勘違いをしていたいい気にもなっていた。初めての問題が起きたのは高校 3 年の頃。学校にウイスキーを持って来た友人がいて、三人で回し飲みをした。当然匂いでばれて無期停学になり、親が頭を下げた結果、後日三人だけの卒業式となった。

親にはこっぴどく叱られたし、大学進学もギリギリ間に合うということになったのだが、本人はいたってお気楽なもので、結局その頃から本格的に飲むようになっていった。どんどん酒量が増えていき、大学にも行かなくなってパチンコとススキノに通い続ける日々が始まっていった。

22 歳頃より商売をしていた父親のところで働くようになり、24 歳で結婚もしたのだが酒量は増える一方で、子供が生まれても収まることはなく、周囲との軋轢も深まり孤独感だけがどんどんと増していった。

内科に初めて入院したのは 27 歳。病名はアルコール性肝炎。医師に「酒を止めなければ長生きできませんよ。」と言われたが、聞く耳も持たず、退院してはススキノで退院祝いをしてまた飲み続ける日々を過ごしていた。

何回かの内科入院の後、病院からの紹介で精神科へ話を聞きに行くこととなった。いくつかの質問の後言われた言葉は「あなたはアルコール依存症ですね。世間一般でいうところのアル中ですよ。」だった。

愕然とした。うすうす感じてはいたが、聞きたくはない言葉だった。

それからの一年間、自分なりにアルコールをうまくコントロールして飲もうとしたのだが、結果は惨憺たるものであった。どこかでこの病気を甘く見ている自分がいた。自分の力を、意志力を過信している間は何度でも酒が教えてくれるのだった。二度とうまく飲むことはできないのだと。

AA のミーティングはいつも私に気づきを与えてくれる。精神科へ三度の入院をして命からがら AA の門を叩いたのだが、話を聞くことも話すこともできない自分がいた。何故生きていくのに酒が必要だったのか。情けない、弱い自分を隠すためにはアルコールの強烈なパワーが最適だったのだ。酔っている時の自分が本来の自分なのだと、いつしか勘違いをするようになっていたのだった。

仲間の言葉が、私の心を代弁してくれた。飲まないで生きる、酔わないで生きるということは、本来の弱い自分を認めて生きるということだった。飲んでいる時と同じような考え方やり方では、どんどん自分を追い込んでしまって、なかなか上手く生きられない。AA のプログラムはミーティングに始まって、ただ飲まないでいるだけではない生き方を教えてくれた。アルコール依存の自分が飲まないでどう生きていくのか。生きていくという喜び、感謝して生きる。これが私が AA から与え続けられている贈り物です。