

## 一人では止められなかった。

### I. J. (40代女性、AAメンバー)

22歳で精神病院に連れて行かれ、その先生に「アル中」と宣告された。

「一か月入院するか、一か月自分で酒を止めるか」と聞かれ、迷いもせず自分で酒を止めると言った。「アル中が一人で酒を止めるのは無理だ」と言われて腹が立ち、「そんな事は簡単だ」と啖呵を切った。飲んだら即入院と言われたが、飲むはずなどないと思った。2週間もしないで飲んだ。理由なんて何もなかった。ただ飲みたかったから飲んだ。入院するのが嫌で家を飛び出し、気が付いたら祖母の家へ行っていた。そこでも浴びるように飲み、幻聴が聞こえて結局入院した。カルテには「重度」のハンコが押されていた。入院中に初めてAAのミーティングに行った。そこで飲まないでいるのは、仲間のおかげと誰かが言っていたが、自分には全く理解が出来なかった。一人で止められないことは恥ずかしいことだと、周りの人たちをバカにしていた。自分ひとりで何とか出来るはずだと思っていたが、結果はいつも酒を飲んで周りに迷惑ばかりかけていた。そんな自分が嫌でいつも自己憐憫に陥り、そんな気持ちを忘れるために、もっと多くの酒が必要だった。小さいころから、ありのままの自分では価値がないと思い、自分ではない何かにならなければいけないと思っていた。その為に、酒が必要だった。鬱々とした気持ちもどうしようもない寂しさも酒を飲めば楽になった。が、本当はいつもびくびくして怖かった。自分の事がばれるのではないか、ここにはダメなのではないか、どこ

にいてもそう思っていた。どんどん自分の酒はひどくなっていった。自分ひとりで酒を止めようといろいろとやってみたが、結局は何をやってもダメだった。何回目かの精神病院の入院で、ついに降参したように思う。ずっと自分の面倒を見てくれていた両親も、友達もいつの間にかみんな離れていた。お金も仕事もなく、自分には何もなくなっていた。どこにも行く所がなく、またAAのミーティング場に行った。仲間の笑顔があり、「よく来たね」と受け入れてくれた。何も無いボロボロの自分をただ受け入れてくれた。ここに居てもいいんだと、初めて安心出来たように思う。飲まないでいるのは仲間のおかげという言葉がなんとなく理解できたように思った。初めてAAのミーティングに行ってから6年が経っていた。自分ひとりで止めようと頑張ったが結局ダメだった。一人で酒を止められなかったけど、それでよかったと今は思える。たくさんの仲間に出会えたこと、ありのままの自分で生きていいんだと思えること。お酒を飲まないで生きていける事。それら全てAAから貰ったものであり、全ての事に感謝します。