

## 原動力は維持と意地

C 氏（アルコール依存 40 代 男性）

「アルコール使用障害です」医師にそう告げられたのは 2 年前のことでした。受診したきっかけは、夫婦喧嘩から警察沙汰となってしまう、駆け付けたご近所より「あなた断酒しなさい」と言われたことです。

「アル中なんかではない、望むところだ」と高を括っていましたが、ネットの事前判定は限りなく黒に近い結果であったため、「複雑醗酲」と診断されてもやっぱりそうかという思いでした。

子供の頃、周りの大人は集まっては宴会となることがしょっちゅうで、子供としても自由奔放で楽しく、それがあたりまえと思って育ちました。お酒が得意な体質ではなかったのですが会社勤めとなり、出張や懇親会等で先輩から鍛え上げられ、酒好きキャラとして事ある毎飲み会に参加したり企画したりして過ごしてきました。30 代半ばでは、常習化し、気が付けば飲酒が生活リズムの第一優先となっていました。40 代前半では、仕事・家庭による酷いストレスが飲んで癒されるようになり、摂取量も当然の様に増えました。

過去にも飲酒絡みの夫婦喧嘩から発展した暴力が原因で、付き合いのあったご近所家族より距離を置かれ孤立家庭となりました。友人を失ったことは今でも悔やんで仕方ありません。壁に穴を開けたり、物を破壊したり、拳を怪我したり、他人を負傷させたりしたこともあり、様々な失敗や後悔があります。

治療は抗酒剤の服用と定期通院によるものでした。服薬のおかげで飲酒衝動は順調に薄れていきました。コロナ禍だったのも好都合で、イベント事がなくなったことで、飲酒の誘惑もなく順調に断酒が継続できました。

しかしその反面、元々、仕事では自分に向かない管理職務をやり、家庭では争いが絶えず安らげない状態だったところに、ストレス解消手段としての飲酒が奪われた喪失感が加わったことで、絶望感に心が支配されていきました。

一時は自暴自棄気味でしたが、逆転の発想でこれらの病気がこの先人生の転機と思い、辞職覚悟で仕事環境を変えてやろうと考えました。診断書を持って産業医に相談し、時間とパワーは費やしましたが、今年度、希望降職が実現しました。

通院開始からほぼ 2 年が経過しました。未だに断酒は本意に思えなく、まだまだ疑問や葛藤はありますが、別に飲まなくてもいいかと思えるようになりました

断酒については家庭の為とか家族のおかげとは一切思いません。原動力となっているのは、筋トレ効果が顕著で今の体型を維持していきたいこと、そして、家族に対する意地、思うところ今はただそれだけです。

日々自問自答の「自分だけなぜ？」的不幸福感の払拭が今後の課題です。