

新しい生活習慣

B 氏（アルコール依存症 60 代 男性）

私は 20 代で結婚し子ども 3 人の家庭でした。仕事は会社員を 35 歳までして、その後独立して自営業となりました。お酒は 20 代後半から時折少量の晩酌でしたが、30 代半ばには毎日の飲酒になり、40 歳すぎに離婚をしてからは一人になりお酒について注意する家族が居なくなったため、酒量が増え始めました。50 代になると仕事も減ってきて収入が減り、生活への不安や悩みが大きく膨らんできました。精神的にも追い込まれて、その不安から逃げるように、さらに酒量が増えていき、60 代には体もうまく動かせなくなり、手足のしびれも出てきて、自暴自棄になり死にたいと思い、自殺しようと考えていた時に、息子たちが病院の受診につなげてくれ入院することが出来ました。

入院してすぐ集中内観療法を受け、自分を見つめ直し、自分の本心を知り、今生きるべきか死ぬべきかの究極の選択の場に立っていると真剣に考えながら入院生活を送りました。

学習会、ピアサポートの会、院内木曜断酒会に参加するうちに、生きるべきという考え方が強まっていくのを感じました。それは無知だった自分が学ぶことによって、生きる価値が高まるのではないかと考えるようになりました。

その入院生活の中、学習会は難しく理解しにくかったが、他の入院者と仲間を作り意見交換を毎日して色々な人の意見から学ぶことがたくさんあることを知りました。

スマーブに参加してアルコール依存症の知識を得て、一層学習意欲が高まりました。

学んだことから、私はいつからどうして依存症になったのかと考えた時、離婚をしてくる生活環境の変化が原因にあり、毎日の飲酒習慣が、環境悪化に伴い酒量を増やして、依存症へ発展したのではないかと考えました。

それならば、退院後の環境を一新すれば習慣も変える事が出来ると確信し、生活環境を改善して、酒を必要としない生活習慣を作り上げ身につける事が、断酒につながり回復へと進むのではないかと考えるようになりました。この事を目標に定め、実行することを目指し退院日を迎えました。

退院後はデイケアに通い、アンガーマネジメントやアサーショントレーニング、認知行動療法などの心理教育に参加し、自分の考え方のくせや行動を変えることの重要性を知ることが出来ました。一人で考えても良い知恵は生まれないと思い、今悩んでいる人たちと同じ目線で向き合っ意見交換ができる場を作って、仲間と集えるプログラムをデイケアでも行っています。この私の体験が少しでも力になればと思い、病棟のピアサポートの会に参加させていただいています。

断酒の誓いの中にある、家族はもとより迷惑をかけた人たちに償いをしますという言葉がありますが、私にとっての償いは、断酒を続け新しい生活習慣の中で生き続けることだと思います。