

依存症を自己認識すること

A氏(アルコール依存症 60代 男性)

私は10代の頃から飲酒を始め、成人する頃にはかなりの量を飲むようになっていました。大学に進学後も下宿の仲間と酒を飲む機会が多く、ほぼ毎日のように飲酒をしていたように思います。当時はまだ「依存症」や「使用障害」といった認識は全くなく、「自分は酒が強いんだ」という根拠も意味もない自信を持って生活していたように思います。深夜あるいは未明まで飲むことが多く、そのため講義も欠席がちで、生活も荒れていました。留年も二回しました。卒業後、仕事に就き、職務はこなしていましたが、健康面で大したトラブルがなかったため、同じようなペースで飲み続けました。しかし徐々に自制を失い、翌日の仕事に穴を空けることも増えていきました。そのうち日常生活の中で「酒を飲むこと」が最優先になり、夕方になると飲みに行くことばかり考え、酒を飲んでいる時間が自分の生活のメインになっていきます。日中から飲むことはありませんでしたが、二日酔いは日常茶飯事、飲酒運転すらするようになりました。51歳の時、車を運転して繁華街に行き、帰宅時に運転代行業者を呼ぼうとしましたが、混雑時であったせいか手配ができませんでした。飲酒後で判断力も理性も低下していた私は、自ら運転して帰路につきましたが警察に呼び止められ、飲酒運転で摘発されました。運転免許も取り消しになりました。その後、酒をやめることもなく、生活していましたが、今度はあろうことか無免許運転で摘発され、32年勤めた仕事も解雇されました。当然といえば当然の結果です。普通であれば考えられない行動のくり返しであったのですが、日常的に酒を飲んでいて私にとって、もはや常識的に判断することができなくなっていました。その後二回、違う仕事に就きましたが、やはり酒はやめられず、長く勤めることができませんでした。さらに酒量は増えます。酩酊する中で死を考えたこともありました。しかし、「まだ生きていたい。この状況を何とかしたい」という気持ちで太田病院に電話をして何とか医療に繋がりました。恐怖感もありましたが、医師や心理士の先生方から、アルコール依存症に関する説明を丁寧にいただき、自分の状況を客観的にみることができたように思います。抗酒剤を継続使用する中で、飲酒欲求は徐々に消えていきましたが、油断はできません。断酒関連のウェブサイトや動画チャンネルに登録し、欠かさず視聴して他の断酒者の情報やノウハウを常にインプットできるようにしています。そうして今回、このようにアウトプット、発信する機会をいただきました。断酒されている、あるいは断酒を考えられている一人でも多くの方の役に立ちたいと考えております。最後に酒を飲んでから間もなく3年になりますが、まだまだ通過点だと思っています。「一日断酒」を一生かけて継続したいと強く考えております。