

私と断酒会

D 氏（アルコール依存症 50 代 女性）

私は、平成 29 年 7 月 5 日に脱水症状になり札幌第一病院に救急搬送されました。血液検査で γ 値が 700 あり札幌太田病院へ意識のないまま 7 月 31 日に転院させられました。今から 6 年前のことです。生死を彷徨っていました。意識が戻ってから院内の学習会や断酒会に参加していました。7 か月の入院の間に大雪断酒学校に行ったときに全国から参加されていて 300 人以上の方がいらっしゃいました。そこで、断酒会の会員さんに誘われて外泊時に断酒会に来てごらんと言われ、初めて外の断酒会に参加しました。院内で行われている断酒会とは違い、既に 20 年以上止められている方達がいる断酒会をしている姿があり、退院したら入会しようと思いました。退院してからは機関誌「もいわ」に載っている断酒会に西区や北区の例会に参加していました。当時は一人になるとお酒のことが頭によぎるような気がして、同じ悩みで悩んでいる方達の話をお聴いて自分をふるいたたせようと思いました。通っているうちに仲間も増え、研修会などにも参加し断酒会に通うのが楽しく思えるようになりました。なんであんなにお酒を飲んでいたのでろう？と昔の自分を思うとバカバカしく思えます。

当時は 4L のペットボトルを 3 日のペースで飲んでいました。老人病院で、介護の仕事でお年寄りのお世話をしていましたが、ストレスがたまっていたのでしょう。仕事に行く前から、もう帰ってお酒を飲む事ばかり考えていました。食事もせずお酒ばかり飲んでいました。何か面白くないことがあればお酒を飲んで紛らわしている私でした。アルコール依存症の言い訳の一つです。自分が精神科に入院するとは思っていませんでした。断酒会では「過去の自分を振り返り反省し、前を向いていく」、これは札幌太田病院の内観療法に似た部分があるように思えます。今現在は、5 年 6 か月断酒ができています。自分でも不思議なくらいです。先輩や友人の死を目の当たりにすると、やめられていない人には確実に死が待っているのです。折角、ここまで飲まないでいるのに飲んでしまったら一貫の終わりです。年老いた母親や息子も、もう悲しませたくないです。少しずつ回復してきた親子関係も、壊したくないです。断酒会に通っている姿を見て「頑張ってるネ」と言われると、たかが酒で失うものが大きいこともわかりました。一日断酒の継続は、簡単なようでなかなか難しいと思います。今は札幌連合断酒会で運営している B 型作業所に通っています。責任ある仕事を任されれば、酒のことなどあまり気になりません。いつまでも断酒して健康でいる姿を、家族はもとより私に関わる全ての人達に見ていただきたいです。