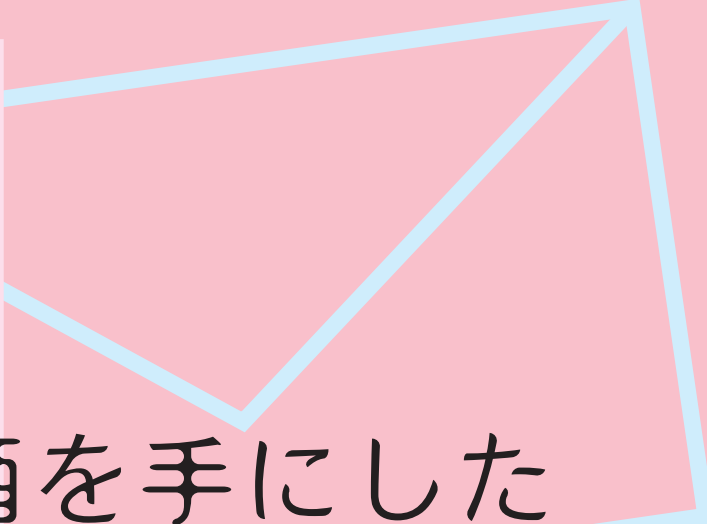




HOKKAIDO UNIVERSITY

Title	お酒を手にした未成年のあなたへ : 断酒会会員と家族からの手紙
Author(s)	眞崎, 睦子
Issue Date	2013-10-31
Doc URL	https://hdl.handle.net/2115/54716
Type	book
File Information	Masaki2013.pdf





お酒を手にした 未成年のあなたへ

——断酒会会員と家族からの手紙——

眞崎 睦子 編

明日を失う
酒もある

身体や心ばかりではなく

人生や社会に悪い酒もある。

北海道大学の講義、

「社会問題としての飲酒」から、

十二通の「手紙」をお届けします。

お酒を手にした未成年のあなたへ

—断酒会会員と家族からの手紙—

はじめに

4

1 通め

夢でよかった

五島列島福江島からの手紙

11

2 通め

「お酒のどれい」

中学生だった長男を支え続ける両親からの手紙

15

3 通め

「もうお酒飲まなくていいんだ」

新しい人生を歩み始めた私への手紙

18

4 通め

「もうお父さんはいない」

家族の回復を見守るお母さんからの手紙（二）

21

5 通め

「私はアルコール依存症にはならない」

家族の回復を見守るお母さんからの手紙（二）

24

6 通め

今も一杯の酒を恐れる娘よ

琵琶湖の南のまちからの手紙

27

7 通め

私のようにならないために

神話のまち、出雲からの手紙

30

8 通め

酒に盗まれた人生のひとつとき

温泉のまち、大分・別府からの手紙

33

9 通め

雪道に残る足跡

酒害を伝えるお父さんからの手紙

36

10 通め

「パパが飲んでる時と同じ目」

酒害に向き合う東京の家族からの手紙（二）

38

11 通め

「飲んでいるお父さんと一緒にいるのはいやだ」

酒害に向き合う東京の家族からの手紙（二）

42

12 通め

「どこでもドア」を開けて

十五歳の頃の私への手紙

45

13 通めの手紙（编者より）

48

感謝をこめて

56

お返事・ご感想をお待ちしています

60

ご覧いただきたいサイト一覧

61

はじめに

はじめまして。

このページを開いてくださったあなた。そうです、あなたです。あなたは、タイトルにあるように未成年の方でしょうか。それとも、未成年の周りにいらっしゃる大人の方でしょうか。いずれにしても、ここにお届けする十二通の「手紙」に関心をもってくださったこと、そしてそれらを受け取ってくださること、ありがとうございます。

私？

私は、北海道札幌市にある北海道大学（以下、「北大」と表します）で「社会問題としての飲酒」という題目の講義を開講し、担当している眞崎睦子まさきむつこと申します。この講義は、二〇〇五年度以来、主題別科目「社会の認識」の枠のもとに開講しているものです。出席者には、「飲酒のクラス？ せっかく大学生になって居酒屋でみんなと楽しく飲み始めたのに、お説教するクラスかな？」「卒業に必要な単位の足しになれば」といった考えでなんとなく空いている時間にこのクラスを選択するものも少なくありません。しかし、最近では、高校の先輩が急性アルコール中毒

で亡くなったという人も出席してくれました（二〇一〇年佐賀大学の飲酒死亡事故）。開講学期中に友だちやお姉さんが通っている大学で学生が飲酒後に死亡し、ショックを受けたという人もいました（二〇一三年筑波大学の飲酒死亡事故）。高校を卒業して大学に入った途端（とたん）に当たり前のようにお酒を楽しむ始めた周囲の友人たちに戸惑（とまど）っている人も毎年いるようです。「まだ未成年だからお酒は口にしたこともない」という人もいれば、「もう、週に二回以上、友人たちと集まって飲む」という人も。「お酒に強いということは男氣（おとこぎ）の証明だ」と数々の歴史的根拠を示してくれた人もいましたよ。そして、「なぜ、楽しいコミュニケーションにお酒が必要なんだろう」と思っている人もいます。飲酒をめぐる認識は様々です。この授業では、科目名の「社会の認識」の通りに、教室を小さな社会と見立てて、このような認識が未成年者を含む大学生の間でも多様であることを個々の視点で確認しています。「未成年の人はお酒なんか飲んじゃいけません」のように教壇から指導をする講義ではありません。これからその予定はありません。では、具体的に何をしているのでしょうか。

お酒は、古来、日本、いえ世界の様々な文化圏でも、祭祀（さいし）の場などにおいて神聖な道具として重要な役割を果たしてきました。日本が世界に誇る醸造や蒸留の技術を守り続けていること、次々に新しい技術が生まれていることは素晴らしいことだと受けとめています。あなたのおばあちゃんやお母さんの中には季節の果実酒づくりの名人がいるかもしれませんね。私も梅酒をつくるんですよ。台所には料理酒をきらしたことがあります。いつかあなたとお酒を楽しむ日を待ち望んでいるお父さんもういるでしょう。

テレビでは、あなたが「かっこいい」と思っているアイドルや、「すてき！　かわいい！」と憧れている女優さんたちが、青空の下、おしゃれなお酒を飲みながら微笑^{ほほえ}んでいます。大学ではあなたの先輩たちが楽しそうに「飲み会」の話をしています。親戚の集まりで、少しお酒を飲んだら「いけるね、飲めるね」と喜ぶおじさんもいるかもしれません。アルバイト先では親切な人が「今日はいいんだよ、無礼講^{ふれいこう}、縁起^{えんぎ}ものだから遠慮しないで」と酒をふるまってくれるかもしれません。

——そんな中で、飲酒の「負^ふ」の側面、つまり飲酒のマイナスの面、飲酒により生じる社会の中の諸問題について考えてみようか、そんなことを話し合う機会をもったことがありますか？　そうです、「社会問題としての飲酒」はそんなことを考えて、集めてきた情報を自由に分かち合うクラスです。

授業では、受講者（授業に出席している人）がそれぞれ「これが社会問題としての飲酒だ」と思うトピック（話題、ニュースなど）を探してきてくれます。飲酒運転をめぐるものや、他大学における飲酒事故防止のためのルールの紹介、妊娠・授乳中の飲酒の影響から、痴漢などの飲酒後の行為でそれまでに築いた信用を失ってしまった人々の話まで。自殺とアルコール関連問題もさけては通れません。留学生が母国の飲酒についてのルールを紹介してくれることもあります。去年は、中国からの留学生が「中国には二次会がないので、日本の大学の先生や学生の飲み方に驚いた」と話してくれましたよ。そんな発表に対して、他の受講者は自由に分析を加えます

「感想を述べる」と思ってください。これが翌週に配布する「受講者の声」と題したプリント教材のものになります。全員の声を掲載するのは難しいのですが、同じトピックに対する異なる意見をできる限りバランスよく選ぶようにしているつもりです。

この授業にはもう一つ、欠かせない教科書があります。ゲストスピーカー、つまり、教室の外からのお客様によるお話です。北大では過去に多くの飲酒事故が起きました。例えば、二〇〇九年度には四十名の北大生が急性アルコール中毒で北大病院に搬送されました。急性アルコール中毒はそれ自体、命に関わるような大変な状態です。飲酒後に命を失う大学生のニュースはあなとも聞いたことがあるでしょう。不幸なことに死に至る飲酒事故が起きた学内の寮では、このような事故を二度と繰り返してはいけないという考えのもと、「飲酒事故防止対策特別委員会」が組織されています。この委員会の有志が、毎年、なぜ飲酒死亡事故が起ったか、事故が起るまでの寮での「飲み」の実態、どのように飲酒事故を防止しているかを教室まで話しに来てくれるのです。開講の年のシラバス（講義の詳細が書かれてあるもの）を読んだ委員長から「私たちに話をさせて」という電話があり驚いたものです。私（教員）ではなくて、同じ大学に通う学生が話してくれるのですから受講者も興味津々です。他にもゲストスピーカーがいっぱいいます。このタイトルの副題にある「断酒会」に通う人々です。

「断酒会って何？」

あなたが「聞いたことがない」と思うのも当然でしょう。私は一九九〇年代からこの集団について資料収集を始め、二〇〇二年から大学生を対象に小規模ながら「飲酒に関する大学生の意識調査」を行っているのですが、その中の問い、「断酒会について聞いたことがありますか」に「はい」と答える人はこれまで一割を超えたことはありません。この十年の間、常に九割以上の大学生が「聞いたこともない」というのです。二〇〇三年に、ロンドン大学で開催されたある学会で他のデータと共にこの数字を発表したところ、聴きにきてくださった方々から驚きの声があり、私が外国（日本）から来たからでしょうか、発音が悪かったのでしょうか、この数字を再確認されたことを思い出します。その後も、海外でこの数字を出す度に、やはり大変驚かれるのです。日本のような、ある意味での先進国は「高度情報化社会」であるはずなのに、なぜ？ と。アメリカでは「小学生でも知っていることなのに」と。

「断酒会」とは日本型の自助組織（自助グループ）の一つです。正式には公益社団法人全日本断酒連盟のもとに組織されている全国各地の団体に付された呼称（呼び名）です。恐らくあなたが「アル中」という言葉で聞いたことがある「アルコール依存症」の方々とそこご家族によって組織されています。正確には「自らをアルコール依存症であると認めた人」たちとそこご家族によって組織されている、といったほうがよいでしょう。「私はアルコール依存症です」「私の家族はアルコール依存症です」と認めることは非常にむずかしいことだといわれているからです（アルコール依存症は「否認^{ひん}の病」と呼ばれています）。あなたが見かけたことのある、酔っ払っては暴れたり、他人に暴力をふるったり、暴言を吐いたりする、「アル中」と呼ばれ、眉をひそめ

られ、家族を不幸におとしられている人たちの多くは、「私はアルコール依存症という病気だ」と気付いていないのです。周りの人も「酒癖さうくせの悪い人」「酒で性格が変わってしまった人」と思っ
てはいても病気だとは気付いていないかもしれません。

ここでいう自助組織の起源は一九三〇年代のアメリカにさかのぼります。このときまで、医療をはじめとするあらゆる分野で「治らない、治せない、救いようがない」とさじを投げられてきた「アルコール依存症」ですが、自助組織に集う人々の中から次々と回復者が登場し始めたのです。彼らが自助組織、アルコールクス・アノニマス (Alcoholics Anonymous、A Aと略されます。日本語では「無名のアルコール依存症者たち」と紹介されています) で何を行っていたのか。それは、姓名を名乗らないまま、定期的に集まった場で、自身のこれまでの飲酒の問題などを振り返り、体験したことを分かち合うという「言いつぱなし・聴きっぱなし」のコミュニケーションを繰り返していた、基本的にはこれだけなのです。「言いつぱなし・聴きっぱなし」ですから、誰が何を言おうが、批判したり、途中で話をやめさせたり、相槌あいづちをうったりということをしません。ただただ、誰かが話すという時間を、対等な関係のなかで静かに受けとめます。今、あなたは「ピンと来ないなあ」と思っているかもしれませんね。私が担当するクラスの受講者も同様です、断酒会からのゲストスピーカーをお迎えするまでは。

これが、後に、姓名を名乗るという日本型の自助組織、「断酒会」として日本各地に広がっていきました。そうです。あなたが住んでいる地域にも断酒会があります。そして今日も保健所や

公民館、時には個人のお宅の一室で開かれる定期的な集まり（「例会」と呼ばれています）で「言いつばなし・聴きつばなし」のコミュニケーションの時間をもちながら、本人（自分自身）や家族の回復を願っている人々が体験談を分かち合っているのです。

この断酒会からのゲストスピーカーからの話を伺ったその日から、「社会問題としての飲酒」の受講者の飲酒に対する認識は大きく変化し始めます。なぜかって？ 今からあなたが手にする、あなた宛ての十二通の手紙がその理由を教えてくれるでしょう。

夢でよかった

私は、長崎県五島列島の福江島ふくえじまに住んでいます。七十二歳です。聞いた話では、先祖は、長崎のキリシタン弾圧を逃れて、福江島の三井楽みいらくの近くにある姫島ひめじまに住み着きました。私の父が船の仕事をしていた関係で、家族は長崎市で生活するようになったようです。私は四歳のときに被爆しました。原爆の後、家族で福江島に戻るようになりました。

福江島では、長崎の三菱で働いていた長兄が食料品の卸おろしの商売を始めました。家族は食料品の小売の商売を始めました。学校が終わると兄さんの店で商品を受け取り、小売店をやっている家に運ぶこと、これが小学生だった私の仕事でした。運んだ食料品は、乾燥うどん、そうめんなどです。ごりん玉ごりんぎょく（あめ）、チャイナマーブル（パチンコ玉みたいなあめ）、フライビーンズ、金平糖こんぺいとうもありました。当時は、テレビがなかったので、ビー玉やコマで遊びました。海でも泳ぎました。泳ぎはあまり得意ではありませんでした。思えば豊かな生活でした。

子供の頃からあたりまえのように教会に通っていました。週に何回か福江教会で『公教要理』こうきょうようり（カトリックの教え）を学ぶのです。これに遅れそうになったときは学校からカバンをからった（背負った）まま教会に走りました。とてもまじめな子供でした。子供の頃から、島でみつ

ともないことをしている酒飲みが一番きらいでした。

私をはじめとお酒を飲んだのは、高校を卒業し、就職してからです。トラックの運転の仕事でした。一生懸命働きました。そして、お酒は、みんなと仲良くやっていくために飲むのは当然、飲まなければいけないと思っていました。だんだんお酒の量や飲み方がエスカレートしていききました。当時の福江島に飲み屋さんが何軒あったか知りませんが、全部行ったでしょう。酒屋さんで立ち飲みもしました。「昼の日中^{ひなか}から飲み歩く」私のことを、島では知らぬものはおりませんでした。それでも私は「まだ若いからアル中にならない」「酒はいつでもやめられる」と思っていました。「お前は酒を飲まんとときには本当によか人間」「お前の父親は酒は飲まなかったとに」とみんなが悲しみました。

しかし、お酒で何度も同じ過ちを繰り返すようになり、「なんとかせんと命とられる」と思うようになりました。今でも一番悔やまれることは、酔って母親に手をあげてしまったことです。就職で大阪に行った姉が、心配して、母を大阪に引き取るようになりました。兄が私を病院に連れて行き、アルコール依存症で即入院となりました。五島にある病院の精神科病棟に二回入院しました。その後、長崎で入院、そして社会復帰をしようと大阪で就職、大阪でも入院を繰り返しました。

大阪で入院していたときのことです。母が面会日に病院に来るたびに言いました。「できることなら、みなさまに迷惑をかけることになるので、一生病院にいてくれ、出てこないでくれ。こんなこともあります。酔った私が二階の窓から落ちそうになったところを助けようと手をおのばした母は「このまま手を離せば死んでくれる」と思ったそうです。この母も、私に「死ね」

と言ったきょうだいもその言葉を後悔する日がくるとは思わなかったそうです。まさか私に酒を断つことができる日がくるとは思わなかったそうです。私は断酒会につながって酒をやめ、今日まで三十二年間、断酒を継続することができたのです。

振り返ってみると、酒を飲んでいたときは教会から離れていました。教会に戻ったとき、私は四十歳になっていました。島の教会の人も、みんな私の問題を知っていたと思います。断酒後、数年たってから結婚をしました。妻は、私と出会う前から教会で聖歌を歌ったり祈ったりすることが好きでした。結婚式も福江教会でした。その後、日曜日には、妻と、教会の御ミサに参加しました。聖歌を歌い、お祈りをしました。妻は、断酒会や病院での勉強会にもいつも一緒に来てくれました。結婚するとき、妻の家族は、娘がアルコール依存症で入院していた私と結婚することに大反対でした。結婚後、妻の父親は、私が再び酒を飲まないようにと、大きいごりん玉（あめ）を私に何個もなめさせました。半年くらいの間、あめを何個なめたでしょう。妻の父親が酒を飲む人だったので、私は、アルコール依存症や断酒についての本を読むようにすすめました。妻の家族は私に本当によくしてくれました。

その妻が十年前に亡くなりました。妻は教会の聖歌隊で歌っていましたし、御ミサのときの花を活ける手伝いもしていました。子供たちへの本の読み聞かせもしていました。教会での妻の葬儀はそれはそれは立派なものでした。

妻の親族の結婚式に呼ばれました。仏教の結婚式で、お寺でお酒を飲まなければなりません。お寺に「私はアルコール依存症なのでお酒は飲めません」と相談しました。「飲む真似^{まね}だけしてください」と言われました。

お酒を飲み始めた十代の頃の私に何を言いたいか、ですか？ 「お酒はすすめられても断っている」と言いたいです。私は怖くて怖くてもうお酒は飲めません。お酒がやめられなくなっていたときは地獄だったのです、地獄ですよ。三十二年お酒を飲んでいないのに、今でも、飲んでいた頃のことや夢に出てきます。高いところからヒューンと落ちます。目がさめて「ああ、夢でよかった」と思います。

今、私は、一人で、毎週日曜日の御ミサと月に一度の断酒例会に出かけています。天気の良い日には丸木の水産場や末広公園に出かけて空を眺めます。

「お酒のどれい」

北海道でも桜が咲き揃い、明るい気持ちで胸をふくらませていたある日の夕方、長男が失神・泥酔・虫の息で、四、五人の大人に支えられ、家の中に担ぎ込まれてきました。地域の吹奏楽団で大人に混ざってトランペットを吹き、この日はお花見だったとのこと。来られた大人の方から、あれこれの経過説明、釈明、謝罪をいただきましたが、これが長男と私たち家族にとって、「お酒」との苦難の出会い第一歩となりました。このとき、長男は十五歳、転校まもない中学三年一学期のできごとでした。

私たちは、反抗期の男の子が誰もが一、二回は経験する「タバコや酒のいたずら」程度に思いい、軽い注意ですませたように記憶しています。

その年の秋ぐちに入った頃の深夜、二階からゴロゴロドタツとものすごい物音がして、私たちはびっくりして飛び起きました。長男が酒に酔って階段を踏み外し、階下へ転がり落ちてきたのです。酩酊状態で「ろれつが回らない」ほどになっていました。

次の日、問いただしたところ、家の近くにスーパーと自販機があり、お小遣いで好きなものが十分買えることから、毎日、ワンカップ酒や缶ビールを部屋に持ち込み、飲料水のように気

軽に飲んでいたということでした。こうして、あっという間に「連続飲酒」の習慣と勉強・友人関係のむずかしさからの逃避が始まったようでした。

本当に情けないことですが、私たち夫婦は、環境の変化に伴う長男の悩み、生活と心の急変に全然気がまませんでした。その後は坂道を転がり落ちるように性格が一変、言動が粗暴になり、学校も休みがちになって、次々と問題行動を起こすようになりました。

地元の高校に進学することをやめ、作曲家志望だったので東京の音楽専門学校へ入学、学校へは細々と通っていたようですが、飲酒に明け暮れ、卒業三ヶ月前に自主退学。泥酔して、都内のある病院の入り口ドアガラスを蹴り飛ばして壊し、警察に保護される。立川駅でいわゆるホームレスの方のお世話になり生活中、仕事を紹介するという人に連れて行かれ、窮屈な宿舎に入る。梅雨で仕事ができなかったせいもあったようですが、酒ばかり飲んで仕事にならず、寝小便をたれ流す。とうとう私たちが上京して、諸々の賠償金を払って引き取ることになりました。

飲酒による情緒の不安定、昼夜逆転の生活、いつときも切ることができないお酒のどれいとなっていた長男は、札幌の病院でアルコール依存症と診断され、入退院を何度も繰り返すようになりました。すべて、あのお花見事件からわずか二、三年のできごとです。病状の進行と悪化に驚くばかりでした。

心と身体的基础・土台ができていない時期の飲酒は、あまりにも身体的・精神的ダメージが大きすぎて、人生を悲惨なほうへと変えてしまう可能性があります。完治のない病気、アルコール依存症で、誰よりも本人が一番苦しみ続け、痛手を負うことになります。家族の悲しみと犠

性も大です。

未成年のみなさん、お酒を飲むことは今しばらく待ちませんか。成人して「心と身体の不バランス」を自覚してから適度な飲酒を始めることもできるのです。

「もうお酒飲まなくていいんだ」

あなたが最初にお酒を口にしたのは、たしか高校入学後の十六歳のときでしたね。父さんの晩酌の相手をして、ビールを飲みました。苦かったね。あの時どんな気持ちだったかな。機嫌のいい父さんを見ていたかったから…父さんを怒らせたくなかったから…どれも正しいけど、やっぱりお酒に興味があったから。

あなたが幼い頃から父さんは、お酒の飲み方に問題があって、酔っては母さんに暴力をふるってた。夜中に何度も母さんに手を引かれ、三歳年下の妹と一緒に逃げ出したのを昨日のこのようにおぼえているよね。怖くて、悲しくて、そんな父さんは嫌いだった。でも、飲まない父さんは、穏やかで、やさしくて、大好きでしたね。だからいつの間にか父さんの喜ぶ顔が見たくて機嫌をとることをおぼえていったのかもしれない。

父さんのお酒のせいで、母さんはいつもピリピリして、あなたは母さんに甘えることを許さず、甘え方がわからなかった。周りの大人はあなたのことを「子供らしくない」と言いました。「じゃあ『子供らしい』って何だろう」と、心の中に棘のように突き刺さっていました。父さんとの晩酌がきっかけで、あなたは時々こっそりと自室にビールを持ち込み、ちびちび飲

みながら勉強していたね。頭がさえてなぜか集中できるような気がして…。

社会に出て、一人暮らしを始めてから、「晩酌」と称して飲むことが悪い習慣だとは思わず、むしろ大人になれたような気がして陶醉とうずいしていたかもしれない。慣れない仕事を終えて部屋に戻り、クタクタになった身体に流し込む冷えたビールは、最高に美味しかった。たちまち元気になれた。

人間関係が苦手なあなたは、人との付き合いにもお酒を利用するようになって、お酒があれば何もかもうまくいくと勘違いをして、お酒に頼る生き方をしてしまいました。酔いだけを求めて…。

父さんみたいには絶対にならない。いつも思っていたのに、気づけば父さんよりひどい酒飲みになっていました。でも認めたくなかった。私は父さんとは違う。私にはお酒が必要なんだ。あなたはそう言い訳しながら、飲み続けるしかなかったね。

癒いしだったはずのお酒が、自分の意志だけでは止まらないお酒になっていました。こんなはずじゃなかった。苦しかった。地獄に突き落とされた気分でした。お酒に頼り、お酒の力を利用してきたバチがあたったと思いました。泣きながら飲んでいました。

どれほど多くの人たちに迷惑をかけてきたでしょう。最後は幻覚——実際にはないものが、見えたり聞こえたりする症状——が出て、警察に保護され、ようやくたどりついた精神病院。そこで「アルコール依存症」と診断されました。「二度とお酒は飲めません」という先生の言葉に、「これでもうお酒飲まなくていいんだ」とホッとしたのでおぼえています。でも…これから先どうやって生きていけばいいんだろう。お酒中心で、お酒のことしか考えられなくなっ

ていたあなたは、不安でいっぱいでしたね。

運よく、あなたが受診した病院は、アルコール専門病院で、院長先生が「断酒会」を紹介してくれました。同じ病気を抱える仲間と、体験談を分かち合い、お酒のない生き方を学ぶ場所。こんな世界があったんだ：初めて知りました。その日のうちに入会し、あなたの第二の人生が始まりましたね。仲間の言葉に励まされ、少しずつ元氣を取り戻し、なんとか今日まで生きて来れたね。ひとりじゃないって素晴らしい。

お酒は、美味しく楽しく飲むもの。あなたのような使い方をすれば病気にもなります。同じ過ちは繰り返さないで。残念ながらアルコール依存症に完治はありません。でも飲まなければ回復できると教わりました。せっかく「新生」できた命。これからの人生、心と身体の健康を目指し、精一杯、正直に生きていこう。

「もうお父さんはいない」

私の夫はアルコール依存症です。

夫は二十歳で酒を飲み始め、最初は楽しく飲んでいたのですが、徐々に酒量が増え、十年後には寝汗が多くなり、不眠になり、仕事に支障ししょうが出るようになりました。

夫が酒を飲み始めた頃に「お酒の害」についての正しい知識を持っていれば早くに異常に気がつき、対応もできたのではないかと残念に思います。

私自身はお酒を飲まず、誰も酒を飲まないという家庭に育ちました。今思うと、周囲の、酒が原因で苦勞していた友人に思いが至いたらずにいたのでしょうか。

夫の父親は四十五歳で酒が原因と思われる病気で死亡しました。夫は「自分は父親のようにはない」と自信を持っていたので、安心していました。

今回、あなたにお酒の害について伝えることができることになり、私の老婆心ろうぼしんで終わることが一番うれしいことですが、お酒を飲み続けると害も出てくることを私の体験から伝えられたらと思います。

私の夫の酒は、結婚、子供の誕生、事業を始めたことなど、人生の変化に伴い、量が増えて

いきました。はじめは友人と楽しく飲んでいた酒が、ストレス解消の薬がわりとなり、不眠が原因で深酒に変わっていききました。

多くの寝汗をかき、^{すいえん}腠炎になり、治療も受けるのですが、落ち着くと再び酒を飲むといったことを繰り返していました。

三十三歳で精神科に入院することになりますが、退院後、半年で再飲酒、隠れ飲みをしていました。病院にいくことをすすめると、アルコール依存症の専門医を拒^{こは}み、近隣の精神科に行ってみたりもしたのですが、結果的に飲酒が止まらず、元の病院に再入院することになりました。

私は、病院から断酒会や家族会を紹介され、通い始めましたが、イネイブリングをなかなかやめることができませんでした。イネイブリングとは、酒害者（アルコール依存症の人）に「結果的に酒を飲むことを助けてしまう家族のとり行動」のことです。私は飲酒している夫を見ると、怒りに任せて、酒を取り上げて、捨てたり、隠すことを止めることができませんでした。

夫の飲酒パターンは、数ヶ月断酒できるのですが、隠れ飲みを始め、再飲酒を始めると止まらず、酒量が増え、最後には仕事はもちろん食事も入浴もできず、低栄養の不眠で、まっすぐ立っていることもできなくなるまでになります。私が無理やり病院に連れて行くことが繰り返されるようになりました。

息子が高校三年の九月に、入院先から外泊で自宅に戻り、「徹夜で仕事をするので仕事場に来ないように」と言い出しました。酔っている様子だったので夕食を食べた後で病院に戻るこ

とを促す^{うなが}と怒り出し、暴れ出したため、病院に要請して迎えに来てもらいました。ところが、病院から来てくれた人たちを前に演説を始め、なかなか帰ろうとせず醜態^{しゅうたい}をさらすこととなりました。

信頼している断酒会の人に連絡を取ったところ、家に来てくれることになり、そのことを夫に伝えると、その人が家に到着する前に病院へ自主的に戻ると態度を変え、車に乗り込みました。その後、病院から、夫が私に甘えきっているので病気を治す気がないのでと、離婚をすすめられました。息子は「お母さんが優柔不断^{ゆうじゅうふだん}だからお父さんは酒を止めようとしなさい」と離婚をすすめていましたが、娘は「お父さんが一人になるのはかわいそう」と言って反対していました。しかし、暴れる夫は、その娘にも「もうお父さんはいらぬ」と言わせてしまいました。離婚を決意して病院に行ったところ、すっかりしょげて反省している今までと違う姿がありました。

それからは、飲酒は夫の問題として、本人の意見を聞くことにしました。どうして再飲酒したのか？ どうしたいのか？ と一回ずつ話し合いました。数年かかりましたが、現在は完全断酒を継続できています。

私たち家族は断酒会の力を借りて夫の回復を得ましたが、断酒会や他の自助グループはまだ一般にあまり知られていません。まだまだ酒で苦労している人たちに情報が行き渡らず、回復可能ということを知らずにどん底の苦労をしている人々も多いのです。

あなたの身近にお酒で困っている人がいたら、早めに医療機関や断酒会などの自助組織につながるように力を貸してあげてください。

「私はアルコール依存症にはならない」

私の夫はアルコール依存症です。

アルコールのコントロールがきかない病気です。子供三人に恵まれ、子供たちも子煩悩こぼんのうなお父さんが大好きでした。特に、長女は初めての子供ということもあって、目に入れても痛くないという言葉がびったりの父親でした。

それが、いつの頃からか、借金まみれになるほどに飲み歩き、仕事を休み、警察に保護されるという醜態しゅうたいをさらすような飲み方に変わっていききました。暴言、暴力こそないものの、酔っぱらって帰ってくる夫の姿を見るだけで気持ちが沈んでいきました。たぶん、子供たちもそのように変わっていく父親に戸惑いと反発と悲しみでいっぱいだったと思います。

当然、それまでの生活から一変して、私は仕事に追われるようになりました。そんな私を助けるために小学生の長女は家事の手伝いをしてくれました。同時に、「私は長女なんだから……」という重い自覚を持たせてしまいました。当時の私はそんなことにも気付かず、ただ優等生でしっかり者の長女を自慢の子供として見ていました。この子はきっとこのまま何事もなく過ごしていくのだろうと思っていました。

しかし、長女は、心のどこかで無理をし、泣きごととも言えず、ずっと張りつめたままの生活をおくっていたのだと思います。喜怒哀楽^{きどあいらく}を素直に出せる子供でしたが、表情がなくなり、笑うことがほとんどなくなっていました。それに気付いたのは断酒会に入って、私自身の体験談を語る中からのことでした。断酒会に入って、主人がお酒を止めていくうちに、家庭も少しずつ落ち着きを取り戻し、これから、家族も回復していけるであろうと考えていた頃、長女がアルコールで目に余る行動をするようになりました。

みなさんもご存知のように、大学に入ると新人生歓迎会やサークルの飲み会などがあり、最初から飲めるくちだった長女の酒量は、お酒に触れる機会が増えるにつれて増えていきました。卒業する頃になると、酔っぱらって帰って来るようになり、父親のこともあるので、控えるように言いましたが、聞き入れませんでした。

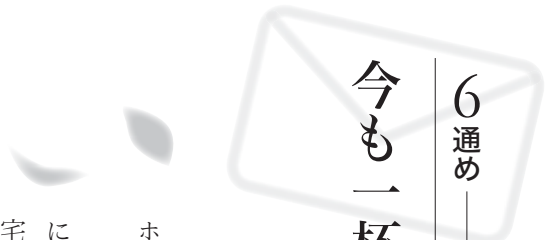
社会人になり、その行動はさらにひどくなりました。酔っぱらって最終電車で寝込んで終点まで行き、タクシーで一万円以上のお金を払って帰ってくる、職場の忘年会などで自分を見失うくらいまで飲み、上司や同僚にタクシーで送ってもらう、電車に大切なカバンを忘れ、改札で止められる、といった、かつての夫と同じような状況です。

「毎日飲んでいるわけではないでしょう。ただ飲みすぎただけじゃない。私はアルコール依存症にはならない」と樂觀的で、お酒を止めようとはしません。

今も、生き方は優等生で、飲んで起こす行動とのギャップに驚かされるばかりです。こんな長女を見るのは辛い^{つら}です。もう少し楽に生きることにはできないのかと育ててきた環境を悔やむこともあります。

女性がお酒を飲むと、男性に比べ身体への負担も大きいと聞きます。親として、せっかく生まれてきた身体を粗末そまつにしてほしくありません。

私たち家族は、夫が酒を止め続ける姿を示してくれることで、長女のことについても取り組んでいけると思います。生きていく中で平坦なことばかりではありませんが、家族で協力しながら乗り越えていきたいと思っています。



今も一杯の酒を恐れる娘よ

警察官だった父は、酒のことで母とよくけんかをしたものです。その父が、酒に酔って駅のホームから転落して死亡したのは私が十六歳の時でした。

それまでは警察官の子供としていい子を演じていた私ですが、父の死後、一転して不良少年に変身してきました。飲酒については何の罪悪感もなく、高校二年生の時にはどうやって帰宅したかおぼえていないような飲み方になっていました。

高校卒業後、就職するのですが、仕事が終わると同僚を誘い、近所のホルモン屋で酒を飲む毎日でした。

二十四歳で結婚、転勤で横浜での新婚生活が始まり、私の酒好きを知っている妻は、毎日晩酌を用意してくれました。それだけでは物足りない私は、会社の帰りに酒屋でコップ酒を二、三合飲みほしてから帰宅し、何事もなかったように晩酌をしていました。この頃からすでに台所に常備してある料理酒の隠れ飲みも始まっていました。

会社でも酒での失敗が多くなり、横浜の環境が良くないのだろうと上司が滋賀に転勤させてくれましたが、私の酒は止まることはなく、ますますひどい飲み方になりました。

三十一歳の時、大阪にいる姉から「アルコール専門病院で診察を受けなさい」といわれました。妻に連れられて専門病院で問診を受け、京都の断酒会に参加するように言われ、例会に通い始めました。

私に通っていた断酒会は、当時、年配者ばかりで、体験談を聞いても「俺はあんなにひどくない」とアルコール依存症であることを否認し続けました。

例会には飲酒しながら通っていたのですが、断酒会に通って三年が過ぎた年の五月に海外出張の業務があり、出張準備金として十六万円が支給されました。お金を手にした途端、一本くらいならいいだろうと思って飲んだビールが酒に変わり、五日間で十六万円のお金を使い果たしてしまいました。

会社にも行けず、妻から責められ、社会に存在することさえ許されないと思うようになり、生きる希望も失い、自宅の屋根裏にあったテレビコードで首を吊りました。

幸い、一命を取り留め、専門病院への入院となりました。会社は、私の不始末を責めず、「病気だったからおしてから復帰しなさい」と言ってくれました。この時はじめて、アルコール依存症は再飲酒を繰り返すことにより身も心もボロボロになっていく進行性の病であることを体験したのです。

専門病院を退院する時、担当の看護師さんから「あなたは断酒会を知っても三年間断酒できませんでした。他の人より三倍努力しないと断酒できませんよ」と言われました。「いくら努力しても報われるかどうかかわからないが、努力しないと絶対に報われることはない」という忠告であると思い、京都、滋賀の例会をまわり、毎日出席しました。毎日、自分の酒害体験を話

すことで、飲酒により、家族や、会社、社会でどれだけの迷惑をかけてきたのか、その時の相手の気持ちはどうであったのかなどの自己洞察じことうさつを深める作業ができたのです。刹那せつな的な人生から相手を思いやる人生への変化は、体験談を語ること、聞くことで培べいわれていたのです。

会社でも評価の低い私でしたが、断酒することで信頼を取り戻すことができました。自分が変わらなければ周りは変わらないということを断酒することで学び、希望を失わずに努力していたら明日という日は幸せを届けてくれるかもしれないと思えるようになったのです。

中学・高校時代、お酒を飲むことで問題が生じるとは思ってもいませんでした。酒の害を誰も教えてくれなかったし、大人たちも飲酒について寛容でした。私はアルコール依存症になっではじめてアルコールによる健康障害を学んだのです。未成年時からの飲酒はアルコール依存症になりやすい、というデータを見たとき、なるべくしてなったのかと変に納得したのをおぼえています。

イッキ飲みや急性アルコール中毒での死亡事故や飲酒運転での死亡事故のニュースを聞くたびに、飲み続けていたら私も同じことをしていたのではと思うと背筋せすじが寒くなります。

私の娘は今も私に言います。「六歳の時から、私はお父さんがお酒を飲まないように監視するようお母さんに言われてきた。お父さんとお母さんは断酒会の例会に毎夜出かけていったので三歳の弟の世話役は九歳の私だった。あの時は寂しかった。でもお酒をやめるのは断酒会に通わないとむずかしいということを知ったし、何十年やめていようとお父さんには断酒会に通い続けてほしい」。一杯の酒で、昔の飲んだくれの父親に帰ることを今でも恐れているのです。

私のようにならないために

寝る前に押入や車庫に隠しておいた焼酎しやうちゆうの一・ハリットル入りのパックをフタを取るが早いかラッパ飲み、飲んだ勢いで眠る、酔った勢いで眠っても酔いがさめるに従い四、五時間で目がさめる。次の酒が飲みたいが、まわりで家族が眠っているで隠してある焼酎が飲めず、朝まで一睡いっすいもできず夜明けを迎える。酒が切れたときのアルコール依存症の身体は異常になっている。落ち着けずイライラする。手や身体が震える。この異常になった自分の身体を自分ではどうすることもできない。

昭和六十年一月頃の私の様子です。当時の私は国鉄職員でした。

アルコールを飲んでいないと異常になり、アルコールが体内に入って正常な気持ちになる。正常な気持ちを保つためには三、四時間毎に体内にアルコールを入れる必要があると思っています。勤務先までの三キロは、毎朝が酒気帯びか、飲酒運転、飲んだ身体で勤務についていました。

このような私の姿を家族やまわりの人たちが許してくれるはずもなく、「お前が飲んで事故

をおこすのは自業自得だが、相手のことを考えたことがあるのか」「お前のまわりには多くの先輩や同僚もいる、事故をおこしたら、その人たちにも大きな迷惑がかかる、そんなことを考えているのか」などと毎日のように注意や説教が続き、入院のための説得も始まっていました。自分でも「アル中か」と感じ、入院させられるのが精神科とわかっていたので、精神科に対して偏見や誤解をもっていた私は、入院を拒み続けました。しかし、いくら拒んでも私の飲酒は「なんとかしなければ」と思うだけで止まりません。毎日のように飲んで後悔ばかりしていました。

こんな状況がその後も約二ヶ月くらい続き、結局、「入院して物理的に飲めない環境にいかないと飲酒はやめられんな」と思い、昭和六十年三月二十日に松江市の総合病院にある精神科に入院しました。「入院した」というより「入院させられた」の表現が正しいでしょう。ここにアルコール依存症の治療に熱心な医師がいるのを家族が調べていました。その医師は、診察の結果、私に、「アルコール依存症である」と病名を告げました。そして、ことあるごとに「今後、飲むか飲まないかは君が決めること、しかしアルコール依存症は酒を断たない限り、飲み続ければ死ぬよ。もし、君が生きて普通の生活に戻りたければ、今後は絶対に酒を飲まないこと、そのためには断酒会があるので、例会に参加して多くの仲間の力を借りて断酒を続けてください。いくら自分では絶対に飲まんと思っても人間一人の決意はすぐに崩れますよ」が口癖でした。この医師のもとで二ヶ月の入院生活を過ごしましたが、医師の言葉をすべて受け入れることができませんでした。反発と否認を繰り返していました。しかしこの医師は根気強く「断酒会に行こうや」「断酒会でみんなの話を聞いてみようや」と、説得してくれました。

そのおかげで、退院後、断酒会へ参加しましたが、最初の頃は、みなさんの体験談を自分のこととして受けとめることができませんでした。出続けるうちに、家族のみなさんの辛かった思い、子供たちが心に負った傷の大きさ、職場やまわりの人たちに与えた迷惑などを聞くにつけ、自分が酔っていたとはいえ、大変なことをしていた事実を知ることができました。飲んではいけない酒、飲んではいけない身体だと知ることができました。断酒会の中での仲間の支えと家族の協力のもとに今の私があります。

先輩の教えに「酒をやめることがそんなに恥ずかしいことか。飲み続けることのほうがもっと恥ずかしいのに」というものがあります。本当に恥ずかしい飲み方、生活をしていたと今では思えます。

将来のある若いみなさんをお願いしたいのは、「アルコールを飲むな」と私からは言う資格もありますが、アルコールは依存性のある薬物であること、また飲み続けることによって、誰もがアルコール依存症になる可能性があることを知ったうえで、節度ある飲酒を心がけてください、ということです。私のようにアルコールに振り回される人生は絶対におくらないでください。お願いします。

酒に盗まれた人生のひとつとき

私は、温泉で有名なまち、別府で生まれました。別府といっても市内からは離れた田舎のほうです。

幼少の頃から家族そろっての夕食の席で毎晩のように父の晩酌の様子をみてきました。父は、酔うと怒りっぽくなり、食事の最中に妹に熱湯をかけたりしていたのを今でもはっきりとおぼえています。当時の田舎のまちがそうであったように、祭りなどの機会も多く、昼間から酒に酔った父がけんかをして暴れていたことも忘れられません。

父の酒に悩んだ母は、私たち子供を置いて何度も実家に帰りました。大人になって断酒会に入った私は、当時の父がアルコール依存症だったのだとわかりました。その私が、自分自身もアルコール依存症だと気付いたのは三十八歳のときでした。なにげなく手にした久里浜式アルコール依存症スクリーニングテストでした。結果は即入院でした。その時はまさか自分がアルコール依存症であるはずがない、仕事柄、とても入院などはできないと思い、医者にもかかりませんでした。しかし振り返ってみると、学生時代に酒を口にして以来、安い酒を下宿で飲むたびに、さらには家庭教師のアルバイト先で酒を出されるたびに、酔いつぶれ、吐き、そのま

ま介抱されたことなどを考えると、その時からすでに父と同じアルコール依存症であったことは否定できません。

デパートに就職したのは二十三歳でした。高度成長期へとまっしぐらの時代でした。当時は、社内旅行をはじめ、お酒を飲む機会がいっぱいありました。

悪いことに、酒が強い私は、まわりからおだてられ、大酒を飲んでいました。酒が強いのは男らしいという間違った考えを持っていたのです。また受験戦争で育った私は、会社に入っても、人には負けてはいけない、人からよく思われたいいつも思っていました。そういう気持ちでいる私にとって、お酒は、自分を大きく見せるための本当の便利な道具でした。

前日遅くまで酒を飲んだ翌日には、酒臭い息をまわりから気付かれ、遅刻も重なるようになりました。そのため酔いがさめれば強い自己嫌悪をおぼえ、やがて、それが雪だるまのように大きくなり、劣等感へとつながっていきました。そのうち、酒を飲むために借金をかさね、あつる月の給料日には給料がマイナスで、経理課から警告を受ける始末しまつです。

また米をかうお金がなかった妻が、実家に米をもらいにいったことも一度ではありませんでした。その後、酒の上での大失敗をしたときや、娘の重い障害がわかったときなど、今度こそ酒をやめようと一大決心をしますが、すぐ酒に手をつけます。

五十九歳にして、やっと、もう一人では酒は止められないと悟り、断酒会に入会しました。断酒を続けるなかで体験談を聴き、多くのことに気付かされました。

飲んでいる頃は、自分は子煩悩こばんのうでいい父親であると思っていました。しかし飲んでいる父親

を嫌って息子さんが家を出た人の体験談を聴き、私の場合も全く同じなんだと気付きました。子供の頃、私が父にたいして持っていた気持ちと全く同じ感情を自分の子供が持っていたのでした。

なによりも悔やまれることは障害を持って生まれた娘のことです。私はこの娘に対して正面から向き合ってきませんでした。この娘は、五歳ぐらいまで、はって移動し、話すことができませんでした。父親、母親、自分のきょうだいがかかっていました。たまに連れていった公園で、その娘がブランコ遊びをいつまでもせがんだ光景が浮かびます。酒を飲み続けている日々の私はろくに遊んでもやりませんでした。もし自分があの頃酒をやめていれば、この子をいっぱい遊ばせてやれたのと思うと本当に悔やまれてなりません。

多くの時間を酒にとらわれてきたアルコール依存症の私にとって、酒は「時間泥棒」であったと思います。

雪道に残る足跡

映画のスクリーンに映る飲酒のシーンにあがれていた私は、簡単な理由でアルコールによる地獄のような辛い日々に入っていました。はじめから飲めたわけではありませんでした。飲めるようになってからは晩酌が始まり、気が付いた時はアルコールのない人生は考えられませんでした。何をするのもまず「酒」。酒がなければ何もできませんでした。

私の親は四人おります。離婚した父母はそれぞれ再婚し、私は中学までは母方で、高校に入ると父方で生活をするようになりました。実父も継父も大酒飲みでした。子供の頃から親の酒飲みを見て育っていましたから「あんな酒飲みには絶対にならない」と心に誓っていたのです。が、いつの間にか自分も嫌っていたはずの「酒飲み」になっていました。

人並みに二十八歳で結婚し、二人の子供をもうけましたが、日頃から酔っていない姿を見せたことはありませんでした。最初からコントロールのできない飲み方ではなかったはずでしたが、年数が経つうち、だんだんコントロールができなくなりました。

体にも変調の兆しきざしがあり、飲み方がおかしいと感じながら飲んでいました。酒がないと不安になり、いつもそばに置いていました。女房も酒に関して敏感になり、隠れ飲みを始めるよう

になりました。大瓶を買うと隠し場所に困るものですから、ワンカップ酒を何本も買って色々なところへ隠していました。女房にはバレてしまっていました。

サラリーマン時代は、まだコンビニというものがなく、冬場、酒屋の自動販売機の前で雪をこいで（かきわけて）朝五時が来るのを待って、買ったこともありましたが。後ろを振り返ると、白い雪に自分の足跡が残っていて、そのときのみじめな情けない思いもまだおぼえています。お金がなくなると酒を買うため、女房の財布からお金を抜いたり、子供が一生懸命貯めた貯金箱をこわし小銭を盗んでは、酒に変えていました。「意志」ではなく、身体が要求していると理解ができていませんでした。アルコール依存症は弱いものから酒の害を与えるのです。

酒を、「飲む、飲まない」という葛藤かつとうもありました。結論は、いつも、酒を片手に「明日から飲まない！ 止めよう！ だからこれが最後」でした。

そうこうしているうち、三度の精神科での入院がありました。二度目の入院で離婚、家庭崩壊かいとなり、三度目でやっと酒を止めることができました。二度目までは自分の「意志」で酒は止められると考え退院していました。女房がアルコールによって人間性に欠けた自分の後ろ姿をきれいに掃除してくれていたことにも気付かず、辛い思いをさせていたことを三度目の入院で知りました。

世の中にあるアルコール依存症に対する偏見が自分の心にもありました。アルコール依存症は、コントロールのできない病氣、すべてを失う（大切な人々・大切なものなど）病氣だとも気付きました。飲み続ければ誰でもかかるこの病氣のことを、断酒会を通して、若い人たちに伝えていかなければいけないと思っています。この病氣の完治はありませんが、回復はあります。

「パパが飲んでる時と同じ目」

酒を止めて、もう九年が経つ。

営業先で客先から嫌味^{いやみ}を言われ我慢しおわびし、その晩に怒りがしずまるまで酒を飲む。酔いつぶれるまでだ。

酔いが来るまでの時間が少しあるのだが、それが最高に幸せなときだ。

もうどうでもいいとか、俺なんかどうせとか、あんな奴なんかとか、後ろ向きの思いばかりをふくらませながら飲み始めて、酔いが来るまでの時間がたまらなく心地いい。

いつからそうなったのか、よく考えた。原因をつかめば、悪い飲み方が治るのではないかと考えた。反省しているつもりでも、いつも悪いのは他人だと考えていた。

親のことにも触れておきたい。親父はひどい酒飲みで、酔ってお袋に暴力をふるっていた。

その暴力をよく制止したものだ。今でも思い出すと嫌な気持ちになる。断酒会では同じような経験を持った人がいるとわかった。ほっとした。

やはり、嫌な思いを消してしまうために酔いつぶれるまで飲んでしまう。二十年近くこの習

慣を続けた。体も心もぼろぼろとはこういうことだと思った。結婚して子供がいなかったらどこか遠くへ逃げだしていたと思う。

家族を守らねばという思いが心のどこかに必ずあり、自分をおし殺して耐えて仕事をこなしていた。内科に二度ほど入院した。その後アルコールの専門病院へ転院した。今思うと助かったと思えるが、当初は、もう酒は飲めないのかと絶望した。大袈裟^{おおげさ}だが、飲めないと思うと残念で仕方なかった。

十八歳で社会人となり、酒をおぼえた。当時は、習慣的に飲むのではないが、飲む量は大量だった。最初は美味くなかった。なぜこんなまずいものを飲むのかという感じだった。でも、だんだん胃に染みる感じが心地よくなり、機会飲酒（お酒が出る集まりなどの機会があるときに飲酒すること）が習慣飲酒（毎日の夕食時や睡眠前などに習慣として飲酒すること）へと変わっていった。

どうしても、悪いのは自分ではなくて他人だ、という思いがなくならない。幼少期からのこと、結婚してからのこと、仕事のこと、親の健康問題、いつも悪い方向のことばかり考えて頭の中がいっぱいだ。酒が止まってからは、うつ病とも診断された。二、三ヶ月の休職は数回あった。最長では二年の休職をしてしまった。よく会社も雇ってくれているものだ。感謝というより、申しわけない気持ち強い。

仕事に復帰すると、休んでしまった分を取り返して貢献しようと踏ん張ってしまい、またどんな底状態になってしまう。身体が動かない。

断酒会で、隠れ酒の話を何度も聞いた。私だけかと思っていたから、これもまたほっとした。

幻覚（幻聴、幻視など）も経験した。酒が切れると、手足が震えおびえる。なんとも言えない不安感。それを抑える薬が切れるともう大変だった。脂汗にまみれ布団はびちょびちょ。真冬でもこんな調子だった。それでもまだ、美味しい酒が飲めるようになるのはいいだろうと思っていた。酒のどれいになったというのがびったりあてはまる。だれも止められない。自分も止められない。恐ろしい飲みものだ。

精神科への通院が始まった頃、酒も薬物と同じと言われた。ショックだった。医師の助言を無視し、診察が終われば酒屋へ行き、酒を買って飲んだ。どうしようもないのだ。コントロールができない。

今度は、アルコール専門のクリニックへつながった。辛かっただろう？ と慰められた。病気であると言われた。すでに断酒会へ通っていたからわかっていたが、すぐくほっとした。なぜここまでひどくなってしまったのだろう。はっきりした答えが見つからない。

金曜日の夕方から気分がのってきて日曜日の夕方は気分的に最低だった。月曜日からの仕事の段取りなどを考え始めてしまうからだ。酔いつぶれるまで飲まないといられない身体になってしまった。身体がガクガクしてきて恐怖がやってくる。それを避けるために酒を飲み、癒す

の繰り返しだ。そんな時、酒で身体をふるい立たせて会社に出向くという感じだった。

厄介やっかいな病気になってしまった。断酒会の中ではないと話せないことがたくさんある。

社会の酒に対する認識も本腰を入れて考えてほしい。お酒のテレビコマーシャルは、アルコール依存症のものにとって再飲酒の呼び水となる。あの豪快に飲むシーンは。

ある政治家が酩酊状態での会見を世界中に発信してしまったことがあった。娘に言われた。「パパが飲んでる時と同じ目をしている」と。

私は病気だからということをいいわけにしたくない。止め続ける自分の努力は必要だと感じている。断酒会の例会出席がそれだ。最後はこれに尽きる。私は、これからの人生を酒なしで生きていけることを願っている。残念ながら確証はもてないが。

「飲んでいるお父さんと一緒にいるのはいやだ」

平成三年に結婚。しばらくはおだやかな生活が続きましたが、夫の仕事の愚痴が多くなり、会社より帰宅してもイライラし、酒量も多くなっていきました。休日には朝からお酒を飲み、一日中寝ています。娘たちを遊びに連れて行くということもだんだん少なくなっていきました。

夫はお酒を飲むと私のすることにいろいろと文句を言います。気に入らないことがあると大声で怒鳴られました。風呂がわいていない、部屋が汚い、食事がまずいなど……。自分のいうことを聞かないと言って、次女の算数ノートをビリビリに破ったこともありました。私は夫を怒らせないように、機嫌を損ねないように、常に夫のことを気にして生活をしていました。私は夫が休日になると、一日中家にいて文句を言われ続けられるという恐れからくるストレスで朝から吐き気がするようになりました。

平成十五年五月、夫は、飲み続けたお酒が原因で腹水がたまり、近所の大学病院に入院します。そこでアルコール依存症と診断されました。しかしすぐにはお酒がやめられませんでした。

ある日、夫は、外で酒を飲み、家に帰ってくると、家の中のものを壊しはじめ、大暴れしました。長女は夫に向かって「殺してやる」と叫び、その隣で次女は下を向いて泣いていました。その時長女は小学校四年生、次女小学校二年生でした。夫に酒をやめてほしい。その思いもありましたが、「こんな生活はもういやだ」、その思いが強かったように思います。

初めて断酒会へ行ったときのことです。

その日は涙が止まらず言葉になりませんでした。お酒を飲まずに生活している人たちを私自身目で見ることで、かすかな希望が見えた気がしました。娘たちは「お酒を飲んでいるお父さんと一緒にいるのはいやだ」と言います。私は娘たちと一緒に断酒会へ通い続けました。例会の間に娘たちが食べるおにぎりと絵を描くための色鉛筆と広告の裏紙を持って。

ある日、四人で夕飯を食べていると、夫が娘たちに向かって「断酒会ってどんなところ」と聞いてきました。

次女はしばらく考えて、「あめをくれるところ」。

長女は「みんなお父さんみたいにお酒を飲んでいたけど、今はやめてみたいよ。お父さんも行ってみない？」。

夫は即答します、「行かない」。

久しぶりの家族の会話はそこで途切れました。

夫は今、私と一緒に断酒会へ通い、お酒をやめ続けています。

あなたが未成年なら、これから進学したり、社会へ出たりして、お酒を飲む機会が増えていくことでしょう。お酒の席に出ることは、他者との距離を縮めてくれる手段の一つだと言う人もいます。ただ、お酒には、害もあること、アルコール依存症は病気であることをおぼえておいてください。

お酒には悪い面もあるのです。



「どこでもドア」を開けて

もし、ドラえものの「どこでもドア」があったなら、いつの時代に飛んでいきましようか？

戦国時代に行って、織田信長に本能寺には行かないようにすすめましようか。それとも平安時代に行き、紫式部に物語を書く手ほどきをうけましようか。

いいえ、私は、五十年前の自分のところに行きたい。中学校の卒業式終了後の自分のもとへ。これから、親しかった仲間と別れ、高校生になるという、希望と不安の中にいた十五歳の私。勉強もスポーツも一生懸命やったけど、結果が出なかった。

あの人と比べてどうして私は何をしてもだめなんだろう。「おまえが男の子だったらよかった」と何度も言う母親の期待に添えない私、母親の喜ぶ「いい子」にどうしてなれないのだろう。何をしてもうまくいかない、面白くない毎日。高校に進学したら、少しは、変わって行くのだろうか、変えていきたい。

中学校の仲間とお別れ会で背伸びして初めて口に入れたビール。小さかった時から、もやもやしていた気持ちが晴れたような気がした。ピンク色の雲の上に乗ったような気持ちのよさ。世の中にこんなにいいものがあったのだ。苦手だったおしゃべりも滑らかに口から言葉が出る。美味しい！ 楽しい！ 周りから「お酒、強いね。すごいね」とほめられる。美味しい！ 楽しい！ 極楽への飲みものだ。

それは、違うよ。

このビールが、あなたを、家族を、未来に生まれてくる自分の子供たちを、暗く、辛い地獄のような日常に突き落とす飲みものだよ、と伝えましょう。

学校を卒業して、両親の鼻が高くなるようなところに就職して、結婚し、二人の可愛い子供を産んで、平凡だけど幸せな生活をいつも壊してしまうのが、そのお酒なのだから。

たくさん飲んで、身体をこわし、何度も入院をして、退院のたびに、「まわりの人達は、上手に飲んでいる。私だって、今度こそ場所と時間を考え、飲む量も少なくて、以前のようにピンク色の雲の上にいるような飲み方をしてみせる」と心に誓ったはずなのに。

まわりの人たちと、自分は違う、上手に飲めない病気になってしまふのだよ、と伝えましょう。

日頃、ほめられることに慣れていないから、「強いね。すごいね」をほめ言葉とかん違いするけど、五年後に再会した、その人たちが、私の飲み方にあきれて、「ひどい飲み方だ。早く

あいつを帰らせろ」と耳打ちするようになることを。友達が一人減り、二人減り、気が付くと一人ぼっちになってしまふことを伝えましょう。

両親は、私なんて愛していない、弟の方がかわいいんだと、だから私は、好き勝手に生きて行く。そんな身体も心も幼かった私に、「子供が親を思う気持ちよりも、親が子供のことを思う気持ちの方が何十倍も強い」「我が子を思う強い気持ちに差があるわけがない」と伝えましょう。

そのビールがこれからの自分の未来を思ってもいなかった道に連れて行く。「いいの？」と聞きましょう。

でも、ドラえもんはいないし、「どこでもドア」もない。

両親に心配をかけ、子供たちにお父さんがいない辛い生活をさせ、周りの人達に迷惑をかけてしまった。けれど、今、お酒を飲まなくても生きていけるということがわかったし、たくさんの同じ病気の仲間がいる。

間違ったお酒の飲み方をして、亡くなった人たちもたくさんいる中で、普通に毎日が過ごせるようになったということは、自分では気が付かないうちに「どこでもドア」をくぐったのでしょうか。

13 通めの手紙（編者より）

「電子レンジからキツネが出てきました」「天井や壁がせまってきました」「死者の声が聴こえてきました」「雑巾でつぶしても、つぶしても、小さな生き物があらわれました」——こう語る人は、ある日、家の中に大型トラックが突っ込んできたと最寄りの警察署にかけ込みました。警察の方は、すかさず、その人の腕をとり、シャツの袖をめくり上げたそうです。覚せい剤などの注射痕を確認したのです。そんなものがあるうはずありません。なぜなら、このような幻覚（幻視、幻聴など）を引き起こした薬物の正体は「酒」だったからです。

「入院した病院では看護師の制服を着た大きなネズミたちが追いかけてきました」。入院し、断酒会につながり、やっとの思いで回復を手にした彼らが復帰した社会で待っていたのは、「三年も酒を断ったのだから、一杯くらいいいだろう」という無知や、「酒がやめられなかったとは、意志が弱い」という偏見や、「信用を失ったのは自業自得だね」という声です。「酒を飲むためなら、何でもしました。平気で嘘をつきました。盗みまがいのこともしました」と、彼らは振り返ります。彼らとは、「私はまだアルコール依存症なんかではない、私よりも大酒飲みの人はいくらでもいる」という否認から始め、自らを病気であると認め、失敗を繰り返しながらも長期に渡って断酒に挑み続けている断酒会の会員です。十二通の手紙の中でもたびたび触れてあるようにこの病気は完治することがありません。回復の状態を保持していくこと、それが一生の課題となり

ます。

断酒会では、アルコール依存症の人々を「酒害者」と呼びます。その酒害は周囲にも及び、社会の様々な場所で大小の問題を生み出します。中でも、酒害者の暴言、暴力など、様々な症状ゆえの行為を目の当たりにしてきた家族の傷は、たとえ酒害者が断酒と回復の状態を保持することができたとしても消えてなくなるものではありません。そこに「親が悪い、奥さんが悪い」「もともと家庭に問題がある」と世間は追い打ちをかけます。責められてきた人々は、家族のための自助グループ、「家族会」を組織し、互いに体験談を共有しながら、家族としてどう対処すべきか、そのヒントを見出しています。酒害者もその家族も、自助組織につながるまで、長い時間を要します。酒害者がある飲み方で周囲から注意を受けてから十四・九年、問題飲酒による最初の通院から七年——もっともこれは東京断酒新生会にたどりついたみなさんを対象にした調査であるため、現実はより深刻なものだと考えられます。酒害を抱えながらも、それが病気であるということに気付くこともなく、自助組織のことなども知らないまま、その生涯を終える方も少なくないからです。

酒害者とその家族の話聞く大学生は、まず、彼らが「普通のまじめそうな人たち」「友達のご家族のような人たち」「親戚のおじさん・おばさんみたいな人たち」であることに驚きます。そして前出の警察署に駆け込んできた人の腕を取り注射痕を探した警察官のように、まさか酒でこんなことになるとは想像すらしたことがなかったのでしょう。酒害者とその家族が語る内容が、

彼らが楽しみ始めたばかりの酒を飲み続けた結果だということに言葉を失います。

「社会問題としての飲酒」——第一回目の授業では、酒が薬物であることを説明します。大学生からの「酒が薬物だなんて大げさだ」という声、声、声。自身が楽しみ始めたものが「薬物」だと指摘されたわけですから、この反応も当然かもしれません。彼らの認識はそのまま私たちが暮らす社会の認識です。しかし、ひとたび、断酒会のゲストスピーカーのお話を伺ったその日から、その認識は一変します。恐らく、それは、断酒会のみなさんも、今の十代のみなさんと同じように、「なんとなく」「みんなが飲むから」「仲間と楽しく付き合うために」手にとったその一杯の酒から楽しみ始めただけに、いつのまにか、飲酒をコントロールできない状態に陥ったのだということ聞かせていただくからかもしれません。目の前で話す人々がさかのぼる酒との出会いや酒との付き合いが、自分自身が付き合い始めた酒との関係と重なることに驚きを感じているせいかもしれません。そうです、このときから、講義室に着席している誰もが、「私もいつか酒害者や酒害者家族になり得るのだ」ということを考え始めるのです。そのことをあなたのような若い世代に伝えるために断酒会のみなさんが例会の外で体験を語り始めています（もちろん、断酒会ではそのような心の準備ができていない人たちに会の外で語ることを強制しません）。

芸能界で活躍するタレントらによる薬物問題が報道され、顔をモザイクで隠された人らが回復のための施設でその経験を語る映像に触れることも多くなりました。しかし、冒頭で紹介した幻覚は、特別なルートで売人と呼ばれる人から入手したり、高額な手数料を支払う必要もない、身

近な合法薬物、酒で起こる症状なのです。

死に至らずとも、大学生による暴行事件の被害者が酒を飲まされていたという例もめずらしくありません。泥酔状態では抵抗ができなくなることがわかったうえでのことです。無理な飲酒後、命は助かったけれど、長く続く後遺症で将来の選択肢が一つまた一つとなくなった人もいます。これらの被害にあった人々は飲酒に関して十分な教育を受ける機会に恵まれていたでしょうか。覚せい剤に溺れることになったタレントらを含めて、私たちは実際に役立つ薬物教育を子供の頃から繰り返し受けてきたでしょうか。多くの家庭の冷蔵庫や戸棚に当たり前のように入っている酒類も、使い方によっては、一人の人間だけではなくその家族や友人の人生まで狂わせてしまうものになり得ます。このような認識が広く受け入れられて初めて、諸々の薬物乱用に対する垣根が強固なものになると私は考えます。

一九九〇年代から始めた拙い研究について、小さな調査結果を発表し始めてから十年になります。最初にメディア（新聞など）に取り上げられた際には「飲酒、半数が『強要された』』というタイトルの付され、「強要されたと答えたほとんどの学生が断っていないことに驚いた」という私のコメントが紹介されました。この記事は中国の『人民日報』のサイトにも再録されました。当時の私は、正直なところ、「なぜ、私が強調した断酒会などの自助組織についての情報が普及していないということを紹介してもらえないのだろうか」と、ちょっとがっかりしました。ところが、この二つ、大学生の飲酒の実態と自助組織の問題は、一時的（短期的）な飲酒と中・長期

的な飲酒による負の問題という違いはあるけれど、実は、まったく無関係ではなく、つながりがあるのだと考えるようになりました。一時の飲酒が繰り返されることで飲酒が習慣になり、それが問題飲酒の入り口になる場合がある、そしてそれが次々と不幸な問題につながっていくことに気付いたのです。

時を経て、拙稿（私が書いた原稿）が「若者と薬物 飲酒に甘い社会が入り口に」というタイトルとともに紹介されました（二〇〇九年五月一日『朝日新聞』〈私の視点〉）。アルコールは、依存性の高い覚せい剤などの薬物乱用者の多くが最初に使用する薬物であると指摘されており、ゲートウェードラッグ（入門薬物）と呼ばれているとし、飲酒に甘い社会こそが薬物乱用社会の入り口になっていると説いたものです。これには「多くの」とは言いませんが、「重たい」反応がいくつかありました。もっと若いうちからこのようなことを教えてほしかった、とおっしゃる方々からのご連絡に加えて、拙稿の中の一文、『『強要』とは、文字通り飲酒を無理強いされるということに加え、『一度断つても再度すめられる』『同席者の多くが先輩のすすめで飲酒をしている』『イッキ飲みなどのコール（音頭取り、手拍子）が起こる』状況であり、最近はやりの表現を使えば、『空気』を読むことが期待されることを意味するらしい』に対する反応でした。このような状況の中の飲酒でお子さんをなくされた親御さんからお電話をいただいたことは今でも忘れることができません。このように、飲酒死亡事故の背景には、必ず、長く続くご遺族の悲しみや、とても文字にすることができないような複雑な感情があり、このようなお気持ちですが、簡単になくなるはずありません。このことを私たちが暮らす社会はどのように受けとめてきたのでしょうか。

今年度の「社会問題としての飲酒」のクラスでも初回授業（四月）と授業が終わる七月のはじめに無記名アンケート調査を行いました。七月の調査からその結果を一部紹介しましょう（五十名が回答しました）。「サークルやクラス、学部などの飲み会」への参加について、五人に一人が「苦痛に感じることもある」と答えました。理由は、「強要とは言わないまでも飲むノリがあるから」「集まるのは楽しいけど、酔っぱらった人を見るのが不快だから」「酒に酔った人が苦手」など。また、「大学生の飲酒事故について問題だと思われるのは？」には、七四・六％が「飲めないこと・飲まないことは、『ノリが悪い』などのような風潮があること」を選びました。「飲酒を強要するような雰囲気があること」（六六・一％）、「被害者の自己管理責任（酒量のコントロールをしない、はっきり断らないなど）」（五〇・八％）がこれに続き、「酒が懇親の（仲良くなるための）道具だと思われること」（二〇・三％）、「居酒屋など、飲酒の席（場）が交流の場となっていること」（六・七％）を選んだ学生もいました。学期中には「サークルの飲み会が『飲み放題の居酒屋』であることが私にとっての飲酒の強要」といった学生がいました。「飲み放題」とは一部の学生にとっては「飲ませ放題」「飲まされ放題」とも思えるシステムなのかもしれません。

それでも大学生の日常から飲酒をめぐる様々な問題はなくなりません。この冊子の刊行の準備をすすめていた二〇一三年七月には北大の学生が急性アルコール中毒で命を失いました。この一つの大学だけでも、発表されている数字では、昭和五十九年以来、飲酒が原因で命を失ったのは

八人目になります。近年の他大学の飲酒死亡事故後の大学による会見と同様に、「飲酒の強要はなかった」ということが発表され、その言葉が様々なメディアを通じて報道されました。ここでいう「強要」とは文字通りのあからさまな強要（無理に要求すること）をさしているのでしょうか。飲酒死亡事故で命を失った人たちは、たまたま運が悪かったために命を失ったのでしょうか。若い世代の飲酒死亡事故が、多くの場合、「集団の飲み」の後に起こるのは偶然なのでしょうか。「強要はなかった」——では何があったのでしょうか。

集団の中での「ノリ」、「雰囲気」のようなものに押し流されること、そして、押し流されるだけの選択をただ見ていることを、私は「静かな強要」と呼びます。例えばだれかが一杯の酒を飲み干した後に起こる賞讃と拍手——同席者の中には「飲むのがこの集団のルール」と受けとめ無理をしてしまう人もいるかもしれません。学生たち、大学、そして、私たちが暮らす社会全体は、過去の数々の飲酒事故から学ぶべきことを学び、このような雰囲気の解消に努めてきたでしょうか。そして、社会の多くの場で「静かな強要」がいつのまにか、自身にとっても他者にとっても「自覚のない強要」に変わっていることはないでしょうか。飲まない人、酒席への参加を好まない人に「ノリの悪い人」「協調性のない人」という性格付けが行われていないでしょうか。「今度、飲みにいきましょう」が人間関係をつくりたいという意思表示の言葉になっていないでしょうか。これに対する「飲むのは苦手で」という応答で「付き合いを断られた」と思い込む人はいませんか。「あなた、酒は飲まなくても、飲み場に来て本音で交流しなくちゃ」「酒がいやならノン・アルコール飲料でいいからつきあいなさい」。未成年に限らず、若い世代は確実にそのよ

うな空気——飲酒や酒席への参加が何らかの「ものさし」になっていることを大人の社会からも感じ取っています。しかし、世の中には、お酒を「飲んではいけない人」「飲まないほうがいい人」「飲みたくない人」「集団では飲みたくない人」「仕事や学校（大学）の帰りには飲みたくない人」「大切な用がある前日には飲みたくない人」「飲んでいる人と同席したくない人」「成人してから飲むことに決めている人」など、様々な考えや体質の人がいることもまた事実です。

未成年のあなたは、今日、今から、お友達との集まりで、目の前に差し出されたお酒を手にするかもしれませんが。今日の体調はどうでしょうか。「帰りの自転車、この間、酔ってふらふらで運転したけど、今日は大丈夫かな」「今日もまたつきあい飲んで飲まなきゃいけないかなあ」などと思いませんか。「今日はどんな種類のお酒かな」という期待もあるかもしれませんがね。あなたの隣に座るお友だちはどうでしょうか。はしゃいでいるでしょうか。一度はそのお酒を断るでしょうか。楽しいはずの集まりでの飲酒で「明日」を失う人もいます。楽しいお酒を積み重ねることにより、その後の十年、二十年という長い時間をかけて、家族や友人、財産や信用を失う人もいます。短い期間でアルコール依存症になる若い人たちの例も報告されています。身体や心ばかりではなく、人生に悪い酒もあるのです。社会に悪い酒もあるのです。あなたが手にしたその一杯のお酒の向こうには、どんな将来が待っているのでしょうか。その、まだ形のない無限の可能性を拓いていくのもまた、誰のものでもない、お酒を手にしたあなた自身のその手なのです。

感謝をこめて

「社会問題としての飲酒」の講義室に断酒会からのゲストスピーカーが来られた日の大学生の様子を多くの人に伝えることができれば、日本各地で、かつては「アル中」と呼ばれた人たちやそのご家族が、酒害啓発のための社会貢献活動を展開されていることを知っていただければ、と考え続けてきました。ここに小さな形でそれが実現できたのは、私の授業を関心をもって受けとめてくださったみなさまのご理解なしではあり得ません。個々のお名前をあげることはいたしません、遠く近くからのすべてのご支援に心から感謝申し上げます。

NPO法人札幌連合断酒会（札連）の有志のみなさまには二〇〇五年度の開講以来、毎年北大の講義室においていただきました。家族会の方が最初においでくださったときには、こちらからお願した二名ではなく、四名でいらっしゃるといってお返事に驚きました。「四人のほうが心強いかから」というご説明に自身の配慮不足を恥じたものです。断酒会のみなさまは「成功物語」を話しに来られるゲストではありません。「大学生が私たちの話を受け入れてくれるだろうか」というご不安を抱えて、現在進行形の克服の道のりを話しに来られるのだということを変えて考えた瞬間でした。札連の有志のみなさまには、ここにお届けする十二通の手紙にも目を通していただき、よりわかりやすい内容にするために、ご助言いただきました。

これまで資料収集や講演のために訪問させていただいた地域を中心に、各地の断酒会のみなさ

まにもご協力いただきました。実際にお話しさせていただき、断酒会での役割やお立場に関係なく、「この方の言葉を若い世代に届けたい」と思った方に執筆を依頼しました。

「五島列島福江島からの手紙『夢でよかった』」は全国の断酒会につながる方々にもお読みいただきたい内容です。各地で断酒会関連のイベントや研修会がさかに行われるようになり、交流も活発ですが、この手紙の内容は、ほとんど島を出られることがない方のご体験からです。この方からの「手紙」のみ、お話を伺いながら、私書き起こし、それを確認していただくという作業を繰り返しました。「小さなことかもしれませんがそこが違います」と遠慮がちに私の大きな間違いを指摘してくださったことを思い出します。この方が通われている教会にもお邪魔しました。「御ミサ」の終わりに司祭の方から「祝福」を受けました（親切な信者のみなさんに「祝福の受け方」を教わって、慣れない作法に戸惑いながら）。厳かな雰囲気の中、なんだか私まで生まれ変わったような不思議な感覚が残ったことを思い出します。そういえば、断酒会では「新生」（新しく生きることを始める）という言葉がよく使われます。その他、東京、千葉、滋賀、大阪、島根、大分の各地の断酒会のみなさまが、思い思いの手紙を私に託してくださいました。女性の断酒会員は「アメシスト」と呼ばれていますが、二名のアメシストも含まれています。今では、断酒会に様々なサブグループ（分会）が生まれ、アメシストの例会（女性のみの断酒会）では、女性ならではの体験談が語られています。残念だったのは、予定していた「東北の被災地からの手紙」をお届けできなかったことです。先の大震災の地では、飲酒ゆえの問題に苦しんでいる方々のために多くの断酒会員が今日もお力を尽くしていらっしゃいます。ぜひいつの日か別の機会に紹介させていただければと思います。

さて、お預かりした十二通の手紙について、内容はお任せしたのですが、ご自身の過去をふりかえるものから、次の世代への酒害の連鎖を恐れるものまで、思いがけなく様々な視点をご提供いただくことになりました。ここに改めて若い世代に向けてご自身がたどった道のりを書き綴ってくださいとお一人お一人に感謝と敬意を表したいと思います。

ところで、読者のみなさま——あなたは、いったいどの誰がこの冊子の刊行を支援してくださったと思いますか？ みなさまのご家庭にもある酒類をはじめ様々な飲料・食品などの製造販売をなさっている企業、アサヒビール株式会社なのです。「えーっ」という声が聞こえてきそうですね。世界の優良企業には、今や、自社製品により利益をあげることだけではなく、企業の社会的責任（英語では corporate social responsibility、CSRと略されます、調べてみてくださいいね）のもと、社会全体に対して企業としての姿勢を示すような社会貢献活動を行うことが求められています。この冊子はアサヒビール株式会社の社会貢献活動の一つ、「未成年者飲酒予防基金」より助成金を賜った研究の成果の一つなのです。ここ数年、このご活動のもと、北米での資料収集や研究発表をさせていただいたことも今回の果実につながりました。私の封筒の落書を随所に活かしてくださる等、諸事情をご理解いただいたうえ最後までお付き合いくださった北の出版人のみなさまとの出会いも忘れられません。ここに改めて感謝申し上げます。

最後に、一つ、「社会問題としての飲酒」から、受講者の声を紹介させていただきます。

「今後、日本全体で（アルコール依存症に対する）意識が変わり、気軽に相談したり、早い段

階で治療ができるようになればいいと思う。今日、僕の意識が変わったのだから、日本全体の意識だって変えられるはずである」

(二〇一一年五月十七日、家族会のみなさまをお迎えした授業後の提出コメントより)

このような声の一つ一つに背中を押されて、ここに断酒会のみなさまからのお手紙を届けることができました。この一冊を手にとってくださった「あなた」にも、もう一度、「受け取ってください」ありがとうございます」とお礼申し上げます。感謝をこめて。

二〇一三年十月 眞崎睦子

あなたからのお返事・ご感想をお待ちしています

12通の手紙に対してお返事を書きたいと思われた方、どうぞ下記宛てにメッセージをお送りください。個々の手紙へのお返事は、手紙を書かれたご本人にお渡しします。

【メールの場合】12letterstoyou@gmail.com

- * 数字12の次の文字はアルファベット「L」の小文字の「l」です。
- * メール の 件 名 を 「 返 事 : 1 通 め 五 島 列 島 福 江 島 か ら の 手 紙 」 、 「 12 通 す べ て を 読 ん で の 感 想 」 の よ う に し て く だ さ い 。

【郵送の場合】宛て先: 060-0817 札幌市北区北17西8
北海道大学 S 研究棟 眞崎睦子

- * ファックスでのお返事は受信できません。上記の方法（メールあるいは郵送）でお願いいたします。
- * 下の書式を参考にしてください。

(お返事・ご感想)

以下、よろしければご記入ください。

ご年齢		性 別		学年・あるいはご職業	
お住まいの地域 (よろしければご住所)					
お 名 前					
お名前などをふせたうえで、研究・教育の資料として活用させていただくことをおゆるしいただけますか？（下の「はい」「いいえ」のどちらかを○で囲んでください）					
はい			いいえ		

あなたにご覧いただきたいサイト一覧

*ご覧いただきたいサイトは数多くあるのですが、ここではその一部を紹介させていただきます。各サイトのリンク先から有益な情報が得られるでしょう。

公益社団法人 全日本断酒連盟

<http://www.dansyu-renmei.or.jp>

「断酒会」のホームページです。全国各地、あなたのまちの断酒会相談窓口情報をはじめ、断酒会の歴史や理念の詳細を知ることができます。未成年飲酒予防についての情報も見つけてみましょう。

NPO法人 東京断酒新生会

<http://www.tokyo-danshu.or.jp>

多くの地域の「断酒会」がホームページを開設していますが、東京断酒新生会の充実したホームページを紹介しましょう。ＩＴ部会が掲示板の運営管理も行っています。都内各地の例会や懇談会、家族会の日程や場所を知ることができます。また関東地区のブロック大会や大きなイベントの情報もわかりやすく掲載されています。

断酒行事『良ちゃん新聞』（一般社団法人大分県断酒連合会のホームページ内）

<http://www.1.ocn.ne.jp/~oita>

一般社団法人大分県断酒連合会のホームページで「良ちゃん新聞」の文字を探してみてください。会員の「良ちゃん」さんによる全国の断酒行事が掲載されています。全国各地の断酒会の方が利用されています。一般市民に開かれているセミナーやイベントの多さに驚かれるかもしれません。あなたのまちの行事も見つけてください。情報は一週間～十日毎に更新されます。

アルコホーリクス・アノニマス（無名のアルコール依存症者たち）

<http://www.aajapan.org>

自助組織の祖、アメリカで一九三〇年代に始まったＡＡ（アルコホーリクス・アノニマス）に通う人は日本にもいらっしゃいます。参加者は匿名で例会に出席し、体験談を分かち合います。ＡＡの理念が断酒会はじめ、世界の様々な自助組織に影響を与えたことを確認できるでしょう。

公益財団法人 日本キリスト教婦人矯風会

<http://kyofukai.jp>

日本でいち早く飲酒の害について注目し設立された団体の一つです。一八八六年、来日したアメリカの禁酒運動家の演説をきっかけに立ち上がった女性たちによる活動は今も続いています。その福祉事業は、女性と子供の人権を守るものから平和を訴えるものまで。様々な困難を抱える女性や子供のためのシュルター運営も「矯風会」ならではのきめ細やかな支援の姿勢を表すものです。

イッキ飲み防止連絡協議会

<http://www.ask.or.jp/ikkihar.html>

三十年にわたってアルコールをはじめとする依存性薬物問題に取り組んでいるアルコール薬物問題全国市民協会（アスク、ＡＳＫ）のホームページにされているサイトです。この協議会がどのような方々によって組織されたのか、確認してみてください。過去の飲酒死亡事故の詳細など、イッキ飲みなどの飲酒事故をめぐる資料が集められています。

独立行政法人 久里浜医療センター

<http://www.kurihama-med.jp>

アルコール依存症をはじめ、今は若い世代にも広がるネット依存など、様々な依存や心の問題に取り組む日本を代表する医療機関のホームページです。被災地における飲酒問題に関するサイトも充実しています。ぜひ、一度ご覧になっ

てみてください。

* 以下は、あなたもよく知っている酒類製造販売を行う日本の代表的な企業のサイトです。各社の社会貢献活動の傾向やちがいを眺めてみましょう。あなたが友達にすすめてみたいサイトはどの社のものでしょうか。このようなサイトは他にもあります。あなたがお住まいの地域のお酒やビールの会社のサイトと比較してみてください。

アサヒビール未成年者飲酒防止 アサヒ夢学園（アサヒビール株式会社）

<http://www.asahibeer.co.jp/csr/tekisei/kids>

未成年者と飲酒（麒麟ビール株式会社）

<http://www.kirin.co.jp/csr/arp/underage/index.html>

未成年・高齢者・女性とお酒（サッポロビール株式会社）

<http://www.sapporobeer.jp/tekisei/miseinen/index.html>

酒は、なによりも、適量です。（サントリーホールディングス株式会社）

<http://www.suntory.co.jp/arp/main/minority/index.html>

宝箱ー知る・楽しむーお酒おつきあい読本（宝酒造株式会社）

<http://www.takarashuzo.co.jp/saynoweb/index.htm>

■ 眞崎 睦子 (まさき・むつこ)

北海道大学大学院メディア・コミュニケーション研究院／教育学院 准教授

栗（しおり）の研究をしています。
「栗って、読みかけの本にはさむ、あの？」

そうです。

もともとは「枝を折る」と書いて「枝折（しおり）」一昔、山中で道に迷った旅人が、後から山に入る人のためにと木の枝を折りかけて「道しるべ」としたものです。このように、無名の人々が、同じ問題を抱える人々にどのような情報提供を行ってきたかを眺めてきました（主著『渡米移民の教育―栗で読む日本人移民社会』大阪大学出版会 2003年）。

自助組織（自助グループ）、「断酒会」は、指導者や専門家がない相互教育の場でもあります。断酒会に集う人々からの「手紙」が、あなたへの栗―道しるべの一つとなりますように。

お酒を手にした未成年のあなたへ ―断酒会会員と家族からの手紙―

2013年10月31日 初版第1刷発行

著 者 眞崎睦子
発行者 林下英二
発行所 中西出版株式会社
〒007-0823 札幌市東区東雁来3条1丁目1-34
TEL 011-785-0737
落丁・乱丁はお取り替えいたします。

印 刷 中西印刷株式会社
製 本 石田製本株式会社

MUTSUKO MASAKI©Printed in Japan

本文の無断転載を禁じます。



9784891152840



1920036005000

ISBN978-4-89115-284-0

C0036 ¥500E

定価 本体500円＋税

中西出版

もし、ドラえもん「どこでもドア」があったなら、
いつの時代に飛んでいきましようか？

―「十五歳の頃の私への手紙」より

あなたが最初にお酒を口にしたのは、たしか高校入
学後の十六歳のときでしたね。

―「新しい人生を歩み始めた私への手紙」より

人からよく思われないといつも思っていました。そ
ういう気持ちでいる私にとって、お酒は、自分を大き
く見せるための本当の便利な道具でした。

―「温泉のまち、大分・別府からの手紙」より

今でも一番悔やまれることは、酔って母親に手をあ
げてしまったことです。

―「五島列島福江島からの手紙」より

「今後、日本全体で(アルコール依存症に対する)意識が変わり、気
軽に相談したり、早い段階で治療ができるようになればいいと思
う。今日、僕の意識が変わったのだから、日本全体の意識だって変
えられるはずである」

(2011年5月17日、家族会のみなさんをお迎えした授業後の提出コメントより)