

生きづらさを抱え苦しんでる方へ！

風の会便り

会報誌23号
令和7年8月31日
創刊
令和3年8月15日

★当事者の体験談からのメッセージ

・少しでも時間があると飲まずには居られない！その様な時に何か用事等を言われるとイライラする、やはり酒が優先されていたと今は自覚する。

・私は「いつでも酒を止められる」と思っていたけど止まらない！健康診断でも異常値が無く普通に健康だったけど、家族の話から自分が心配を掛けて居る事や、勝手な考えになっている事に気付かされ自助会に行く事を決意した。

・全然気にはしていなかったのですが、吐き気や手の震えが著しくなり、少し止めようかなと思っただけで全然止める事が出来ない事から病院に行ったら依存症との診断が出てガッカリした。いつでも止められると高を括っていたが止める事が出来ない事を知った。知らないうちに依存症になっていた。

・誰も居ないと無意識のうちにギャンブルをしていて大金を使ってもその時は反省するがヤッパリ次の日もギャンブルに通ってしまう。自分で依存症を自覚した！

・どうしてもギャンブルを止める事が出来ず、やり続けて居るうちに周りからの信用は無くなり、家族から距離を置かれ終いには離婚し自棄（やけ）になって更にギャンブルに走って自分が疲れ果ててしまった。

・軽い気持ちで市販薬を多く飲めば効果が出ると思い飲んでいるうちに、更に多くの量を飲むようになり意識を無くして倒れ病院に行ったら依存症と言われた。

・会社でのイライラやストレスを解消するのに買い物をしていたが、どんどん高価なものを買う高揚感が忘れられなくなり、多額に借金をしてまで買い物をする様になった。

★当事者体験談

「辛く苦しかった記憶を忘れないために！」

佐藤 恵美子

私は三十歳でアルコール依存症になりました。

焼酎を飲んで寝る習慣を毎日欠かさず続けて、具合が悪くなると自分で救急車を呼ぶと言った行為を何度も続けて居ました。

入院すると安心してアルコールの事は忘れていました。

退院して少しの期間は酒を飲まずに居られるのですが、二週間位で直ぐにアルコールに手が伸び更に以前より大量の飲酒が始まっていききました。

色々な所に酒を隠して家族が家に居なくなると飲む生活に戻っていききました。そのドキドキ感もたまらない高揚感になっていました。

ある時、タバコカートン持って駅で焼酎を飲み続け十日ほど帰らず駅で過ごし、交番に連れられ病院に入院！

病院の先生から「もうアルコールは飲めないよ！断酒会に通いなさいね！」と指導され断酒会に通う事になり断酒を継続してます。

断酒会で色々な仲間と会い断酒の知識をも身に付け、自分なりに考えてここまで来ました。

体験談と断酒会に通う事で飲んでいた頃の苦しみやストレスを忘れないようにしてこれからも自分を大切に断酒を継続して行きます。

これからも先、酒には手を出さないと思っています。

疲れたり、ストレスが溜まった時が私には一番危険な状態なので気をつけて生活をしています。

我慢や苦しみは多くの人にもありますが、それを自分のこころにしまっておくのではなく、仲間に体験談として自分なりの言葉で話す事で心のモヤモヤが消えていきます。更に風の会には怒ったり、説教をする方など居りません。

共感し受け入れ見守ってくれる会の在り方に安心感を感じています。

断酒活動歴36年の会員で長い間活動を行っていますが、やはり体験談と自助会への参加で自分にとって「穏やかな居場所」が安心感を与えてくれると思います。

酒やギャンブルが止まったから「良し！」では無くそれを継続するため仲間との体験談と自助会への参加による交流が効果的だと思います。



「依存症と失うものの大きさ」

希望を得たロストマン

私は4年前に鬱病とそれに伴うアルコール依存症で家族と仕事を失いました。

仕事は事務職で準公務員、給料も悪くはなく子どもが5人、自分だけの給与では少し厳しくも元妻もパートに出て子ども達には出来るだけ不自由なく生活させてあげたいという気持ちで生きていました。

鬱病はいつ発症したのか今はもう思い出せません。

職場内の人間関係もさほど悪くはなく、同僚にも同じく精神的な悩みがある方がいてお互い相談したり励ましあったり出来る環境でした。

アルコール依存症が発症したのは人事異動でその相談相手がいなくなり、新しく入ってきた方との折り合いが合わずストレスを強く感じ始めた頃だと思います。

以前からアルコールは毎日のように飲んでいました。

元々人見知りな私はその場を盛り上げる為に使う道具だと思い飲んでいました。アルコール依存症になるなんて有り得ないとも考えていました。

ある夜ふと目が覚めると大量の汗と全身の震えが止まらない日がありました。今思えばあれは離脱症状だったのでしょうか。

今までにない経験だったのですがすぐに病院に行きましたがその段階ではアルコール依存症とは診断されなかったと記憶しています。

しばらく通院をしていましたが鬱病も良くなり、アルコールの量も増える、仕事中に手が震えて字が書けなくなるといった症状も出始めました。通院しても「あなたなら大丈夫！」と言われ薬を処方されるだけなので、これではダメだと思い夫婦で相談し以前通院していた病院からミネルバ病院で診てもらう事にし、そこで初めてアルコール依存症だと診断されました。

そこからは思い出したいくない出来事が色々ありました。

急性肺炎で入院を繰り返したり、仕事を休職、復職し、嘘をついたり隠れての飲酒、肺炎で入院、そして気付けば離婚、退職。

仕事については辛いなら辞めて良いと元妻に言われていましたが5人の子どものための辞められないとずっと意地になっていました。

でもそれも限界を迎えて退職しようと思っていた時には元妻も限界に達しており離婚する事になり結果的に全てを失いました。

離婚し実家に1年ほど住んでいましたがそれでも隠れて飲んで入院。

最後には飲んだ空き缶が母親に見つかり信仰している宗教の本部に行くかミネルバに入院するか決めると言われミネルバ病院に入院する事を決めました。入院中は色々な患者さんとお話をしたりカウンセリングや依存症についてやコミュニケーションの取り方などについて学び、その中の一貫で「風の会」に参加する機会をいただき同じく悩んでいる方々のお話を聞くうちに「自分だけじゃないんだ！」という安心感と、自分は病気なんだという確信を持てました。入院する事により精神疾患患者の色々な方々の悩みや苦しみやその病気との付き合い方を、少しですが学び理解することが出来たと考えています。

今現在、退院後1度も飲酒欲求は起きていませんが未だ無職で障害者年金を貰いながら1人で生活している状態。

月に1回会いにきてくれる3人の子どもの達が今の自分にとっての癒しであり生き甲斐なのかもしれませんが会いに来てくれない2人の子どもの子にも関しては正直3人に比べて愛情が薄まっている最低な自分がいるのも確かです。

離婚し、職を失いストレスを感じなくなった事により飲酒欲求が湧かなくなったと思う自分もいます。

子ども達の将来の為に仕事を探さなくてはいけない、でももし仕事に就いて失敗してストレスを感じアルコールに逃げてしまふのではないかという焦りや不安はありますが、それもコントロール出来る自分になりたいと思っています。

最後に、アルコール依存症になり自分の夢の1つ、将来子ども達と笑顔で乾杯をしたいという夢が叶えられないのが残念です。

体験談ありがとうございます。

私も子供達と飲むのが楽しみでしたが、子供達は私が酒に手を付けず普通に生活し健康的な生活を送る事を望み、それを続ける事で安心感を得ています。

自分を大切にするとは「普通に生活し穏やかに暮らす」その様な事では無いでしょうか。



「ようやくスタート地点!」

希望を持ち始めた妻

出会った時の夫は真面目で穏やかな人でした。学生時代からお酒の失敗談はあったようですが、憎めない人柄から笑い話となり問題とはされませんでした。まさか結婚してアルコール依存症と診断されるとは思ってもいませんでした。

飲酒の仕方がおかしいなと感じ始めたのは、長男の妊娠中でした。お腹の中で動く我が子の映像を見て感激し飲み過ぎ居間のフロアーに失禁してしまったのです。

本人も反省し節酒を誓ったのですが長続きせず、それどころか更に飲酒量が増えていきました。

子供が生まれてからも飲み方が変わらず、汚しながら片付けもしない飲み方で後始末は幼子を抱えて私が行っていました。

飲みたい時に飲めないと機嫌が悪くなる夫が怖くて「法を犯したり人に迷惑掛けるような飲み方をしなかったらいい?」と諦め、自由に飲ませ続けました。

夫の酒癖はどんどん酷くなりました。

家の中で大声をあげて騒いだり、ものを壊したり、ところかまわず裸で寝たり失禁したり以前の夫とは別人の様でした。

しかし、翌日には何も覚えていないのです。

そのうち身だしなみも気にしなくなり、服装だけでは無く風呂にも入らず歯も磨かなくなりました。

「今日はお酒休んだら?身体壊すわよ」と伝えると「そうやって俺を馬鹿にして責めるから飲みたくなるんだ!お前のせいだ!」と罵倒され私の接し方が悪いのかと自分をいつも責めていました。

それでも母親の暗い姿を子供達に見せたくない和无理に明るく振る舞っていた私がいきました。

ある日、会社で体調を崩して救急車で運ばれました。

会社の指示で精神科に行きアルコール依存症と診断され3ヶ月通院しました。その後、半年ほど断酒できていましたが、いつの間にか隠れ酒が始まりみるみるうちに再飲酒を平気で行い以前の地獄の日々が始まりました。

二人の子供達も理解できる年齢になり、ますます父親を避けるような態度を取り会話がなくなっていました。夫は孤独感と不安を深めていたと思いますが、当時の私には夫を思いやる余裕などありませんでした。

当時の私は離婚する事しか頭に無く、それが叶わないのなら早く死んでくれ!とそんな事ばかり考えていました。

もう色々な事があり、心身的に不安と疲労が極限に達していた状態です。

そんな時、無断欠勤が多くなっていて出勤時も酒気帯び運転の疑いがあるから会社の命令と言つ事で精神科の病院に再度行き入院と言つ事になりました。入院時に病院から自助会を紹介されミーティングに参加するようになり、今に至っています。

病院のスタッフの協力もあり退院後も自助会に通い続ける事が出来ています。イライラしたり、体調が悪かったり、疲れやすくなっていたり心配な事もありますが飲んでいる時よりは安心出来て会話も出来るようになっていきます。

健全な家庭では無かった事が子供達に不安や苦しみ等の悪影響をどれだけ与えたか計り知れません。

夫と二人で償って行かなければならない事は理解していますが、私は正直、夫をまだ許す気にはなれません。

一度書いた離婚届も破棄せず手元に持っています。

協力出来る事は二人で話し合い、お互いが自分の心身の健康を大切に生活する事が自然に出来るようになると無意識に笑顔や協力し合った行動が出来てくると教えられました。

その様な状態になると子供達も私達を見て安心して話や行動が出来るようになると思っています。

会の仲間の体験談を聴き今後の自分の行動へのヒントやアイディアに繋がっていくと考えるて居ます。

まだまだ長い道のりだと思いますが、焦らず諦めず仲間と繋がって歩んでいきますので宜しくお願いします。





こころの集い「凧の会」

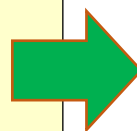
凧の会 家族会「すずらん」



生きづらさや不安を抱えて我慢していませんか？
心穏やかに笑顔で居られる自分の居場所作り！
『なりたい自分探しへ、仲間との旅立ち！』



HP: <https://www.nagi-suzuran.com>
是非見て頂けたら嬉しいです！



こころの集い凧の会活動

2025/07/T～08/E

伊達市黄金町ロードクリーン 8/10



8/10に青いチキウ守り隊の勇士3名と、こころの集い凧の会及び家族会すずらんと共に黄金37号線及び海岸線のロードクリーンを実施しました。
路肩草の中にテレビ等の電化製品も捨てられ自然破壊の原因になっています。
最低限ゴミはゴミ箱に捨てる習慣をこころよりお願い致します。

