

体験発表 1 -

## 断酒生活が第二の人生

A.B.（50 代男性、アルコール依存症）

医療法人耕仁会就労継続支援事業 B 型 山の手ワークステーション

私は、現在 56 歳です。お酒を飲み始めたのは大学に入学した頃です。部活の飲み会がきっかけでした。イベントや打ち上げ等、事あるごとに飲んでおりました。

就職で東京へ行き、営業に配属になりました。営業内容は役所、販売店回りでした。販売店との夜の付き合いが多く、成績を上げるための接待と称して毎晩飲み歩いておりました。夜は遅く、休日は仕事のため子供達との接点が少なくなり、次第に距離が離れていきました。そのような状態が何年も続き、家族を残し、単身で全国各地を赴任して歩きました。その頃から酒量が増え、家族の居る家に戻った頃は、会社を休みがちになりました。私には 3 人の子供がおり、その頃長男と次男は受験を控えておりました。私の存在が影響したのか、希望校に失敗し、その矛先は私に向けられました。妻とのいざこざも絶えず、ついに離婚に至りました。私は一人になり会社を退職し、朝から飲酒するようになりました。見かねた長女が、私の母のいる札幌へ帰るように勧めてくれました。札幌に戻りましたが、仕事はなく、酒浸りの日々が続き、母に暴言を吐き、引きこもる悲惨な状態でした。妹が、私の長女に相談をしてくれました。長女は看護師なので、ある程度知識がありました。「お父さんはアルコール依存症という病気なので、入院しなければ治らない」と勧められ、札幌太田病院に入院しました。

病棟内で内観療法や集団認知行動療法を受け、初めて自分、子供達、両親、兄弟のことなどを見つめ、考えました。お酒を飲むことですべてのことから逃げていたため、初めて物事と向き合う大切さを感じました。また、「札幌ピア・サポートの会」で、自分の酒害体験を話し、同病体験の仲間による受容、共感が断酒の支えになることを知りました。

退院後、約 1 年間はアルコール・薬物依存専門デイケア、断酒会などに参加し、1 年程前から就労支援施設の「山の手ワークステーション」に通所しています。規則正しい生活から、少しずつ積極的な心構え、勤労意欲が湧いてきました。日々、社会復帰を目指し、努力している段階です。

現在、断酒を継続しているため、子供達との交流が続いています。もし再飲酒したら、全てを失うと思います。酒を飲まなければ、それ程嫌なことは起こりません。起床したとき、清清しく感じられ、今までの自分は何だったのかと考えさせられます。平凡ですが心が充実しております。

私の願いの一つは、子供達の結婚式に呼んでもらうことと、孫の顔を見ることです。断酒を続けていれば必ず願うと信じています。私を入院させてくれた母は、私の退院後間もなく亡くなりました。私は母の墓前で誓いました。「もう飲まない」と。

最後に入院させてくれた亡き母、妹、そして子供達へ「ありがとう」を言います。断酒こそがこの病気の最高の薬です。これからの第二の人生の糧と考えております。