

さゝ波

滋賀県断酒同友会

発行人 松本浩二
 事務局 湖南市柑子袋1091-30
 TEL 0748-72-3792
 印刷所 (有)中嶋印刷所

滋賀県断酒同友会 43周年を迎えて

会長 松本浩二

木々の緑もまぶしい季節を迎えましたが、例年5月3日に開催しております滋賀県断酒同友会記念例会はコロナウイルス感染拡大を防ぐために中止にさせていただきました。記念例会は中止になりましたが、滋賀県断酒同友会が43周年を迎えることが出来たのは行政・医療関係の皆さまのご理解とご支援、朋友の皆さまのご支援と励ましのお陰と深く感謝申し上げます。

私は25歳の頃から1日も空けずに酒を飲むようになり、45歳で常習的な飲酒運転に、53歳でうつになり、55歳で食道静脈瘤が破裂し死を目の前にしましたが、それでも懲りずに飲んでやっとその一年後に断酒を決意しました。断酒を決意しても酒は止められません。滋賀県立精神医療センターを受診し断酒会に通うようになってやっとな断酒できるようになりました。そして飲んでいる期間が長くなるほど自分のことしか考えなくなっていって家族や周囲の方々につらい思いをさせていたな、と気づくにはさらに2～3年かかりました。迷惑をかけていた家族や周囲の方には断酒を続け、感謝を言葉にしていくことしか出来ることはありません。

冒頭に述べさせていただきましたが、新型コロナウイルスの感染拡大が続いて不要不急の外出及び3密(密閉空間・密集場所・密接会話)を避けることが求められています。私たち依存症を持つものにとって例会に出て体験談を聴く、話すことは自分の命を守ることに繋がります。しかし例会の開催が感染を拡大させることになっても困ります。他の人の命も大事なのです。ですから、出来るだけ支部例会は続けたいと考えていますが、例会が出来なくなったときは電話やメールでお互いに相談し合い、つながりを保っていきたいと思います。電話すると迷惑かな、という気持ちを低くしてください。受けた方は話を聞くか、無理な場合は聞くことのできる時刻を伝えて下さい。

このような状況では、不安や怖さ、怒りやイライラを感じるのは当たり前のことです。出来ることが少ない中でも睡眠、食事、作業、運動、学習、娯楽等の活動時間を1日の中で大まかに決めて実行すると気持ちも安定します。また、不安や飲酒欲求を感じたらいつもより早いタイミングで断酒会会員家族や病院に電話をしてください。どんなに気を付けても感染する場合があります。感染したのではないかと感じたら落ち着いて、平日は各保健所、平日、土日祝日は県感染症対策課(080-2470-8042:24時間対応)に電話してください。その結果は同友会事務局にも連絡ください。

今後感染が少なくなっても社会には様々な影響が長く残るものと思われれます。この危機をみんなで協力して乗り切りましょう。