

平成28年度 第2回 会員・家族研修会 開催

平成28年度第2回会員、家族研修会は平成28年11月6日(日)午後3時から午後5時まで、滋賀県立男女共同参画センター1階視聴覚室で開催されました。川崎事務局長の開会の言葉に続き西浦会長より「この研修会は断酒の意識付けに必要なものであり、参加受講される事が断酒実行の動議づけ

になる」と挨拶がありました。

はじめに、レクリエーション部長 松本 浩二氏の体験談発表がありました。『アルコールが徐々に増えて来た40代の頃、九州福岡、海の中道での飲酒運転の事故で3人の子どもさんが亡くなる等、この頃飲酒運転事故が多発しており厳罰化の方向に進んでおりました。自分は飲酒運転の心配がありましたが、飲まずには落ち着かない。休肝日を作ってみようとか苦しんでいました。40代の後半には、集中して仕事が出来なくなり、53歳のとき、会社にどうしても行けなくなり、精神科を受診しうつ病と診断されました。休みなさい。会社も色々気遣ってくれました。出勤できる様になってからは過度な負担が掛からないよう気遣ってもらいました。自分の中では仕事はもっと出来た筈だ。落ち込んだ気分を治す為、酒を飲む。酒も体の状態も酷くなって行きました。そんな日々、会社の上司と話し合う中で「休んで完全に体を治しては」と言われました。この頃は“自分はアルコール依存症かも知れない”と思っていましたので、パソコンから県立精神医療センターと琵琶湖病院が専門病院としてある事を知り、医療センターに電話を入れました。受診までの間、家内と色いろと話をしました。会社を辞めたらとも言われました。受診の日に会社を辞める事は絶対出来ないと思い、入院ではなく通院でとお願いをしました。通院の条件として、断酒会、AAへ参加することでした。その日に滋賀県断酒同友会甲賀支部に入会しました。7年前のクリスマスの日でした。止め方は分かりませんでした。断酒会で教えてもらいました。例会に出席して体験談を話す。そして他人の体験談を聞く。話が共感出来るまでには時間が掛かりましたが、例会に出席する事で酒を飲まない日を重ねる。これで止めて行けると実感しました。断酒会で酒を止めさせてもらって感謝しています』と話された。

この後、DVD視聴によるアルコール依存の勉強があった。

1.『あなたの大切な人とお酒の関係』—アルコール依存症の理解と対応—

アルコール依存へと辿る道として、先ず酔う為のアルコールの量が増えてくる。その内に、物足りなくてわざわざ買いに出かけ、飲みたいと言う気持ちが抑えにくくなる精神依存状態となる。それから、手が震える。イライラする。眠れない。幻覚が見える。などの身体的な依存状態になる。・・・そしてある家族が治療に繋がるまでの経過が上映された。休憩の後、2.『依存症からの回復—回復への道』と題して依存症からの回復について上映があった。アルコール依存だけではなく、薬物依存についても理解を深めた。

北見副会長の閉会のあいさつで終了しました。参加者は53名でした。

(記・小林生一)