

「断酒継続に、なぜ例会参加が大切か」その 20 の理由

- 1 依存症は慢性の病であり、気をつけないと再発を繰り返すことがある。治癒することのない依存症、回復を維持、発展させるためには、例会に参加し続けることが不可欠である。
- 2.例会に参加しなくなると孤立し、考えること、行動が「病のささやき」※に支配されるようになる。
- 3.例会に参加しないでも短期間なら断酒が続くかもしれないが、長期に(5年、10年、15年と)断酒を継続している人で例会に参加していない人はほとんどいない事実がある。
- 4.例会に参加しないしていると、かつてのあの言葉が戻ってくる。「自分には自分の考えがある、自分には自分のやり方がある、人の力はいらない」。そして断酒が自分の力で行われている、という錯覚に陥る。断酒の誓いに反する。
- 5.短期間でも一人でやめていると、自分が飲酒していた過去がどうだったのか、止めるまでいかに大変だったか、どうやって止められたのか、と言った大切なことを語らなくなり、次第に風化し忘れてしまう。酒に対する無力を忘れる。断酒の誓いに反する。
- 6.例会に参加していないと、酒さえ止めていけば問題はない、という考え方に戻り、過去の傷つけた人たちに対する償いをしなくなる。断酒の誓いに反する。
- 7.自分が仲間から助けられた思いを次の依存症者に伝えていくことで謙虚に、そして断酒の持続と生活の発展につながる。例会に参加しなくなると断酒の誓いに反する。
- 8.例会に長期的に参加し続ける中で、回復ために何が必要か、何が再発に結びつきやすいかを仲間の話から学べ、再発防止につながる。
- 9.例会に継続して参加していないと、自分には、依存症という慢性で、致死的で、再発が起きやすい病がある、という事実が風化してしまう恐れがある。
- 10.依存症は、人を孤立させる病である。回復には人との結びつきが欠かせない。飲酒しないで結びついた人たちと新しいつながりができ、飲酒しない生き方を学べる。
- 11.例会では、何を話しても批判論評されることはない。安心して何でも話せる場所、心の浄化作用が行われる安全な場所である。そうした場所につながっていることでストレス解消になり、断酒継続がよりしやすくなる。
- 12.例会では、同じ問題を抱える仲間に出会うことが出来、お互いの経験や感情を共有し支えあえる。そのことにより、孤独感は軽減し安心感が得られる。
- 13.例会に参加している仲間の話から、新たな気づきや癒しが与えられ、問題解決のための知恵が与えられる。
- 14.他の参加者の話しを聞くことは、自分の経験を客観的に見つめなおす機会にもなり、回復への動機づけを高められる。
- 15.例会の中で話される一人一人の体験談には、依存症という破壊的な病の持つ「負のパワー」よりもはるかに強い「回復のパワー」がある。
- 16.回復に自信のない依存症者が、実際に回復している人たちに会える。
- 17.例会に参加し続けることで、無理なく自然に自分の課題に気づくことが出来る。
- 18.若いときから、飲酒により感情のコントロールをしてきたため、例会に参加し続けることで感情的にも成長できる。
- 19.例会に参加し続けることによって、自分の問題が依存症という病によって引き起こされてきたことを学び、自己肯定感を取り戻すことが出来る。
- 20.自分の体験を伝えることによって、後からくる多くの依存症者を回復に導くことが可能である。

令和7年度 川崎断酒新生会 地区別一般酒害相談研修会(宮前地区)
講師 水澤都加佐氏 講演資料より