

断酒一年を迎えて

1 はじめに

2015年2月27日はもう一人の僕の一歳の誕生日だ。

断酒を心に決め、3ヶ月という壁をなかなか越えられず、ようやく訪れた断酒一年目である。

僕は断酒をすることに相当に苦しんだ。2~3ヶ月に一度必ず訪れた飲酒欲求に対し、過去の僕はあまりに無防備に、その誘惑に負けていった。いろいろなことを試し、入院し、それでも飲んでしまう情けなさに泣いてしまうこともあった。それでもようやく一年を迎えることができたのは、どういうわけだろう。その答えは現時点で僕は持ち合わせていない。文章を進めていく中で検討していきたいと考えている。

2 アルコールのある生活

僕は正直なところアルコールというものが大好きだった。アルコールを無邪気に飲んでいた頃の僕というのはそれはもう立派ないわゆるアル中なのであった。当時住んでいた場所は駅ビルに入っていた西友、コンビニ2軒をとおって家に帰るのである。これらの店で、最低でもビール、西友なら180mlのホワイトリカー(35度)コンビニなら甲類のペット焼酎220ml(25度)を買ってはその場でのみ、夕飯では少なくともワイン一本を開け、それでも足りないから買っていた焼酎をトイレで隠れて飲む、ウイスキーに変わる日も少なくはなかった。ウイスキーは180mlの小瓶を持ち、900mlのビンを隠し、でかけるときもペットボトルのお茶に焼酎をまぜたりしたものである。結局の所僕は24時間365日ねているとき以外は常に酒を飲んでいてことになる。お茶に混ぜる以外は全てストレートで飲んでいて。飲み会があればつぶれない日はなかったし、世の人が律儀に朝からお酒を飲まないことに疑問を感じてすらいた。

目を盗んでは酒を買いに走り、隠してある酒が見つければ以前のものと嘘をつき、酒臭くても飲んでないと嘘をついた。

嘘ばっかりついていた。それが僕にとってのアルコールのある生活である。

3 酔うということ

便利なものなのだと思う。酔うというのは。

つらい現実から目を背けることができる。人付き合いの苦手な自分が明るい性格になれる。どうしようもなくなれば具合が悪いとねてしまえる。結果が伴わなければアルコールのせいにしてどうにか自尊心を保つことができる。心の逃げ場としてアルコールを摂取し現実から逃げるだけでなく、うまくいかなかったときの保険にもなる。

保険としてのアルコールの用法はたとえるならテスト前の準備不足を周りに吹聴することに似ている。勉強しなかったといっておけばテストの点数が低くても言い訳が立つし、もしよければ自分の手柄にできる。アルコールを飲んでいたら失敗したといえるし成功すればアルコールを飲んでいたらにもかかわらず、と自分を持ち上げることまでできてしまう。

全ては目くらましにすぎず、酔いが覚めたとき、現実は何にも形を変えることなくそこにあるし、たまたまうまくいったことなどほんの数例でそれすら決して誇れるものではない。それを知っているから、また酒を飲んで現実から逃げるのである。しらふになることは恐怖でしかなかったのかもしれない。酔うことによって手に入れた気になっていたものはものは酔うことでしか保つことはできないのに。

4 うつ病とアルコール依存症

僕がアルコール依存症と診断されたのは直接アルコールが原因ではない。うつ病にかかることで抗うつ薬を飲み、それと一緒にアルコールを飲んだことによってほとんど身動きがとれなくなったことから、依存症を疑った精神科の先生に言われてようやく船橋北病院にたどり着き、そこでアルコール依存症の診断を受けたのである。だからうつ病からアルコール依存症になったことになっているが事実は逆であり、実際自分が本当にうつ病であるかどうかすら疑わしかった。

うつ病になった経緯は省略するが端的に述べれば仕事上の問題であった。ここで追い詰められた僕は相も変わらず酒に逃げ、押しつぶされそうな心を何とか煙に巻いていた。結論からすると間違いなくうつ病であったのだが、その症状と目されるあれこれのほとんどは酔っていたことが原因であることは白状せねばならないことである。うつ病と診断されてからは抗うつ薬を処方されるため、これとアルコールの相乗効果（ただしこれは私の思い込みかもしれない）で、一時は起きることすらできなくなっていた。幻覚を見、自殺衝動にかられ、そんな状況でも常に酒を飲み続けたことは、今となれば、もはや狂気であると言えるが当時はそんなことはお構いなしであった。どうやったら人の目を盗み酒を飲めるか。うつが一番ひどかったときの僕はそのことのみを考えていたように思う。

アルコール依存症のために入院し退院後まもなく、お酒は完全に抜けていた、そんな状況で僕は自殺衝動が抑えられず、行動に移した。飛び降りる場所を探し、歩いて行ける範囲にそんな場所がないと知ったとき、気づくとインパクトドライバーをこめかみに当ててトリガーを引いている僕とそれを止める妻がいた。インパクトドライバーのアタッチメントが+ドライバーでありドリルでなくてよかったとおもう。

一方でドリルでないことを確認して行動に移したのかもしれない、最初から死ぬ勇気などなくそういうパフォーマンスをしようとしていたのかもしれない。その日の行動はあまり覚えていないが、酒を断っているにもかかわらず、そんな行動を無自覚に取っていた僕はうつ病の恐ろしさを初めて知った。酒をやめなければ遅かれ早かれ僕はこの二つの病に命をとられていたのだろうと思う。だから僕は断酒が軌道に乗っているうちにうつ病を治していかないといけない。

5 アルコール依存症とそれと気づくということ

アルコール依存症とは薬物依存症の一種で、飲酒などアルコールの摂取によって得られる精神的、肉体的な薬理作用に強く囚われ、自らの意思で飲酒行動をコントロールできなくなり、強迫的に飲酒行為を繰り返す精神疾患であるとされる。その症状は脳萎縮、内臓疾患、精神疾患などの個人的な症状にとどまらず、機能不全家族や社会的信用の失墜と周囲にまで損害を与える。アルコール依存症患者の予後10年の死亡率は約40パーセント、これとは別に肉体、精神いづれかもしくは双方に合併症を引き起こすことがほとんどである。

アルコール依存症の進行はだいたい同じような経過をたどる。飲み会など何かの機会に飲む機会飲酒から、家でも毎日飲む習慣性飲酒に移行し、やがて酒をたつことができなくなる。

一日くらいはやめられても1週間、1月となるとやめられない。

いつでもやめられるという思考が嘘になっていく。酒が好きだから飲んでるだけだといういいわけをし始める。

コントロールがきかなくなった後はあっという間で目が覚めている最中はずねに酒をもとめる。朝からお酒を飲んで仕事などで失敗する、失敗を忘れるため酒に逃げる。この段階になる前からくらいから程度の差こそあれ、酒をぬいたときに禁断症状が出てくる。発汗・頭痛・手の震えは軽く、重いと幻覚、けいれん発作をおこす。しかしながら、アルコール依存症患者はこれらの禁断症状に基本的に気づくことはない。なぜなら禁断症状が起こる前に酒を飲むからである。それでもあえて自覚症状として感じやすいのは寝汗である。寝ている時間はお酒が飲めないからだ。

本人が「自覚」するころにはもう遅いのだが、周囲は間違いなく違和感を感じることになる。酒臭い、ろれつが回っていない、いらいらしているなど、無自覚な本人とは異なり周囲の人間はその異常性に気づく。まずは家族。気づいた段階で家族はそれとなく本人にお酒をぬくように勧

める。本人は否定する。否定しやすい相手なのだ、家族は。次は会社。会社の間人は気づいてもなかなかいわない。お酒に対する注意は失礼に当たるからだ。会社の間人が本人に酒に対してなにがしかをいうときはもう症状は相当に進んでいると言っていい。これも否定する。生活がかかっているからだ。アルコール依存症と認めてしまっても生活基盤を失わずに済むと考えられる日本人はまだまだ少ない。こうして否定し続けることで本人は意固地になる。おかしいかもしれない、から自分はおかしくないに変わっていく。否定が、嘘が、本人にとっての真実になってしまう。そうして何か大変な問題を起こしたときいよいよこれはまずいと周りが騒ぎ始める。無理矢理病院に連れて行く。そこでアルコール依存症の診断を受けるのである。

この経過の中、あえてどこからアルコール依存症かといわれれば、それは家族が異変を感じたときである。他人の見るアルコール問題のごくごく初期の段階で本人はとっくに酒のコントロールを失っているといつてよい。

以上のようにアルコール依存というのは実によくできている。身体的にも精神的にもそして周囲としても実害が生じるまで止めるところが基本的にない。気づかぬうちに、気づいたとしてもつかむところもなく滑り落ちていく。それがアルコール依存症という病気である。

僕は身の破滅こそ経験していないが概ね同じような経緯でアルコール依存症になっている。脳萎縮は見られたものの、幸いなことに肝臓が回復できない段階（肝硬変のこと、肝臓のアルコールによる障害は脂肪肝、肝炎を経て肝硬変に至る。肝臓は自己修復力が高く肝炎まではアルコールを摂取しないことで修復が可能であるが肝硬変に至ると細胞の変質により回復は不可能となる。自覚症状は物言わぬ臓器という名称そのものでほとんどなく、疲れやすさ位なものである。）になる前に、家族を、職を失う前に僕はアルコール依存症の診断を受けることができた。実はこれが重要であった。本人がどれだけ否定しようと、病院でいわれればもう認めざるを得ない。考えようによっては僕はうつ病になってよかったのかもしれない。

6 アルコール依存症からの回復

アルコール依存症の治療でまず肝心なことは自覚である。多くの場合、依存を認めてしまうと飲酒ができなくなるほか、意志薄弱・道徳意識の欠如の自認(後述)を伴うため、自分がアルコール依存症であることを認めたららない。また、いわゆる精神病院に通うことへの拒否、アルコールを飲んでいても問題なく生活を送れるといった無価値な自信も、回復への妨げとなる。問題はプライドそのものにあるかもしれない。こうしたものを置いておいて回復したいと心から思うことがまずは大事だと思う。アルコール依存症の弊害は前述の通り甚大だが、それでもプライドは簡単に自覚を許さない。いわゆる底付き（問題が顕在化し実際に被害が生じる）を経る必要がある人がほとんどであるが、底付きは多くの場合、たとえば職を失い、家族を失うこととなるため、できる限り早い段階で自覚したいところである。正直なところ、こればかりは運である。僕は運がよかった方だと思う。

さて、アルコール依存症に完治はない。ひとたびアルコール依存症になると、断酒できても一口酒を飲んだだけで元に戻る。これは必ず戻る。

一口というと大げさに聞こえるかもしれないが本当に一口なのである。たとえば今日一口飲んでそれだけで止められたとすると、思考は通常次のようなものになる、すなわち「今日一口飲んでみたけれど、それ以上はやめることができた。これなら私はもう飲んでも大丈夫だろう」。そうして翌日もう一口飲んでみる、程度の差こそあれもう一口もう一口と量が増えていく。酔いが回るレベルまで口にすればもう完全にアウトである。抑制がきかなくなる。元々酒というのはそういうものだから。一ヶ月もすれば元のアルコール依存症に逆戻りである。しかも、「飲んで大丈夫」という自信までついてしまっていればこれはかえって病状の進行である。僕はこの過程を何度も何度も繰り返した。それが僕が超えることができなかった3ヶ月の壁である。

補足 アルコール依存症になる人は意志薄弱で道徳意識がないか

アルコール依存症は病気である。前述したとおりアルコールの薬理効果によってその摂取コントロールを失う。これが症状である。風邪を引いたら熱が出て鼻水が出るのとかかわらない。後述するようにアルコール依存症になりやすい人というのは存在するが、これも風邪を引きやすい人と同じことである。体を鍛えたりすることで風邪を引きにくくするのと同じようにある程度は抵抗をつけることができると思う。結論としてアルコールは依存症自体は意志薄弱であるとか道義的意識がないというのはその症状がそう見えるだけであって決してその人本人を否定すべきものではない。美空ひばりやイアン・ソープはアルコール依存症になりやすい人ではあったかもしれないが、意志薄弱ではたぶんない。そういうことである。むしろ、自分がアルコール依存症であると自覚することの方がよっぽど意志が強い。周囲がアルコール依存症患者は意志薄弱だとレッテル貼りをすることは想定に堅くないからである。

7 3ヶ月の壁

断酒を心に決めて僕は様々なことを試した。どれが成功でどれが失敗だったかは一概に言うことはできないが、概ね3ヶ月程度で禁忌であるところの「一口」を行った。抗酒剤を飲んでいてもそれはお構いなしであった。抗主剤とはざっくりいえば酒を飲めない体にする薬である。これは病院で処方される断酒三本柱の一つである。これをのむと体内では酒を飲んで生じるアセトアルデヒドという毒素を分解できないため、尿として排泄されるまではその毒素が体の中を巡ることになる。いわゆる二日酔いの状態であるが、抗酒剤を飲んでの飲酒の苦しみはその比ではない。顔が熱く苦しくなり、世界がぐるぐる回り始め、たっていられなくなる。鼓動はどくどくとすごいスピードで脈打ち、胸が苦しくなり動けなくなる。場合によっては死に至ることもあるという。

これだけ危険なものなのに「一口」した僕が試みるのはどこで飲むのをやめればこの苦しみを味合わずに、周りにばれずに酒を口にできるか、だった。抗酒剤を飲まずに済ませようとしたことも一度や二度ではない。水にすり替えたことすらある（水へのすり替えはふると泡立たなくなるので直ぐにわかる）。

断酒を心に決めながら、酒を飲むことを正当化し、ばれないようにするのに必死なのだった。異常というほかない。

さて、やってくる3ヶ月の壁は本当に存在したのか、今は疑問がある。要するに僕は心のどこかで自分をだまし、「3ヶ月もやめられたのだからもう酒を飲んでも大丈夫だ」という気持ちを奮い立たせていたのかもしれない。酒を飲んでしまい情けなくなって泣くという行為もパフォーマンスだったのかもしれない。畢竟するに僕は酒を飲みたくて飲みたくて仕方がなかったのだ。

前述した、「つらい現実から目を背けることができる。人付き合いの苦手な自分が明るい性格になれる。結果が伴わなければアルコールを飲んでいたのでせいにしてどうにか自尊心を保つことができる。心の逃げ場としてアルコールを摂取し現実から逃げるだけでなく、うまくいかなかったときの保険にもなる。」これらの酒の機能をつかいたかったのだ。ぼくは。

8 酒に逃げるということ

現実から逃れたいという心理状態は他に方法が見いだせない限界状態であると僕は考えている。この状態は基本的には他者との関係の中で成立する。なぜなら人間は本質的に自由であり制限をもたらすのは自分以外の何かだからである。他に方法が見いだせないなら、正解の選択肢を選ぶことを不能にさせる。これは人が社会的な生き物であり、社会生活の中で存在している以上、多かれ少なかれ誰しもが経験しているはずである。その逃げる手段が酒なのが問題である。

酒はもっとも身近な薬物である。どこかしこで広告が打たれ、スーパー・コンビニに行けば簡単に手に入る。100円あれば買うことができる。他の薬物と違って罪に問われない。非常にお手軽な逃げの手段である。

逃げたいという気持ちは誰しも持つが、そこに至りやすい人間の思考の形態というのはあると考える。これはうつ的思考パターンと一致するが次の6つの思考である。つまり①自分はどうだと決めつける②過度に一般化する③白か黒か、0か100かで考える④こうすべきと決めつける⑤肯定的側面の否認⑥相手の心を読みすぎる。これらの思考は否定の6パターンとよばれ、換言すれば完璧主義、他人に頼れない、ストイック、自分で抱え込む、人の目を気にする、利己主義などであり、基本的には視野を狭めるものである。視野を狭めることは言ってみれば方法を少なくするということである。人は社会的な生き物であり、他者との交わりの中でしか生きられないものなのにこれらの思考に陥ると、ほかに方法を見いだせない限界状態に陥ることになる。逆を言えば人との関係の中でこれらの状態は解消される。このことはアルコール依存症になった人間が断酒の三本柱のもう一つである断酒会に出る必要があることと非常に強く関係してくることになる。

補足 ストレスのこと

ある一つの事柄に対して人の受け取りかたはまちまちである。これはだめだった、まあこんなもんだろう、これはこうあるべきだなどなど。この3つの対応は否定、肯定、向上思考ととらえることができるが、向上思考について言えば根底は否定である。これはだめだった、とこれはこうあるべきだ、は実は同じ思考プロセスをたどっている。要するに現状の否定である。言い換えれば現状がある水準までの到達ができていないということで、前者と後者の違いはその水準の高低に過ぎない。ストレスの大きさはそのまま理想と現実のギャップの大きさである。否定と向上思考の両者は求める水準の差こそあれストレスを感じている。むしろ向上思考の人間の方が求める水準が高いため大きなストレスを抱えることになる。完璧主義者という言葉はその人が完璧だということではない。高い水準、完璧を求めてしまう人のことである。故に現状を見て高い理想の前にストレスがたまりやすいのである。そしてたまったストレスは体と心を限界状態にもっていく。ストレスを解消するということはこの限界状態に陥らないための大事な手段である。

9 孤独と断酒会

想いが共感できないことはひどくつらいものだと思う。限界状態にある人間が孤独に陥るときこれはもう不幸である。一方でアルコール依存症患者が周りを見回したとき、果たして同じような人間を簡単に見つけることができるだろうか。日本人のほぼ半数が飲酒する。その飲酒者のうち26人に1人がアルコール依存症である。割合は多いかもしれないが、個人で考えたときに26人の酒を飲む近い人間をあげられるだろうか。あげられないのなら、周囲の反応はどうか。アルコールがやめられないと人に言ったとき、「我慢すればいい」「のまなければいい」「いっそのんでしまえばいい」という答えが返ってくる。そうはいかないからつらい。一番近いはずの家族ですらこれを理解できない。あたりまえだ。彼らは共依存関係(イネーブラー、依存症患者に依存するという状態)にはなり得ても、アルコール依存症ではないのだから。理解されず孤独に陥ったとき、行き場をなくした心はきっと限界状態に陥る。逃げたいと考える。逃げようと思ってアルコール依存症患者が手を出すのはなんのことはない、酒だ。

では断酒会の中でならどうか。断酒会の出席者は概ねアルコール依存症患者、予備軍及びその家族である。この中で僕はアルコール依存症の仲間、とりわけこれを克服したい仲間と簡単に出会うことができる。想いを共感することができる。人の体験を聞き、自分だけではないことを知り、追体験する。自分の体験を話し、共感してもらうことができる。弾き直せば何度も自分を語り、自分を見直すことができる。何度も他人を聞き、自分に置き換えることができる。こうなれば孤独ではなくなる。

もっとも実際は簡単なことではない。以上の効果を得るには素直にならなければならない。素直に話し、素直に聞くこと。これは思う以上に難しい。何しろアルコール依存症は否認の病である。俺はこいつらとは違う、なんで病院でもない場所に来なきゃいけないんだ、こんなものは治療でも何でもない、断酒会に通い始めた当初はこんな気持ちを持ったものだ。行かないための用事を作ったり体調が悪いと言ってみたり。まして酒を飲んだ後などはとつてもいけるものじゃなかった。僕の場合、入院をきっかけに素直になれたと思う。断酒会に通うこと1年以上の時間を要した。あきらめずに通うことが重要なことなのだと思う。後付けの理由を探せばとどのつまり人は孤独で居続けることなんてできないということだ。つくしの場合、断酒の先輩しかおらず、僕は帰属意識を感じることは難しかったように思う。入院によって同じような立場の人間を見たときに、同じような立場なのに「退院したら酒を飲む」とをうれしそうに語る人を見たときに、僕は断酒の先輩方のようになりたいと思った。酒をやめたいときと心から思った。そうおもったら、一週間のスケジュールに断酒会は当たり前にあるもので、自分の思ってることを何でも話せる場になった。

そして、僕は退院後最初の3ヶ月の壁、すなわち2014年2月26日に再飲酒したとき、たぶんパフォーマンスでも何でもなく悔しくて泣いたのだと思う。でもきつと、そのときの僕はもう孤独じゃなかった。

欧米諸国ではこうした互助会は割に頻繁に存在し、ドラマなどでも多く語られる。自分の担当カウンセラーをつけている例も多く見える。こうしたことはストレス社会と言われて久しい日本でも是非必要であるし、近い将来互助会は当たり前の光景になることと思う。日本の多くの人に尋ねて果たしてどれだけの人間が肯定できるだろうか。

あなたに、自分を正直に語るができる場所がありますか？と。

10 最後の三本柱、通院について

蛇足である。断酒会・抗酒剤・通院は断酒の三本柱と言われる。

アルコール依存症の特効薬なるものがない以上、通院にどれほどの意味があるかは疑問がある。

あえていえば月に一度、通院することによって自分のリズムを作ること、であろうか。

ただし、アルコール依存症患者にとって入院は重要なことだと考えている。僕には当てはまらなかったが一番の大きな理由は離脱症状の緩和である。僕は離脱症状らしいものは手の震えや発汗などであり、まだ軽いものだったが、発作や振戦せん妄という重い離脱症状が出る場合がある。実際僕が入院していたときも、丸二日間ベッドの上でのたうち回ったという患者がいた。これは大変危険で、時に死を招く。離脱症状の危険度はほとんど症状のないニコチンなどとは全く次元が違う。管理の必要がある。それですら2日間ベッドの上でのたうち回る人もいるのだから何もしないで一人でアルコールをぬくことは大変危険な行為だと言える。なお、アルコール依存症が長いと酒ばかり飲んで食事をせず、栄養不足から消化器系に深刻な症状にいたる場合があるため、その改善にも入院は必要である。

また、断酒会と同様、アルコール依存症患者を近くにして規則正しい生活することも必要なことである。患者には様々な人がいる。本気で回復したい人、無理矢理入れられた人、途中で外出し酒を飲んでしまいそのまま退院する人。その中で自分を見つめる時間がたっぷりある。

僕は最後まで入院を拒み続けたが、僕が断酒を継続する上で入院したことはかなり大きな要因だったと思う。あそこで考えたこと、実践しようと思ったこと、学んだことは実に大きかった。互助会とまだつながっていない人にとってはつながる機会ともなるので、僕は今のところ通院自体にはさほどの効果を感じていないが、入院はアルコール依存症患者がその治療をするに当たって重要なことであると考えている。

11 書籍について

アルコール依存症に関連する書籍は多くある。全てがアルコール関係の本ではないが僕がよんだものをいくつかあげる。いずれもネットで購入可能である。

①アルコール依存症に関する12章—自立へステップ・バイ・ステップ

これは必ず読むべきであるし、とりわけアルコール依存症患者の近くの人にも読んでおいて欲しい本である。アルコール依存症についての知識が網羅的に簡易な文章で書かれている。ページ数も多くないため何度も読み返せるのがいいところである。

②アルコホーリクス・アノニマス

AAというキリスト教系断酒会のバイブルとも言える本。通称ビックブック。好みはあるが12のステップや互助会の意味について実践すべきことを示唆している。

③うつと不安の認知療法練習帳

認知行動療法は技術である。人の性格は変えられない、そこで考え方を変えるための技術が身につくドリルになっている。先述の通り否定的な思考はアルコール依存症には酒に至る端緒となるためこれをかえるためにも必要な一冊だった。

④読むだけで絶対やめられる禁酒セラピー

飲酒者は飲酒したときから自分をコントロールできていない。お酒とはそもそも脱水症状を起こし次の一杯へと手を伸ばすものであり、酩酊によって自己のコントロールを失わせるものなのだから誰しもがはじめてお酒を飲んだ瞬間からアルコール依存症に陥っているという主張は傾聴に値する。メソッドとしては自己催眠を応用している。

⑤願いがかなうクイック自己催眠

自己催眠についてかかれており、掲載されている禁煙の暗示文はそのまま断酒に書き換えて使うことが可能。タイトルほどのうさんくさはなくまじめに自己催眠について書かれている。僕は退院してから断酒が軌道に乗るまで断酒の暗示文を読みつづけたがこれは大変効果があったと考えている。

12 家族について

僕にとって妻の存在は非常に大きい。うつであれアルコールであれ陰に日向に支えてくれた。とはいえ妻ですら最初は断酒会の意味に疑問を持っていたものである。断酒を宣言しては破っていく僕が最初に断酒会を提示したとき、全く取り合おうとしなかった。今から考えれば、アルコール依存症への知識など普通は持ち合わせているはずもなく、何度も裏切る僕の主張など信じられたものではなかったため当然の反応だったと考える。現在の妻いわく、もうあまりアルコールにはとやかくいわないようにしている。とのこと。この台詞は今では自省できるまでは回復した僕への勲章のようなものだと思っている。

この一年の間に生まれた子供の存在も大きい。正直なところ子供が生まれることによる環境の変化は僕を大変な不安に陥れたものだが、今では酒を飲む暇がないほどに忙しいし、彼に情けない姿を見せたくないという思いは僕の断酒にとって大変太い柱である。彼が大人になったときに誇れる父親でありたいと願うことは僕の行動理念の一つとなっている。

13 取り組んだことについて

冒頭に書いた断酒のための様々な取り組みについては書籍について触れた認知行動療法や自己催眠などのほかにもあるが、現在は実践していないものの方が多い。備忘のため触れておくにとどめる。たとえば瞑想や毎日断酒の標語を作ること、断酒カード(飲酒のデメリット断酒のメリットを名刺サイズのカードにまとめたもの)作成と飲酒欲求のたびにこれを目に入れること、アルコール依存症についての書籍の要約、棚卸し(AAの12のステップのうち4番目に当たる、自分の生まれてからの回顧録の作成)、炭酸水の摂取等である。最後の炭酸水の摂取についてはノン

アルコールビールなどは飲まないことにしている。経験上必ず本物の酒に行き着くからである。これらは少なくとも、断酒が軌道に乗るまでは行っていたことだし、どれも自分にとっては意味のあることだったと考えている。折を見て再開したいと思っている。

14 おわりに

思いつくままに自分の断酒について書いてきたが、これが一年という期間断酒を継続させた秘訣であるというものは見つからない。おそらく一つ一つの思考と試行がそれぞれ意味を持っていたのだと思う。あえて一番大きなものをあげるとするならば断酒会である。先述したとおり、断酒会のスケジューリングが一週間の当たり前になったときに格好のいい言葉を使えば僕の中にパラダイムシフトがあったように思う。断酒に試行錯誤したこの何年かは間違いなく僕にとって財産だし、一年という期間は大きな達成であると思う。次は1000日断酒を目指すところである。

一生酒を飲めないというのはなんだかもすごく漠然とした壁だ。達成するのは難しそうである。ならば今日一日断酒をすることを徹底したい。もしも飲んでしまったら嘘をつかずに隠さずに再出発することとしたい。

酒は人の心をぼんやりさせてしまう。だから酒を飲まなくてもいい人生は酒を飲まなければいけない人生よりもずっとはつきりと楽しいものだと考える。将来子供が大きくなったときに誇れる父親になる事を誓い、筆を置く。断酒千日目の2016年11月22日を目指して。

2015.2.27