

断酒した私たちが、一番大切な家族と
どのように向き合えばよいのかを考えてみませんか。

家族と共に回復を

断酒を始めた私たちは、自身の回復はもちろん、飲酒当時の家族の苦悩を理解し、そして家族と共に回復することを目指さなければなりません。誰もが、家族と仲良く過ごしたいと思っていますが、断酒を続けたからといって、ただちに上手くいくものではありません。

私たちがよりよい断酒生活を送るために、家族に対して何をすべきかを考えてみましょう。

私たちがすべきこと

●私たちの飲酒によって家族はどのように傷つき悩んでいたかを理解していますか？

家族は、私たちの飲酒によって、次のような状況のもとで悩み苦しんでいました。

1. 私たちのアルコールの問題が、アルコール依存症という病気によって引き起こされていることを知らなかった。そして、私たちの人間性を疑っていた。
2. 私たちのお酒を止めさせるため、又、私たちの起こすアルコールの問題の後始末をするために疲労こんぱいし、自己喪失していた。
3. 親戚、会社、近所などから、私たちのアルコールの問題を解決するのが家族の責任であると言われ、自分もそう思っていた。
4. 親戚や近所、そして会社などに対して私たちのアルコールの問題を知られたくないという気持ちが強く、常に隠そうとしていた。その結果、社会から孤立していた。
5. 私たちのアルコールの問題を相談するところを知らず、一人で悩んでいた。



●断酒継続だけがゴールと考えていませんか？

私たちの酒を、自力で止めさせようとしてきた家族にとって、苦勞の末に専門病院や断酒会に繋がりほっとした時、「アルコール依存症という病気です。家族ぐるみの病気です。断酒会に入会し、家族も一緒に例会に通いましょう。」と言われても、只驚くばかりではないでしょうか。

私たちが専門病院や断酒会に繋がっても断酒継続できず、私たちの家族は、度重なる再飲酒によって疲れはて、専門病院への入院までは関与しますが、断酒会への参加は拒否するようになってきました。

断酒会の仲間は再飲酒した私たちや家族に対し暖かい気持ちで接してくれるのですが、私たちはもちろん、家族も仲間に対して引け目を感じ、断酒会への参加を拒むようになるのです。

又、順調に断酒継続できている私たちは、本人だけの断酒会への参加で十分だと考えていませんか。

それでは、私たちも家族も回復できません。行政・医療機関や断酒会の家族例会に通うことによって少しずつ「アルコール依存症という病気」を理解して行きます。家族に参加を呼びかけましょう。

●家族は断酒後の私たちに何を期待しているのでしょうか？

体験談で「夫は酒を止めているだけです。」と語る家族が少なからずいます。

では、家族は酒を止めた私たちに何を求めているのでしょうか。

それは、安心できる家庭(健康な家族関係、団らんのもてる家族、経済的な安定等)を築くことではないのでしょうか。

私たちだけが断酒会に参加していると、その家族にとっては、断酒に関する話を聞いても理解できず、自分だけが置き去りにされていると感じているのではないのでしょうか。

私たちと一緒に断酒会の行事に参加している家族にとっても、私たちが「酒を止めているのにこれ以上何をしろというのか。(第2の否認)」と言うのでは、自分(家族)がしている協力は何のためなのかと感じているのではないのでしょうか。

●私たちは何から手をつけたらよいのでしょうか？

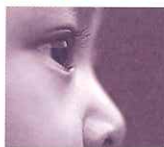
▽配偶者に対して



私たちの飲酒問題に直面し、早くから傷ついたのが配偶者ではないのでしょうか。長期の飲酒問題から、私たちが断酒をスタートさせても安心していません。信じたい気持ちもありますが不安が先行しています。私たちもそんな配偶者の気持ちにイラ立っているかもしれません。

また、私たちは自らの役割を配偶者にまかせていたかもしれません。そんな関係性を変えていくためには、配偶者に任せていた役割を担っていくことから始めましょう。些細なことからも良いと思います。まず、行動を起こしてみませんか。

▽子どもたちに対して



飲酒家庭の中で、子どもたちはさまざまな役割を演じてきました。配偶者を助け周囲からよい子と言われた子ども。問題を起こしてしまった子ども。家庭の問題から目を背けた子ども。さまざまな役割です。

私たちが感じなければいけないことは、子どもたちがこの役割を本当に納得していたかということです。つらい気持ち、悲しみや怒りが原因でこのような役割を演じていたとしたら、どのように理解したらよいのでしょうか。私たちの子ども時代を振り返りながら、子どもたちと向き合ってみましょう。

▽親に対して



配偶者や子どもと同様に、親もまた傷ついています。配偶者や子どもたちと同じステージで考えなければなりません。

しかし、私たちの「生きづらさ」や「怒り」や「悲しみ」が、幼い頃からの家族関係にあることもあります。

そんな場合、親に対する「恨み」の感情が湧いてくるかもしれません。

親を恨んでも現実は変わりません。そんな場合、親もまた私たちと同じ体験をして大人になったと考えてみませんか。恨みの感情だけでなく、何かを感じ、納得する日が来ると思うのです。

● 断酒会として考えたいこと

最近でも、家族を「協力者」と呼び、断酒会の活動においても、家族を裏方として湯茶の準備や掃除等の要員としている姿が見受けられます。

又、例会においても、本人と家族の席を分けていたり、家族の体験発表の順番を後にしたりする例会も見受けられます。

50年前、断酒会発足後しばらくの間「**家族は断酒の協力者**」としてのみ、位置付けられていた名残でしょうか。

現在では「断酒の協力者」であると共に「**家族自らが飲酒問題から受けた影響から立ち直り成長し、自己変革を目指す**」ことも、求められるようになりました。

新しく入会される家族や、熱心に学習をされる家族は、これらの理念を医療・保健・福祉の専門職から学びます。

しかし、多くの断酒会(家族会)で、理念と現実のギャップに戸惑う家族がいることは否めません。これが家族の断酒会離れに繋がっているのではないのでしょうか。

例会では本人と家族も平等です。又、家族例会の中でも平等です。

「**家族自らが飲酒問題から受けた影響から立ち直り成長し、自己変革を目指す**」ということを学ぶことも必要です。

家族の活動と回復に協力しましょう

- ・ 家族が行う家族例会の立ち上げに協力しましょう。
- ・ 家族が行う家族会の結成に協力しましょう。
- ・ 家族が行政や医療機関の専門職を招いて行う学習会等の開催に協力しましょう。



公益社団法人 全日本断酒連盟

〒101-0032 東京都千代田区岩本町 3-2-2
TEL 03-3863-1600 FAX 03-3863-1691
ホームページ <http://www.dansyu-renmei.or.jp/>