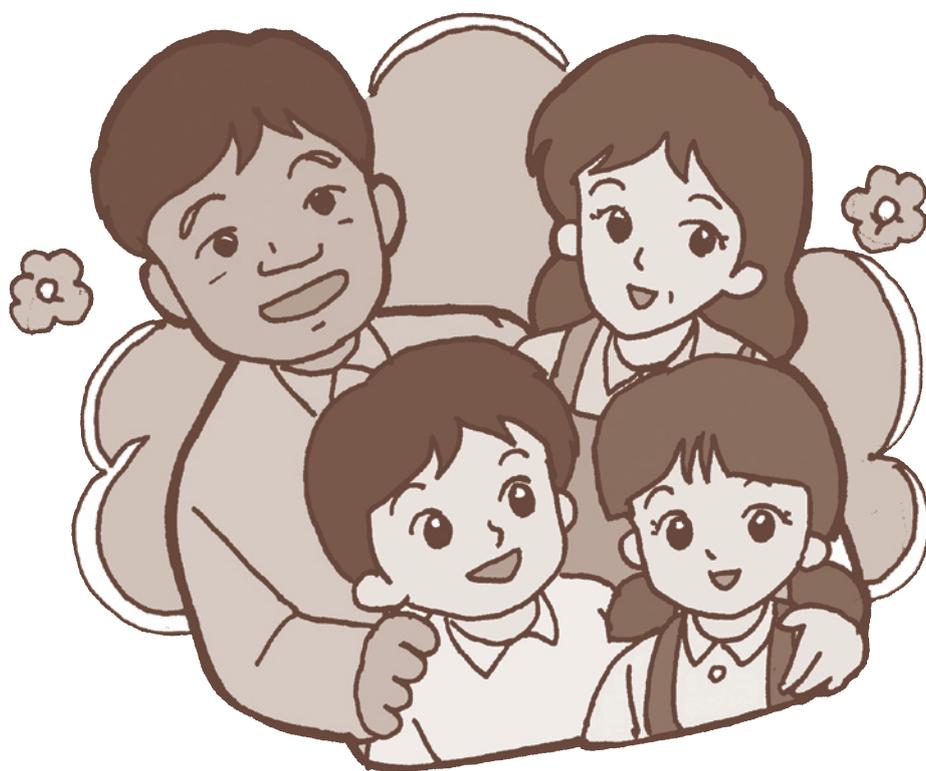


よりよい断酒生活を送るために



誰もが「断酒会は、安全で、安心で、信頼できる場であり、かつ、癒される場」であってほしいと願っています。多くの人たちは、このような想いを抱き活動を続けていますが、途中で挫折し退会する人が多くいることも実情です。

私たちには、多くの酒害者に「断酒の歓び」を感じ取ってもらうために大切にしてきたことを再確認し実践することが求められております

会員一人ひとりが、共通の目的と認識を持ち活動を展開するならば、断酒会はもっともっと素晴らしいものになっていくはずで。そのために、何をすべきかを考えてみましょう。

断酒会活動の目的を確認しよう

私たちは、酒をやめ健康な生活を取り戻すために、断酒会に入会しました。断酒を継続する中で多くの諸先輩が酒害相談や、断酒会活動に参加するのを見て、自らも実践するようになりました。

このことは、断酒会活動の目的は、第一のステップが「自らの断酒継続」、第二のステップとして「他者への援助活動」であるともいえます。更に、これらの実践活動を通して、家族関係の再構築や人格の向上が得られたのではないのでしょうか。

これらの活動を継承する中で、断酒会活動の目的は「自らの断酒継続」と「他者への援助＝酒害相談」であることを学びました。また、酒害相談は自らの断酒継続と相関関係にあり、酒害相談をすることにより「自らが飲めない立場」をつくります。この両輪を理解しなければ、公益活動をする意義を深く理解出来ないと思います。

入会後まず行うことは「断酒継続」であり、次のステップとして「他者への援助活動」があることを共通認識として持つことが大切です。

共通の認識を持つよう

1. 私たちが出来る他者への援助は、まず、「声かけ」から

他者への援助、酒害相談は誰もが出来ることです。相談という言葉を一歩堅く考え、「自分には出来ない」と考えていないのでしょうか。実は、多くの会員やご家族の方々が実際にやっていることなのです。

例会場や断酒会活動の場で、「また会いましょう」「お互いがんばりましょう」「私も同じだったよ」等と、「声かけ」することは、一番大事な酒害相談と考えることができます。

アルコール依存症の病識や酒害の事実を説くことも大事だと思いますが、この「声かけ」こそ、断酒会が一番大切にしてきたことです。

今一度、このことを思い出し、「声かけ運動」を展開していきましょう。

2. 仲間の大切さを再確認しよう

断酒会での「仲間」とは、仲の良い、気の合う人だけを指すものではありません。飲酒問題を抱える人たち全てを、同じ病を持った仲間として考えることが大切です。

その人たちが、断酒会に入会し、新たな生き方である断酒新生に目覚めたとき、私たちには、今まで経験したことのない喜びの感情が芽生えるはずですが、その感情こそが、断酒会活動の原点であり活動エネルギーであるといえます。

断酒会には「新入会員は先生である」との教えがあります。新たな会員さんは、かつての自らの姿でもあります。長い目を見て、共に活動できるまで見守りましょう。

3. 断酒会員は全て平等です

断酒会は組織活動を重視しています。組織活動を円滑に行うために多くの役員さんが必要になりますが、あくまでも平等な立場で活動することが求められています。

組織活動をする時にはリーダーシップを発揮し、それ以外はみんな平等という立場を貫くことが大切です。

4. 断酒会は「気づき」の場です

断酒を継続し、新たな生き方をするためには、自らの酒害に気づき、考え方や行動を変えていくことが必要です。

断酒会活動に参加し、これらの気づきを得るために何が必要なのでしょうか。

様々な指導より、体験談として語られたことを聞き、語り、自ら「気づく」ことが最大の効果を生んでいます。



例会の大切さを再認識しよう

私たちに様々な気づきを与えてくれるのが例会での体験談です。例会が「酒害体験に終始しているかどうか」を改めて見直してみましょう。

(1) 「体験談」とは何を話せばよいのでしょうか。

自らの酒害体験を語ることが体験談です。お互いが語り合う体験談に共感し、様々な気づきを得る場が例会です。

体験談の共感とは「魂のふれあい」でもあります。その触れ合いこそが仲間の絆を強め信頼関係を深めていきます。

自らの酒害に繋がることであれば、「生育歴」を語ることも大切です。また、家族が語る体験談から、思い起こすことのなかった酒害事実に気づき、体験談の「掘り起こし」に繋がる「追体験談」もあります。

さらに、再発の危機を如何にして乗り越えたかの「継続体験」などを語ることは後に続く人たちにとって非常に大切なものです。

体験談とは、自らの酒害に関わることを率直に話すこと。このことを断酒会では大切にしてきました。

(2) 例会場で大切にしたいこと

例会が例会として機能するために、私たちは様々なことを伝えられてきました。今一度、例会で大切にすべきことを見直し、新しい人たちに伝えていきましょう。

そのためには、例会が始まる前に、大切にしていることを司会者が読み上げ、確認していくことが必要です。

(3) 例会参加の皆さんへ

(例会が始まる前、確認事項として①～④の青字部分を読み上げてみることも大切です)

① 例会は「自らの体験談を話す場」です。

自らの酒害体験に関する話を話しましょう

体験談とは何を話せば良いのでしょうか。断酒会が大切にしてきたことは「自らの酒害」について語ることです。また、自らの酒害に関することなら「生育歴」や「断酒継続体験」「追体験」を語ることも必要です。

② 体験談は「言っぱなし、聞きっぱなし」です。安全な例会の場を確保しましょう。

発言者に対する、コメントやアドバイスは原則禁止です。

飲酒時代にどうしてもやめられなかった酒をなぜやめていられるのでしょうか。医師や家族の説得で酒がやめられたのでしょうか。

断酒会員や家族が語る体験談からさまざまな「気づき」を得て、自らの酒害を感じ取り、断酒継続が出来たのではないのでしょうか。もし、悩みや疑問等が話されたなら、自らの継続体験談として話しましょう。例会で、断酒理論やお説教をする必要はありません。例会は、それぞれが語り、聞き、さまざまな気づきを得る場だからです。

また、例会は安全な場であることも大切です。それぞれが語る内容は、その場でしめてあげましょう。

たとえ間違ったことが話されても、例会では聞いてあげましょう。今日は気づかなくても明日気づくかもしれません。

例会では、「体験談は批判されないし、批判しない」「その場で話されたことはその場でしまわれる」ことを大切にしています。

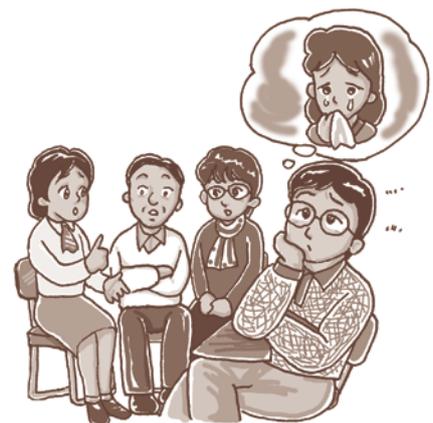
③ 例会では率直に、素直に自らを語りましょう

率直に語るということは、ありのままの自分を語ることです。ありのままの自分を素直に語ることで、飲酒時代の自らが再現されます。その姿をイメージして、感じ取って、「飲むのか、やめるのか」を自己決定しています。

④ 私語を慎み、仲間の体験談を素直に受け入れ、自己洞察を深めましょう

受容や共感が感じ取れる例会は「癒しの場」に変わります。自らの体験談を黙って聞き、受け入れてくれること。更にうなずき共感してくれることは、心地よい感情を引き出してくれます。

そんな癒しの場になるよう、仲間の話に耳を傾けましょう。また、家族の語る体験談は、「追体験」として、私たちの記憶を蘇らせてくれます。仲間の体験談と同じように真剣に耳を傾けましょう。



例会司会者が留意したいこと

例会場が安全で平等な空気に包まれたとき、参加者は心を許して酒害体験を聞くことができ、心を開いて酒害体験を語るができます。そんな例会の安全で平等な空気をつくるために司会者は大きな役割を果たします。

自覚を持って司会をしましょう。

例えば

- 司会者の役割は発言者を指名することです。
また、タイムキーパーでもあります。
- 発言者の顔を見て、発言を誰よりも一生懸命聞きましょう。
- 原則として発言に対してのコメント、アドバイスは禁止です。
- 指名順を考えましょう。

- ① はじめに発言した人に影響を受け、より深い酒害体験が語られることはよくあります。自己洞察が深く、飾ることなく酒害体験が語れる人から始めましょう。
- ② 2～3人の発言の後、新しい人、問題を抱えている人を優先して指名しましょう。
- ③ 苦しんでいる人がみえたら、それに基づいた酒害体験が出来そうな人を指名しましょう。

ただし強要はいけません。自然な流れが何よりも大切です。

- ④ 発言者の心を読み取る努力をしてください。そして指名順を工夫しましょう。その努力がなされ続けていけば、必ず素晴らしい例会となります。

●発言が長い場合の対応



- ① 酒害体験が語られていれば、持ち時間が過ぎても聞きましょう。
- ② 話すことに不慣れな人は発言内容が繰り返され、長くなることがあります。
その人を傷つけないように「すみませんがそろそろまとめていただけないでしょうか」と声をかけましょう。
- ③ 心の苦しみをおさえきれずに吐き出す人がいます。たとえどんなに長い発言になろうとも、たとえ何度同じ内容が繰り返されようとも、その人の心の状態を思いやり聞き続けましょう。

●司会者は学習し、経験を重ね、司会力を身につけましょう！

司会力を上げることで、みんなが何度も参加したくなる例会が生まれ、やがては、より素晴らしい断酒例会が出来るのです。



断酒会役員（リーダー）とは

断酒会は平等性を大切にしていますが、円滑な活動をするためには「役員」が必要になります。

平等性を保ち、役員として活動するためには、どのような考え方で役割を担えばよいのでしょうか。

- ① 断酒会役員は、世間でいうリーダー（指導者）ではありません。

断酒会運営を行うための「世話役」という役割を担っていると理解することが望めます。

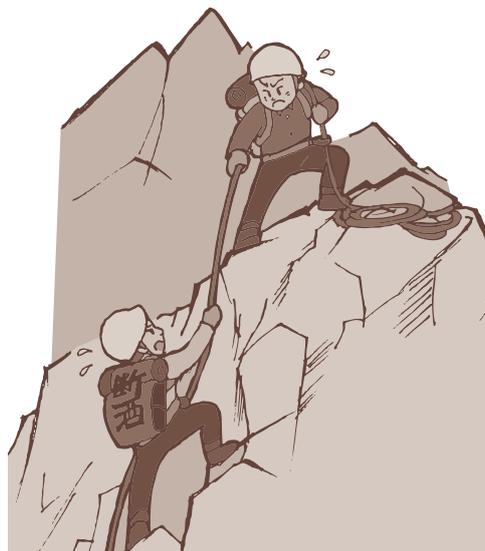
- ② 平等だと言いながら、多くの役割を担うことに疑問を感じている役員さんもいるはずです。

このことは、貴方が入会した時のことを考えると納得出来ると思うのです。

入会当初先輩方が、今の貴方の役割を担っていたのではないのでしょうか。

現在、時は過ぎ、今、貴方がその役割を担わせてもらおうと考えてみれば如何でしょう。

- ③ 上記の考え方で役割をこなし、次の「担い手」にバトンタッチすることも断酒会役員の大きな役割であると思います。



最後に

断酒会には、常に新しい人が入ってきます。また、再入会の人たちもいます。

断酒会が大切にしてきたことを伝え続けることが大事です。「断酒会での常識」として捉えるのではなく、お互いに、確認しながら活動を展開することが、「よりよい断酒生活」につながり、断酒会に身を置くことで癒され、「断酒新生につながっていく」ものと思います。