

# 36年間かかわって断酒会に学んだこと

医療法人 松和会 門司松ヶ江病院

## 断酒会との出会い

昭和43年1月、当時私が院長職であった門司松ヶ江病院に、北九州断酒友の会（全日本断酒連盟）の支部が、縁あって創立されることになりました。門司市初の精神病院として8年目を迎えた正月に、末永豊紀氏の肝煎りによって発会したのです。

当時は、崔榮煥大韓禁酒同盟会長も訪日中で同席されて、意義深く、また現二代会長の浦山惣三郎氏も入院中で、夫人と共に創立メンバーとして列席されたのも、今思えば懐かしく、奇しき因縁に思われてなりません。

浦山さんご夫妻は、昭和51年に北九州断酒友の会会長を継代しても『酒害者による、酒害者のための、酒害者の会』をモットーに、常に病院支部の断酒会の自治的運営と発展に、日夜の例会出席で熱心なご指導と支援を戴き、感謝に堪えません。

## 民主的な

### 断酒自助グループ

当院の断酒会の誕生は、まさに民主的なものでした。入院が10回に及んだことを悔やみ、自省して根本的な解決をと、すすんで院長室に私を訪ねた高田雅男初代支部長の心根が偲ばれます。故人となった彼の思いは、当時の私も同憂で、アルコール依存症の根本治療を模索中でした。

既に知識の上では、機関誌「断酒の友」（上堀内氏の惠贈により、A・A）1方式の断酒会の有効性は知っていました。しかし、その治療的応用は2年前に失敗に終わっていました。北九州禁酒同盟は罰則規定が多く、禁圧的断酒組織でした。

抑止的人間関係では信頼関係が育たず、屈伏（一時的）は作り得ても、心服（持続的）は作ることができない……というのが、開院7年間の根治ゼロの、治療北の体験から得た一精神科医の結論です。

## 失敗は成功の母

こうした体験が、現在の私の活動の礎となっています。

（一）当時の精神衛生法の措置入院要件の中には、過量飲酒の複雑酩酊（いわゆる酒乱）も含まれており、閉鎖的な医療環境でできることは、アルコール性二次障害である身体合併症の治療と、その期間の禁酒のみであることを知らされた。

（二）アルコール依存症は入院医療だけでは回復しない。医師や家族がそれぞれ対処すれば、むしろ本人に変な片意地を張らせ、再三の入院で不治の病であるとの社会的偏見を助長させ、意志薄弱や性格異常者との烙印を本人に背負わせる悪因すら作る。

（三）アルコール依存症からの脱出を、底つきの体験から切望した患者の真剣さと、根治療法を怠ってきたことを真剣に反省していた医師との出会いが

### 適正飲酒のガイドライン（健康日本づくり21より）

- 1 飲酒量はアルコール60g以内とする  
（ビール2本、日本酒2合、ウイスキーダブル2杯以内）
- 2 時間をかけてゆっくり飲む
- 3 食べながら飲む
- 4 強い酒は薄めて飲む
- 5 週に2日は「休肝日」を設ける
- 6 薬剤（特に睡眠薬、精神安定剤、糖尿病薬）と一緒に飲まない
- 7 タバコと一緒に飲まない



門司松ヶ江病院 名誉院長  
門司メンタルクリニック院長  
山浦賢治  
（日本アルコール関連問題学会・評議員）

ら、素直な合意で末永会長を頼ってこ  
指導を仰ぐ自然な断酒会誕生の胎動で  
あった。

(四) 暗中模索の時、生き証人に会  
うのは、暗夜の航行船が灯台に向かっ  
て安心の舵取りをするようなものであ  
る。しかも断酒例会では、それが一人  
でなく多数の当事者と家族の体験談と  
して、次々と披露されるので、百聞は  
一見に如かずの効果以上の感銘が毎回  
期待される。

(五) 遠く他県からも参加される熱意  
と多人数は、「一人はみんなのために、  
集団は一人のために」という集団精神  
療法的な効果がある。「なぜ集まるの  
か、なぜ続くのか」そこには自分が求  
めて止まなかったのに、一人では到底  
つかむことができなかつた真理と、そ  
れを得たことへの感謝と報恩の人間のな  
交流が必ずある。達成感と共に、初心  
を忘れぬ謙虚な、さわやかな人情味が  
漂う雰囲気があるからである。

(六) アルコールの毒性を知らず知ら  
されず、その害に出会い、その害から  
一人では抜けきれないまま、その場し  
のぎの易きに流れた未練酒、はしこ酒、  
逃避の過去の反省もある。その間家族  
は世間体を恥じて必死でかばいあい、  
その谷間にACOA(2)は生  
まれる。

断酒例会で、他家の家族の病理をは  
つきりと傾聴して、自分もアルコール  
依存症だと、はじめて納得の心服を体  
験する。そして断酒生活を目指す一日  
断酒に、友と共に踏み出す勇気が湧く  
のである。

(七) みんなと連れ立って登れば気負  
いも少なく、断酒の坂道も、辛抱し時  
の一步の底力も湧き出て立ち止まら  
ず、断酒生活一年が達成できる。「節酒  
はどんなにがんばってもできないが、  
みんなでする断酒ならできた」という  
先輩のアドバイスが自らの経験で納得  
がいき、益々相互信頼の絆と自信が強  
まる。

また達成をわがことのように、親身  
に勝る満面の笑みと拍手の祝福はオペ  
ラント効果となり、同行の前進は勿論、  
感謝報恩の行動は後輩の同伴役を努め  
て会は成長する。

民主的な断酒会入会をアフターケア  
とする私の治療体験は、門司メンタル  
クリニックにアルコール相談外来(水  
曜午前中)を付設することで、アルコ  
ール嗜癖の早期相談と、退院者と家族、  
ACOAに断酒会ミニ例会と学習会  
で、酒害対策による「健康日本づくり  
21」の使命を、と念願中です。お気軽  
にお立ち寄り下さい。

1 A・A=Alcoholics Anonymous 2 ACOA=Adult Children Of Alcoholics

### アルコール依存症の3つの人生

