



神戸市断酒会創立51周年記念例会

大会テーマ

～Joy for “Danshu”～ 断酒で人生によろこびを

令和五年二月五日
(日) 神戸市長田区
文化センターで、神
戸市断酒会創立五十
一周年記念例会『～
Joy for “Danshu”
～断酒で人生によろ
こびを』をテーマと
して開催いたしました。
医療・施設十一名
一般九名 朋友一

二八名 当会会員四
四名 総数一九二名
でした。

ウエルカムボード

思い返せば二年前
に、神戸市断酒会創
立四十九周年記念例会
開催する際に、ちょ
うどコロナウィルス
が猛威をふるい始め
たころでした。

今回会場入口に神
戸市断酒会第四九回
記念例会開催の時、
会員のみで開催の写
真を掲示しました。
今年は阪神淡路大
震災から二八年、曜
日が同じです。



例会は開催は
出来たけれど
も、阪神淡路
大震災と同様
に、私達が命
とする例会が
会場閉鎖とい
う理由で開催
できなくなり
ました。

その際も、
三宮にあった
有料の貸会議
室を利用して

須磨支部家族の迫
田さんの体験談の中
で、「阪神震災の時、
例会会場は、自衛隊の
宿舎や資材を置いた
め、使えなくなりま
した。なんとか例会
を開かなあかんと例
会場を探して探して、
スーパーの上にある
貸し会議室を使って
開催しましたが、利
用料が高くて、なん
とか安いところはな
いかと、また探して
探して小さい会場を
見つけて開催にこぎ
つけることができました」
と語っていました。

二年前神戸市断酒
会会員のみでの記念
例会は開催は出来
たけれど、阪神淡
路大震災と同様に
私達が命とする例
会が会場閉鎖とい
う理由で開催でき
なくなりました。

神戸市断酒会

創立五十一周年記念例会を終えて

神戸市断酒会

北神戸支部

下林 浩人

の例会開催しました。
しかしながらこの
貸会議室も使えな
くなり、皆で無い知
恵絞って、スマホで
LINEアプリの「グ
ループライン」の例
会、続けてzoomを
使った例会開催と皆
で知恵を出し合い例
会開催をしました。
今回記念例会は、

入院前の自分は、
家に引きこもり、朝
から晩まで連続飲酒
し歩けなくなり、自
分一人ではどうにも
ならなかったなど・
母親に酒の飲み方を
注意されても聞く耳
を持たずに自分のこ
としか考えられず、
イライラして酒に逃
げてたなど・
今、自分の脳から
酒が抜け続け、過去
の過ちを思い出し反
省しています。過去
のことは変えられま
せんが、反省し、償
い・恩返し出来るよ
うに少しずつ頑張っ
ていきます。

そのためには皆様
の輪の中に入らせて
いただき、例会出席
して一日断酒を続け
たいと思います。

神戸市断酒会創立
五十一周年記念例会に
参加していただきま
した医療・大学・一
般及び朋友の方々に
は本当に感謝いたし
ます。ありがとうございます。
私は、垂水病院入
院中に神戸市断酒会
オンライン例会がきつ
かけで仲間と出会い、
十一月三日の文化の
日に神戸市断酒会北
神戸支部に入会して
三カ月が経ちました。
当日は、会場設営
準備や道案内をさせ
ていただきました。
道案内は経験したこ
とがありますが、以
前よりも多くの仲間
に声を掛けていただ
きました。

日々の例会はもち
ろろ一日研修会で知
り合った仲間が増え
ていることを実感し、
感謝するとともにこ
れからも例会・一日
研修会など積極的に
参加して、仲間の輪
を広げていきたいと
思います。

交通安全守り隊

神戸市断酒会

北神戸支部

谷地 晃知



見守り隊のきつかけは、孫が小学校にあがる一年前に、爺は孫のために始めたので大池に帰って同居もしくは近くに居たらとはじめました。

しかしその頃から妻が体調をくずしはじめ、いつの日か朝の一杯目の酒の時となり、ほろ酔いで旗を振るようになりました。あつという間

に、前後に呑むようになつてしまつて、信号角のコンビニでは決まつた時間に会う顔見知りの前でも平気で呑み、店内で呑んで空ビンレジに通すようになるまではあつという間でした。

その後四回の吐血、数回の救急から専門病院に繋がりましたが、一回目の入院した数日後にコロナがやつて来て以後、計三回の入院後遠回りしながらやつと断酒会に繋がりました。

ただし三回目に三十日間入院した時に、学校が夏休みでしたので見守り隊には影響がなかったので、二回目の退院後は登校時の見守り隊は皆勤です。

三回目の退院後に一度再飲酒してしまいました。その時入院はしなかったのですが、息子から「おやじは、信用ならん！このアルコールチェッカーに息を吹きかけ

る姿と測つた結果を数時間に一度もしくは指示された時に撮影して動画で送つてこい」と言われて、それ以来ことあるごとにアルコールチェッカーに息吹きかける動画を息子に送り続けています。

息子はその動画を編集してユーチューブに動画発信を始めました。

その日から始まつた断酒は今でも息子の編集・動画発信とともに楽しくもなり、やつと断酒も一五ヶ月継続しております。ヤチのおっちゃんねる【毎日断酒】

- YouTube



松村語録に学ぶ

時間励行

あんたは「時間にルーズやから」と言われると、まるで自分の人間性すべてが否定されている感じがします。

人間には朝になると目覚め、日中は活動し、夜になると眠くなるという基本的パターンがあります。これは「体内時計」の働きによるものです。それは脳から発信されます。腕時計などは、時間を合わせる事が出来ませんが、「酒」はご承知の様に脳を麻痺させるものです。だから当然「体内時計」も狂つてくるのです。

酒浸りの暮らしが続くと、一

日中脳の働きも鈍っていますから、リズムのある暮らしは望むべくもありません。酒でよんだ頭では約束の時間を忘れたり、目が覚めてうす暗いと、朝の五時なのか夕方の五時なのかよく分からないといった経験がありませんでしたか？「断酒」するという事の一つには、その狂つた「体内時計」が正確に時を刻むものにして日常生活を一新することでもある訳です。

断酒して社会に適応していくのに一番手近なのが、例会に遅れないことです。また、遅れる場合はその旨連絡しましょう。これは、断酒会だけではなく一般社会の常識でもあります。

(路生)

あじさい歌壇

短歌

たらればの話がはずむ古い二人

今の暮らしに不満もあらず

俳句

山焼きや己に燃ゆるものの欲し

路生

母が吹き子が追いかけてしゃぼん玉

路生

ぶらりさんぽ

神戸市北区

大池駅前交差点



神戸電鉄大池駅近くの「大池駅前」の交差点があります。「大池駅前」の交差点は交通量が多くて、神戸市立大池小学校に通学する小学生を安全に横断させるために早朝、神戸市断酒会北神戸支部の谷地さんは「見守り隊」をしています。

ランパン

おじさん

冬の二月、谷地さんが「おっちゃん何してんねん」と声が

分水嶺

見守り隊を終えて一緒に歩いていると、谷地さんが「この下に分水嶺があつて、ここで降った雨は、武庫川水系と加古川水系に分かれて流れて行くねん。仕事柄どこに分水嶺があるかわかるようになった。

てきてる」と言つ。分水嶺と言つたらめっちゃくちや山の中にある山の頂付近にある印象だったけれど、三田市と神戸市をつなぐ有馬街道の何の変哲もない歩道の下にあるなんて意外でした。

ピカピカの一年生

谷地さんのそばに居てふと気が付くと新入生が入るころになっていました。



「ピカピカの一年生」が体より大きなランドセルを背負って「大池駅前」の交差点を渡ります。その中に有名服飾

ブランドのロゴが入ったランドセルに背負う子が、お母さんと一緒に来ました。このランドセルって高いだろうなと調べたら、めっちゃくちゃ高かった。

タブレット端末 iPad

谷地さんはタブレット端末のiPadを持っています。iPadにディズニーのアニメーションを流して子供たちを楽しませています。

ある日、道路反対側から見ているとピカピカの一年生たちが、折り畳み椅子の背もたれに掛けたiPadを見入って信号が



かわつて、谷地さんが「〇〇ちゃん信号が変わったよ、もう少し見るの」と声をかける。「うん、もうちょっと・・・」谷地さんが「信号変わったで」と声をかけると、「まだ見たいのに」という気持ちがあったのだろうが、その気持ちを振りきつただろう姿で、渡っていった。

子どもの名前

谷地さんはすべての子供の名前を憶えている。そしてこの



交差点へ来る順番も覚えていている。

「あれ、あの子来ないな、最後の・・・」とつぶやく。そのうち母親に連れられて一緒にやってきましてた。

そして、おもむろに道路を渡して、ポケモンの画面を出して、遊ばしてあげ見送った。

通学路

谷地さんが「終わったら、コーヒー飲みに行こか？新しいコンビニが出来たからそこでコーヒー飲もうか」と誘われまして。彼の車に乗っていくと、途中で小学生の姿を多く見かけ、その道が見守り隊で見送った子供たちの



小学校への通学路だとわかりました。

次に伺ったあと、その通学路を小学校まで歩いてみました。

少し道が不安だったの、前を小学校へ行く二人連れの後について昭和の香りが残る住宅街の中を行くことにしました。

この辺りは戦前に開発が始まった住宅街で、雰囲気から多分、昭和後期に建てられた建物ばかりです。北区は震災の影響が少なかつたので建設当初のまま残っているようですが、世代交代で次に住む人が居ないよう空き家が目立ちます。

(昭)

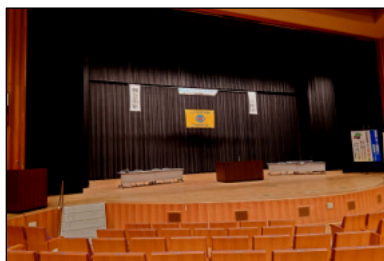




神戸市断酒会
令和五年
新年例会

令和五年一月二日（月）神戸市断酒会令和五年新年例会を「神戸市しあわせの村」で開催いたしました。

多くの朋友の方々が参加いただき盛会うちに新年の初例会を無事にしっかりと執り行うことができました。感謝しております。ありがとうございます。（卓）



愛媛県
ワンナイトセミナー

一月十五日 一六日 愛媛県生涯学習センターにおいて第四回愛媛県ワンナイトセミナーが開催されました。

参加人数は愛媛県断酒会会員・家族二十九名
朋友断酒会七九名
合計一〇八名でした。

中国・四国ブロック以外では一六名のみの参加で新しい出会いが生まれました。分科会シングルで体験談発表しました。（本大会も指名ありましたが席を外していました）
初めてのブロック

外の一泊研修会となりました。仲間から「せっかく松山まで来たのだから道後温泉でも行かないか」と誘われたのですが、まだ心の余裕がなく翌日早朝からの勤務のこともあり、お断

神戸市断酒会
三宮支部
松岡 一夫

一月二八日（土）二九日（日）愛知県美浜少年自然の家で参加者は七五名（講師二名含む）全国の地域断酒会より選ばれた代表が集まって開催されました。

テーマ『SBIRTSの実践と受け入れ態勢の整備』を各分科会で討論や現状報告そしてこれからどのようにすればよいかを話し合いました。

初日に北海道の医療法人湊仁会手稲溪仁会病院の白坂知彦先生と心理士の常田

全断連セミナーに参加して

深雪さんに基調講演を行っていただいたのですが、その中でその病院でのSBIRTS取り組みをどのように行っているかを聞いたのですが、ほとんどの場合患者さんと接することの多い病院のソーシャルワーカーが動機付けを行って、その場で直接断酒会に連絡をしてつなげることが多いを聞きました。

また、関東で産業医の免許更新時の中にSBIRTSセミナーをプログラムとして組み込まれているとの報告がありました。アルコール依存症早期発見という意味

りしました。また他ブロックの研修会に参加した時は、余裕が持てるようになって、誘ってくれた仲間と交流したいと思います。（卓）

編集後記

横断歩道での歩行者と自動車の交通事故が増えているそうです。信号機のない横断歩道を横断中または横断しようとしている

自分の経験から、会社からの「ちょっとあんなおかしいうら、産業医のところ行きなさい」と言われ、会社の手前渋々産業医のところに行くのですが、その先には行かないと思います。

産業医がSBIRTSの知識があるという意味で、この試みは画期的だと思います。兵庫県もまだ試行錯誤の段階ですが、今回参加したセミナーの経験を生かしSBIRTSを進めたいと思います。



る歩行者を認めたときは、車から見えていようぶ歩行者との距離があつて、そのまま通行できると判断して、通過した時は、「横断歩行者妨害」となり道路交通法違反となります！

横断歩道を横断中または横断しようとしている歩行者を認めたときは、横断歩道の手前で一時停止

し、歩行者に進路を譲ってその歩行者などの通行を妨げないようにしましょう。

信号がある横断歩道を信号に従って横断中または横断しようとしている歩行者を認めたときも同様に、一時停止し、歩行者に進路を譲ってください。（昭）