

一日断酒  
例会出席

# 断酒あしや

## 芦屋断酒会

〒659-0025 芦屋市浜町 4-2

TEL &amp; Fax : 078-882-0143

### \* 金曜例会

7 日 (金) 19:00~20:45 木口記念会館 3 F 大会議室 B

\* 14 日 (金) 盆休みで会場使えず、中止とします。

21 日 (金) 19:00~20:45 木口記念会館 3 F 大会議室 B

断酒表彰 安田 順一 8 年

28 日 (金) 19:00~20:45 木口記念会館 3 F 大会議室 B

\* のぞみ会 \* 8 月 21 日 (金) に変更 10:00~12:00 芦屋市民センター (207)

\* 家族会 8 月 28 日 (金) 19:00~20:45 会場使えず本人と合同で実施

\* 酒害相談 8 月 18 日 (火) 13:30~15:00 芦屋保健所

### 「素直に否認の気持ちを捨てる」

この度は、断酒継続 17 年の表彰をいただきまして、ありがとうございます。17 年前にアルコール専門病院に入院することになり、そこから断酒生活が始まるわけですが、入院中に主治医の先生から聞いた言葉の一つに、断酒のコツの一つは「人の話を素直に聞くことである」という言葉があります。これは拡大解釈ですが、要するに自分は酒を飲めない病気、飲んではいけない人間であるという事を素直に認めなさいということだと思います。言い換えれば、素直に否認の気持ちを捨てなさいという事です。入院したばかりの頃は、否認の気持ちの塊でした。院内例会その他でいろいろな人の体験談を聴く度に、自分は違う、自分はあんなひどいことはやってない、退院すれば今度こそ上手に飲んでみせる。そんなことばかり考えていました。ところが入院中に、地元の断酒会をはじめ、いろんな自助グループに参加して、退院後は芦屋断酒会に入会して、多くの人の体験談を聴くと、自分も程度の差こそあれ似たようなものだ気づくようになりました。要は飲酒に対してコントロールができない、飲んではいけない病気であることを認めざるをえないということです。何とか素直になって、否認の気持ちを捨てることができました。そこからは年々飲酒欲求は減っていき、何とかそれほど苦しくない断酒が続いています。これからも例会を大事にして一日断酒を続けていきたいと思っています。

8 月 1 日 (土) 県役員会

8 月 2 日 (日) 堺市断酒連合会一日研修会 10:30~ 堺市総合福祉会館 6 F 大ホール

8 月 11 日 (火祝) 北摂断酒連合会一日研修会 10:30~ 摂津市コミュニティプラザ

8 月 19 日 (水) 全国大会実行委員会 18:30~ 兵庫区文化センター

9 月 5 日, 6 日 第 54 回山陰断酒学校 玉湯公民館

9 月 20 日 (日) 第 53 回近畿ブロック (三重) 大会 10:30~ 三重県総合文化センター中ホール

9 月 22 日 (火祝) 大阪府断酒会創立 60 周年記念大会 西成区民センター