

< 質問 7 >

断酒のため、自分のアルコール問題を考えるように言われていますが、そのためには各医療機関で行われている院内ミーティングなどの治療プログラムだけで充分と思われます。その上に断酒会やAAに参加する必要があるのでしょうか？

< 答え >

アルコール依存症の唯一の治療法は生涯断酒を続けるしかありません。そのためには、自分はなぜ酒をやめ続けなければならない人間なのか、また、過去の飲酒のために、自分や周囲の人間をどのように苦しめて来たのかを自己洞察しなかなければならないのです。各医療機関において、自己のアルコール問題を考えていただくために、工夫をこらしたミーティングなどを行っています。

しかし、このアルコール依存症という病気は、先程述べたように一生断酒を続けなければならないのです。しかし、だからといって一生、院内のミーティングに参加を続けるわけにはいかないでしょう。みなさんはそれぞれの生活の場所に、いつかは帰っていくわけです。この時に、地域の断酒例会に繋がっていないと、自らの酒害をふり返り、反省する場を失ってしまうのです。人間は、昔のつらかった思い出をすぐに忘れてしまう存在です。そのため、あれ程苦しんで来たはずの酒であっても、また酒に手を出してしまう人がほとんどです。

次に、医療機関での治療が終了した時点で、AA なり断酒会なりに参加すれば良いと考える人も多いのですが、これもほとんどうまくつながったためしはありません。長年の飲酒生活のために人間になじめなくなっている人が多いのですから、そのような人が新たに地域の断酒例会に参加することは困難なことです。

また、日常の忙しさにかまけて、例会に参加する意味さえつかめないまま飲酒再発する人がほとんどです。やはり、医療機関での治療と同時に地域の断酒例会に参加され、医療機関での治療が終了した時点では、すでに地域の断酒例会の仲間に溶け込んでおり、しっかりと例会参加が定着できた人が断酒継続を成功させています。

医療機関から離れた後も地域の断酒例会に根をおろし、過去の体験談の中から、今日一日の断酒のエネルギーを獲得していきましょう。

[付 地域の断酒例会とは、各地で行われている断酒会や AA のことです。]