

林病院OB会体験談特集

継続第2版

支え合う仲間

第5号

発行
林病院OB会

発行責任者

浅口市金光町八重190-1
加賀純雄
TEL090-9410-3593

アルコール専門病棟を 担当しての6年間



北2PSW

上村 真実

OB会員の皆様、ご家族の皆様、いつもお世話になっております。コロナ禍になって以降、

者の方とご家族からの断酒会で聞かせていただくことが、一番の学びになっていました。

直接お会いできない状況が続いておりますが、お変わりございませんでしょうか。この度は「支え合う仲間」への寄稿の機会をいただきありがとうございます。テーマは自由とのことでしたので、今回は私がアルコール専門病棟(以下、北2病棟)のPSWを担当させていただいての6年を振り返り、感じていることを記したいと思います。

こうして振り返ってみると、当初は依存症からの回復について私自身がイメージを持てていなかったように感じています。今では、回復への道のりは人それぞれペースも違って、行ったり来たりを繰り返しながら掴んでいくものなのだと思えるのですが、その道のりを一緒に辿っていくということが私たちの役割だと理解できるまでに、時間がかかったように思います。

私も早いもので、北2病棟を担当して6年になります。担当し始めた頃は、恥ずかしな

それでも、1年2年と経験を重ねるにつれて、回復されていく方に出会えるようになりまし。個人的な感覚ですが、不思議なことに、回復とはこちらが予想しないタイミングで起こっていくように感じています。言葉で表現しにくいのですが、スッと上から引つ張り上げられるような感じでしょうか。だからこそ、私たちは、その方の回復の可能性、そのチャンスが来ることを信じて、やめたいけど

やめられない両面的な気持ち尊重しつつ、その方の斜め後ろをついていくような関わりや支援を続けることが大事なのだと思います。確かに、支援に携わる中ではこの判断で良かったのか、やりすぎなのではないか、その人のためになるのだろうか、本当は誰の課題で誰が解決すべき事なのかなど、考えさせられることも多いのですが、それがPSWとしてのアルコール依存症支援の大事な考えどころ、ぶれない考え方を持つべきポイントなのだろうと思っています。

コロナ以前は、退院されてOB会に入られた方々が時々病棟に寄られて、新しく入院された方と交わられている場面を目にすることがあり、素敵なことだなど感じていました。また、OBの方が色んな場で体験談を話されている姿を拝見させていただくことや、研修会で一緒に学ぶ機会を持てるのが、私自身はとても嬉しく、頼もしく思っています。

林病院は、入院中からスタッフが一緒に東支部例会へ出席したり、OB会を組織して繋がりをつけてきた長い歴史があります。現在はコロナの影響で繋がりを持つことを制限せざるを得ず、これまでに経験したことのない困難な状況が続いています。そのような時だからこそ、改めて依存症からの回復には仲間との繋がりが必要であり、OB会の存在が大事なのだと感じます。

今年も残り少しになってきました。来年には院内例会が再開でき、皆様と一緒にいろいろな事を語り合い、活動できる年になることを心から祈っております。



**最初の一杯に
手を出すな**
(松村断酒語録より)

酒と私



新見支部
三輪 英俊

酒を飲むことが苦しくつらいのに止まらなくなってしまうのはいつからだったかわかりません。まだ自分でどうにかなると思っていた頃にはすでにどうにもならなくなっていたと思います。

大学から飲む機会が増え、先輩同輩の言うままに飲んでいると皆が喜んでくれたこともはつきり言える気がしました。幼い頃から自立したくない存在だった私には今までの自分とは違う自分を感じる事ができました。家業を継いでから地域や友人との付き合いには酒は助けになりました。しかし次第に酒を飲むことの方が大切になり、集まりがあれば飲める、どこそこに行けば飲めると考えるようになりまし。四十才になる頃には病院の検査結果はずいぶん酷いものでした。それでも自覚症状がないものですから家族に酒を控えるようにと言われても、まだ大丈夫だと自分勝手な判断をして飲んできました。ただ後ろめたかったのでしょう、この頃から隠れ酒をすることが多くなりました。それからは酷くなるばかりで体は倦怠感、食欲不振、肝機能の著しい悪化、食道静脈瘤などあり、家族や仕事の上でも約束は忘れる、会話は覚えていない、酒を買いに行きたくて適当な嘘をつく、飲んでいないと嘘をつき、そのあげく飲酒運転。家族も健康もほど遠いものになってしまっていました。断酒会に入会したのは家族から見放された五十二才の時でした。入会したものの酒の止め方もわからず、後悔や先々の

事ばかりを考え、離脱症状の辛さにも我慢できずなかなか酒を止めることができず、とうとう飲酒事故も起こしてしまい現実からも家庭からも逃げるように林病院に入院しました。一週間もしないうちに離脱症状は楽になりましたが色々考え落ち着かない私に先生から今やらないといけないのは酒を止める事だと助言を頂き考え方が変わりました。

退院して順調にみえた断酒も思わぬ体調不良から失敗しましたが、あきらめる事はしませんでした。あれから三年近く過ぎ、現在は体調も良く、前回の反省からあまり気を張らず無理せず穏やかに過ごさせて頂いています。

アルコール依存症は病気です。一生付き合っていくかなければならない病気です。私にはひとりの断酒は考えられません。断酒会の方々やたくさんの方々支えて頂きながらこれからも一日でも長く断酒していきたいと思えます。

家族の思い



玉野支部 家族
宮西幹子

私は、断酒優先をいつも考えてきました。なぜなら、「なぜ、こうして」「こんなはずじゃなかった」を問う毎日を送って来たからです。アルコール依存症だと気付かず、依存症の知識もまったくなく、主人に「なぜ飲むの」「どうして飲むの」を問う日々を過ごして来ました。心は言葉では表現できないほど暗い闇の中にいたからです。身にしみ込んでいます。依存症はたやすい病気でないこと。一人の力ではどうにもならなうこと。そして、

孤独の中で先が見えない不安な日々。私にとつて例会出席は元気をもらえホッとひと息やすらぎを得るための場所でした。主人の断酒継続はうまくいかないことが多々あり、思わぬできごとで奔走される苦しみがありました。

そんな時、仲間が力をくれます。焦らずゆつくりでいいから、酒のない人生を歩いていこうと励ましてくれます。

例会出席し顔と顔を合わせる中でしか伝わらない思いがあることを気付かしてもらいました。人と人の心が触れあう、同じ悩みを語り合い寄り添い支えあうなかで悩みも少しずつやわらいでいきます。

「家族が声をあげない」と何も始まらない「酒害者の気付の原点だからです。」

酒害は強烈な破壊力があります。それに耐え自分を守ろうとストレスをため込んでいく、嫌な思い出をどんどんひっぱり出す。小さな事でも一瞬の事で引っぱり出して語る。心の中は時刻は無い。「こんなはずじゃなかった」くやしかりたり、なげなかつたり、ため息も掘り起こし現実に折合つける、そんな経験が糧となり、受け入れる耐える力となりました。

アルコール症者が人間らしく生きるため、一番大切なことは酒を飲まないこと以外は無いでしょう。生きていく上で断酒と仕事を比較して考えるものでもないと思えます。

くずれた幸せをくずれない幸せに築きあげていくためにも主人には断酒継続を最優先でお願いしたいです。

断酒会に卒業はありませんが卒業以上の生きる力を頂きました。主人と共に例会出席「バカになって素直になって」の言葉をお忘れず励んでいきます。酒をやめたら、あなたはいい人ですと主人に感謝を忘れずに。

改めての感謝は仲間の皆様です。とくに新人の頃、励まして下さった先パイの方々。苦しみのなか生きかえりました。例会出席の楽しさを継続の力を頂きました。ありがとうございました。

一人暮らしから現在まで



岡山東支部
松本 昇

私は平成14年9月に脳内出血で倒れ、自宅療養中の母をヘルパーさんを支え、自分の酒が切れないまま介護してしま

した。平成20年の正月から母は、町内の特別養護老人ホームに入所し、私は一人暮らしになりました。アルバイト的な仕事も何度か探しましたが、酒に負けて長続きはしませんでした。平成21年の正月過ぎから、殆ど食事せず連続飲酒(現実逃避の酒)の状態に陥りました。片付けや着替えはしない、風呂にも入らない、部屋は廃虚同然になっていました。7月2日、私はトイレで立てなくなり、部屋を這いながら、やつこの思いで近所の知人に助けを求める電話をし、林病院に運ばれました。私は廃人同様だったそうです。私は自分の身体がとても重く感じ、ベッドで身体半分を起こすのがやっとで立つことも歩くことも出来ず、しばらくの間は生活全般に介助が必要で大変身体がしんどかったのを覚えています。2ヶ月近く経って北2病棟に移り(その頃も車椅子)、プログラムを受け始め、院内例会にも出席し始めました。前田先生の酒害教室ではアルコール依存症の恐ろしさ、根深さ、断酒の三本柱と自助グルー

プの大切さを教えていただきました。入院中の12月11日に、私が看取ることが出来ないまま母を亡くしました。翌年退院前の5月1日に備前の大先輩(故人)の紹介で岡山県断酒新生会に入会させていただきました。退院後は出来る限りの例会出席を続けました。一日断酒の積み重ねで11年余りが過ぎ、酒をやめさせていたたいしている御恩返しとは言えないかも知れませんが、少しずつ会のお手伝いをさせていただけの様になりました。断酒会の仲間の皆様方をはじめ林病院のDCメンバー、スタッフの皆様方の支えのおかげで現在の私があります。入院時は廃人同様だった私ですが、現在も生きさせていたたいしていることには大変感謝しております。これからも一日断酒で頑張ります。

OB会のコーナー

新型コロナウイルス感染症も一応は感染状況が落ち着きを見せています。(11月初め現在)

11月20日より、毎月第三土曜日に行われる北2病棟のOB懇談会が再開されました。少しずつでも患者様と関わらせていただく時間が出来る様になりました。断酒会を理解して下さい、仲間と一緒に断酒を志す人が一人でも多く増えてくたさればと願っております。コロナが収束し、院内断酒例会が再開される日が来るのを心待ちにしております。OB会では定期的に役員会を開催して、院内断酒例会がいつ再開されても対応出来るように準備させていただいております。

これからの冬期にコロナ感染症の第六波が懸念されています。日常の生活の中で油断しない様、感染対策を心掛けましょう。そして、元気で新年を迎えましょう。今年一年ありがとうございました。