

林病院OB会体験談特集

継続版

支え合う仲間

第4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

お会いに感謝



鴨方支部
斉藤 伴行

私が酒に溺れるようになったのは、平成十一年ぐらいいからでした。当時私は、トラックの運転手をしており毎日十五時間勤務の過酷な労働をしており家に帰るのはいつも日付がかわってました。帰ると一番に風呂も入らず酒を飲んで寝て朝起きて又仕事に行くその繰り返しで酒がないと不安で、酒を飲まない生活を出来ない日々を過ごしていました。当時なぜそんなに仕事頑張れたかと言うと、結婚してやっと待望の子供に恵まれたからです。でも家に帰ると子供の寝顔しかみれない日々でした。

になりました。仕事が終わる酒を飲む。休日でも酒を飲む、挙げ句の果てには、仕事でも酒を飲むようになりました。当然会社内でも「あいつは、酒を飲んで仕事をしている」と同僚に言われるようになります。上司に知れ渡りました。その事がきっかけで会社を解雇されました。当時は本当に酒の事で悩みました。自身いつそのこと死んでしまった方が楽ではなからうか、そう思いました。その時手をさしのべてくれたのは、家族、周りの人でみなさんの支えがあり運よく、林病院の前田先生に出会うことが出来ました。「私はまだ生きられる、生かして頂けるんだ」と思い涙が出ました。頑張ろう、頑張ろう、そう思うと心がパンクすることもありました。その時前田先生に「もっと楽に、力を抜いて自分らしく生きたら」その言葉で心の中が、すーっと晴れ、とても心が穏やかになりました。長い月日をかけ、入院、通院を繰り返しましたが断酒会につながる事が出来ました。会の中で私も体験談をさせて頂

ふと、私は「なんのために仕事をしているのだろうか」そう思うようになりしました。家庭を取るか、仕事を取るか、悩んでいました。そんな時酒を辞めようとは思いません。逆に酒に逃げるようになりしました。

断酒して思いつく

岡山東支部
小川 千恵子

いております。入院中あんなに人の体験談を聞き事がいやだった私も今となっては素直に聞けるようになりました。今は月に一度の通院をさせて頂いております。前田先生と話をすることが楽しみで、辛い時の事、今の楽しい事を話し、過去を忘れないようにしております。断酒は必ず出来ます。一人で悩んではいけません。みんなで話しをしましょう。最後に「今まで出会った人に感謝」です。この言葉を忘れずに生きて行きます。

一昨年の夏、お盆の時期に私は精神科病院へ初めて入院した。仕事を辞め引き籠もる事一年、当時の私は精神的にも肉体的にも完全にアルコールに依存していた。もうしんどい、もう飲まない、生活を立て直したいと思って、どうあがいても酒を辞めることは無理だった。自殺未遂を起こし、見かねた娘と夫が林病院へ連れて行き入院させてくれた。鍵の掛かった何も無い部屋と剥き出しの便器はまるで牢屋の様だった。そこで過ごした一週間、人生の終わりと、ここからの再生という相反する感情が入り混じっていた。アルコール病棟に転棟し、プログラムを受けた。そこには多くのアルコールで苦しんでいる仲間がいたし、入院歴何十回という強者もいた。入院中に嬉しかったのは、家族や親戚が面会に来てくれたこと。事故でもない、怪我で

もない、自分で好きなだけ飲んで勝手に依存症になった私なのに、まだ見放さずに心配してくれていることが本当に有難かった。例会見学、断酒新生会入会をし、退院した。

退院当初は、本当にこれから飲まずに過ごせるのか、また家庭を苦しめてしまったらどうしよう...と不安と恐怖の毎日だった。だから断酒例会に通った。沢山の先輩方の体験談を聴かせて戴いた。苦しさ・情けなさ・自暴自棄・自分の弱い部分を包み隠さず言葉にした。体験発表後に側に来て励まして下さる先輩方、家族の方の言葉にどれだけ救われ、助け頂いたか、感謝してもきれない。

入院した日から約二年。辛くて逃げ出したかった事も多いけれど、苦しいばかりではない。断酒を継続して良かったと思うことも沢山ある。

もう復職は無理だと諦めていたが以前の職業に戻れたこと。家族と一緒に生活し他愛もないことで笑えること。双極性障害という精神疾患でなかなか本音が話せる人がいない中で、同じ疾患で苦しんでいる人たちと知り合い、本音トークが出来ること。周囲に理解されにくい中で、この人たちとの出会いが前向きに生きる力をくれている。

子供の結婚や孫の誕生なんて自分には無縁だと思っていたが、そのどちらも体験し、祝福出来たこと。今は産まれたばかりの孫の可愛らしい顔を眺め、生きて良かったと改めて思う。

自力での断酒というものが、どんなに難しく困難なことであるかと身に染みて思う。精神科病院に入院し、信頼できる医師・看護師と出会えたこと、断酒新生会に入会し、素敵な会員の方、家族の方と出会えたことが、私のターニングポイント

ントだと思っっている。
これから先も、「一日断酒」を継続し、
人間らしい生活を送りたいと切に願う。

私の酒害体験



岡山東支部
中島 史子

先ず酒歴について、学校卒業後、一般企業へ就職しました。仕事の内容は一般事務でした。会社の方達ともすぐ仲良くなり、とても楽しく過ごせました。

飲酒のきっかけは、仕事が終わる、先輩達に飲み連れて行ってもらうた事です。初めての飲酒ではとても気持ちが悪くなつた事です。最初はたしなむ程度でしたが、回を重ねるごとに酒量が増えていったように思います。

お酒での失敗や迷惑をかけたことは外ではありませんが、家族には本当に心配をかけました。心配のあまり方々に手を尽くしてくれ、林病院にお世話になるようになりしました。

退院後は日々の断酒継続を實行しようと思いつつ飲酒欲求には勝つことが出来ず、三回も入院をくり返していました。本当に家族には、迷惑のかけっぱなしで、信頼もなくなつていったと思います。その信頼を取り戻す為に現在は、岡山県断酒新生会に入会させていただき仲間の皆さん方の支えのおかげで断酒継続が実行できています。もう二度とこのような失敗はくり返さないよう頑張つて行く所存です。

私の体験談



岡山東支部
水本 達也

頭がボーっとする、体が動かない、薄れ行く視界、もうダメだと思つたその時、救急車のサイレンが聞こえてきた。「あゝ助かった」とボクっとする意識の中でそう呟いた。救急車の中で男の人に「大丈夫ですか、お名前は」と聞かれるが、口が動かない、喋れない、その時の私は、かろうじて指先が動く程度だった。何故そのような状態になつたかと言つと、その時までろくに食べる物も食はず一日中酒を飲んでいて24時間常に体に酒が入つた状態であつた。あらゆる離脱症状が出て、飲んででも飲んででも眠れず3ヶ月以上一分も眠れない状態が続き、頭がおかしかなりそうだった。その時枕元に4ℓの焼酎があり半分程残つていて、この残りの半分焼酎を一気に飲んだら眠れるのではないかと思つた。そうする事で死んでしまつたのではないかと思つたが、もう死んでもいい、死んで永遠に眠りたいと思つた。そしてその残りの半分4ℓの焼酎を震える両手で持ち上げ飲み始めた。ゴクゴクと飲んでる時に、体がジンジンとしびれ出し、体中の筋肉が少しづつ硬直し始めた。口元も硬くなり、唇の両端から焼酎がダラダラとこぼれているのが分かつたが、体が硬直してしまい4ℓの焼酎を下ろす事が出来なかつた。飲み込む事も出来ず、呼吸も苦しくなつてきた。その時「これでこのまま死んでしまふんだな」と思つたが、あまりの苦

しで「助けてくれ」と心の奥底で叫んでいた。それまで死んでもいいと思つていたが、あまりの苦しさの中でやっぱりに死にたくないと思つた。そしてその時取つた行動は、あぐらをかいて焼酎を持ち上げ飲んでいた状態のまま横に倒れ込んだ。そうする事で焼酎は口元から外れ、やっとともに呼吸が出来るようになった。だがそこからが大変だった。目の前に携帯はあるのだが、腕も硬直していたので携帯をとる事が出来ない。なんとか119に電話したい、そこで私はイモ虫の様な動きで携帯の目の前まではつて行つた。あとはボタンを押すだけだ。だが指先も硬直し、目もかすみ、なんとか119に電話できるまで一時間以上かかつた。そして救急車で運ばれ、川崎病院ですぐに点滴を打たれた。少しづつ筋肉が和らぐのが分かつた。そして一時間程点滴を受けていた時に、先生らしい人が私に話しかけてきた。先生「水本さん大丈夫ですか」水本「はい大丈夫です」先生「水本さん危なかつたですよ。あのままの状態では救急車を呼べなかつたら心臓も硬くなり死んでいたかもしれないなつたんですよ」水本「あつはい、怖かつたです」そして点滴も終わり体の硬直も23程とれて、なんとか歩けるようになった。それから2、3日していつもお世話になつている林病院に入院する事になった。あともう少しで死ぬ所だった私は、こんどこそ本気で断酒しよう、したいと心から思つた。10年近く林病院の入院でたくさん勉強していたが、もう一度本気でアルコール依存症の事を、アルコールの怖さを頭に叩き込もうと思つた。そして5ヶ月の入院生活を終え、その後この出来事に負けない位の失敗をしたが、断酒会にも入り、仕事にも行くようになり、今

はなんとか断酒継続を3年と2ヶ月続けている。今では酒のない楽しい生活の喜びを感じています。私達アルコール依存者にとって酒は毒でしかありません。飲み続けていけばそのうち必ず早い死が待っています。酒を飲まなければ、必ずいい事、楽しい事があると思います。それから私は常に「最初の一杯に手を出すな!!」と言つ言葉の頭に置き行動しています。最初の一杯に手を出さなければ、2杯目、3杯目、連続飲酒になる事はなからずです。長くなりましたが、これからは私は、一日断酒を途切れる事なく続け、これからの人生、楽しかつたと言えようような一生にしたいと思つています。

OB会のフォーナー

新型コロナウイルス感染症は一時拡大が落ち着いていましたが七月の終わり頃より再び拡大し、爆発的感染状態になっております。

現状は流動的で、院内断酒例会やOB懇談会も中止を余儀なくされています。その為、入院患者様との接点が無く、断酒会に繋がり断酒し回復を志す方が減少しています。入院患者様との関わりをつくる為、又、一人ではやめられない酒をやめるきっかけになればとの思いから第三号体験談特集の継続版として今回第四号を発行させていただきます。尚、OB会では定期的に役員会を開催し、院内断酒例会やOB懇談会が再開された場合にはいつでも対応出来るように準備をさせていただきます。新型コロナウイルス感染症の収束を心から祈ります。最初の一杯に手を出さないよう頑張ります。