

林病院OB会

断酒会

春期レク・行事特集

支え合う仲間

第11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



林病院OB会レクリエーションに参加して

福山みずほ断酒会 大田 訓子
2024年5月 18日(土) 操山公園
させて頂きました。天気も良く、沢山のOBの方々や林病院スタッフの方が来られ、皆さんが笑顔でとても良い雰囲気でした。お弁当も思った以上に豪華で、すごくおいしかったです。

里山センターでのレクに初めて参加
林病院OB会の先輩方にも優しい声をかけて頂いたり、スタッフの方とも久しぶりにお話が出来て参加させて頂いて本当に良かったです。
この度林病院OB会に入会させて頂いたので、これから色々な行事に参加させて頂く事を楽しみにしています。
林病院OB会レクリエーションに参加させて頂きありがとうございました。



デイケアOT
伍賀大祐

当日は天候にも恵まれ(むしろかなり日差しの強さを感じるくらい)絶好のレクリエーション日和になりました。そんな青空の中、林病院OB会レクリエーションに参加させて頂きました。

場所は操山公園里山センターで行い、大きなホールを借りて参加者同士、談笑しながら豪華な弁当(食べきれないくらい)を食べました。参加者の中には、私が北2病棟に配属されていた時に出会った方も多く参加されていて懐かしい気持ちと同時に、今も一日断酒を継続しておられ自分らしい生活を送っている様子を見てとても嬉しい気持ちになりました。

そんな中、入院していた時を思い出すように話してくれた人がいました。「入院当初はなあ、看護師さんがきついことばかり言うってきたんよ。うとうとしいことばかり言うなって思ってた。でも断酒した今になって思うのは、あの時言われたことは、どれも正しかったんだなって思うんよ。」

このエピソードを聞いて、一日断酒を継続している人が入院治療を振り返ったときの気づきはとても素敵だなと思いました。

OB会は断酒を継続している人の集まりです。そこにはお互いを支えあう仲間がいます。私自身もたくさんの元気を貰えました。また機会があれば参加

させてもらいたいと思います。

北2病棟新人スタッフ紹介



谷田 琉生

4月から北2病棟で看護師をしています。ます谷田琉生と申します。

趣味はキャンプで、休みの日はよくホームセンターでキャンプグッズを見ている。おすすめスポットは、井原にある「天神峡」です。近くには川があり、夏には川遊び、秋になると紅葉がキレイです。

私の父はアルコール依存症でした。私が中学生の時に親が離婚したため、しばらく会うことなく生活をしていました。父は独りで、酒びたりの日々を送りとうとう亡くなりました。私はそのことを、父の死後に祖母伝いに知り強いショックを受けました。

そして、アルコール依存症治療力を入れている林病院を知り看護師を目指しました。ここでは、患者様とご家族と、スタッフで協力してアルコール依存症に向き合えるようサポートできればと思っています。

そして、アルコール依存症の見識をもっと多くの方々へ広めていけるよう努めていきます。よろしくお願ひします。





岡山県断酒新生会
新見支部
三輪 英俊

体調を崩し、周りに迷惑をかけ、ほとほと自分の酒に困り専門外来にも通院しましたがそれでも自分の酒を自分自身でとめる事が出来ないという状況の時、私は断酒会に行ってみる決心をしました。当時の支部長に電話をして例会場に行きましたが、会場に入るにはかなりの勇気が必要でした。どんな人たちがいるんだろう、何を言われるのだろうと不安でしたが、優しくお声をかけて頂いたのを覚えています。安心したのが今までの苦しさ、くやしさがこみ上げて涙が止まらなくなったのを覚えています。

しかしながらどうしようもないほど心身共に痛んでいた私は少ない例会出席では酒がとまるはずもなく、その3週間後には入院しました。入院すると不思議なもので飲酒欲求も湧かず、苦しい離脱症状も自然に収まっていききました。入院中いろいろ講義を受けましたが、初めて見聞きすることばかりで自分の病気に対する甘さを痛感しました。

退院後は入院中に言われた細かいことに注意して過ごすことに専念しました。たとえば腹をすかせない、腹を立てない、疲れないような無理をしない、酒が欲しくなるような食事はとらな

い、酒売り場には近づかない、炭酸飲料は飲まない、必要なければお金は持たない、用事がすんだら寄り道せず帰るなどなど。些細な事の様ですが断酒の自信がない私にはとても大切でした。酒を我慢するというよりは酒に近づかないようにしていたと思います。

例会出席も入院中に出来た断酒仲間と予定を組むことで増え、次第に断酒会が居心地の良い場所になりました。酒がとまっているおかげで体調も良くなり家庭の雰囲気も次第に良くなっていったように思えました。順調だったのですが2年目を過ぎたあたりで仕事面での無理がたたり体調を崩し再飲酒してしまいました。この時は2年の断酒の自信からかまあとにかくなるだろうと自分を過信してしまい危機感をあまり持ってなかったと思います。結局、元に戻るまで3回入院し1年以上かかってしまいました。あれから5年以上経ちますが、あの時の反省をもとにいつ飲酒するかわからないという怖さ、危機感を持って過ごすように気をつけています。そのせいかはわかりませんが、今は酒がとまっていること自体に幸せを感じられる様になりました。

生きていければ良いことばかりではありません。つらいことや嫌なこともたくさんありますが、それでも依存症の私にとっては酒がとまっていることの方が数倍も有難いことです。これからも一日一日を大切にして断酒継続していきたいと思えます。



第59回中国断酒ブロック (広島)大会に参加して

岡山東支部 林病院OB会員



令和6年4月7日大会
テーマ「草根の断酒」サブ
テーマ「家族と共に回復を」と題して
中国断酒ブロック(広島)
大会が64名の方が参加され開催されました。

基調講演では、呉みどりヶ丘病院院長長尾早江子先生よりアルコール依存症の専門病院での治療について分かりやすく教えて頂きました。

続いて5名の方から体験発表があり、その中で最も心に残ったのが山口県断酒会家族の体験談でした。ご主人が酒害者で娘さんがAC(adult children)になり、大変なご苦労をされているという内容でした。私にも子供が三人おります。その娘さんの声が自分の子供のこころの叫びのように感じられ、聞いていて涙が溢れて、溢れて止まりませんでした。

アルコール依存症は、知らず知らずのうちに家族を・子供を苦しめ、心に生涯消えない大きな傷を負わせてしまうのだと改めて感じました。

これからも、家族を大切にし償いを継続していきたいです。

第59回四国断酒ブロック (香川)大会に参加して

岡山東支部 馬越 和人

4月14日(日)香川県にて第59回四国断酒ブロック香川大会が開催された。医療・行政を始め断酒会員等で総勢450名の参加者を集めた。1週間前には中国断酒ブロック大会(614名)があったばかりなのに大勢の人が集まり酒の問題を考える人の多さにはいつもびっくりするものです。酒に問題があるのは自分ひとりではないのだと仲間意識が芽生え力を与えてもらった気になります。

三光病院名誉院長による基調講演では、未成年者の飲酒は脳の発達を遅らせるなど、酒にまつわる様々な問題について丁寧に説明され大変ためになりました。体験発表では酒害者本人また家族の話は、いつも胸を詰まらせる思いになり一層断酒(一日断酒)に励まねばと思えました。

私は一人で悩んでいるのでは無い、私には多くの仲間がいるのだと思いきや、これからは頑張りましょう。

