

行事・体験談特集



令和6年度忘年例会集合写真

支え合う仲間

第12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

2024年12月8日（日）林病院ひまわりホールに於いて林病院OB会忘年例会が開催されました。前田先生、北山先生をはじめ北2病棟スタッフ、林病院OB合わせて30名の参加がありました。今回はOB・スタッフの子供さんの参加もあり家族的な雰囲気での開催となりました。

OB会長の加賀さんの挨拶に始まり、北山先生・前田先生よりコメントを頂きました。続いて自己紹介と今年の振り返りや近況報告等を出席者全員が行いました。その後、豪華な昼食をいただき先生方・スタッフ・OB久しぶりに会つ方との交流を深めました。

谷田N'sの司会で、宮武P.S.Wに記録して頂きbingo大会が行われました。みんなでbingoの機会を回しながら楽しく・にぎやかに

2024年度林病院OB会忘年例会開催

岡山東支部 松本 昇

2024年12月8日（日）林病院ひまわりホールに於いて林病院OB会忘年例会が開催されました。前田先生、北山先生をはじめ北2病棟スタッフ、林病院OB合わせて30名の参加がありました。

今回はOB・スタッフの子供さんの参加もあり家族的な雰囲気での開催となりました。

OB会長の加賀さんの挨拶に始まり、北山先生・前田先生よりコメントを頂きました。

続いて自己紹介と今年の振り返りや近況報告等を出席者全員が行いました。その後、豪華な昼食をいただき先生方・スタッフ・OB久しぶりに会つ方との交流を深めました。

谷田N'sの司会で、宮武P.S.Wに記録して頂きbingo大会が行われました。みんなでbingoの機会を回しながら楽しく・にぎやかに

行われ、早くbingoを達成した人、中々bingo出来ない人、悲喜こもごも（笑）でしたが、皆で持ち寄った景品を思い

思いに選んでおられました。

最後に、来年の飛躍を誓い合い連鎖握手で閉会しました。



お楽しみ、bingoゲーム



林病院OB会 忘年例会に参加して

北2病棟主任 梅野雅子

北2病棟へ移動して5年が経過しましたが、今回初めて忘年例会に参加させてもらいました。

いつもの例会とは違ひ、沢山のOBの皆さんが参加され和気あいあいとした雰囲気の中、自己紹介からスタート。皆さんのお近況等含めて話をして下さり、その中でOB会の歴史を感じました。

そして楽しみにしていた昼食のお弁当は、ハンバーグとステーキが入った豪華なお弁当。全部食べれるか?と思うほどのボリュームでしたが・・・ペロッと間食させて頂きました。(笑) 美味しかったです!!



子どもさんも参加されました

結果、新人の谷田看護師となりました。せんが、彼の成長も感じられる楽しい時間となりました。

今後もOB会の皆さんと繋がりを大切にしながら、入院している患者さんとともに断酒について考えていくたらと思います。

全国大会に参加しました



第61回全国(大阪)大会 『断酒新生』 A new and different way of life without Booze

私はスマホを席へ置き忘れていたので撮影はできませんでしたが、その光景は瞼へ焼き付けてあります。
今年の全国大会は愛知県。みなさまもご参加いかがでしょうか。(ア)

岡山東支部 山口 駿

全日本断酒連盟の全国大会に参加してきました。普段、岡山県断酒新生会の各支部で行われている「例会」や林病院など各専門病院で開かれている「院内例会」とは違い、年に一回しかない全国イベントです。第61回大会の今回は、大阪府堺市の市民芸術文化ホール(フェニーチエ堺)で開催されました。

全国各地から選ばれたアルコール依存症の本人・家族の体験発表もさることながら、特筆すべきはMEET in Osaka~Rookies & Legend~といいうイベントです。断酒三十五年以上の方と断酒二年未満の新人がステージの上にあがりました。私も壇上から会場を見渡しましたが、ライトアップされた客席は壮観でした。ソリにはまさに酒害に苦しめられてきた会員・家族の皆様、医療・行政・各関係機関の皆様、一人一人の顔がありました。スマートフォンでその光景を写真に撮ると断酒のお守りになるそうです。そりやそうだ、独りじゃない。辛い時も、いれだけの仲間がいる……。



支えあう仲間 コーナーです



岡山東支部 山田 歩

私が入院したのは令和5年12月、年末に向かう空氣の中でした。入院が決まってからの数日間、私は絶望的な気持ちの中にいました。精神病院に入院することになるなんて、それもアル中で。先が見えない不安でいっぱいでした。いざ部屋へ向かうと、そこは思っている何倍も静かで穏やかな場所でした。女性の部屋には先に入院される方が3人いました。その中の一人とは今でも連絡を取り合う仲間です。人付き合いが苦手な私でしたが、病院で過ごしている内にたくさんの仲間が出来ました。共に趣味の絵を描く年の離れた仲間や、院内のイベントに向けて一緒に準備をした仲間、会えば一言交わすくらいの仲間もいましたし、相談を出来る仲間、私が迷ったときやスリップした時に叱ってくれる仲間もいました。スタッフの皆さんや先生方も「仲間」になって話を親身に聞いてくれました。私が3か月間を無事に迎えました。私が3か月間を無事に迎え退院出来たのはこの仲間たちのおかげです。だからこそ感謝の気持ちもあります。

次は体験談のコーナーです

支えあう仲間
コーナーです

退院してからもしばらく経つて飲酒を再開してしまい数週間後、仲間の一人と連絡が取れなくなりました。同時に退院したその仲間は同じように酒が止まず、突然亡くなりました。入院したのは何だったのか、私が酒を止めていれば共に止められたのではないか。考へても仕方のないことですがそうしたことは悲しみと後悔で押しつぶされそうでした。仲間の一人に連絡を取ったところ駆け付けてくれたのが断酒会の方々でした。たった数回、顔を合わせただけなのにとても親身に話を聞いてくれました。そして私は断酒会への入会を決め、そこで新しい仲間たちと出会いました。断酒会では顔を出しただけで「よく来たね」「じゅうしゃい」と温かく迎えてくれ、私の下手な話も皆が何も言わずに聞いてくれました。その内、酒が止まってしまいました。

退院した当初、私は一人で「もう酒を止める」と決めましたが、それがとても難しいことを身をもって知りました。仲間がいれば止めさせてもらえない。仲間がいれば止めさせてもらえない。互いに辛かったことも、断酒の喜びも語り合い聞き合い、理解し合えることがうれしいからです。そこには孤独の苦しみがありませんでした。

今でも生活のすべてが上手くいくわけではありません。酒に頼りたくなること、逃げたくなる時がたくさんあります。しかしその苦しみはおそらく仲間の誰かがすでに知っているものです。話すことで「一人ではない」と感じることができます。私も誰かの「仲間」としていたらと思います。

新たな道



岡山南支部 水野 淳子

今回、断酒はしていたのですがうつ病で入院させて頂き、退院して1ヶ月程が経ちました。入院中、再度アルコールプログラムを受けて断酒継続の決意が出来ました。

断酒・禁酒し、酒の無い生活を送っていると断酒することにより、生きている意味、自分らしさ、生活の楽しさ、希望、やりたいことをする、前向きに生きるという、元気があります。そして、家族のありがたみを感じています。

断酒仲間がいる事も大きな励ましになります、感謝と「ありがとう」と言へ気持ちを「心」に持っています。自分を大切にし、一日一日と断酒の日々を積み重ねて、私の人生最高だなと笑って生きていきます。今の自分は、自分で大好きです。

しんどくなつた時には、助けてくれ

る先生・病院スタッフが居てくれる感謝です。

ある方に教えて頂いた言葉

「断酒＝一日一日 天空へ一生続く道」

体験談



林病院OB会会員

林病院の北2階病棟を2度目の退院をして1年間余、断酒を続けさせていたところがきました。助けていただいた北山先生やスタッフの皆さんのおかげです。

父は全く酒の飲めない人でした。私も酒に弱く、一杯のビールでぶつ倒れたことを思い出します。そんな私がなぜか、いつもからか、毎日飲まなくてはいられなくなっていました。

退職して年金暮らしになり、飲む量が増えました。好きな山登りやスキーにも、次第に出かけなくなりました。する事がない日は、毎日から飲んでしまひ、家に閉じこもって過ごす日もあるようになりました。

心配した妻が林病院の家族会に参加するようになり、自分でもアルコール依存症ではないかと思い、受診しました。診察で北山先生は、節酒よりも断酒のほうが簡単ですといわれました。

私は「節酒もできないのに、断酒などできるはずがない」と内心思いました。それでも断酒もできず、自分一人ではどうにもできないと知り入院しました。

3か月の入院でアルコール依存症について勉強し、酒を飲まない毎日を体験するなかで180度考えが変わりました。「酒をやめたい」と思うようになりました。

睡眠障害に苦しみ、2度目の入院をしたときは腰痛も併発して歩くのも難しくなっていました。どん底でした。

暗い顔をしていたと思います。断酒に向けて張り切っている入院患者のなかで、こんな自分がいていいのだろうかと悩みました。そんな自分を入院患者のみなさんは仲間として迎え入れてくれました。

眠られず苦しんで、人生をあきらめようとも思っていた私を助けくれたのはスタッフの皆さんでした。みんなが心配してくれていることを知り、「もう一度頑張ってみよう」と立ち向かう勇気をもらいました。

今年は元日より林病院院内断酒例会を開催させて頂き、「コロナ禍前の「お盆もお正月も、雨の日も風の日も」休まず院内断酒例会を開催して来た林病院院内断酒例会が、戻ってきたようで林病院OB会としては大変嬉しく思っています。

苦しみから逃れたいと、飲酒に走らうとした私を止めてくれたのも、妻やスタッフの方でした。

こんな自分に断酒を貰く」とが出来るだろうかと不安にかられたとき、励ましてくれたのは5年、15年、20年と断酒を続けている断酒会の先輩のみなさんの背中でした。

皆さんに支えられ、酒のない日々を楽しんでいます。デイケアに通い、少しづつですが、体と、心も、健康を取り戻し、できなくなっていたことがで

きるようになりました。

これからも、新しい人生を皆さんと一緒に歩かせてください。

令和七年を迎えて



林病院OB会会長
加賀 純雄

本年も林病院OB会は、院内断酒例会、OB懇談会、OB会行事等を通じ酒害に苦しむ方に寄り添いながら共に回復への道を歩んで行けたらと思っています。

本年も、宜しくお願い致します。