

## 依存症からの回復

### C 氏（アルコール依存症）

私は、社会人となり会社の寮生活が始まり職場の先輩から仕事が終わって寮に帰って  
から、俺の部屋で酒も飲もうと言われお酒を飲んだのが初めてでした。ビールをコップ  
に注がれて飲みましたが、私の口には合わなく飲んで吐きの繰り返しでした。それ  
を見ていた先輩は、そのうちに飲めるようになるさと笑いながら言った。俺が鍛えてやる  
と言いつの日から毎日飲み会が始まりました。そんな事が 2～3 か月続きました。次第  
に先輩たちと対等に飲めるようになっていました。そのことから酒量が増え始めていき  
一人で飲酒することが多くなっていましたが、若さもあり多少の二日酔いでも仕事さえ  
行っていれば問題なかったし、その職場は、大酒飲みの人たちが多くて、「酒を飲んで  
なんぼのもんだ」との男気を重んじる文化みたいなものがあり、花見や忘年会など飲み  
会などでは、だれが何杯飲めるのか競争だと、競い合うありさまでした。翌日には周り  
から「お前いい飲みっぷりだったな」などと笑い話となり、酒を飲むことへの抵抗感  
は消えてしまうありさまでした。しかし、徐々に自己抑制ができなくなり、二日酔いは  
当たり前で飲酒運転をするようになりまし。友人が遊びに来て、飲みに行くぞと誘われ  
て、自分の車を運転して友人の知り合いの飲み屋に行き、酒を飲んでいました。帰路の  
途中、警察に呼び止められて、飲酒運転で捕まり、当時 30 歳ぐらいだったと思います。  
一発免許になり、運がなかったかなぐらいの気持ちでした。しかし、酒は止められず今  
まで通り飲んでいました。会社も休みがちになり解雇されました。当たり前です。それ  
からは、いろいろな会社を転々としてきましたが長く続きませんでした。酒が原因です。  
やっと務めた会社でも「入院して治療した方がよい」といわれてしまうほどになってい  
ました。2～3 週間の入院をして内科治療をして退院するとまた飲んで、ということ  
を繰り返していました。そして、太田病院に入院。退院直後は禁酒の状態でしたが、友人  
に誘われて飲みだすと止まらなくなり、再入院。2 回目の退院後は病気の恐ろしさを認  
識し断酒をしていましたが、半年後に再飲酒してしまい、完全に酩酊状態となり、気づ  
いた時には警察沙汰となり、「もう駄目だ」と観念し、3 回目の入院をしました。内観療  
法で、自分の体を粗末にしてきたことや、家族にたくさんの迷惑をかけてきたことを思  
い知らされました。そのためには断酒し続ける姿を見せるしかない、また、自立して社  
会復帰する努力をすると決意しました。

退院後は、病院の近くに部屋を借りデイケアや断酒会に通う中で、周りの人たちに支え  
られているおかげで断酒ができていることに気がきました。感謝します。今は、B 型作  
業所に通っています。今年で断酒 8 年目になります。これからも 1 日断酒を継続してい  
きたいと思います。