

## 「アルコール依存症」の自分と向き合う

D 氏（40 代 男性）

大学を卒業して、就職をして、働くようになると飲酒する機会が多くなりました。会社の同僚や友人との飲み会、バーベキュー、キャンプ等楽しく酒と付き合っていた時期の思い出は多々あります。時には飲み過ぎて、周りの方々に迷惑をかけたこともありましたが、おそらくまだ「普通の酒飲み」でした。

2020 年新型コロナウイルス感染症が世界中に蔓延し、日本でも緊急事態宣言により、外出制限のため、仕事は在宅勤務中心と変わり、多くの飲食店は休業を余儀なくされる環境となりました。これまでは飲食店での飲酒がほとんどでしたが、2020 年から家で飲酒をするようになりました。家での飲酒が始まった当初は、夕方から数本程度のビールやレモンサワー等の飲酒でしたが、2023 年頃からは朝から 10 本以上の飲酒の日もあり、入院直前には飲んでるか寝ているかのどちらかで、楽しかった酒との付き合いとは程遠い一人孤独な連続飲酒を繰り返す状況となり、自分では体調が悪くても、飲酒をやめたくてもやめられないコントロール不能な状態に陥りました。妻とふたりの子どもには、家で飲んでる酔っ払いの私と日々生活を共にする中、嫌な思いばかりさせてしまいました。

2024 年 1 月、妻が道東に住む私の母に連絡をし、母が来札し、母と妻で嫌がる私を病院に連れて行ってくれました。診断は「アルコール依存症」、入院治療がスタートしました。入院当初は、なぜ自分が病院にいるのか理解が追いつきませんでしたでしたが、次第に酒も抜け、冷静になり、自分の状況を理解し、とんでもない事態になってしまったと激しく後悔しました。入院中、「認知行動療法」「断酒会」「学習会」では、アルコールやアルコール依存症について自分が全くの無知であったこと、「集中内観療法」では、自分が如何に自分勝手に生きてきたか、周りに迷惑をかけてきたか、思い知ることとなりました。母、父、妻、ふたりの子ども等に「してもらったこと」「してあげたこと」「迷惑をかけたこと」を小さい頃から年代毎に思い出していきました。今まで自分自身で人生を切り開いて生きてきたと過信して生きてきましたが、「してもらったこと」ばかりで、「してあげたこと」はあまりなく、「迷惑をかけたこと」ばかりでした。母、父がいなければ、私は生まれてこなかったし、妻、子どもがいなければ今の私はありませんでした。「集中内観」の 2～3 日目から自己嫌悪から、後悔の念で辛い気持ちになりました。そして、最後の 7 日目に書いた母、父への手紙では、今までの感謝と何の親孝行もしてあげられていない自分の不甲斐なさで、ふたりの子どもへの手紙では、生まれてきてくれた感謝と親として何もしてあげられていない申し訳ない気持ちで涙が止まりませんでした。

人生は後悔しても過去には戻れません。アルコール依存症になり、たくさんのことを失いました。しかし、まだ失っていない大切なこともたくさんあります。もうこれ以上大切なことを失わないために、アルコール依存症の自分と向き合い、未来の人生を歩んでいくほかありません。今の自分と向き合うことができるのは、「集中内観療法」で過去の自分と向き合う時間があつたからです。「集中内観」で書いた約 100 ページの文章は退院前夜、そして、この講演の文章を書いている今、読み返しました。今後も、入院中の「集中内観」の気持ちを忘れないためにも、時々読み返したいと思っております。