

私は幼少期から父がアルコールを飲んで酔っ払っているのがとても嫌でした。飲んでほしくないで、学校から帰ると王様の絵が描かれたウイスキーボトルを隠したりしました。そのころから囚われる性格だったと思います。そしてアルコールは絶対飲みたくないと思って 1 滴も飲みませんでした。19 歳の時、職場の先輩と一緒にいった飲み会でビールを飲んだのが最初一杯でした。その時のビールの味は美味しくはなかったのですが、酔いが心地よく緊張感がほぐれ解放感を得られた感じで、それからアルコールを飲む機会が増えてきました。

人と会うときは必ずアルコールを飲むようになっていて、喫茶店で友人と話をしてもアルコールがないと物足りなくなり、帰って一人で飲んだりしていました。その後、仕事終わりに毎日飲むようになりました。終電に間に合わないでタクシーで帰ったり、人の家を泊まり歩いたりコントロールが効かなくなっていました。住む場所を変え、職場の移動希望や環境を変えることで対処していました。アルコールの飲める人と結婚して、出産し家族を持ちました。出産後働き始めた日に保育園から子供を抱きかかえ酒屋に入り、缶チューハイを買って帰りました。飲むと力がたぎって家事がはかどった気がして、それから又、毎日飲むようになりました。夫とも晩酌で飲みますが、職場の人と外で飲むようになり、子供を連れて居酒屋やカラオケにいたり、光熱費を支払うお金を使ってしまったり、問題行動が出てきました。朝から飲まない仕事に行くことが出来なくなり、震えが出たりしてきました。仕事を休んで一日中飲んで苦しくなると、死んだ方が楽になると自殺未遂をして、夫に気づかれ両親と相談をして、精神病院に入院することになりました。1 回目は鬱の診断を受けて 3 か月入院しました。眠れない不安とお金の心配が常にあり退院後は精神薬とアルコールを併用するようになりました。子供は大きくなるし、親は年老いてくるし、焦りでどうにもならなかったです。飲んで忘れたいというのが本音です。このままいくと一家心中になるかもと恐れを抱いていました。離婚をすることになり「実は眠剤と一緒にアルコールを飲んでいる」と清水の舞台から飛び降りるつもりで話しました。

その後、受診ごとにアルコールチェックが入り主治医から依存症と言われても、一生飲めない

と言われても飲むことは止められませんでした。主治医に自助グループを教えてもらいました。離婚後子供も小さく両親のもとで、仕事をしながら自助グループでアルコールが止まりました。ただ数年たつとスリップしてしまい、子供がいるので入院は出来ないと日常生活もままならない状態でした。なぜスリップをしてしまうのだろうと家族の問題もあり不安感で一杯でした。スポンサーに「酒買ってこい」と命令したこともありました。スリップはうまく飲めるわけもなく少し飲むと噴水のように吐き出してしまい、足腰がたたなくなりふらふらして、母は包丁を隠したりして、家じゅう大騒ぎでした。そんなことをしたくないのに飲むと嫌な自分になり、家族に当たり散らしていました。自分も「AAの12STEPをやればスリップしないのでは」と回復している仲間を見て感じました。スポンサーからは今度飲むときは死ぬまで飲めと言われたとき、はっきり嫌だと思いました。それからはやめていく決意がはっきりしました。すべてプログラムにお任せしようとしたころから楽になってきた気がします。

その後施設で12STEPをできると聞いてやってみたいと思い、RDに通わせていただきました。仲間と一緒にいると気も楽になりアルコールが止まって落ち着きを得られるようになってきました。棚卸や埋め合わせをしていく中で前夫やその家族との関りは自分の問題と気づきを与えられ、今まで恨んでいた人間関係が感謝に変わっていきました。自分は今までできなかったことが出来るようになってきて以前の生き方が実は自尊心を傷つけていたことがわかり、飲まない新しい自分が変わって、自分は自分で良いと自信を持てるようになってきました。自分さえよければと思っていたのが、ステップをつかって相手に思いやりを持ちながら生活できるようになっています。