我がアル中人生を振り返って　　黒見　久司

実は、私は長年にわたってアルコール依存症という「病気」を患っていることを理解せずに、どうしても「アル中」というイメージが邪魔を致しまして、治療に向かうことを拒絶しておりました。
「アル中」と聞けば、真っ昼間からお酒を飲んで、道路で寝っ転がっているような釜が崎や山谷の印象が強くて、自分はあんな連中とは違うと言っては、「否認」を繰り返しておりました。

私は 22 歳で学校を卒業してから田舎に帰り、それまでお役所勤めをしていた父親が退職と同時に、一緒に事業を始めました。
仕事の内容は、船舶所有者から委任状を戴いて、お役所（当時は運輸省、現在は国土交通省）に提出する書類を作成することと、船主の代行として船舶検査受検の際の立ち会いをしたり、トラブルが発生した時には、それへの調整役もしておりました。
「士業」として、22・3 歳の若造が先生先生と言われては調子に乗っていたようです。

とにかく法律を扱うということで、細心の注意と配慮をはらいますし、いざトラブルが起きますと、船舶のことですから莫大な修繕費とも成りますもので、誠心誠意、とにかく配慮配慮の毎日でありました。
申請書類においても、10 ページ位なものを一生懸命になって作成しまして、いざ提出をしてみて 1 字 2 字の訂正ヶ所を指摘されますと、また持ち帰って総てを作り直すという、
何とも神経を使う仕事でもありました。

また、お役所の方と船舶所有者という民間の方との間に入っての調整役は、当時は若輩者の私がしなければなりません。
そんなに能力もない、未熟な自分には、大変に「肩の荷」が重たいものでありました。
お役所にも民間の顧客にも、何方の方を向いても「好い顔」を続けなければならず、「八方美人」な生き方は、それはもうクタクタに疲れ切ってしまう毎日でありました。
心身ともに極限状態になりました。

素面での自分は、「超」が付くほどの生真面目であり、冗談やユーモアの一つも出てきません。
仕事柄、配慮には最良の力を発揮しますし、どちらかといえば「心コロコロ」とも言うほどの小心なところもございました。
頼まれれば「NO」と言えば悪いような気がいたしまして、どうしても受けてしまいます。
100 点を求める完全主義者でも有りまして、中途半端を許せないところもございました。

そういう自分が、配慮も何も満杯状態になり、もうこれ以上は受け入れられない。
精神的にも最も辛くなってしまった時に、ふと、お酒を求めてしまうのです。

お酒がもたらす三大効能としては、1・ストレス解消 2・気分転換 3・社交性と有るわけですが、正に、自分にとってのお酒の役割は、この三大効能を求めて飲んでおりました。
「アル中」とは、以前には慢性アルコール中毒という医学用語が短縮化をされて使われていたようです。
それが指し示すイメージには、意思が弱い、根性がない、しまいには人格逸脱者とまで言われてしまい、本当に醜くて汚くて暗くて、とても正視の出来ない動物のように取り扱われておりました。
それが最近では、アルコール依存症という「病気」と言われるように変わり、治療への介入が少しは早くなって来ているようですが、それでも、やはりイメージの悪さが根強くて「否認」を招きます。
厚生労働省の発表では全国に 240 万人近くの患者が居るようですが、ほとんどの方々は晩期発見・治療せずで、苦しくて辛くて悲しい人生を送っておられます。
私は、自分が歩んで来たアルコール依存症者としての道を体験を、色々な場所で語ることで、私のように「否認」を繰り返していた方々が、一日でも早く治療の現場に行き、何としてでもこの病気から立ち直っていただきたいのです。
本来は正義感が強くて、清浄な水で生きることを好む者が、いざお酒を飲んでしまうと別人格となってしまい、ボロボロドロドロの水の中に浸ってしまう人生。
そういう姿を何十回となく繰り返していても、もう自分一人の力では立ち直ることが出来ない。
涙を流しながらも口の中にお酒を注ぎ込む。本当に大変な私の人生でした。
本当に真剣に生きれば生きるほどに、世の中の矛盾にも遭遇をしてしまい、それに対しての鬱憤もやるせないのです。
他人からあの人は飲まなければ「好い人」だと言われれば、素面ではそのように演技もしなければ成りませんでした。
他人の一挙手一投足に最良の注意を払い配慮をし、他人からの対自分への評価に異常なまでに反応をしてしまう。
正に、自分の人生の主人公は自分であるはずなのに、素面の時には、他人が自分の中での主人公になってしまっている。
そんな事の連続では、素面で「楽」に生きられるはずがないですよね。
矛盾と欺瞞と数多くの誤魔化しが溢れているこの世の中で、真っ正直な自分が生きて行くためには、また、研ぎ澄まされたような自分の感性が、ありとあらゆるものに反応をしてしまって、その疲れたるや膨大なものであり、お酒を使って自分の頭をぼかすしかなかった。誤魔化すしかなかったのです。

こういう状況下で、ひとたびお酒を飲みますと、冗談もユーモアも次々と口から出て来ます。
素面の自分の中では他人が主人公になっていたものが、一気に自分を中心にして地球が回りだし、ましてや「スーパーマン」と成って、何でも出来る気持ちになったものであります。
のんびりと出来る。ほっと出来る。安らぎが有り、自由に気ままになれるお酒。
素面で辛ければ辛いほど、飲んでしまうとそれらのものがぼやけまして、一時的にしろ忘れ去ることも出来たのです。
愚痴も悩みも、孤独も先行き不安も、苛々や怒りでさえも、お酒を飲むことで簡単に薄まり、忘れることも出来たのです。
手っ取り早く、一番に物事の解決ができる「特効薬」にお酒が成っておりました。
生活の必需品になってしまっておりました。
もう、自分の生活からお酒を手放すことは、絶対に無理だと想っておりました。
お酒の無い世界を思い描いては。
無味乾燥な世界。
カラーが突然に白黒の世界に変わってしまう。
その先には、荒涼とした「生きる屍」状態と恐怖しか有りませんでした。
しかし、飲んでいる自分以外に、もう一人の自分も同時に居たのです。
自分が望んでいた人生は、こんなはずではなかったと叫び。
やり直すことはもう 2 度とは出来ないと諦め、家族に対してはお酒の件では何とかしなければならないとは思ってはみても、もう心は「天の邪鬼」と成り果ててしまい、気持ちとは反対の言葉しか出てきませんでした。
そんなどうにも成らなくなっていた状況の時、私のお酒のために悩んでいた妻が、心身ともに疲れ果ててしまい、「カエルが潰れたような姿」となって倒れ込んでしまいました。
私を支え続けてくれていた人が、それが出来なくなってしまったのです。
その哀れな憔悴をし切った妻の姿を見た時に、私は年がいもなく涙が溢れ出てしまいました。
何かもう自分が人間の心のカケラもない「人非人」のように思えまして、一気に崩れ落ちてしまいました。
私は自分の辛い事、自分の悲しい事、自分の先行き不安な事、自分の孤独な事、等々。
総ての負荷を、「自分の自分の」と言っては、自己中心にお酒で処理をし、忘れることに努めました。
しかし、自分の周りに居た家族は、たとえ私と同じような状況に有った時でさえ、お酒に逃げることなく、じっと耐え忍んで居たのです。
妻が倒れてしまったことを切っ掛けにして、私は初めて 3 年間だけの「禁酒」を誓いました。

3 年間だけでもお酒を止めることが出来れば、その間には、必ず妻の心身も回復をするだろうとの想いからでした。

それまでにも、一人で 7 ヶ月や 11 ヶ月と何度かの禁酒の経験も有りましたので、それこそ一人では無理にしても、断酒会を利用すればやれるだろうと考えたしだいでした。

そこで、切っ掛けは「邪道」では有りましたが、断酒会に入会を致しました。

そして、いざお酒が切れてみてから気がつきましたことは、自分はお酒を使って諸々の事に対応をして、諸々の処理をして来ていたのですが、お酒で処理の出来なかった周りの家族は、一体どんな想いで過ごしていたのだろうかと、随分と自分勝手な我がままであった自分が見えてきました。

私が初めて接する方には、「とにかく 1 年だけお酒を止めてみて下さい」と言っております。

その間に、素面の状態で「自分の酒歴史」をじっくりと見つめ直すとともに、断酒会等に出てみられまして、他人様の人生ドラマも体験談としてじっくりと聞きながら、ご自分の人生とダブらせてみますと、不思議と「共感」するところも有りまして、おもむき深い発見もございます。

1 年の間、自分の過去の人生を素面で振り返ってみて、どうしても「お酒」を必要とするようであれば、それはご自分の生き方ですから、またやり始められるのも人生であります。

一度切ってみるのも、経験としては宜しいのかも知れませんよ。

決して他人のためではなくて、ご自分の人生の決着を、素面のご自分で決定が出来るためにも。

人生の「終わり好ければ総てよし好し」。

必ず人生の「再構築」が可能です。

平成１７年１２月２０日　記