

またビール一本を流し込む、そしてばれないようにガムや歯磨きをしながら出社、外回りのときは、誰にも邪魔されない嬉しさからスーパーでやコンビニでビールを購入してその駐車場で飲む。後からは、さすがに人の目が気になるのでビール数本、ウイスキーと缶コーラ一本を買い、コーラーの中身は捨てビールに入れ替えて堂々とドリンクホルダーにおいて運転してお客様と対応していました。たぶん酒の臭いをプンプンさせていたと思います。たまにお客様から「昨日はたくさんうさがったの」と言われたり、あからさまにいやな顔をする人もいました。またトイレが近くなると人目を気にせずにそこの道のそばで用を足す。しまいにはビールの量が増えてくるとズボンに漏らして家に着替えに行くということがしばしばありました。この辺りから私の飲酒に対しておかしいと思うようになりましたがだ



んだん酒の量が増えて手の震え、眠れない、多量の汗をかく状態が続きましたが相変わらず酒を止めることはなく、またビール一本でも飲むと不思議なことに手の震えが止まりぐっすり眠ることができました。あとは、酒を飲んで運転しているときのほうが上手く運転しているようにさえ思うようになっていました。周りから見ると蛇行運転をしていたと思います。さすがに、そこまでくると家内や両親がおかしいと気づき意思が弱いから

う自分たちでは見ていられなくなっていたと思います。

南部のアルコール専門病棟のある病院に通い、先生から「あなたはアルコール依存症」と診断され、初めて私がアルコール依存症という病気だと知りました。私の中で私が「アル中、まさか」でも普通とは違う飲酒だからアル中、ショックでした。けど病気だから治ると思いいん「ほっと」していました。また元々の「普通の状態に戻れる」と思ったのもつかの間で先生から、「この病気は、アルコールを断たなければならぬ病気でアルコールが体内に入るとまた元の状態、もつと悪くなる」と言われました。この方がショックでしたが、このアルコール専門病棟に入院している間ARP（アルコールリハビリテーションプログラム）を終えるころには、私には普通の生活を送るには酒がない生き方しかないと教えられ、また一人では出来ないこと

も学びました。それをきっかけに酒を断って楽しく生活をしている人達、その家族と知り合うことができました。断酒会という自助グループです。このグループと出会い、繋がりが今平穏な日々を送ることができています。もう今は、家族に心配をかけない、酒を飲みながら運転していたときのような、考えれば恐ろしいことをしていた私はいません。もしも、常習的に飲酒運転で検挙されている方早いうちに相談してください。もしかしたら誰にも傷つけずに今以上家族にも迷惑かけることなく、警察にご厄介にならずにすむかもしれません。人を傷つけたりしたら、失うものは大きいだけに、その前に酒を断ち、断めさせた人がいる家族の方、その友人は、ことが起きる前に早めに近くの保健所、断酒会（自助グループ）に相談してください。あなたひとりではありません。仲間が待っています。