

酒の悩みをお話しください



お近くの断酒例会で相談し酒害体験を語り皆と一緒に酒を止め続けましょう。

(詳細QRコード参照↓)

第1・2木曜日

平塚市

第3・4火曜日

ひらつか市民活動センター

- ・【酒害相談】
・18:00～18:45
- ・《断酒例会》
・18:45～20:30



第1土曜日

秦野市

秦野市地域生活支援センター(ぱれっと・はだの)

- ・【酒害相談】
・13:45～14:15
- ・《断酒例会》
・14:15～15:45



第3又は第4
土曜日

伊勢原市

いせはら市民活動サポートセンター

- ・【酒害相談】
・12:30～13:30
- ・《断酒例会》
・13:30～15:30



毎週日曜日

Zoom online

スマホやパソコンを使いネット経由で断酒例会にオンライン参加

- ・《Online断酒例会》
・18:00～20:00



【問合せ先】

(一社)神奈川県断酒連合会
湘南平塚断酒新生会

☎ 090-6656-4355(保坂)

✉ slowhand-1955-y@outlook.jp

HP <https://www.shindanren.com/>

今です!!



団体
レポート

『湘南平塚断酒新生会』

～人生の目的は幸せになること。断酒はその手段～



「湘南平塚断酒新生会」は、お酒の問題で悩む人たちが集まった自助グループです。会員とその家族がお酒のない新しい人生を明るく生きるための場づくりや啓蒙活動がされています。

今回は、会長で神奈川県知事委託酒害相談員の保坂雅次さんにお話を伺うとともに、当センターで毎月定期開催されている例会の様子を取材させていただきました。

■断酒会とは？

断酒会は、お酒に悩む人たちによる自助組織として、高知市で1958年に誕生しました。その後、全国に支部が生まれ、1963年には全日本断酒連盟という全国ネットワークがつくられました。※参照

断酒会の主な活動は、月4回開催される例会と呼ばれるミーティングの開催です。会員は、この例会に参加し、酒害体験（お酒にまつわる失敗談や家族に迷惑をかけた話など）や自分自身のことを率直に話し、また他の会員の話に真摯に耳を傾けます。

※平塚市の他にも伊勢原市と秦野市で各々月1回開催



◀例会をリードする保坂さん(中央)

発言者の話に聞き入る参加者のみなさん▶



■「またここに来たい」と思える場所作り

湘南平塚断酒新生会は1967年に設立され、保坂さんは2020年9月に同会の会長を引き継ぎました。当時、平塚市内に酒害者は多いものの会員数は伸び悩んでいました。保坂さんは、以前は大きな旗に墨書きして掲げられていた「断酒の誓い」を、時代に合わせてカードにして会員に配布したり、リーダー自らが率先して失敗談を披露したりするなど、「またここへ来たい」と思えるような場作りに専念して来たそうです。その結果、就任時は3名だった会員が、今では30名に増えました。当センターで行われる例会の会議室からは、時折笑い声も漏れ聞こえ、穏やかな空気が流れています。「アルコール依存症はだれでも隠したい。相談するところがなく孤立しやすい。一人になってはいけません。ここへ通い続けてください。」会長の役目は、リーダーとして居心地の良い場所を作ること、と語る保坂さん。その想いが会員のみなさんにも伝わって、安心できる場所ができているのだと感じました。

「断酒の誓い」(掛け声→断酒の誓い)

1. 私たちは酒に対して無力であり、自分ひとりの力だけでは、どうにもならなかったことを認めます。

1. 私たちは断酒例会に出席し、自分を率直に語ります。

1. 私たちは酒害体験を掘り起こし、過去の過ちを素直に認めます。

1. 私たちは自分を改革する努力をし、新しい人生を創ります。

1. 私たちは家族はもとより、迷惑をかけた人たちに償いをします。

1. 私たちは断酒の喜びを、酒害に悩む人たちに伝えます。🍷🍷

「連鎖握手」(掛け声→断酒を離って～)

もっと強く もっと聞く もっと真剣に やろう！ やろう！ やろう！

湘南平塚断酒新生会はチャンスの波



▶湘南平塚オリジナルの「断酒の誓い」カード

■人は一人では生きていけない。断酒会に参加して幸せになる。

例会の参加者は、断酒に成功した人、現在進行形の人、たまに失敗する人などさまざま。本人だけではなく、その家族や支援者なども参加しています。また、「依存症になる根っこは一緒」との考え方で、摂食障害などを抱えている方にも門戸を開いているそうです。保坂さんは、例会の冒頭で会員のみなさんにこう呼びかけます。

「我々の人生の目的は幸せになること。その手段として断酒をしていきましょう。断酒会に参加し完全断酒がついて来たらベスト。たまに失敗してもここから離れないはベター。1年断酒が続いたからもう行かないはバッドです。アルコール依存症の背景に孤独があります。一人では断酒は難しい。健常者であっても一人では生きて行けないのです。その見本を、ここ平塚で示していきましょう。」

参加されているみなさんは、実に誠実に語り合い、聴き合っていました。そして複数の方から「ここがあったから続けられた。自分一人では無理だった。」との言葉が聞かれました。

例会への参加は申込不要です。周りに悩んでいる人がいる、または自分自身がそうであるという方は、ぜひ一度、「湘南平塚断酒新生会」に足を運んでみてください。

《例会開催予定》 ※例会への参加は申込不要です。

①平塚市 ● 毎月第1・2木曜日、第3・4火曜日

18:45～20:30(酒害相談18:00～)

②秦野市 ● 毎月第1土曜日

14:15～15:45(酒害相談13:45～)

③伊勢原市 ● 毎月第3又は第4土曜日

13:30～15:30(酒害相談12:45～)



【問合せ先】 湘南平塚断酒新生会

☎ 090-6656-4355(保坂)

✉ slowhand-1955-y@outlook.jp

今です!!