

あすなろ通信

No.200
2019-12



発行 高松あすなろの会

〒761-8081

香川県高松市成合町 559-15

<http://takamatsu-asunaro.org/>



フリーダイヤル サンキュー あすなろ
0120-39-0476

TEL 087-897-3211

FAX 087-885-2390

mail tu@tasnr.org

今年の高松あすなろの会の望年會は



南ファミリー劇団と楽しむ
今年最後のクリスマス公演!

【プログラム】

- 第一部 (ショー) 「ショータイム」
- 第二部 (芝居) 「紺屋と高尾」
- 第三部 (舞踊) 「舞踊絵巻き」

《出演者が変更になる場合があります》

*内容は変更になる場合があります。

《写真はイメージです》

とき 2019年12月22日(日)11:00開幕

高松あすなろの会
事務所出発 10:00

ところ 芝居茶屋 新道しるべ

参加費 お一人様 3410円 お芝居弁当付
(当日は他のお客様もいらっしゃいます)

新道しるべまで各自お越しになる
お客様には、駐車場完備
(飲酒運転は絶対にしないで下さい)

参加申込み・お問合せは… 高松あすなろの会

フリーダイヤル 0120-39-0476

芝居茶屋新道しるべ

0877 (75) 6052

〒769-0311 香川県仲多度郡まんのう町買田494

突然の精神疾患

私がそもそも初めて借金をしたのはかれこれ15年前に遡ります。原因は自営業の失敗で生活費に困り消費者金融から藁にも縋る気持ちで30万借り入れたことから始まります。次の仕事は決まっていたので給料日までの足しにと思い返済額も月に1万円なので何とか返していけると思っていました。丁度同時期に私自身の身体に異変が起き精神疾患を患い投薬治療が始まりました。そのため仕事にも集中できず自身の心のコントロールが効かず考える事と言えば、「このまま今の仕事を続けていけるのか」「借り入れている借金はどうしたらよいか」「病気は治るのか」など負の考えしか浮かばず毎日を過ごしていました。このままの状態が続けば生活できない状態になってしまうと考え、今働いているうちに借り入れて、いざという時の為に更なる借金をと考え今度は100万円を銀行系のローンで組みました。しかし借りたものの今の会社ではもう気持ちが着いていかず病気の事もあり退職することにしました。そこから借入金の100万円での生活が始めましたが中々仕事が見つからず返済、生活費、返済、生活費と負のスパイラル状態でした。ところで私が病気を患っているにも関わらずに止めなかったのが「お酒」です。20歳から毎日飲み続けストレス解消や自分の今の現実からの逃避の為に止めることができませんでした。ようやく仕事が決まり返済は一度も滞納したことはありませんでしたが、やはり身体の調子は良ならず、お酒も辞められず投薬治療だけは続けていました。この様な状態では、薬の効果もなくますます不調な状態での仕事を余儀なくされていました。私の精神疾患の怖いところは躁状態、うつ状態が突然やってきて、躁状態になった時には、まるで「怖いものなし」の状態で見映えや見栄の為に過度の浪費や過度のお酒を繰り返す、決まって次の日には必ず鬱状態になり仕事へ悪影響を及ぼしていました。

自己破産、本人申立ての道

この様な生活を繰り返すとうとう働ける身体や心で無くなってしまい本年4月に「高松あすなろの会」へ相談し、自己破産の道を選択しました。選択したのはいいのですが、返済しないでいると取り立てが怖い、家まで来て怒鳴り散らされるなど考えてパニック状態になり相談員の方々にはご迷惑をお掛けしてしまいましたが、「この様な時はこうしたら良い」などのアドバイスを頂き「自分で作った借金は自分が責任をもって行動していかなければならない」と自分に言い聞かせ自己破産を申し立てる準備を事細かく説明して頂きました。最初は取引履歴などを収集していく事から始め、毎日のように「高松あすなろの会」へ朝から出向き少しずつ準備を進めていき、ようやく裁判所へ自己破産の申し

立てができたのが5月の中旬でした。借り入れ総額は約430万円でした。そこからは、裁判所から不足の資料提出など何度かありましたが7月19日に出頭するように連絡があり、その場で書記官から私には免責不許可事由（浪費・お酒）があると告げられ反省文と家計簿をつける様に指示されましたが、管財事件にならず同時廃止の決定が出ました。

AA（アルコール・アノニマス）と出会う

それまでに「高松あすなろの会」の相談員の方から家計簿を付ける様に指示して頂き、アルコール依存症の検査を受ける様にと言われ実際にクリニックに行き検査を実施したところ「アルコール依存症」と診断されました。直ぐにアルコールを止める気持ちがあるのなら「アルコールを飲まない生き方を達成する」AA栗林グループを紹介され5月10日に初めて参加しました。ミーティングに参加することで、このままでは身体も心も本当に駄目になってしまうと感じ、家に戻るやいなや冷蔵庫にあったお酒を全て流しそれから一切今迄飲んでいません。それが功を奏したのか自分自身の身体、心がコントロール出来るようになり、躁状態の際にも過度の浪費や飲酒をしたいと思う気持ちがなくなってきました。その事実を含め反省文を作成し、何度も添削しながら、家計簿も毎日つけ裁判所に提出し、9月24日に連絡があり、債権者の方々からの申し立てもなく、免責審尋を10月2日に実施しますので出頭してくださいとの内容でした。そして当日、相談員の方に付き添って頂き裁判所に出頭し免責審尋を行って裁判官から「今後は借金をせず自分の収入内での生活する事を心掛けそして毎日家計簿を付けて行ってください。」とのお言葉を頂きました。

精神疾患を患って今年で14年になりますが、今は心も前向きになり、仕事にも集中して、依然として投薬治療は行っていますが、薬の効果が発揮され以前とは全く違う生活を送れるようになっております。今回お世話になりました「高松あすなろの会」の方々には本当に感謝してもしきれないほどです。これからの人生においてこのような経験を二度としないようにこれからも当たり前のことですが「家計簿を付ける」「AA栗林グループのミーティングに参加する」を続け、繰り返しになりますが自分の身の丈に合った生活を再建していき二度と同じ過ちを繰り返さないと誓い終了とさせて頂きます。

「決して一人で悩まないでください。味方はすぐ傍にいます。」

会費納入のお願い

☆当会の運営は、皆様の会費や寄付金(カンパ)で支えられています。

会費未納の方は納入をお願いします。カンパもよろしくお願ひいたします。

郵便局 01610-4-31210 口座名「高松あすなろの会」
百十四銀行 東支店(普) 0234943 口座名「あすなろの会」鍋谷健一

ギャンブルを辞め続けるための金銭管理 その3

お金のやり取りあたっての注意点

処方箋⑨でも説明しますが、本人の回復に最も大事な心構えが「正直さ」であり「素直に自分の気持ちを出す」ことです。叱責や説教は人を表面上問題ないように装うようには変えられても（いろいろ言われたくないからという理由からです）、心底からの変化を促すことはできません。今後必要になるのはスリッパを含めてなにか起きたときにすぐにそのことを打ち明けることができるかどうかです。その意味で打ち明けやすい環境を作っていくことが大事です。毎日のやり取りでその環境作りをしていると考えてください。

毎日のコインではまかなえない急な出費があるとき、それを本人が申告して家族がお金を用意するときのやり取りにも注意が要ります。家族はこれまでさまざまな嘘をつかれてきており、本人の言い分を信用できなくなっています。これはある意味当然のことです。しかし、その時に「また嘘ついてごまかしてるんじゃないよね」とか、お金を渡すことを躊躇するとどうなるかということです。本人も自分のせいでこうなったということはわかっています。ですから「必要なときに必要な額を申請して用意してもらおう」というルールでやり始めたのですが、実は本当に必要なお金であっても本人としてはなかなか言いにくいものなのです。その時に疑われたり、嫌な顔をされると（そう感じると）次はもっと言いにくくなります。家族の立場からすると家事や仕事のことで忙しかったりでいちいち面倒と思う気持ちも出るでしょう。しかし本人のそういった気持ちが強まると、「言ってお互い嫌な思いをするなら言わないでおこう⇒「でもどうしても必要なので自分で何とかしよう」となり、これまでたくさんの経験を積んできた「ギャンブルで稼ごう」となってもおかしくありません。そうなってしまった例もたくさんあります。

理想的にはお金のやり取りのこともギャンブルのことも本人と家族の間で正直なやり取りができればこういうことも起こりにくいのですが、そんなやりとりができるようになるのは簡単ではありません。たくさんの練習が要ります。ですので、とりあえずの方法として家族が本当に必要だと思ったお金はあっさり出す。本人はレシートと残金で精算する、ということを淡々とやっていければこの落とし穴には落ちないですむでしょう。（続く）