

休暇シーズンを飲まずに楽しく過ごすための12のコツ Twelve Tips for a Sober, Joyous Holiday Season

お酒をやめて間もない人にとって、祝祭日のパーティーをしらふで過ごすことは、想像するだけでもわびしい感じがするでしょう。けれど、AAにいる私たちの多くが、これまでにないほどの楽しい休暇をお酒なしで過ごすことができています。それは、飲んでいた頃には考えもしなかった、望みもしなかった、信じることもできないことでした。お酒を1滴も飲むことなく、楽しい休暇を過ごせるコツをいくつかご紹介しましょう。



1 この時期は、いつもより多くのAA活動に参加しましょう。新しい人をAAミーティングに連れていく準備をしたり、セントラルオフィスで電話対応サービスや食器洗い、話し相手になってみたり、アルコール病棟を訪問してみるのもいいでしょう。



5 お酒がでるような場所に不安を感じるときは、参加しないようにしましょう。飲んでいた頃は言い訳がとてもし上手だったのだから、今度は自分を守ることにそのスキルを使いましょう。飲み会よりもあなたの人生のほうが大切なのですから。



9 よくよ考えるのはやめて、本を読んだり博物館へ行ったり、散歩や手紙を書くなどしてみましょう。



2 AAメンバー、特に新しい人のために、おもてなしをしましょう。パーティーを開く場所が確保できなければ、1人を夕食に誘ってコーヒーでもごちそうしましょう。



6 どうしても飲み会に行かなければならず、そこにAAメンバーもいないようなときは、キャンディーを用意して行きましょう。



10 この時期の誘惑に乗らないようにしましょう。「今日一日」を忘れないで。



3 AAメンバーの電話番号は常に持っています。飲酒欲求やパニックになったときは、AAメンバーと話ができるまで、他のことはすべて後回しにしましょう。



7 長くいる必要はありません。帰らなければならない用事を、あらかじめつくっておきましょう。



11 この時期の雰囲気を満喫しましょう。プレゼントは用意できないかもしれませんが、今年は愛を与えることができるのです。



4 地域のグループが開催する休暇向けのパーティーやミーティング、イベントに参加しましょう。勇気がでないときは、自分よりも新しい人を連れて行きましょう。



8 あなたなりの信仰を深めるのもいいでしょう。



12 最後に、12番目です。言うまでもなく、まだ苦しんでいるアルコール依存症にメッセージを伝えましょう。