

# 社団法人 島根県断酒新生会

例会には必ず出席しよう。  
一人では止めることは出来ない。無駄な抵抗は止めよう。  
断酒に卒業なし。  
今日一日だけ止めよう。そして、その二日二日を積み重ねよう。  
前向きの断酒をしよう。  
例会には夫婦共に出席しよう。  
例会の二時間は、断酒の話のみ真剣に。  
自分の断酒の道を見出そう。  
断酒優先をいつも考えよう。  
アル中は心身の病気である。  
断酒会は、酒害者の酒害者による酒害者のための会である。  
酒害者は酒のために墓場へ行くか、断酒会で酒を断つか二つの道しかない。  
例会で宗教や政治の宣伝はしてはいけない。  
酒害者の最大の敵は自分自身であり酒ではない。  
自信過剰は失敗のもと。  
失敗したらすぐ例会へ。  
アル中は一家の病気である。  
会員は断酒歴に関係なく平等である。  
節酒が出来ないが断酒は出来る。  
断酒会に入会すること。  
最初の一杯に口をつけないこと。  
時間励行。  
仲間に励ましの手紙を書こう。  
全国組織の拡大につとめよう。  
実践第一。  
酒の奴隷になるな。  
断酒会員であることを誇りに思え。  
どんなことがあっても会から離れるな。  
条件をつけて断酒するな。  
酒害者の最後の一人までも残すな。  
素直な心で話を聞こう。  
一年半したら会の運営に参加しよう。  
厳しさのないところに断酒なし。  
自覚なき酒飲みの多い中で入会された勇氣に敬意を表する。  
断酒会員には普通の人より何か優れたところがある。  
他力による断酒ではなく、自力、自覚の上に立つ断酒であること。  
失敗しても悲観するな、成功の糧とせよ。  
消極的だが初心者は酒席に出ないこと。  
姓名は堂々と名乗り、断酒会員であることを明確にせよ。  
各人の性格の相違を認め、各人が自らの体験を通じて体得せよ。  
飲酒に近づく危険の予防のため自助の酒害を常に認識しよう。  
酒害者に対する奉仕は自分の断酒の糧である。  
仲間の体験をよく聞き、自分の断酒を再確認しよう。  
家族、同僚の協力を得るために、絶対に呑んではいけない。  
お互いが欠点や失敗を話し合っ、裸のふれ合いが出来るとつとめること。  
私の屍を乗り越えて断酒会を益々発展させて下さい。  
一県二断酒会。  
会員は人に疑われるような場所には行くな。  
初志貫徹。  
君と僕とは同じ体質だ。断酒するより他に生きる道はない。  
語るは最高の治療。