

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。

心の誓い

私は酒害から回復するため、断酒会に入会しました。

これからは例会に出席して酒を断ち、新しい自分をつくる努力をいたします。

多くの仲間が立ち直っているのに私が立ち直れないはずはありません。

私も完全に酒を止めることができます。

私は心の奥底から、酒のない人生を生きることを誓います。

家族の誓い

私は夫(息子・妻)の酒害に巻き込まれて、悩み、苦しみました。

アルコール依存症は家族ぐるみの病気です。病気だから治さなければなりません。また、治すことができます。

これからは酒害を正しく理解し、互いに協力して心の健康を回復します。

私は断酒会の皆様とともに、幸せになる事を誓います。