

AAメンバーと保健医療等関係者を結ぶ通信

ニューズレター 函置

AA滋賀 2015年 春 32号

AA日本 40周年記念



AA日本40周年記念集会
(2015. 2. 20～ 横浜：県民ホール)



発行/AA滋賀 専門家協力委員会

連絡先 / AA滋賀 事務局:大津市田辺町2-5

電話:090-3354-0850 ファックス:077-537-5442 Eメール:cce57380@nyc.odn.ne.jp

ホームページ <http://www.geocities.jp/shiganoAA/> (【AA滋賀】で検索してください)

アルコールリクス・アノニマス®

Alcoholics Anonymous®

アルコールリクス・アノニマス® は、^{けいけん}経験と^{ちから}力と^{きぼう}希望を^わ分かち^あ合^{きょうつう}って共 通
する^{もんだい}問題を^{かいけつ}解決し、^{ひと}ほかの人たちもアルコールリズムから^{かいふく}回復するように
^{てだす}手助けしたいという^{きょうどうたい}共同体である。

AAのメンバーになるために必要なことはただ一つ、^{ひつよう}飲酒をやめたいとい
う^{ねがい}願^{かいひ}いだけである。^{りようきん}会費もないし、^{はら}料金を^{ひつよう}払う必要もない。^{わたし}私たちは^{じぶん}自分た
ちの^{けんきん}献金だけで^{じりつ}自立している。

AAはどのような^{しゅうきょう}宗教、^{しゅうは}宗派、^{せいとう}政党、^{そしき}組織、^{だんたい}団体にも^{しば}縛られていない。ま
た、どのような^{ろんそう}論争や^{うんどう}運動にも^{さんか}参加せず、^{しじ}支持も^{はんたい}反対もしない。

^{わたし}私たちの^{ほんらい}本来の^{もくてき}目的は、^の飲まないで^い生きていくことであり、^いほかのアルコ
ホーリクも^の飲まない^い生き方を^{かた}達成するように^{たっせい}手助けする^{てだす}ことである。

(この序文の著作権はAA.グレープバイン社にあり、その許可のもとに再録)

Alcoholics Anonymous®



赤い靴履いた女の子の像(山下公園)

Alcoholics Anonymous® is a fellowship of men and women who share their experience, strength and hope with each other that they may solve their common problem and help others to recover from alcoholism.

The only requirement for membership is a desire to stop drinking. There are no dues or fees for AA membership; we are self-supporting through our own contributions.

AA. is not allied with any sect, denomination, politics, organization or institution; does not wish to engage in any controversy; neither endorses nor opposes any causes.

Our primary purpose is to stay sober and help other alcoholics to achieve sobriety.

Copyright © by AA. Grapevine, Inc. reprinted with permission

AAメンバーと保健医療等関係者を結ぶ通信

2015年 春 32号 『AA日本40周年 記念』

氷川丸
(横浜港)



ニュース レター 滋賀

2015年3月30日発行 No.32 発行・AA滋賀 専門家協力委員会

連絡先: AA 滋賀

AA滋賀事務局: 大津市田辺町2-5 電話: 090-3354-0850 ファックス: 077-537-5442 メール: cce57380@nyc.odn.ne.jp

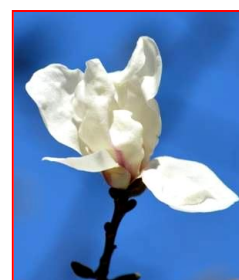
ホームページ <http://www.geocities.jp/shiganoAA/> AA滋賀 で検索を。

<巻頭言>

依存症社会の今

滋賀県立精神医療センター

病院長 大 井 健



AA滋賀の皆様、平素大変お世話になっております。また、本年はAAがわが国で活動されて40周年という記念の年であることをお慶び申し上げます。長きにわたり活動を継続され、さらに拡大されてこられたことに改めて敬意を申し上げます。

さて、昨年1月にはアルコール健康障害基本法が成立しました。現在は具体的な対策が議論されているところです。平成14年に健康増進法が制定されて、健康日本21がより強力にすすめられた結果、喫煙者の割合が急激に減少したような成果が期待されます。

こうした対策が進められる一方で、“危険ドラッグ”という新たな依存症関連の問題も発生しました。安価でしかもネットで容易に入手できることからあっという間に拡散しました。滋賀県ではこの3月の議会で規制のための条例を制定します。使用の禁止を進めるとともに、販売規制等の「買わせない」対策で予防を進めます。危険ドラッグや、古典的と

なったアルコール、たばこ、覚せい剤等の物質依存に加えて、パチンコ依存症、ギャンブル依存症、ネット・ゲーム依存症などの行為依存も大きな問題となっています。まさに、私たちの生活の全般に依存症の危険性が潜んでいます。

さて、依存症の神経科学的・心理的な研究も進んでいます。最近出版されたカリフォルニア大学心理学教授の Michael S.Gazzaniga の「Who's in Charge」

(邦訳: <わたし>はどこにあるのか)では、我々は意識する数秒前から脳の特定部位が活動し、それに則って行為を始めるといいます。行為の後にあたかも意識して行為がなされたかのように話しが作られる(解釈される)ことがわかってきました。

例えば、料理中に熱いフライパンに指先が触れたときに反射的にひっこめますが、熱いという感覚が脳に伝達して“熱いものに触れた”と意識するのは遅れます。しかし、当の

本人は「熱いフライパンに触ったので急いで手をひっこめた」と解釈するのです。アルコール依存症で、しばらく断酒していた患者さんが、暑い夏の日に用事を済ませて帰る途中で夏祭り会場を通った。気が付いた時には、祭りの屋台でビール2缶開けてしまっていたという話を聞きますが、嘘でもとぼけているわけでもなく、真実なのです。脳の特定部位が、“夏祭り”という刺激で活動を開始し、飲酒を自覚する間もなく行為していたわけです。加えて、飲酒の場合は意識自体も減弱するので解釈もあいまいになってしまうでしょう。

先行する特定の脳活動によって行為が決定されるのであれば、治療的介入の可能性は小さくなります。幸い、私たちの行為の全てが意識される前に決定されることでもなさそうです。経頭蓋磁気刺激法（TMS）というコイルを頭にあって磁場を発生させることで脳の

血流を増やし局所的に神経活動を活性化させる方法があります。前頭皮質を活性化した場合、意識づけが強化されることがわかってきました。また、別の前頭皮質を刺激することで利己的な行為を抑制し、社会的な行為を促進することもわかってきました。つまり、我々の脳には集団的規範を個人の選択に取り込む能力があるということが科学的に証明されつつあるということです。アルコール依存症でも断酒しつづけることの脳の仕組みがわかりつつあるということです。近い将来、新しい治療法が開発されることが期待されます。

依存症社会の今日、AAの活動はますます重要性が高まっています。今後とも、依存症の回復に向けて、我々も協力あるいは切磋琢磨して進めていきたいと願っています。

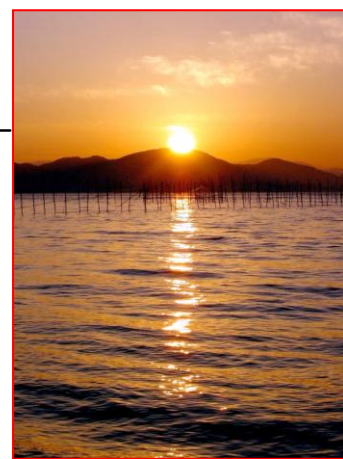
今年は、AAが発足し80年。AAが日本で始まって40周年です。

アメリカ・アクロンで、ビル・WとDr.ボブが出会い、1935年6月10日に、アルコホーリクス・アノニマス（略称・AA）が発足しました。2015年6月10日は、AA発足80周年です。2015年7月2日～5日、ジョージア州アトランタで、インターナショナルコンベンションが計画されており、＜80 Years --- Happy, Joyous, and Free＞をテーマに、「ジョージアで会いましょう」と、全世界に呼びかけています。

AA日本は、1975年3月16日、東京・蒲田でのステップミーティング開始をもって、誕生としています。2015年3月16日は、AA日本の40周年記念日です。2月20日～22日に、横浜で記念集会が開催され、全国から2200名のメンバーたちが参集しました。

滋賀県のAAは、1987年10月に彦根でAAミーティングが始まったのが最初で、2015年10月で28年となります。また、1996年自立した滋賀地区は、2016年で20年です。

AA滋賀では、AA日本発足40周年を記念し、「ニュースレター滋賀」32号を発行しました。この「ニュースレター滋賀」記念号に、大井先生、猪野先生の貴重な論考をはじめ5名の保健医療関係者の方々からご寄稿いただいたことに、強く励まされています。私たちは、思いを新たにして、これからも、「①飲まないで生きていくこと、②ほかの人たちもアルコールリズムから回復するように手助けすること」に力を尽くしてまいりたい所存です。今後とも、AAとアルコホーリクの回復にお力添えください。＜編集後記にかえて、感謝のうちに＞



琵琶湖の夜明け

ARP (アルコール・リハビリ・プログラム) に 関わらせていただいて



滋賀県立精神医療センター

看護師

高 江 啓 一

皆様、こんにちは。

AA40 周年おめでとうございます。滋賀県立精神医療センターで看護師をしております高江と申します。

当センターではARP (アルコール・リハビリ・プログラム) を実施しており、AAの皆さんには日頃からお世話になっており、本当に有難うございます。今回、このような機会を頂き、普段こういった文章を書く機会が無いので、何を書いていいのか戸惑っています。今回は私自身の思っていることを書かせて頂こうかと思えます。

私は5年前から依存症の方々にARPを通して関わらせて頂いていますが、最初の頃は、「やめる、やめる。と口で言っているけれど、やめる気は無いんじゃないか」と思っていた記憶があります。そんな中、初めて先輩に自助会に連れて行ってもらった時、最初の感想は、「何か変な会だなあ、こんなことをして本当にやめられるのだろうか」と思ったことを今でも強く覚えています。

しかし、入院中に、本当にアルコールがやめられるのかと思っていたような依存症の方々が、退院後自助会に繋がり回復していく過程で、入院中とは全く違った、良い表情をされていました。それを見られたことによって、自分自身が回復のイメージを持つことができました。回復のイメージを持つことによって、信じるという基本的なことができるのではないかと思います。それは当事者の方だけでなく、私たち支援者にとっても大切なこ

とであり、回復を信じることができなければネガティブな思いを抱きやすくなってしまいます。

また、自助会に参加させて頂いた際に、優しく声を掛けて頂くことによって、受け入れてくれている雰囲気を嬉しく思いました。そういった雰囲気は実際にARPで入院中の方からもよく聞かれ、今後の継続的な参加に繋がっているのだと感じています。そういった自助会の効果を教えていただけて、自分自身のモチベーションも上がったように思います。

最近でも時々、依存症の方と関わり始めた時のようなネガティブな思いを抱き、回復の道が信じられなくなってしまうことも少なくありません。

そういった時に自助会に参加させて頂くことによって、みなさんが回復の道を歩んでいる姿を見せていただけて、ネガティブな方向に揺らいだ気持ちを修正させてもらい、回復を信じて頑張れるのかと思います。

依存症の回復を妨げる要因の一つに、医療者の知識の不足という点がしばしばあげられますが、みなさんから教えて頂いたことを医療スタッフ間で共有し、新たな依存症の方々に返していくことで、協力していければと思っています。

まだまだ勉強中で、今後も色々な事を教えて頂く事かと思いますが、今できることを行い、一人でも多く断酒継続ができるように、一緒に考えていければと思っていますので、今後ともよろしくお願い致します。

アルコール対策の「日本の夜明け」

かすみがうらクリニック（三重県四日市市）

医 師 猪 野 亜 朗



アルコール健康障害対策基本法の成立 とその後の推移

それは、長い長い夜であった。

2013年12月7日午前1時50分、アルコール健康障害対策基本法は成立した。4年の歳月をかけた取組に私の疲労も頂点に達していた。

この基本法は、2010年5月、WHO総会が「アルコールの有害な使用の低減戦略」を決定し、世界の国々に戦略を実現するよう要請したことに触発されて、アルコール関連の学会、全断連、アスクが中心となり、多くの団体が参加したアルコール健康障害対策基本法推進ネットワーク（略称：アル法ネット、HPがある）が「地方」を動かし、「国」を動かし、成立に至った。

基本法の成立は、日本のアルコール関連問題の長く深い闇がようやく明けようとする瞬間であったと思った。

しかし、その後、冷静になって考えると、法案成立はまだ道半ば、マラソンレースで言えば「折り返し点」であった。マラソンレースの後半は「基本計画作り」である。今、当事者、家族、専門家による「関係者会議」が、アルコール健康障害（アルコール依存症、気分障害、肝臓疾患、膵炎、痛風、脳卒中、がん、外傷など）とアルコール関連問題（DV、虐待、自殺、飲酒運転、生活苦、触法行為など）を

予防し、早期対応が可能になるように、一次予防（発生予防）、二次予防（進行予防）、三次予防（再発予防）をめざした「基本計画作り」に全力を上げている。

年内に、「関係者会議」は基本計画の結論を出し、関係省庁による「推進会議」が最終決定して、初めて日本のアルコール健康障害対策の「基本方向」が確定して、ひとまずゴールインとなる。

このような作業が今、続いている。

一方、基本法は「11月10日～16日」を「交通安全週間」のように「アルコール関連問題啓発週間」とした。

昨年、初年度として東京と大阪で内閣府主催のフォーラムが開かれ、ポスターが全国の学校やコンビニなどの酒類販売所に広く配布され、掲示された。市町村では啓発週間に合わせて、その広報誌にアルコール依存症などの啓発記事が掲載され、アルコール依存症に対する偏見や無理解を無くし、早期治療や予防ができるように情報発信がスタートしている。

自助グループの大会や催しについても広報誌が積極的に取り上げる動きも出て来ている。

今年は北海道、愛知、三重、奈良、岡山、広島で「内閣府主催のフォーラム」が開催予定である。

放置されてきたアルコール対策

私は 1972 年から三重県でアルコール医療に従事して来たが、アルコール依存症という病気によって多くの家族が苦しみ、また、患者様もアルコールに振り回された苦勞の多い人生を歩む姿を私は当時から今に至るまで多く見てきた。

今から 30 年以上前の「1979 年」、日本では、この基本法と同じような「総合対策基本法」を制定しようという機運が高まった。しかし、この当時の日本社会はアルコール問題を何ら顧みず、法律制定は不成功に終わっている。

そのため、日本ではその後も長い間、アルコール依存症患者様やその家族は大変な苦勞を強いられて来たと言えるし、AA や断酒会の自助グループの活動も社会の理解にサポートされてきたとは言いがたい歴史をたどってきている。

ヒューズ法は世界の人々に大きく寄与した

日本での基本法制定の取組は不成功に終わったが、アメリカでは 1970 年に基本法である「アルコール乱用およびアルコール症の治療と社会復帰に関する総合法（通称、ヒューズ法と呼ばれている）」の制定に成功している。

実は、アメリカの基本法の成立には AA メンバーであるハロルド・ヒューズ氏が上院議員の時代に尽力して制定に導いたものである。この基本法は、特に NIAAA という国立アルコール乱用・アルコール症研究所の設立に寄与して、基礎的研究からリハビリ研究までの研究を支えて、治療を前進させ、全世界の人々に大きな恩恵をもたらして来た。

ハロルド・ヒューズ氏は、下記の HP によると、自殺未遂で助かった経験を持ち、アルコール依存症となって AA メンバーとなり、アイオワ州知事、上院議員を務め、最後は大統領候補にも名が挙がった。また、彼のエピソードには「選挙で、相手候補が彼のアルコ

ール依存症について誹謗した時、“私はアルコール依存症です。だが、神の助けによって二度と飲まないだろう”と述べ、地滑り的な勝利をおさめた」とある。

その後、彼は基本法制定のために上院公聴会を開催し、AA 創始者のビルらが証言に立っている。

ヒューズ法の目的は、「何百万のアルコール依存症者の回復を助け、飲酒運転による高速道路の何千の命を助け、犯罪を減らし、福祉のコストを減らし、アルコール依存症による経済的浪費を減らすこと」だと述べられている。

基本法と日本社会

基本法は、「不適切な飲酒の防止によって、アルコール健康障害と関連問題を防止する」という「基本理念」を掲げている。

そして、基本理念の実現のための「国、地方公共団体、国民、医師その他の医療従事者、酒類の製造・販売・提供の事業者など」の「責務」が明記されている。

そして、あなたの住んでいる都道府県でも、「推進計画」がこれから決定され、実施されていく。

私は、基本法をめぐる今後の我々の取組のキーポイントは次の 5 点と考えている。

1. 正しい知識の普及、依存症への偏見是正
2. 酒類製造・販売業者の自主的な取り組み
3. 早期発見・介入→SBIRT の普及と人材養成
4. さまざまなレベルの連携の促進
5. 相談・社会復帰など、当事者と家族への支援の充実

日本で成立した基本法が国や地域に浸透することによって、当事者、家族、専門家などの声が反映する日本社会になってほしいと願っている。

http://en.wikipedia.org/wiki/Harold_Hughes



AA日本40周年を祝して

済生会滋賀県病院

看護師

木村 里美

AA40周年おめでとうございます。

私がAAを知ったのはもう20年ほど前です。滋賀県精神保健医療センターの看護師をしていた時、アルコール依存症の患者さんたちと同じようにAAを知りました。

不思議な魅力に惹かれ、自分の時間を使って通ったときもありました。その後、看護教育に身を置いたときにも、学生に向けてAAメンバーに語っていただく場を作ったり、学生を連れてまたミーティングにもお邪魔したこともありました。

今は精神科以外の病院で看護師をしています。以前2,3回ではありましたが、アルコールによる肝障害などの身体疾患の患者さんに病院までメッセージにきていただいたことがあります。そして、今でもこうやって記事を書かせていただくような関係性を続けさせていただいています。あの時患者さんだった方は、今では古くからの「友人」であり、また依存から回復する姿を教えていただいたり、青かった看護師時代を思い出させて下さる「恩師」のような存在でもあります。これまた不思議な感じがしますが大切な

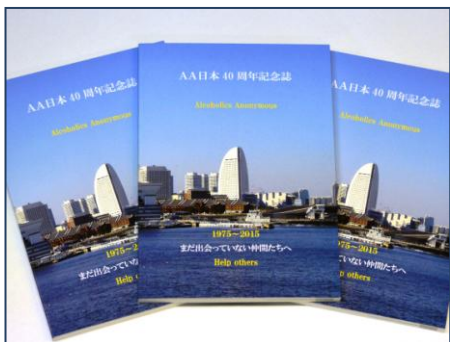
存在です。

AAにはいつも自分の弱さに真摯に向き合い、でもどこか力を抜きながらも正直に生きる姿があります。スマートではないけれどどこかちょっとカッコいい感じがあって惹かれ続けているような気がしています。

「まだ出会っていない仲間たちへ」というテーマはとても良い言葉だと思います。できるだけ多くの仲間の方に届けばいいなあと思います。一般の総合病院で働いているとアルコールによって身体的にも心理的にも、そして社会的にも緩やかにではありますが破綻に向かっていく方に出会います。声をかけてもなかなか届けることができず、無力感を感じることもあるのですが「仲間」という言葉が届く可能性はとても高いように思います。

私たちには届けられないことも、皆さんには大きなメッセージが届けられるのではないかと思います。これからも皆さんの魅力(?)で沢山の仲間に出会われ、大きな夢も小さな夢も叶っていくことをお祈りしています。これからもよろしくお願いいたします。

AA日本40周年記念出版物



『AA日本40周年記念誌』
頒布価格 1000円
フルカラー A5版 127ページ

- *AA日本が誕生する夜明け前から、今日までの歴史がわかりやすくまとめられており、AAメンバー必読です。
- *AA紹介や、AAにやってくる人たちの回復と成長に役立つツールとしてグループなどで末永く活用してください。
- *巻末のサインページは寄せ書きに最適です。注文はp28。

生命の神秘

滋賀県立総合保健専門学校

主任主査

堤 国 夫



先日、スポーツ少年団の教え子の結婚のために、メッセージを送りました。

コーチとして一緒にサッカーしている写真をガサゴソ探しました。10年ぐらい前なのに体型が全然違っていました。「これじゃコーチってわからないよ！」って笑われました。

今まで、ダイエットばいことは何度か行いましたが、結果として以前よりも体重アップ、体型もド○え○んのようになってしまいました。ダイエットについて調べていましたら、興味深い記事を読みました。

キーワードは「ホメオスターシス」です。『ホメオスターシスとは、生体の内部や外部の環境が変化しても、その生体の状態が一定に保たれるという生物の性質や状態のことです。生体恒常性ともいいます。生物としての恒常性が保たれるためには、これらの環境が変化した時に、それを元に戻そうとする体内の作用、つまり、環境によって生じた変化を打ち消す逆の方向性を持った変化をする働きがなければならない』という記事です。

いろいろ考えてみるとホメオスターシスが働く例として、こんなことがあります。・体温が一定に保たれる。・血圧が保たれる。・体内の水分や、体液の浸透圧が保たれる。・傷口がふさがる。・ウィルスなどの病原微生物を身体から排除する。

ここで自分の「なんちゃってダイエット」におけるホメオスタシスをちょっと考察。単純に

食べる量を減らすぞ！っていうくらいの食事制限を行うと、少ないエネルギーで身体を一定に保とうとするホメオスタシスの働きで、生命維持に必要なエネルギーの消費量が減少します。リバウンドが起こる原因は、食事制限している時にホメオスターシスが働くと、食事を少なくしているにも関わらず体重が減らないという状態になっていたことに気づきました。消費されずに余分なカロリーとして身体に蓄えられていたと思います。

喫煙も同じく、たばこがある生活が当たり前となっている自分にとって、吸わないこと（吸えないこと）が非日常となり、自己を正常に導こうとした行動をたらせるのですね。よく考えるとこれは、いいことでもあり、そうじゃないこともあり、すごい能力です。まさに生命の神秘を考えるきっかけになりました。

講義で教科書などで依存症のことを話すときにも、この「恒常性」を話しますが、学生たちにはこのことは遠い他人事ではないことも合わせて伝えていきます。身近なスマホ依存、SNS 依存なども身体と心の機能から起きていることも理解できたと思います。

結びにあたり、「AA滋賀」様から原稿を依頼され、とても勤まらなかつと思いつつ、キーボードを叩いては考えるこの投稿でした。学生への体験談を語っていただく機会を通して、私も大切な出会いができた実感しております。今後ともよろしくお願いします。

AA 日本40周年記念出版物

1500部限定出版：卓上日めくり版 『今日を新たに』
頒布価格 2000円

*飲まないで生きるヒントが満載。書籍『今日を新たに』と同じ内容。
机の上に立てられるフレッシュなスタイルです。注文はp28 参照。



AA日本40周年記念集会に参加して

いずみグループ（泉州地区）

かきね

横浜で開催された、AA40年を祝う集まりに参加することができました。仲間とハイヤーパワーに感謝します。

AA日本30周年、35周年と参加していますので、40周年もぜひとも行きたい。そう思って仲間を募りましたところ、神さまが選んだとしか言いようのない年代もグループもまちまちの8人が集まり、車で行くことになりました。うち1名だけが女性です。

2015年2月20日早朝に大阪を発ち、途中天下の富士山が左になり右になりして同行してくれます。日本平で撮影会をして富士山の好意に感謝を捧げました。オープニングには少しおくれましたが。

集まりは神奈川県民ホールと横浜市開港記念会館とで「まだ出会っていない仲間たち」をテーマに多彩にとりくまれました。

第一日目(2月20日・金)はオープニングセレモニー。そして夜は各県および各国(14カ国)の旗を誇らしげに掲げて壇上に上がる「フラッグ行進」でたいへん盛り上がりました。

たまたま同じグループの仲間が旗を持つ役割をさせてもらっていたので感想を聞くと、上がって頭が真っ白になって客席なんか見えなかったそうです。

あくる第二日目(21日・土)には二つの会場で、女性クローズドおよび各種のミーティングなどが行われ、体が一つしかないことがもどかしく思われました。午後は各地域主催のイベントも

ありましたが、ぼくは県民ホールで催された「対話を通じた協力関係を目指して」と題するシンポジウムに参加しました。

じつはASK(アルコール薬物問題全国市民協会)代表の今成知美さんがお目当てでした。アルコール基本法をめぐっていまや時の人だからです。ここで今成さんが女性であることを初めて知りました。またこの法律の成立の意義、経過、今後の課題について緻密な報告がありました。



次にはA類常任理事荒木龍彦さんからAA日本の活動について報告がありました。そのなかで、回復したメンバーは中島みゆきさんの歌にある「地上の星」だ、というような話をされ、そのかなりの部分を実際に歌われました。当事者である

ぼくには何か面映ゆいものがありましたが、やがて熱いものが目からこぼれ落ちていました。いくつになっても、ほんとうに真剣に寄り添ってくれる人の存在はありがたいものだったと思った次第です。

また、荒木さんは、共同創立者ビルの時代には(アルコールの)5パーセントの人を回復させ、それがあたりまえの社会への貢献と言っている。日本でメンバーが五千人というのは(アルコールの)0.5パーセントにしかならない。5パーセントに近づける目標を持つことはできないのだろうかというような問題提起もありました。

国立病院機構久里浜医療センターの樋口進院

長は依存症の診断基準、治療について報告をされ、またそれぞれの報告者と企画の常任理事から、あらかじめ提出のあった参加者からの質問に対してそれぞれの応答がありました。

また、AAアメリカ全州選出常任理事・専門家協力委員長ボブ・W氏のスピーチがあり、伝統に関する話でとても感動する場面があったのですが、ぼくにはとても再現する能力はありません。

今回参加できなかった仲間たちにも、参加しても出ることのできなかったミーティングを分

ち合えるようするためにも、感動を再確認するためにも報告集の出版が待たれます。

さて、年金生活者としましては、今回の経費収支も重要です。交通費が 6500 円、宿泊費が 6200 円、合計で 12700 円というのは関西の人間としてはお手柄だったと思います。

ただ、宿泊はぼくの飲んでいた時の記憶をもとに計画したため、ぼくとともに行動された数名の仲間には多大な迷惑をおかけしました。謹んでお詫び申し上げます。

AA日本40周年記念集会に参加して

夙川グループ（兵庫地区）

みどり

AA日本 40 周年に参加することができた。そして、多くの仲間との触れ合いで、今も変わらせてもらっている。

2015 年 2 月 20 日、当日、会場に着いたのは 9 時を回っていた。

9 時 30 分から、横浜散策があり、15 時からオープンセレモニーが始まった。そして、午後 7 時からフラグ行進。各地区に別れて、名前の書かれたプレートと旗を持つ。どういう訳か、私は岡山の旗を持つことになった。舞台で行進し、アピールするのだが、思わず、音楽に合わせて、踊ってしまった自分に、驚いてしまった。

2 日目、まず、女性ミーティングに出席。ランダムに当てられ、スピーカーするのだが、どの仲間も、以前からスピーカーを頼まれていたかのような、素晴らしい話で、ハイヤーパワーの力を、見せつけられた気がした。その後、ビッグブックミーティングに出会ってから、セクマイ

ミーティングに出た。アルコール依存と、もう一つ、同じ悩みを抱えながらも、支え合う仲間同士の力の大きさに感動した。ディナーパーティーでは、仲間の数の割には、会場が狭く、料理にたどり着くまで、時間

がかかったにも関わらず、文句ひとつ言わないで、楽しく分かち合う姿を見て、怒りを手放した仲間の一面を見た気がした。

3 日目の、さよならセレモニーでは、一言スピーチがあり、思ったより、感情が込み上げてきて、力強い、大きな声に変わっていた。

こうして、2 泊 3 日のイベントは幕を閉じたが、仲間の熱気と、この中に溢れ出る、ハイヤーパワーの力を、感じ取って帰ることができた。

私はAAにつながってから、ただ、ひたすらミーティングに行くことで、お酒は止まっていたが、しんどさを軽くすることはできなかった。そんな私を、大きく変えてくれるきっかけとな



ったのが、2013年の琵琶湖での関西ラウンドアップだった。泊まりのイベントには行けないと思い込んでいた私に、一人の仲間が 行くきっかけを与えてくれた。

そこでは、仲間とより深く、分かち合うことができ、仲間意識が深まった。

お酒の無い人生なんて楽しめない、つまらないもの…と思っていた私に、この時こそ、飲まないでも、こんなに楽しむことができるといふ事実、驚かされてしまった。それをきっかけに、私の中で、変化が起こり始めた。

それまでの私は、棚卸しなんてできない！過去の、傷跡なんて見たくない！一生、蓋をして生きていこうと決めていたが、棚卸しの必要性、そして、変わりたいと思える気持ちが芽生えていった。

ラウンドアップ後、棚卸しを始めることができ、7カ月後には、スポンサーに話すことができた。そして、ステップ5を終えた頃から、次々と与えられる出来事が起こり始めた。

まず最初は、恐れで、絶対できないと思い、断り続けていたミーティングの司会だった。

また、レディースミーティングの後、時間があつたので、仲間たちの話を聞いていたら、それが、兵庫地区レディースの実行委員会で、知らず知らず、私も、実行委員になっていた。その内、スピーカーを、誰にしようか？という話になり、そこでもまた、スピーカーを引き受けるという勇気を、与えて貰った。

当日は、凄い緊張したけれど、話し出すと、大

きな力に助けられ、穏やかに、すらすらと話している、もう一人の自分がいた。

その後、香川県のOSMに、仲間誘われて行ったが、私の話を聞いてくれた仲間に声かけられ、その場で、スピーカーをすることができた。

また、レディースのビジネスで、チェアパーソンが、仕事の関係で、続ける事ができず、次のチェアパーソンを探していた。当然のように私は、チェアパーソンなどできるはずがないと、頭から他人事のように考えていたが、ミーティングが休止するかもしれない事を告げられると、思わず、手をあげ「させてもらいます」と言ってる自分がいた。

こうやって、私は、次から次へと、本当に自然に、与えられる事が、降ってきた。

そして、40周年から帰って2週間目。今、私の中で、もう一つの、大きな変化が、起きようとしている。

一つ一つ 与えられた事実に、真剣に向き合い、行動に移す事で、また大きな力が与えられる。私の中で、人とは、変わらないもの…と思っていたが、AAに繋がって、プログラムを信じて進めていけば、人とは変わるもの、変わることができるのだという事に気づかせて貰った。

多くの仲間を通じて、力を与えてくれ、語りかけてくれる。

そして、今、私は、今日一日を大切に、仲間と共に、成長し続けたいと思っている。

AA日本40周年記念集会に参加して

オネスティ唐崎グループ（滋賀地区）

小 川

AA日本40周年記念号おめでとうございます。私も2月20日～22日までAA日本40周年記念集会に参加しました。これまでも、AA30周年の博多、35周年の名古屋に参加しましたが、今回は、40周年に参加して、横浜を楽し

んで帰ろうと思い土日の前後2日間ずつ休暇を取り5泊6日で横浜へ行きました。また、私の子供達も長男が神奈川、長女が静岡の大学に通っていて、横浜に近いこともあり一緒に参加するよう話をし、長女は20日参加しましたが、

長男は都合がつかず、横浜で観光と食事を一緒にしました。

今回のAA日本40周年記念集会に参加しての感想を書きたいと思います。

2月19日、敦賀から7:10発特急しらさぎに乗り米原、新幹線で新横浜、新横浜から、石川町駅に11:00前に着き、食事を取り、12:00頃ホテル到着。チェックインまで時間があつたので、荷物を預かってもらい、山下公園や赤レンガ倉庫等を見学し14:00にホテルにチェックイン。この日は翌日の記念集会に備え休養しました。20日は、9:00頃神奈川県民ホールへ行き、会場外プログラムの横浜散策に参加、仲間とわいわいがやがや談笑しながら、海に見える公園、外人墓地等を散策しました。12:00に昼食休憩となり、娘と合流し中華街で食事を取り、神奈川県民会館に13:00頃到着。オープニングまで時間があ

つたので、仲間2人と私と娘の4人で、横浜市開港記念会館で行われたヤングミーティングに参加。15:00から神奈川県民ホールに戻りオープニングに参加しました。夕食を娘と一緒に取り、娘は帰宅、私はフラッグ行進に参加。横浜在住の福井県出身の仲間が旗を、私は福井県のプラカードを持ち他の都道府県の仲間と壇上に立ち福井出身のAAメンバーとして、役割を果たせたのではないかとと思っています。

2月21日は、午前中は国際ミーティングに参加、海外の仲間の話を聞かせてもらいました。13:00から中部北陸・関西の地域枠に参加し、15:00からは、横浜市開港記念会館へ行きセクシャルマイノリティ・ミーティングに参加しました。セクシャルマイノリティのミーティングは今までに参加した事がなく、初めて聞く話ば

かりで、生と性について改めて考えさせられ、今回のプログラムで一番印象に残りました。

17:30から神奈川県民会館に戻り、「ソブラエティカウントダウン+オールドタイムスピーカー」に参加。カウントダウンでは、ソブラエティ最長の40年の仲間から最短4日の仲間にビッグブックを手渡されたのが感動的でした。偶然私の隣に座っていた女性の仲間がソーバー4日の仲間でびっくりしました。オールドタイムスピーカーはソブラエティ30年以上の人生経験豊かな仲間が巧みな話術で話され、楽しく聞かせてもらいました。みなさん若々しかつ

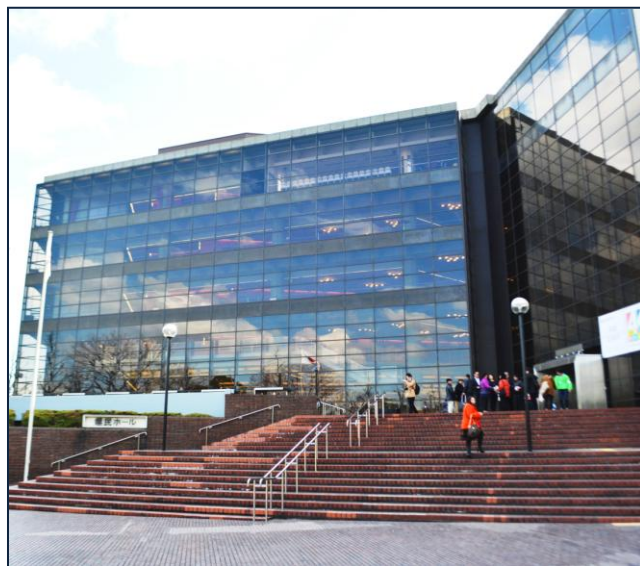
たので、今後とも、お元気で長くメッセージ伝え続けてほしいと思いました。20:30からマリンタワー4Fレストランでディナーパーティに参加しました。横浜の綺麗な夜景を見ながら、仲間と交歓し、美味しい料理を頂き贅沢な2時間を過ごせました。

2月22日は、さよならセレモニーで全員一言スピーカーをしました。一言で終わらない仲間もいて、最後は名前とグループのみの一

言になってしまいました。これで全日程終了。実行委員の皆様方には、大変お世話になり感謝しています。

午後からは、長男と会い中華街へ行き昼食。マリンタワーの最上階の展望台へ上り、氷川丸を見学、夕食を一緒に食べました。23日は鶴見にあるスーパー銭湯に行き、ゆっくりとくつろいできました。24日のホテルをチェックアウトし、横浜駅でお土産を買い、夜に帰宅し、5泊6日の旅が終了しました。

次回、AA日本45周年記念集会は関西で開かれる事が決定しているそうで、私も関西地域のメンバーとして、お客さんの立場ではなく主催者側の一員として、少しでも役に立てる事を考え行動をしたいと思います。



(第1会場:神奈川県民ホール)

AA日本40周年記念集会に参加して

東濃グループ（岐阜地区）

と き

AA日本 40 周年記念大会に今回参加できたのは、私自身すごくいいタイミングだったと思います。と言うのも昨年 12 月にソーバー 1 年をいただいて早々だったからです。

私は 2013 年 12 月 6 日に、もうどうしようもなくて、AA のミーティングに参加しました。最初の入院から約 8 年という長い時間経っていました。当初は D 会に通っていましたが、スリッパの連続で、そのうちに何となく行かなくなり、だましまし数年間を過ごして来ました。ただ通院だけは行かなくなりましたが、4 回目の退院直後の連続飲酒で底に着いた感じで AA に来ました。それから 1 年、無我夢中で毎日ミーティングに通い続けようやう、やろうとしてもできなかった断酒一年を達成できたと言う状況でした。

はじめ 40 周年に参加するなんて思いませんでした。自分にはあまり関係ないなぐらいにしか思いませんでした。しかし、毎週通うグループの仲間から「AA40 周年、横浜に行こう」と誘われてはじめて行こうと決めたのでした。

年が明けて、だんだん具体的なことも決まり、あとはその日を待つわけですが、期待と同時に不安もありました。が、先行く仲間の「大丈夫よ！」の一言に励まされ当日を迎えました。

横浜まで約 4 時間、仲間 5 人との道中は思っていた以上に盛り上がり、渋滞もなくあっという間の 4 時間でした。到着すると、ホテルに荷物を置き、あわただしく会場の神奈川県民ホールへ向かい受付を済ませました。

そしてオープニングセレモニー、いよいよ 40 周年記念集会が始まりました。会場を埋める仲間たち、司会をする仲間、会場係、インフォメーション会場案内、この集会を構成するすべての人々が仲間であり、これが AA の一体性なのかなと思うと感無量のおもいが湧き上がってきました。この後、フラッグ行進へと続き長い第



一日目は終わって行きました。

第二日目は、午前には県民ホール界隈を散策、中学生の修学旅行で訪れて以来の山下公園やテレビで観る「みなと未来都市」に圧倒されながら午後のビッグブックミーティング会場の開港記念会館へ行きました。建物も歴史を感じ取る重厚ですばらしい建物でしたが、ミーティングの内容も自分が目にしているそれとは全く違っていたことにも驚きました。

ふだんは時間の制約もあり読み合わせぐらいで終わってしまうビッグブックミーティングですが、ここでは自分のおもいを寄せる箇所を読み想いを語ると表現しますがメンバーが普段から「アルコールクス・アノニマス」読み込み正しくまた重要性を理解していることが感じられました。このミーティングはこれから自分たちにも参考になると思いました。この後、ソブラエティーカウントダウンとオールドタイムスピーカー、その後パーティーへ・・・日本の AA の始まりと変遷、多くの仲間と語り合う時間も与えられ有意義な時間を過ごしました。

いよいよ最終日を迎えました。その中で今回一緒に行った仲間と二泊三日ともに過ごしたわけですが彼らとも、より強いつながりをもてましたし、今回のテーマである「まだ出会っていない仲間たちへ」の想いがいっそう強く思えるようになりました。

最後のさよならセレモニー「全員一言スピーカー」では、自分も AA に来て今日一日の大切さと重みに感謝の言葉を伝えることができました。これほどの多くの仲間が日本中にいて、もっと多くの仲間が世界中にいるんだなと思うと AA ってアルコールで狂った心を人の心に返してくれる力があるとひしひしと感じました。

最後に 40 周年記念集会を企画、立案、実行、進行、設営、参加してくれた仲間、まだまだ多くの仲間たちに感謝します。ありがとうございました。

AA日本40周年記念集会に参加して

金華山グループ（岐阜地区）

う さ ぎ

AA 日本 40 周年コンベンションで、ダグが話した「この町に AA が無い、ミーティング場が無いとあなたは言う…しかし、あなたが AA メンバーであればそこに AA があるのだ」

はっとした。そうか AA は常に私と共にあるのだと気がついた。

11 年前、AA に繋がり始めたころは、岐阜には市内に一か所だけミーティング場があった。今も週 1 回のミーティングをおこなっている。そこは、先行く仲間が 20 年以上前に立ち上げ、独りミーティングもあったのだと聞く。

1 時間、仲間を待ち AA の書籍を読みながら独りで過ごす。また、時には教会の牧師と一緒にミーティングをおこなったと…未だ苦しんでいるアルコールクの手助けの為にミーティング場を開けてくれていた。

実は、私が AA を知ったのは、母がアルコールクだからである。毎日、ミーティングに通う姿をみてきました。「酒を飲むと死んでしまう」「ハイパーパワー」「仲間」「家族も病気になる」口癖のように話していてうっとおしいと思った事がある。

なんとなく怪しい雰囲気 of AA に、胡散臭い AA にどうして定期的に通う必要があるのか疑問を持っていた。そんなところで、酒なんか止められるはずがない。信じる事なんか出来るものか。ビッグブックを読んでも意味が分からず、聖書もどきのようなものと抵抗さえした。でも、母は飲まない生き方をしていた。

私が、「仲間と共に行動する。」その重要さに気がつくのはまだ先の事でした。そこに飲まない力が与えられる。生き方を変えさせてもらっているのだということに…それに気付くまで私はまだ、どん底を経験する必要がありました。

私に酒の事でとやかくいう義母を恨み、早く

死んでくれればいいのに、子供の事でも口出しして来るし、いちいちうるさいと、よく喧嘩しました。私だって大人だから言われなくても分かっているって。しらふでいるのが嫌になりました。酔ってれば嫌なことは右から左に流すことができると信じていました。やる気を起こすために酒というガソリンが何かする前にまず一杯が必要でした。

酒が生き甲斐で酒が飲めないくらいなら死ん

でもいいとまで考え方はゆがんできていました。

その為に、酒の確保は欠かせません。酒を自分の部屋に隠す。衣装ケース、押し入れの中、ダンスの中、本棚の裏…切りがない。次第に大事な子供の行事にも飲んで出かけ、または、大事な約束事も守れなくなってきました。酒が四六時中抜ける事は無くなってきました。

身体の変異は 35 歳、振戦譫

妄や幻聴、視覚障害が起き始め、離脱症状が出るようになってきた。肝臓・脾臓の数値は異常。高血圧、鼻血。飲酒運転で事故も起こします。が未だ、母のように警察に捕まることはやっではないし、人に迷惑かけて無いし、離婚もしていないしアル中かもと脳裏をかすめますが、いや、違ふと頭を振って忘れようと思いました。

40 歳。とうとうどうにもならなくなったと感じた時に、母が AA に行って酒が止められた事を思い出してミーティングに行く決心がようやくつきました。そこで初めて、母に「私もアルコールクになっちゃった。」と告白。ミーティングに行ってみようと思うの、場所は？何十年も前に母を連れてった AA のミーティング場はありました。

岐阜県は広いですが、岐阜のミーティング場は現在 3 グループ、金華山グループ、アザレアグループ、東濃グループしかありません。ミ



ーティング回数も他と比較すると少ないです。

「しか」、とか「少ない」という言葉を使っていますが、冒頭で記したように、「あなたがAAメンバーであれば、そこがAA」なんですね。

ミーティング場がない、ミーティング回数が少ないというのは自分勝手な言い訳に過ぎないということのような気がしてきました。

どこに行っても、AAがある。素敵です。

飲まない生き方が出来る扉を開け続けて待ってくれる仲間感謝します。

AAの仲間の話に静かに耳を傾けて聴いていきますと、愛情が感じられます。自分に欠けていたもの、「愛情」だと分かり涙が出てきました。

40周年では、路地に立ち、仲間が困らないよう道案内をしてくれる仲間が沢山いました。無償の愛、奉仕の心の大切さを感じ取ることが出来ました。

私が、AAと仲間と共に未だ苦しんでいるアルコールの手助けとなるために先行く仲間のようにマネをして生きて行くことが出来ますよう祈ります。そして、それが、自分の成長と回復のためになるのだと信じています。

「自分が役立たずだという自己憐憫の感情は消え失せる。自分の経験がどれほど人の役に立つかが分かるようになる」 真実です。

AAのレガシーを宝物にしたい。

第18回 AA滋賀 オープン・スピーカーズ・ミーティング

テーマ

アルコールからの
回復の手助けがしたい

— Help others びわ湖パワー —

2015年
5月9日(土)
大津でOSM
参加費：1000円

◆と き／2015年5月9日(土曜日) 午前10時00分～午後3時30分
(宿泊は、アヤハ・レークサイドホテルです)

◆ところ／「ピアサ^{おうみ}淡海(県立県民交流センター)2階 203会議室」
(JR東海道線「膳所(ぜぜ)駅」下車・徒歩12分)

5月10日(日) フェローシップ
ミシガン・びわ湖クルーズ

★詳細は、AA滋賀のホームページ、またはチラシをご覧ください。



18周年 滋賀レディース・オープン・ステップセミナー

テーマ：正直になること・・・

アルコールからの回復のプログラム ☆ステップ1～ステップ12☆

開催日時：2015年6月6日(土)

受付 9:30 * 10:00～14:15 (ステップセミナー)

*14:30～16:00 (女性クローズドミーティング)

*AA女性クローズドミーティングは、女性のアルコールだけの集まりです。

開催場所：日本キリスト教団 堅田教会：大津市本堅田三丁目18-6

交通機関：JR湖西線 堅田駅下車(徒歩15分：案内地図参照) 参加費：無 料

★詳細は、AA滋賀のホームページ、チラシ、あるいはAA滋賀のメンバーにおたずねください。

Help others
まだ出会っていない仲間たちへ



ZEZE 今日一日グループ

先日横浜で行われたAA日本 40 周年記念集
会に参加しました。

オープニングの 1 日だけの参加でしたが、『Help others まだ出会っていない仲間たちへ』のテーマのもとに集まった、たくさんのアルコールクの願いは同じなのだと感じました。私がお酒に出会うずっと前から、日本で試行錯誤しながら歩まれた経験を分かち合っていたいただき、感謝の気持ちでいっぱいになりました。

5 年と少し前、初めてミーティングに繋がった時のことを思い出しました。AAが何か全くわからないけど、精神科クリニックの先生に勧められて初めてミーティングへ行きました。場所が分からずパニック状態で 20 分も遅刻してミーティングにたどり着きました。

今思えば、ミーティングの途中だったにも関わらず、ハンドブックをいただいたりして暖かく迎えてくださったのですが、当時の私は「怖い」、「私はこの人たちとは違う」という思いだけを強く感じました。その帰りにはお酒を買って帰りました。それでも、ほぼ毎週そのミーティングに通ったのは、酔っていたながらも何かを感じていたからだと思います。

「明日からやめよう」と何度も思うのに、どうしてもやめられない。入院をしてもすぐに飲む。やめたいのかやめたくないのか分からないから、自分が信じられない。AAに初めて足を運んでから底をつくまでに1年近くかかりました。

2 度目の専門病院を退院してもお酒が止まらない。離脱でフラフラになりながらミーティングに行って「全然来なくなかったです。でもやめたいから来ました」と言った私を、仲間は拍手をして暖かく迎えてくれました。そこから飲まないで4年と4か月が経ちました。

も え

先行く仲間にプログラムを手渡ししていただき、時間をかけて自分の過去に向き合い、ありのままの自分を受け入れられるようになってきました。

最初は以前の苦しい生き方に馴染みがあって、楽な生き方を受け入れられないでいました。でも私は仲間に希望をいただき、変わりたいと願い続けることだけはできました。

昨年、6 年前に離婚した夫と会って、当時のことを話す機会を与えてもらいました。妻が自分を傷つけどんどんおかしくなっていくのに、どうすることもできなかった夫の気持ちや、離婚してその妻に娘を預けた時の心境を、私はお酒を飲まなくなって数年たつまで思いやることさえできませんでした。そして離婚してからも彼から見捨てられることを恐れていました。彼と過去の話をして、それでやっと私は自分の足で今を歩いて行けると思えました。自分の足で自分の人生を生きて行くのは、たくさん責任もあるけれど楽しいです。

いつも望んだとおりのものを与えていただいたわけではないけれど、いつも一番欲しかったものを与えていただいていると感じます。

私の生きてきた過去も今も、全てがありがたいままでよいのだと思うと、自分が今ここにあることに、出会ったこともない仲間へも感謝の気持ちでいっぱいになります。そして私の手にしたものを、まだ出会っていない仲間たちへ手渡ししていきたいと思います。

40代半頃から連続飲酒を時々起こしていました。しんどかったです、身体も精神も。63歳で強烈な連続飲酒に見舞われます。アルコール依存症と診断されました。

この時の γ -GTP の値は 6,000 近くありました。通院治療が始まります。身も心もボロボロの状態です。内臓も必死に耐えていたと思います。3ヶ月位の通院でなんとか異常な状態からは脱出できました。ところがホッとしたこの頃に大スリップをしてしまいました。今度は入院です。断酒も糖尿病治療も一から出直しとなりました。糖尿はインスリンの注入を朝昼晩食前と就寝前に行うように指示されました。と

ころが私は食事を大盛りにして貰い、先生を呆れさせてしまいました。でも自助会への参加を毎晩していましたし（よく歩きました。）、暇をみつけては散歩をしていましたので、マズマズの状態でした。

退院して1年と9ヶ月、仕事上、車に乗ります。自助会への参加も公共交通機関を使わなくなりました。散歩もしなくなりました。体重も15キロ程増えてしまいました。結果は言うに及ばずです。解決策も自ずと知れています。狭心症をステント手術で治療してもらった今、身体を動かすことを心掛けています。

乞う御期待！

AAメンバーの経験 ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○



草津グループにつながって・・・

草津グループ えん

2015年1月19日でソーバーは7年になります。私がAAに繋がったのは「医療センターのAAメッセージ」によります。

私のスポンサーが第二日曜日の19時にわざわざセンターへ数人の仲間と一緒に来て下さったことからです。

それまでもARPの中で諸先生方からは「自助グループ」の大切さを学んでおりましたが、普通なら日曜日の午後7時とえば「一家団欒のひと時」を各家庭で持たれている時間帯ですよ、それを置いてわざわざ私たちお酒に狂った患者のもとへメッセージを運んで下さったことからです。

その時より徐々に「自助グループ」について自分なりに色々と考えました。

そして「百聞は一見に如かず」と入院中に「帳面消し」では無く、自分なりに先生方の言われることを理解できるように同時期入院の仲間と誘い合って毎週自助グループ巡りを致しました。

今、不束ながら草津グループのチェアパーソンをさせて頂くようになりましたが、ニューカ

マーはじめ、先行く仲間に支えられて何とか継続させて頂いております。

草津グループは今も医療センターから入院患者さんたちが「自助グループ体験」活動にこられます。だから私たち草津グループのメンバーは「いつも通りの有りのままの姿」でミーティングを体験して頂けるように心を開いて体験させて頂いております。幸いにもソーバー15年の先行く仲間に支えられ、また時には京都・大阪の仲間にも支えられながら続けられております。

ここ草津グループはミーティングの最後の「小さな祈りのことば」を参加者全員がチェインハンドで唱和します。これには一人でも多くの方が自助グループに繋がって欲しいという熱い思いが込められています。したくなく人はいなくても良いのですが、皆さん参加して下さい。そして再会を願いつつミーティングを終わります。

毎週細やかな願いのもとに行っておりますが一人二人とお顔を出して下さいの方が増えつつあることに感謝しております。

それに最近新しい仲間が入院患者さんに「自助グループの大切さ」「帳面消しでは自分のものにならない」「自分のために参加する」等々の言葉を折あるごとに伝えていただいているおかげと感謝しております。

その仲間は個人的に連絡先を交換しているので、退院後、彼を頼って来る方も数名おられます。

す。ありがたいことです。

そんなこんなで何とか継続できていることに感謝しております。

そして新しい試みとして私のバースデーミーティングを草津会場で体験者とともに持ちたいと思っております。ありがとうございます。

AAメンバーの経験

5年が過ぎて、見えること

ハグ12 すてっぷグループ

ゆうじ



お酒が止まって5年が過ぎた昨年秋頃から、ふと「これからどうしようかな」という気持ちが湧いていました。お酒が止まってすぐの頃の感覚にも似た、問題が解決したかのような、してないような、何か漠然とした不安がありました。

お酒さえ止まれば、体のしんどさや不安が全て解決するはずだと考えていた5年前の私は、お酒が止まったあと、ただ酒が止まっただけの自分に驚いて、その先をどう生きて行けば良いのか全くわからず、急いでスポンサーを探しに行ったことが思い出されます。

12のステップを通じて生きてゆく方法を少しずつ教えていただきましたが、精神的に落ち着くと、すぐに油断して自分の考えで行動しては失敗し、たいがいは周囲の人々と対立しては自分が精神的に不安定になってスポンサーに相談する、というパターンを繰り返していました。

今も変わらないパターンではありますが、AAの書籍を読み続けているうちに「お酒は自分にとって不必要なものなんだな」という気持ちや「お酒が無かったら今の自分も無い」という気持ちが湧いてきたり、AAのメンバーと対話している中で、お酒を飲む以前から生きていること自体に苦しんで、悩んでいたことを思い出

したりしています。

お酒を飲むことも、飲まないことも、先天的な問題ではなくて、今まで生きてきた中で身に付けた生き方ですから、回復のプログラムに沿って自分が理解する偉大な力に委ねれば修正してもらえそうな気がします。でも、お酒を飲む以前から抱えていて、今も抱えている先天的に備わった能力の誤用や乱用に対しては、お酒が止まった時のような、欲求が無くなる、という変化が自分の中に起こらないように感じます。そもそも偉大な力によって与えられた能力ですから、当然無くならないと思います。

だからと言って、「ここで諦めてしまえば挫折する」ともAAの書籍に書かれています。

お酒が止まって6年目を迎え、改めて自分が生きてゆくことに対する無力を味わうことになりましたが、挫折したくないという気持ちも改めて自身の手の内に握りしめることができたと思います。

お酒は止まって・・・そして自身の能力をコントロールできない自分が見えてきた今日この頃です。せつかなので、自分の抱えている能力の活用方法（発散方法？）を仲間と共に探して行こうと思います。



性格上の欠点

草津グループ 歩（あゆみ）

飲酒が原因で、何度死にかけたか、幾つか書いてみます。

その1：喉になにも通らなくなり酒は勿論、食事水分も受けつけられなくなりました。（最後に飲んだ酒は全てを吐き出し吐き出す物が無く眼球から小さな水滴が吹き出し苦しかったこと。酒が美味しいとは思いませんでした）。しかし不思議なことにアイスクャンディだけは食べられて、食べては風呂に入ることを何度も何度も繰り返して、風呂の中で意識を失い、偶然に女房（息子）に発見されて救急車で運ばれました。もう2～3分遅れていたら溺死をしていたと思います。

その2：糖尿病のため血糖値を下げるインスリン注射を打ち二階で意識を失っていたところ、女房が何気なく、深夜に二階に上がって来て異常だと気づき、大津市民病院に救急車で運ばれ、その時の当直医が当時私の主治医（内科、糖尿病）であったM. Dr でした。そのDrの紹介でセンターに（15年前）入院を致しました。

それ以外にも産業医の病院に、何度救急車で運ばれたことか、いま生きているのが奇跡です。

私の性格上の欠点は怒りです。三人姉妹で甘やかされて育ち、姉は嫁ぐ前に大阪で女中奉公をして世間の厳しさを学び、兄は十人のうち八人が持っていれば親に買ってもらおうという性格でした。私は一人でも仲間が持っていれば買ってもらおうという我がままで育った末っ子です。高校生時代はバイクを持っている友がいれば免

許を取り、親父に買ってもらい、通学に乗って行きました（バイク通学の許可は得ていません）。ヘルメットなしで横転し、幸いなことに軽傷で済みました。

家には女中さんがいて、よく我がまを言っでは困らせたそうです。父親は糖尿病で、母親はアルコール依存症者。「これが、お母ちゃんの薬よ」と、朝からのコップ酒です。一杯の酒を飲むと震えていた手が止まり、達筆な字を書いていました。私は二人の治らない病気を受け継ぎ、親父は酒が飲めず、甘党でよく怒っていましたが健常者です。私はアルコール依存症者です、正当な怒りは有りません（『12のステップ&12の伝統』p118）。他の人は変えられません、変えられるのは自分自身です。「今日一日だけ」がAAにできることです。昨日は過去のこと、変えることはできません。明日は来るとも限りません。私の【性格上の欠点】怒り（配慮の欠如）を取り除いてもらうよう実践し、そして、変えられるものを変えてゆく勇気を信じて実践して参ります。

報道では、アルコール依存症者が100万人を突破たということです。高齢者、特に女性の依存症者が増えているそうです。酒は一人では止め続けることは困難です。心穏やかになれる居場所が必要です。

これからも生きる喜びをメッセージとして新たな仲間伝えていきたいと思ひます。ありがとうございます。

成長論序説



回復だけでは、終わらせない

オネスティ唐崎グループ 前 田

【身体】の＜回復＞は、また飲めることを意味するとして、再飲酒する仲間を、たくさん見て来ました。また、冠婚葬祭や、お付き合いの酒

席で・・・勧められたお酒を断るのに苦労しては、失敗し、不安を抱えている患者は多いです。

そこで、著者は、職場にも、アルコール依存

症の診断書を提出したことを逆手に取り！今後一切、嫌な酒席には出ないと決めました。だって、診断書があるのですから、正々堂々と、酒の席での不本意なお付き合いはしないで済むではありませんか。それより、仕事が終われば、自助グループの楽しいミーティングに出よう。社会学者としての著者は、自殺対策連絡協議会でも、自殺は、無理に抑止しようとするより、明日も出たい！楽しいミーティングを演出することが、生を長らえる導きになると提言して参りました。そして、改めて、アルコール依存症から立ち直ったとされる、＜回復＞のイメージですが、呑む前の元に戻っただけです。依存症の克服とは、＜回復＞すれば良いというものではありません。それは、心身に分けて考えると、明白になります。

【身体】は、＜回復＞する必要がありますが、【精神】が、＜回復＞するとは、呑み始めへの元の本阿弥に戻ったと、勝手に脳が解釈する危険性があるのです。そして、再飲酒してしまうのが、冒頭に挙げた仲間たちです。ですから、【精神】は、＜回復＞するだけではいけません。＜成長＞する必要があるという私見が、通院している精神科病院、安東医院における、アルコール講座で探究し、得られた成果なのです。それを裏打ちするように、アルコール依存症を克服した患者の家庭は、健常者の家庭よりも、家族への暴力、暴言が少ない環境になったという興味深いデータがあります。一般家庭、アル中家庭、断酒後家庭、それら三家族の多くをサンプル調査、比較した結果、アル中家庭に、DVが多いのは当然ですが、断酒後家庭は、一般家庭よりも無害だという結果が出ています。つまり、＜成長＞したアルコール依存症患者とは、健常者よりも、温厚で穏便、“世間様”よりも、“紳士・淑女”になれるのです。

確かに、著者が、ここ1年の自助グループ回りで出会った、同じアルコール依存症患者たちは皆、ミーティング中、①私語は慎み、②時間配分を考え、③約束は必ず守る。そして、帰る時は、みんなで！本当に、気持ち良く、送り出してくれる。これらは、著者が教えている多くの大学生たちにも欠けている素養、作法です。それを体得することは、即ち、社会人としての心得であり、就職対策にも、応用したいくらい

です。もし、著者が採用側なら、ミーティング中の振る舞いだけでも、内々定を出します。そして、それこそが、＜回復＞というより、＜成長＞した証と言えましょう。

もちろん、社会復帰した暁に、「私は、依存症を経て、＜成長＞しました。」とは言えません。職場や、家族に、散々迷惑を掛けておいて！＜成長＞したなどと言えば、周囲の反発は必至です。やはり、「お陰様で、＜回復＞致しました。」が適性表現でしょう。確かに、肝臓の値は、＜回復＞したのですから。

しかし、欧米の企業では、精神疾患でも告白して、＜回復＞の手段を見出し、克服した者は、＜成長＞したとラベリングされ、無病息災な社員よりも！《問題発見能力》と《問題解決能力》があると高く評価されます。日本の企業風土も、欧米に追い付くことを願います。それには、まず、風邪を引いたら、すぐに訪ねる【身体】のかかりつけ医と同様に、心が荒んだら、すぐに訪ねる【精神】のかかりつけ医（精神科病院）が常在するというコンセンサスを、日本社会に根付かせる必要がありますが・・・

結論。アルコール依存症を、真に克服するということは、酒を止めて！—【身体】は、＜回復＞し！！【精神】が、＜成長＞した！！—というテーゼに収斂できる。それが、落とし処で、みんな納得の表現でしょう。

最後に、これまで、依存症患者で社会学者であることを自負して来た著者ですが、それは、多くの専門家たちにとって、想定外の存在であったようです。患者は、あくまで無垢な患者で、《批評精神》は＜回復＞の妨げになるというのが、一部の研究者たちの本音だったのかもしれませんが、『猿の惑星』で、知性を帯びてきた類人猿を、人類が、駆逐しようとするのと同相です。著者が、アルコール依存症と診断されて、最初に出会った友人の精神科医からは、「インテリは、なんやかんやと理屈を付けて、呑みよるから、酒は止められんよ。」と言われました。事実、呑み続けていた時は、四の五の理屈を付けては、否認していた病でした。しかし、現在、著者は、本論の様に、理屈を捏ねて、酒を止めています。そして、今後も、これぞ、【精神】が＜成長＞した証だと言えるよう、酒の無い社会学者として生きてゆく所存です。

AAメンバーの経験



仲間のみなさんへ

AA滋賀 N O (エヌオー)

みなさん、こんにちは、アルコールクのNOです。ご無沙汰しております。お元気におすごしのことと存じます。私も毎日バタバタすごしておりますが、飲まない人生！ 生きる喜びを感じながらすごしております。

月日が経つのは早いもので、私も今年の6月で飲まない人生、生きて5年を迎えます。最近ほとんどAAミーティングには参加できておりません。昨年の年末、年始、1月に医療センターへのAAメッセージ(16:30から)に参加させていただいたのが最後です。

また、社会復帰して3年と2カ月が過ぎようとしています。私を再び受け入れてくれた会社には感謝の気持ちがたえません。

いま、私は、会社の独身寮の管理業務と寮の清掃業務に携わる障害者の方々の責任者としてバタバタ動いております。

慌ただしい毎日ですが、現実をしっかりと受け入れ、今日一日を大切に一所懸命！生きていくことが私にとっては必要不可欠な条件だと思っております。

私が現在まで飲まない人生を生きてこれたのは、やはりアルコール専門病院に入院させていただき、その中でAAに繋がったおかげだと思っています。

また、入院中にAAミーティングでスポンサーと出会えたことも、今から考えると単なる偶然とは思えません。

後にスポンサーと回復のステップを踏んだ事で自分の性格を見直せ、他の人たちに感謝する心を持てるようになりました。

このAAの回復のステップは、今までの自分とはまったく違う自分に出会える素晴らしいステップだと確信しております。

ところで、AA日本40周年を記念しての「ニューズレター滋賀」が発行されるとお聞きし、短い文章ですが、少しでも私の経験がお役に立てることが、私自身の回復につながると思い、書かせていただきました。

AA日本は40年ということですから、たくさんの方のアルコールクのみなさんが回復への道を歩んでおられることでしょう。私もその中の一人だと思いと嬉しいかぎりです。

今日一日、今日一日、神さまを信じて、委ねて、感謝の気持ちをたえず持ち続けて謙虚になれるよう努力してまいりたいと思います。

近況報告というかたちになりました。ありがとうございます。そして、AA日本40周年、おめでとうございます。感謝！

AAメンバーの経験



父

ZEZE今日一日グループ

アンソニー
Anthony

最近、父に思いを馳せることが多くなった。父はアル中ではなく、むしろアルコールと無縁であった。父と私の間に世代間の確執があったわけではない。私を抑圧するほどの社会的存在ではなかった、私も従順で"いい子"を装う事もなく。要するに、何の変哲も面白味もない普通の親子の話である。

父の生まれは大正最後の年。8年前に亡くな

るまで、丁度日本人の平均寿命と同じ長さを生きた。父の人生には戦中から戦後にかけて、大きく2つの変節があった。一つは旧制中学時代に、祖父を亡くしたこと。もう一つは戦後、東京の電気メーカーで設計者として活躍中に、結核で倒れたこと。特に後者は父の人生を完全に狂わし、本人の意思と関係のない方向に動いていった。当時、結核の特効薬は入手不能で、不

治の病の代表であった。父は幸いにも手術で一命を取り留めたが、肺の半分以上を切除し、術中の輸血が元で C 型肝炎を罹患した。そしてこの事実にも人生の最後まで付き合うことになった。結果、残りの 50 余年を何事にも慎重で、いろいろな局面で全力を出すことを避けていた。

私は表立って父を批判することはしなかったが、父の行動に苛立つことはあった。その為、父とは反対のアプローチを取ることでアイデンティティを形成してきた。判断は大胆に。何事も徹底して結果を出す。このおかげで、私は社会的に成功した。都度父は手放しで私の成功を喜び、私は当たり前のように父の賞賛を受け容れた。

社会で大胆に振る舞う手段の一つとして、私はプチ無頼を気取り、酒とタバコを始めた。勿論、飲酒の理由はこれだけにとどまらない。元来飲めない体質であったものを、寝酒として日々のトレーニングを行い、人並みの酒量を飲めるようになった。これらは、自分が健康であることの象徴であり、敢えて余裕を見せる行為だった（最近の研究では、私のように遺伝的にアルコール脱水素酵素が貧弱な人間が、酒を鍛えるということは、後天的に MEOS という代替酵素が働き始めることらしい。この MEOS という酵素は、アルコール分解の機能だけでなく、体内でいろいろな臓器を攻撃する特性もあるらしい。知らぬ間に相当なダメージが体に加わっていたのであろう）。

父が亡くなった 8 年前頃まで、私は旧来の価値観の範疇で登り続けた。しかし父の死と前後して、家庭の環境が悪化してその後離婚をした。やはり同じ頃、会社の業績も翳り、私は自ら辞める道を選んだ。そして私の支えであった健康もおかしくなり始めた。「アルコール依存性」を背景とする「アルコール性肝機能障害」である。

幸いにも、症状は肝硬変に至らず体は元の状態に戻った。同時に 3 ヶ月の入院を経て、アルコールを断つことに成功した。この入院中に「健康」への関心を持ち、半年前に禁煙を行った。家庭・会社・酒・タバコと、大人になってから始め、生活の基盤になっていたものを、この数年で全て止め、年齢 50 を超えて人生のリセットを試みた。

さて、残りの人生の再スタートをと思っていた矢先、私の肺に癌が見つかった。禁煙をしたものの、身体タイマーには全く間に合わなかったという不条理。これで私は、父と同じく肺と肝臓に疾患を抱える身になった。が、上述のようにその理由は同情に値しない。

明朝、私は手術台に乗り、左肺の全摘を行う。この後、私の人生に何が待ち受けているのだろうか。死亡率の高い病ゆえ、命があれば儲けモノとしよう。生き長らえたとして、健康的には父と同じく文字どおりの片肺飛行であり、転移や再発に怯えながらの人生になるのだろう。全力を出す必要のない、期待もされない仕事に就き、細くゆったりと生きていくのだろう。複雑になってしまった人生を破壊したのはいいものの、創造ができない状態になってしまった。私自身ここに至る過程、過去の無理や不摂生、を悔いる気持ちは全くない。20~40 代はあの生き方でなければ、今は無かったと思うからである。現状に至ったのは、私の天分であり、素直に受容をしたい。また新しい価値観で穏やかに残された人生を送りたい。

この歳になって気付いたのは、やはり父は偉大であったこと。私は父を超えることはもはやできなくなってしまったことである。いつの日墓前に向かうことができた時に、そのように報告をしたい。

グループの名称などの変更のお知らせ

- *すでにお知らせしましたように、2014 年 5 月から、Z E Z E 今日一日グループの会場が、カトリック大津教会から、逢坂公民館に変更になりました。
- *会場変更にともない、ミーティングの時間が変更になりました（p28 参照）。
- *2015 年 4 月 1 日から、会場都合ならびに最寄り駅が膳所駅から大津駅に変わったので、グループの名称も Z E Z E 今日一日グループから「おおつ今日一日グループ」と変更になります。
- *会場つごうにより、祝日は休館日のため休みとなり、第 5 週も休みとなりました。



ビッグブック「第7章 仲間とともに」

ビッグブック第7章冒頭では「他のアルコールクと徹底的にかかわっていくことほど、再飲酒を防ぐ保障になる行動はない・・・それが12番目の提案」だと述べています。私たちアルコールクにとって、生きる喜びの大前提は「再飲酒を防ぐ」ということ、つまり飲まないで生きるということです。そのためには、他のアルコールクの助けになることがもっとも効果があると指摘しています。そして、第7章はすべて12番目のステップについて述べると書かれているのですが、実際に読んでみると、主に、新しい仲間とかかわる方法、メッセージを伝える方法について詳しく具体的に説明されているのです。

つまり、飲まないで、メッセージを伝えていく行動が、生きる喜びの基本だというわけです。

すべてのことにステップを実行するとは・・・

ところで、『12&12』では、12番目のステップの実践はメッセージを運ぶことだけではないと指摘したうえで、最大の問題は「私たちのすべてのことにこの原理を実行する」ことだと述べ、感動的で示唆に富んだ叙述が展開されています。

それは、たとえば、退屈も苦しみも不幸さえも良いものに変えられていくのはAAで回復した者の人生の事実であるとか、試練や苦難やトラブルや経済的に深刻な逆境などは乗り越えられるといった指摘です。さらに、ステップを実践すればひどく傷つかないですむようになること、不安からの解放が貧困からの解放よりも優先するといった説明は、わが身に引き寄せてみて納得できます。愛を無償で与え続け、正しく生きていけば永続的で真の充足感が持てる、これに代わる成功や物質的豊かさはないといった指摘は励みに なります。

そして、私たちは問題を持つ人間であること、しかし、問題を突き抜ける道を見いだしたこと、それがステップの実行だと指摘したうえで、心から幸福で、役立つ人間になろうと呼びかけています。

不安からの解放

こうして文献を読み、理解を深め、行動による互いの経験を分かち合っ、はっきりしてきたのは、AAという幸せとは、人生の試練に正面から対処できること、役立つ人間であること、そして不安から解放されることだということです。

実際、『12&12』では、ステップを日々に行えば、スピリチュアル（霊的）に目覚め、不安から解放されると断言しています。

私がAAに来たころ「今日一日」と聞いて、バカなことを言ってもらっては困る、来月の支払いはどうすると反発したことがあります。そしたら、仲間が「今日と明日、食べる米があれば、心配するのはもうやめましょう」と言いました。

私が、そんなことを話していると、若い人たちが、「なるほど、心配ごとのない心の状態を幸せというのですね。AAでは、飲まないで、メッセージを届け、日々心配ごとがなくすごしていくのを、生きる喜びというわけですか・・・」

私は、何気なく澄んだ空を見たとき、ふっと、生きている幸せを実感することがあることや、草むしりをしていて、突然「ああ、私は生きている」と実感して涙がとまらなくなった経験などを話しました。そして私は、私に助言を与え続けてくれたある仲間を思い返しました。回復のステップを生きた彼には、晩年、心配ごとはまったくないように見えました。彼の助言が、いまごろになって、人生の力になると痛感しています。〈この項つづく〉（この記事のビッグブック

および『12&12』からの引用は、AAWS社の許可を得て抜粋引用しました）

【AA滋賀】のホームページのお知らせ・・・AA滋賀のホームページに掲載されているのは、①AA滋賀と全国のAAの連絡先、②滋賀県内で開かれているAAミーティングの案内（地図つき）、③AA滋賀のイベント案内（チラシや申込書つき）④月刊スケジュール表「葦笛」、⑤感想文「AA出版物からの贈り物／読んでよかったこの一冊」、⑥「AA 滋賀・紹介リーフレット」、⑦AA滋賀のポスター、⑧第21号以降の「ニュースレター滋賀」です。その他、会場の変更などのお知らせなどもあります。 **AA 滋賀** で検索して、ご覧ください。



滋賀県内のAAグループ＜AA滋賀＞ミーティングご案内

AA滋賀 事務局：大津市田辺町2-5

ホームページ <http://www.geocities.jp/shiganoAA/> [**AA滋賀**] で検索を

《お問合せは、090-3354-0850、FAX 077-537-5442、E-mail : cce57380@nyc.odn.ne.jp》

全国のAA（連絡先等） 特定非営利法人（NPO） AA日本ゼネラルサービス（JSO）

〒171-0014 東京都豊島区池袋4-17-10 土屋ビル3F 電話：03-3590-5377

<http://www.cam.hi-ho.ne.jp/AA-jso/>

*北海道セントラルオフィス : 011-557-4329
 *東北セントラルオフィス : 022-276-5210
 *関東甲信越セントラルオフィス : 03-5957-3506
 *中部北陸セントラルオフィス : 052-9 15-1602
 *関西セントラルオフィス : 06-6536-0828
 *中四国セントラルオフィス : 082-246-8608
 *九州沖縄セントラルオフィス : 099-248-0057
 *英語ミーティングの連絡先 : 03-3971-1471



(2015.3)

AA滋賀のミーティング会場

日曜日 10:00～11:00 *第2のみ（オープンM）（オネスティ唐崎G）＜ポートハウス＞
 10:00～11:20 *第4のみ（ビッグブックM・オープンM）（オネスティ唐崎G）＜ポートハウス＞

12:00～ *第2のみ バースデーミーティング&各委員会・合同ビジネスミーティング
 ＜メリノールハウス＞

15:00～16:00 *第1・3のみ（ビッグブックM・クロードM）（ハグ12すてっぴG）＜彦根会場＞

月曜日 13:30～14:30 *第1のみレディースミーティング（滋賀レディース）＜彦根会場＞
 10:30～11:30 *第2のみレディースミーティング（滋賀レディース）＜草津会場＞
 13:00～14:00 *第3のみレディースミーティング（滋賀レディース）＜長浜会場＞
 10:30～11:30 *第4のみレディースミーティング（滋賀レディース）＜堅田会場＞

火曜日 19:00～20:00 毎週（オープンM）（彦根G）＜彦根会場＞

水曜日 18:30～19:30 毎週（オープンM）（草津G）＜草津会場＞

土曜日 15:00～16:00 *第4のみレディースミーティング（滋賀レディース）＜近江八幡会場＞
 17:15～18:15（クロードM）（ZEZE今日一日G）＜大津会場＞

*第1のみビギナズM *第2のみリビングソーバーM *第3のみ伝統M

18:30～19:30 毎週（オープンM）（ZEZE 今日一日G）＜大津会場＞

*第1：ビッグブックM *第2：テーマM *第3：ステップM *第4：DR（デイリー・リフレクション）M

★ZEZE今日一日グループは、2015年4月1日から「おおつ今日一日グループ」と名称が変わります。

＜G：グループ、M：ミーティングの略です。おタバコは喫煙場所でお願ひします＞

クロードミーティング・・・AAメンバーもしくは飲酒に問題があり“飲むのをやめたい願望”のある人だけのミーティング。
 オープンミーティング・・・・・・AAのアルコールリズムからの回復のプログラムに関心のある人ならだれでも参加できます。
 ビッグブックミーティング・・・・・・AAの基本テキストの『アルコール・アノニマス』を使うミーティングです。
 ステップミーティング・・・・・・AAの『12のステップ』を朗読し、回復の「ステップ」をテーマにしたミーティングです。
 リビングソーバーミーティング・・・・『どうやって飲まないでいるか』を使ってAAの生き方を分かち合うミーティングです。
 ビギナズミーティング・・・・新しい人にAAが役立つように、AAについての質問や疑問に答える形式のミーティングです。
 レディースミーティング・・・・女性のアルコール本人たちだけで経験と力と希望を分かち合っているミーティングです。
 ビジネスミーティング・・・・AAの各グループの運営や、各係からの報告、AAのサービス活動等について話し合います。
 バースデーミーティング・・・・お酒を飲まないで過ごした年月を仲間とともに確認し、経験と力と希望を分かち合います。
 伝統ミーティング・・・・AAの『12の伝統』を朗読し、AAの活動等についての経験等を話し合うテキストミーティングです。
 DR（デイリー・リフレクション）ミーティング・・・・・・AAの書籍『今日を新たに』を使うミーティングです。

***以上についての詳細は、「AA 滋賀」のホームページをご覧ください。AA 滋賀の事務局にお問い合わせください。**