

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 函賀

AA 函賀 2015年 秋 33号

AA 80周年記念号



AA80周年記念インターナショナルコンベンション
2015. 7. 2～5

テーマ「80Years--Happy, Joyous and Free」
ジョージアドーム (アメリカ・ジョージア州アトランタ)



発行/AA 函賀 専門家協力委員会

連絡先 / AA 函賀 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 函賀】で検索してください)

(AA紹介)

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、経験と力と希望を分かち合って共通する問題を解決し、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したいという共同体である。

AAのメンバーになるために必要なことはただ一つ、飲酒をやめたいという願いだけである。会費もないし、料金を払う必要もない。私たちは自分たちの献金だけで自立している。

AAはどのような宗教、宗派、政党、組織、団体にも縛られていない。また、どのような論争や運動にも参加せず、支持も反対もしない。

私たちの本来の目的は、飲まないで生きていくことであり、ほかのアルコールリクスも飲まない生き方を達成するように手助けすることである。

(この序文の著作権はAA.グレーブバイン社にあり、その許可のもとに再録)

Alcoholics Anonymous®



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 A.A. 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

2015年 秋 33号 AA80周年記念号



80周年記念大会・受付(ワールドコンgresセンター)

ニューズレター 滋賀

2015年9月9日発行 No.33 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>

AAのこと

カトリック草津教会

ジャクソン神父



はじめてAAのことを聞いたのは小学生時代 [1930 年代]。友達の御両親二人ともアル中でしたが、ある日、そのお母さんは「今晚AAのミーティングに行く」と言った。それを聞いた時に、AA のことを聞いたことがなかったので、AAA (米国自動車安全協会) と思った。どうしてそんな会議に行くのかと不思議に思った。

自分の家族の中でアル中の問題が結構あった。一人の親戚は飲酒運転をして交通事故で亡くなった。市電の停留所の防壁にぶつかった。幸い他に誰もけがをしなかった。

神学校時代AAに入っていた神父様が講演に来た。ウォール街にある教会に赴任してい

た。ウォール街で、どれほどアルコール中毒が問題になっているかを皆に説明した。父がウォール街で働いていたので、私はよく分かった。ある朝、父と一緒にその事務所へ行く途中、同僚のメンバーと一緒にフェリーを降りて一緒に歩いていた。途中彼は精神を整えるためにバーによった。これこそ深刻な問題だと自分で思った。

証券会社の事務所に立派なバーがあった。これは「お客様だけのためだ」と説明していただいた。あの神父様のお話を聞いて色々振り返って、そこで体験したことを思い出した。

津教会にいたころ信者の間にアル中の問題をたくさん聞いた。AAがあればいいなあと

思っ、名古屋のAAに連絡した。皆にAAを説明する話に来てくださいと頼んだ。それで二人が説明会に応じることになった。御聖堂にたくさんの人々が集まった。配偶者や友達がアル中なら是非連れて来てくださと多くの人を誘った。やはり問題の人が多かったが、話に来た人々の体験談があまりにも「極端」であったので、参加する人々は「私はそれほど大変じゃないから大丈夫だ」という印象を受けた。たとえば、話に来た一人の人は有名な会社に勤めていたが、首になって、離婚されて、最後に道端に倒れていた。参加したアル中はまだそこまで深刻な問題がないから大丈夫だと言って、AAに関心を示さなかった。

やっと一人の婦人の方がAAを始めたいと言ってくださったので、唐崎メリノール・ハウスでブラザーハロルドに会うことになった。そこからミーティングが始まった。

どうしてAAが大切かと言うと、私の意見ですが、Higher Power（ハイヤー・パワー）が一番ポイントになると思う。

日本では、道徳は人間の自我しか認めない。自我(EGO)は利害関係しか考えない。だから、自分のために役に立たないとそれを選ばない。だから、この道徳は自分のために「努力」しなさいと言う。「自力」しか認めない。

しかし、その自我の他に人間の心の中に人間の力を遥かに超える力が潜んでいる。それは神様の「霊」である。

＜付記：ジャクソン神父さんは、AA草津ミーティング会場の神父さんです。このたび、初めて、ご寄稿を依頼しましたら、快諾してくださいました。いただいた原稿は、上記のとおり、日本語で書かれていたことをご紹介します。＞

＜特別寄稿＞

アルコールで苦しむ人の支えに

ば て ん
司 法 書 士 馬 殿 貞 爾



AA滋賀のニューズレター秋号に原稿を書かせていただく機会を与えていただき誠にありがとうございます。

私は、JR大津駅前司法書士事務所をやっております。早いもので開業から約8年が経過しようとしております。

普通、司法書士の業務は不動産登記や商業登記が中心なのですが、私の業務は、普通の司法書士さんとは少し異なり、「債務整理」「自己破産」など、いわゆる借金問題を中心

に手がけております。その他にも「成年後見」認知症の老人や知的障害者の権利擁護の問題や、相続問題なども手がけております。

私が今まで業務をおこなってきたなかで一番多いのが借金問題の解決においてになる方なのですが、少なからずアルコール依存症の方がおられます。

来所される最初のきっかけは「借金問題の相談」なのですが、よくよく事情をお聞きす

ると複合的な依存症の症例をもっておられます。

その症例とは「アルコール依存」「ギャンブル依存」「共依存」などが複雑にからみあっています。

これは卵が先かニワトリが先かの議論はあるのですが、ある日、なにかのきっかけがあり借金をされた方が「アルコール依存」「ギャンブル依存」の深みにはまり借金が雪だるま式にふくれあがり、最終的には家族を失い友人を失い、財産を失い自己破産に至る方がいらっしゃいます。

皆さんは、借金の怖さというのを何を思い浮かべられるでしょうか？

おそらく、怖い借金取りのお兄さんがドアをたたきながら取り立てにくるイメージでしょうか？ 実際はそんなテレビドラマのような取立ては現在ではほとんどありません。むしろそんな取立てをすれば警察につれていかれるのがオチなのでそんな事をする業者は皆無です。

それよりももっと怖いのが「返済への恐怖」と「自己否定」へのストレスなのです。

一般の人が借金をするというのは、自己資金でまかなえない支出が発生する場合に、貸金業者から将来にわたる利息を付して借金を返しますよという約束をしてお金を借りるわけです。お金を借りる人というのは貯金などほとんどないからお金を借りるわけで、その返済の原資は将来その人が定期的に受け取るであろう給料や年金です。毎月月末になると借金の返済ができるかどうか不安になり、朝から深夜まで掛持ちで複数の仕事をし、生活を切り詰めても返済の原資のめどがたたない恐怖との戦いがいつまでも続くことになります。そして、返済が1日でも遅れるとコールセンターから返済の督促が携帯電話に出なければ何度も何度もかかってきます。そして携帯電話に出ると返済の約束をさせられ、その返済日に遅れると「〇月〇日に×月×日に返済して頂けるとお約束していただきましたよね。いつ、お支払いいただけるのですか？」と次の返済予定を約束するまで電話を切らせてもらえず、自分を否定されるように追い詰め

られていきます。

まともな人であれば「借りたお金は約束どおり返すのが当たり前」と考え、その返済をしようと一生懸命頑張ります。ところが、お金がないから借金をしたのに、返済は、自分の給料や年金からしか支払いができません。そうすると生活を切り詰めるか、過剰な労働をして返済の原資を確保するしかありません。そんななかで毎月の「返済への恐怖」と「自己否定」が重なってくると、ついつい「アルコールやギャンブル」に逃避してしまうのです。

アルコールは、その段階により「人、酒を飲み。酒、酒を飲み。酒、人を呑む」とよく言われます。最初は楽しみで飲んでいたお酒が、現実逃避の道具として酒を飲むようになり、最後は飲酒の苦しみと現実から逃避するために酒を呑むようになってしまいます。そんなアルコール依存の状態に陥った人は、家族が去り、友人が去り、仕事が無くなり、財産も失い、健康を害し、ついには人生に失望し、さらにアルコールに依存していくようになります。

当事務所にいらっしゃった依頼者のなかには、30代でアルコール依存になり肝機能障害をわずらい、下半身が壊死し切断して最後に自己破産をされた方や、50代でアルコール性肝機能障害をわずらい、糖尿病も併発して最後は自宅で孤独死された方もいらっしゃいます。

そんな方々が、もっと早くAA滋賀さんなどの自助グループにつながっていればなあ〜と、いつも思っています。

そんな方々が、最後に頼れるのが、AA滋賀さんなどの自助グループだと思います。同じ悩みをもつ仲間が互いに悩み励ましあいながら「今日1日の断酒」を日々継続し、その成果を共有することで、また「今日1日の断酒」を続けていけるのだと思います。

最後に、AA滋賀さんの活動が、これからもアルコールに苦しむ人々の支えになることを祈念いたします。

<AA80周年記念インターナショナルコンベンション：参加記>



テーマ「80周年 幸福、喜び、自由」

AA80周年記念大会に参加して

おおつ今日一日グループ も え

今年7月、アメリカのジョージア州アトランタで開催されたAA80周年記念大会に、娘を連れて参加しました。

娘は海外も飛行機も初めてで、何日も前からドキドキとウキウキで大変でしたが、飛行機の中ではよく眠っていました・・・。

入国審査では面白い(?)ことがありました。

旅行の目的を聞かれ、思わず正直に「AAの集まりがあるので参加するんです」といったところ、「さっきもオーストラリアから来た人がそう言ってたよ」と話をしてくれ、「何年やめているんだ？」と聞かれて、答えると「Good for you!」と言ってくださいました。本当に国中の人にAAが知られているのだと感じた出来事でした。

ミーティングでは、それぞれの話にたくさん共感できる場所がありました。苦しかった経験、仲間やAAプログラムに救われて今がある、というのは国や宗教、人種が違っていても同じだと改めて感じました。50年以上のソーバーの方々が何名もスピーカーをされたミーティングがあったのですが、印象に残っているのは60年以上のソーバーの方が、「最後に酔っぱらったことはしっかり覚えている」とおっしゃっていたことです。

最後に酔っぱらったこと、大切な人たちをたくさん傷つけてきたことは、何年飲まないでいても忘れてはいけないことだと思います。罪悪感や自己嫌悪、自己憐憫とは離れたところで、ずっとそれを心に持っているのは、機会あるたびに埋め合わせをしていくためにも必要だと思います。

今回は娘を連れての参加でしたが、それは私にとって埋め合わせの一つでした。

娘は小学校に入る直前に私が引き取り、飲んでフラフラになっている私に連れられてミーティングへ行っていました。私の入院中は、わがままも言わずにじっと待っていてくれて、飲まなくなってからもミーティングにはいつも連れて行っていました。最近はミーティングには殆ど付いて来なくなりましたが、いつも支えてくれています。その娘と一緒に参加したかったのです。もちろん、自分自身への埋め合わせでもありました。

私はAAに出会うまで、年齢としては大人だけれど親や元夫に依存し、お酒に逃げて依存し、大人としての役割をせずにいました。

けれど、私は20歳でお酒に出会う前に生きることがしんどくてどうしようもなくなっていたので、お酒に出会ったから、その後も生き続けることができたんだと思っています。そしてお酒がどうにもならなくなった時、AAに出会えたことは、恵みでした。そこから支えてくれた家族、仲間、スポンサー、主治医にも、言い表せないくらいの感謝の気持ちでいっぱいです。

大人として、一個人として、自分が自分の人生を歩いていくために必要なことを、今更と思うのではなく、今から身につけていけることを嬉しく思っています。

ありがとうございました。



AA80周年アトランタでの分かち合い

兵庫地区 宝塚ビクトリーグループ 沙 羅



テーマ「80周年 幸福、喜び、自由」

2015年7月1日深夜にアトランタ空港へ到着する。

翌朝、コンベンションセンターとジョージアドームへのアクセスや所要時間を確認するためにでかけた。まずホテルのロビーへ行くと、昨夜は無かったのにコーヒーショップの前に

「80YEARS—HAPPY, JOYOUS AND FREE—ATLANTA2015」の看板とデスクがあり、グリーンロゴ入りのTシャツを着た男性が2名座っていた。

「おはようございます。日本から来たアルコールリックの沙羅です」「日本から何十時間かかって来たの、よく来たね私たちは大変歓迎しています。コンベンションセンターへ行き手続きを…」と挨拶を交わす、丁寧にシャトルバスとマルタ(地下鉄)乗り換えの案内をしてくれた。

コンベンションセンターに着くと、夜からのプログラムのはずなのに、歓迎係の人が声を張り上げて挨拶をしていた。どうもRegistration(受付)へ行くのに4階分下がっていくようだ。陽気な外国人(私も外国人)と一緒にエスカレーターを降りていくと、巨大なブースが現れた、GSOで予約したA4の用紙を受付に出し、名札とプログラム・書籍を受け取る。4年間東京に滞在して少し日本語の話せるメンバーがノー・イングリッシュの私に「ホスピス」へ行くように地図を案内してくれた。私は「言葉のハンディキャップ」だが、ビッグミーティング用の“通訳トランジスターラジオ”を用意してくれていた。そこで日本のメンバーと三人でインターナショナルなコミュニケーションの取り方について、あれこれ賑やかに話していると二人の女性が「Are you suponshi?」と笑顔で気さくに話しかけてきた、「We are no suponshi」と答えながら、今度は5人で賑やかにお互いの名札を見せ合い、国籍・地域・名前を確認して遠くからきたこと逢えたことを喜びあい、80年記念誌にサインをし握手をして次の場所へと移動した。

オールドタイマービッグミーティングでジョージアドームのオールドタイマー席の後ろの椅子席に向かう途中でカナダ国旗のメンバーのトレインに誘われ、みんな一所懸命に笑顔でハイタッチをしながらぐるぐると走り回った。疲れて戻ると周りの人たちに自分から名札を見せて「日本からきた沙羅です、よろしくお願いします」と話しかけた。すると、女性は立ち上がってハグ(抱擁)、男性は握手。前に座っている女性はポップコーンを大量に渡してくれて食べるよう勧めてくれた。とにかく嬉しくて、その気持ちを何と表現していいのかお互いにもどかし、ポップコーンが何回か回り、やがて、ミーティングが始まると静かに司会者の話に聞き入った。一人のオールドタイマーが「昨日の事は忘れたけど、最後のお酒は覚えているよ」と最後のお酒の話をしました。“第一ステップ”がしっかりと自分自身の中にきざみこまれているとメッセージを頂いた。終わりのテロップで様々なシーンの映像が映し出され、ナレーションが流れて、『なかでも忘れてならないのは、エビーがスリップした時、ビルがスポンサーとなって彼を助けたという事実です』メッセージを届けてくれた人が困った時に、メッセージを届けて貰った人が手助けできるプログラムの素晴らしさ。自分自身がしっかりとAAプログラムを実践していけば、『スポンサーシップはいずれ兄弟(姉妹)のようになる』につながっていくのかなと思った。

アトランタは町中にAA80周年のフラッグがあり、一日中名札を下げているメンバーで溢れていた。本当に短い4日間だったが、AAの中にとつぷりと浸かり、両肩に背負っていた重いものが消え、軽くなった。5年後のデトロイトを楽しみに、日々AAの事、家族の事、仕事の事を坦々と過ごしていきたい。

ありがとうございました。



テーマ「80周年 幸福、喜び、自由」

仲間と共に

岡山県 瀬戸内グループ

理 恵

アルコールクの理恵です。ホームグループは岡山県の瀬戸内グループです。

2015年7月、ジョージア州アトランタでAA 80周年記念大会があり、六万五千人のアルコールクが世界中から集まりました。それに先立ち同年2月、AA日本40周年記念大会も、神奈川県横浜市にて開催されました。

私は幸運にも両方に参加することができ、万感の思いでいっぱいです。これまで私に関わって下さった方々、医療、行政の皆様をはじめ、家族や友人、すべての人のお陰です。

この場をお借りして心から御礼申し上げます。

アトランタでのAA80周年記念大会ですが、オープニングのフラッグ行進では、それぞれ自分の国の民族衣装を着ている仲間も多く、日本のメンバーは美しい着物姿でした。みんな、自分の国だけでなく他の国の仲間にも平等に拍手をし、暖かく声援を送っていました。司会者は本職かと思うほど素晴らしい進行係でしたし、GSO 職員の方のご挨拶もあり、普段は遠い存在のオフィスの方々のご苦勞を感じることもできました。実際、彼等がいないと日本のAAも発展せず、どうしてよいやらわからず消えていたかもしれません。最後は黒人の歌手が Georgia on my mind（わが心のジョージア）を熱唱してくれました。アメリカ南部の Southern hospitality（おもてなし）だそうです。

今回私たちは、千代紙で作った折り鶴を仲間に配り、とても喜んでもらえました。それぞれの地域の特色を生かしたバッジや可愛いグッズを出会う仲間に配る習慣？があるのか、75周年の時は貰うばかりだったので、次は日本のものをプレゼントしようと思っていたのです。ニューヨークはりんご、アイダホはポテト、メキシコはハラペーニョのバッジでした。仲間と子供2人で張り切って200個以上も折ったでしょう

か。世界中の仲間にAAプログラムが届きますようにと、小さな鶴に祈りを込めて…。

2020年のデトロイト、2025年のバンクーバーにむけて、私の地元でできることをやろう！と決意も新たに、大きな愛と希望と勇気をいただきました。

2003年、当時横浜に住んでいた私は36歳でアルコール専門病院に入院し、AAを知りました。入院中に離婚、5歳だった息子と元夫とは、それ以来12年会っておりません。そして私のソーバーもこの8月で12年になりました。

息子の無事を祈りながら、会いたくても住所すら教えて貰えず、横浜へ探しに行きたくて行きたくて、泣きながら全てを恨み、悔しくて死にたかった夜もありました。でも、まだ生きています。そして、少し照れくさいのですが、生きているだけで幸せです。神様が、もういいよ、というまで前を向いて生きて行きたい、笑って泣いて、怒って喜んで、傷ついて癒されて、すべてあるがままの私らしく…。

今の新しい生き方はAAで与えて頂きました。正にハイヤーパワーは人を通して働いたのです。ビルとボブのスポンサーシップから始まり、AAのメッセージは、時と海を越えて地元の尼崎にも届いていました。酔っ払った私が助けてくれと駆け込んだ初めてのミーティングです。そこから回復が始まりました。

アルコール依存症という病気は、何故か愛する人を苦しめてしまいます。自分一人で苦しむだけでなく、私のアルコールリズムが原因で家族も精神的に病んでしまいました。愛する子供のために飲まない、そう誓ってもその日の内に飲んでしまい、どうしてもやめられず苦しみました。かつて、私の父がアルコールリズムで家族を苦しめたように。父を恨んで母を憎んで、家出

して人のいない所へ行きたい、身体ごと消えてしまいたい、と緊張した家庭の中で行きっていくのがとても苦痛で怖かったのです。父のために一言、飲まない時は優しくして仕事熱心な、人情味のある素晴らしい人間でした。

私の場合、ミーティングに参加し始めると直ぐにお酒が止まったので、驚きました。とりあえず仲間の経験を聞き続け、アルコール専門クリニックへの通院も継続しました。病気の症状について学ぶには、ミーティング以外ではAAの書籍も大いに役に立ちました。数年かけてアルコールが深刻で恐ろしい重大な死病である事を理解した時、父と母への恨みが消えてゆきました。父もきっと、やめたくてもやめられなかったのだ、家族を大切に思ってくれていたのだ、と、男性メンバーの話を聞いて信じられたからです。

そして、自分への自己嫌悪や行き過ぎた罪悪感も消え始めました。過去を悔やんで未来を恐れることで今日を台無しにしてたまるかと、考え方が変わったのです。

生きる喜びって、一体どんなもの？ 幸せって何？ 回復と成長？ これは簡単なものではありませんでした。15歳から飲みだしたアルコールは、私の心や精神が育つ前に大きな悪影響を与えていたようで、大人へと成長していくのは大変な苦労や努力も必要ですが、やる気と勇気と忍耐力を仲間からもらっているので継続して来られました。

一人では決して出来ません、無理です。仲間がいたから回復したいと思えるようようになったし、それに、お酒をやめたい願いすら、自分一人では持てなかったのです。今日だけならやれる、今日だけより良い自分になる努力をしようと思い、祈ります。今日一日飲まないでやり過ごす、から、今日一日をより良く生きる、になりました。

人間は間違いをおかすし失敗もする、完璧な人などいません。私は間違えないよう、失敗しないように努力をしてきましたが、それを、失敗した後どう行動するのか、間違えたら直していく、埋め合わせをしていくやり方を教えて頂いたのです。生き辛さの原因は、私だったのです。他人ではありませんでした。

最近では、新しく来た仲間が顔を上げて目が光り出す瞬間、私も初心を取り戻し笑顔になります。私の今日一日の目標は、何かほんの少し人の役に立つこと、笑うこと、挨拶をすること、寝ること食べること、などで、ごく普通の日常を過ごすことが私の幸せです。大変な時にシラフで対処できることだって回復です。私にとって、普通の生活は当たり前ではないのですから。飲んでいては笑えなかった。

人に迷惑をかけた分、恩返しをしたいです。先行く仲間から頂いた愛を新しい仲間に手渡したいです。

今日一日、共に。

ありがとうございました。

AA日本40周年記念

AA日本 40 周年記念誌

頒価: 1000円

* 日本でAAが始まる前から
2015年の40周年を迎える
までの歩みを概括し、さらに
AAの回復の原理などをわか
りやすく案内しています。

記念に、どうぞ、1冊。

＜お申し込みは、AA日本ゼネラルサービスオフィスに＞



2000円 机の上で、ずっと。

限定出版 日めくり版「今日を新たに」

<AA80周年記念インターナショナルコンベンション：参加記>



テーマ「80周年 幸福、喜び、自由」

僕の経験した80周年

京田辺グループ

和 泉

今年の夏の予定は、5年前から決めていました。

2010年にサンアントニオで開催されたAA 75周年インターナショナルコンベンションに夫婦で参加し、これからも可能なら家族で参加したいと思っていました。

AAで新しい生き方をスタートして7年目で結婚し、2013年には娘も生まれました。飲んでいた頃を知らない家族もAAのことを理解してくれ、一緒に出かけてくれて、AA誕生80年を祝ってくれることを嬉しく思っています。

ちなみに、アトランタで開催された80周年のコンベンションに参加する前に、家族でサンフランシスコにも立ち寄り観光をしてきました。娘にとっては初の海外旅行で、1歳半で太平洋を越えた娘の活動範囲はこれからも飛躍的に広がっていくのかなと、親としての希望も感じています。

今回感じたことは、5年前と比べた自分自身の変化についてです。

些細なことから大きなことまで当時との変化や大きな成長も感じることができました。たとえば働き方や周囲の人との人間関係などです。より大きな範囲でより穏やかで良好な関係性を構築することができています。他の人からみたら小さなことかもしれませんが、僕にとっては大きな喜びとなりました。

また6万人を超える世界から集まった仲間とAA誕生の喜びをシェアできたことも良かったですし、家族三人で同じ時間を過ごすことが

きて嬉しかったです。共に過ごしてくれる家族や関わりのあるすべての方に感謝しました。

参加したイベントの中でとても希望を感じたものとして、カウントアップのミーティングとオールドタイマーのスピーカーミーティングがあります。

5年前に参加したときにも、その規模の大きさやソブラエティの長いメンバーの多さに驚きました。

今回もあらためてAAの歴史の深さやメッセージの述べ伝えの価値を実感することができました。ソブラエティが50年以上の仲間の数も多く、60年を超える仲間も数名参加しておられました。

今日一日の積み重ねとはいえ、人生のほとんどの期間をソブラエティで過ごされてきている人たちの存在を目の前で見られることだけで大きな希望を感じることができました。

僕自身も、ずっと継続して参加し続けたいなと思いました。ソーバー60年のころには82歳になりますが、健康で長生きする目標にもなります。あくまで今日一日を大切にするというのは変わらないですが。

もちろん、体の健康だけではなく経済的な穏やかさや良好な家族関係など、さまざまな生きていくうえでの要素が必要なのかなと思っています。

これからも生きていくうえでのすべてのことにステップを活用しながら、2020年に家族でデトロイトに出かけられるといいなと考えています。

第17回 AA滋賀野外オープン・ミーティング

・日次：2015年9月27日 受付：9:30(10:00～15:30)

・場所：唐崎マリノールハウス(JR湖西線「唐崎」下車、徒歩15分)

・参加費：500円(AAメンバー)

・なお、希望者には、おにぎり・ひものトン汁があります。詳細は、「AA滋賀ホームページ」をご覧ください



<AA80周年記念インターナショナルコンベンション：参加記>

AA80周年 インターナショナル・コンベンションに 参加して



テーマ「80周年 幸福、喜び、自由」

高槻グループ

豊 次

今年7月2日～5日にかけて、アメリカ・ジョージア州アトランタで開催されたAA80周年インターナショナル・コンベンションに参加してきました。

テーマは、Happy, Joyous and Free『幸福、満ち足りた喜び、自由』とでも訳すのでしょうか。極めてシンプルで、今の私たちを的確に表現するテーマでした。集会には、全米・カナダ・オーストラリア・イギリスそして日本など世界90カ国から65,000人の参加がありました。

アトランタ・オリンピック記念公園のなかにあるジョージアドームが全体会場となり、ビッグ・ミーティング (Big meetings) が行われ、各種ミーティング(meetings)は併設の国際会議場で随時行われました。

私は、今回JSOのツアーで参加しました。私がアトランタ行きを決めたのは、青春時代に読んだ、アメリカ南北戦争を題材とした小説「風とともに去りぬ」の舞台となったところを、一度見てみたいという好奇心からでした。雰囲気は何となく感じとった気がします。

開催前日には、私たちはアトランタ市内の観光を行い、マーチン・ルーサー・キング牧師の記念館などを訪ねました。南部諸州における人種差別的扱いに抗議し、非暴力による公民権運動を行い、法成立に深くかかわった方です。残念ながら1968年4月に暗殺されますが、教会のあたりがメモリアルパークとして残されています。

私は、カナダ・トロントで行われたAA70周年コンベンションにも参加したことがありますが、まずはドームを埋めつくした6万人のAAメンバーに圧倒されました。そして、皆さん

大へんフレンドリーに接してくれたことをよく覚えています。また、町全体がAAを受け入れてくれているという感じを強くもちました。そのような情景は、やはりアトランタでも同じでした。

私たちの何人かは、全体ミーティングの席とりのため、開門2時間前から会場前に並ぼうということになりました。そんな時でも片言の英語と身ぶり手ぶりを交えて、外国のAAメンバーと親しくコミュニケーションをとることができました。こうした思い出はずっと残ることと思います。

2日目のビッグミーティングでしたが、カウントアップがありました。ソーバーの浅い人から順番に立ち、最後はソーバー50年～60年の方が100人以上紹介されました。参加者全員が立ち上がり、祝福の拍手はしばらく鳴りやみませんでした。

ソーバー60年の方のスピーチで、若い頃飲んでいて学校にも行かずの状態だったのが、酒を飲むのをやめてからは勉強をし直し、大学を出て、教職につき、今は大学の学長をやっているという方の話には、大へん感銘を受けました。

短い滞在ではありましたが、一緒になった関西の仲間、同行した中部や九州などの他地域の仲間と過ごした時間は、たいへん貴重な時間であったし、いっそう絆が深まりました。そして、日本でも広くAAが社会に受け入れられ、祝福される日が来ることを望みながら、帰路につきました。

<AA80周年記念インターナショナルコンベンション：参加記>



テーマ「80周年 幸福、喜び、自由」

80周年世界大会見聞録

宇部グループ

マイク

ずっと以前から行ってみたいと思っていた世界大会にやっと思に行くことができませんでした。意外と思われた方も多かったみたいですが、実は海外に行くことも初めて、いつも国内の旅行をするようには自分ですっかり計画を立てて、というのは無理でした。そこで、あるグループ（実はマック）の人から一緒に行こうよと誘われたことをいいことに、その団体に相乗りさせてもらうことにしました。

アメリカにも、中間施設はあって、そのの見学も入っていたのでかなりゆっくりの日程でしたが、何とか日取りもやりくりできて、まずはその施設で時差ぼけを取りながら、という計画だったのでしょう。人数も多かったのも、参加者全員とは知り合いにはなれませんでした、やはり一緒に行ったもの同士、楽しく過ごすことはできました。

その中間施設で最も同感したのは、リーダーの「希望をまず感じてもらいたいのだ」という言葉。実は、これは私も常々抱えている感想なのです。「経験や力も大事、だけど希望こそがAAメンバーを前進させる」と感じながら分かち合いをしていましたから。我が意を得た、と感じながら、ウサギや山羊を飼っている牧場ののんびりした環境の中で過ごす環境もうらやましく感じながら、数日の見学を終えました。

そして、いよいよアトランタ。余裕を持って、始まる前々日に移動し、その翌日の木曜日にレジストレーション（参加登録）。レジストレーションで会場に移動する途中で大勢の日本メンバーを目にし、とうとうここまで来たんだ、という感想を新たにしました。やはり参加者はそれこそ星の数ほどいるようで、会場へ移動するバスはなかなか進まず、歩いて20分ほどというところなのに小一時間かかって到着しました。

なんか、それだけで疲れ果ててしまったような気持ちになってしまいました。でも、歩いている人たちは元気いっぱい！あちこちで初めて出会う人たちがピンバッジの交換やお土産の交換などを行っていました。

私は、翌日からのミーティングは、午前1つ、午後1つ、夜1つ、といった程度しか出ていません。頑張れば、翻訳がついたミーティングもあったし、物理的には出られたはずですが、でも、あれほどミーティングが好きな私が出る気になれなかったのは、やはり言葉の壁があったこと、それと人の多さ、会場の移動の大変さのためだったでしょう。会場は、大きな会場の建物が3つあり、その中を何階にもわたって移動しなければならなかったですし、水平移動だけでも大変な距離を歩いたものです。今考えても、あのペースで良かったんだ、と思います。

夜は、金曜日、土曜日の夜とも会場の横にあるジョージア・ドーム（フットボールの会場のようなでした）で行われて、いずれもこれぞ80周年、という思いをさせてもらいました。1日目はオープニング・セレモニー、フラッグ行進が主で、世界150（前後）カ国・地域が、それぞれ旗を持って入場してきました。民族衣装などに身を固めたメンバーが多かったように感じました。そして、やはりメンバーですね。様々なパフォーマンスを工夫しながら、アピールしようとしていたのも面白かったです。

土曜日の夜は、ビッグ・ミーティングと呼ばれていて、なんと67000名のメンバーが参加したそうです。ドームも上の方を除いていっぱいになっていて、通常は試合が行われるところにオールドタイマー（40年以上のソブリエティ）が座っていました。100人以上もいたのでしょうか？ところが、カウントダウンを行うときに分

かったのですが、オールドタイマーの席に座っていない 40 年以上のメンバーが通常の席に結構いたのです。おまけに、おおよそ半数が座ったソブラエティは 15 年ぐらいだったのでしょうか？ひょっとしたら 20 年ぐらいだったのかもしれない。それぐらい層が厚いんですね。このプログラムは、生き方のプログラムだということが実感として伝わってきました。

それに、驚かされたのは、ライトアップされたのは、オールドタイマーの中で、さらにその中心部、50 年以上のメンバーだけだったことです。50 人ぐらいだったかな？ 壇上でスピーチする権利をもらえるのも、その人たちだけ。平等だということを示しているのでしょうか、単純に時間もなかったのでしょうか、抽選で 50 年以上の人の中からスピーカーが選ばれて 6、7 人がスピーチしました。その個性的なことと言ったら！ AA やプログラムに対する感謝は皆同じなのですが、50 年もやめているとそれなりの年齢になります。それでなののでしょうか？ 話す内容は笑いを誘う、という感じのものでした。おまけに、5 分という制限があったのですが、時間が足りなくてそれでも話したい、と優しく引っ張られて下がっていく人も何人もいました。

40 年以上やめている人は日本ではまだほとんどいないのに、アメリカではごく当たり前にあちこちに、というのはただただうらやましいの一言です。そしてやめ方も色々、実感として感じさせてもらえたのがこのたびの 80 周年世界大会でした。つたない英語でも、少しはやりとりできて、次回はデトロイト、その次の 90 周年はカナダのバンクーバーらしい（未確認情報です）、ということも聞きましたし、AA に

つながるのに最も役立っているのは何か？ ということも知りました。病院などではなく、なんと刑務所が最も貢献しているそうです。刑務所までわざわざメッセージに行ってなんになる？ という声も良く聞きますが、やはり苦しんでいる人を助けるというごく普通の理由のほかにも、AA という共同体の成長のためにもなっているんだなあ、と感じたものです。

一番困ったのは食事です。そこそこのものはあるだろう、と高をくくっていたのですが、あったのはハンバーガーみたいなものばかり！ 幸い一緒に行った妻がカップヌードルを少し持って行っていたので助かりました。毎食レストランというわけにはいきませんし、会場では飲み物の売りの前には長蛇の列！ 飲み物だけは持参する工夫をした方がいいな、と感じました。それでも、やはりまた行きたくなるのです。次回は自分で計画を立てて参加しようか、と考えている自分に気づくと、気が早いなあと感じてしまいます。5 年後はまだ 60 台、何とか行けるでしょう。できれば 100 周年に参加したいと思っている自分に気づいたりもします。とにかく行ってみる事です。百聞は一見にしかず、と言います。人によっていろいろな感想を持つでしょう。でも、それが自分の、そしてその話を聞かせて上げるほかのメンバーのためにもなるはず。わずか 3 日間でしたが、大きな経験になる 3 日間でした。たった 3 日ですが、こんな数日を味わうためにまた行くことを楽しみにしている自分がいます。できるだけ大勢のメンバーが、あの感激を、あの実感を味わえるように願っています。

2015 AA 関西 35 周年 コンベンション

テーマ「一体性」——いっしょにやいましょう、お酒を飲まない生き方を——

日時: 2015 年 9 月 21 日～9 月 22 日

場所: 大阪府社会福祉会館 5 階 501 ホール

参加費: (2 日間通し券) 2000 円

催し: AA 関西セントラルオフィス開設 30 周年プログラム オールドタイマーのべ伝え座談会

パネルディスカッション「ローカルサービスとセネラルサービス」 (問合せ電話: 06-6536-0828)

その他、AA メンバーの話、関係者の話など、もいたくさんです。ぜひ、ご参加ください。





彦根ミーティング場の10年、
ソーバーの10年

5 7

私のソーバーの始まりは、2004 年 6 月に行った彦根ミーティング場からだったように思います。

何度目かの連続飲酒を経て、主治医からの厳命で、クリニックの近くにあった大阪のミーティング場に行ったことがAAと接する最初でした。とは言え、その時は一杯、入れてからでないと会場に入る勇気は生まれませんでした。

その後、住まいに一番近い彦根へ行ったのですが、妻の運転で送ってもらったのだと思います。まだ離脱症状の不安やイライラやだるさがあった時でした。

教会の片隅にある小さな建物には、女性が一人と男性が一人。話すうちに女性がチェアパーソンで、男性は退院間もないことがわかったのですが、ミーティングというより、とりとめのない会話で過ごした1時間でした。

でもこの時の私にとって、自分がいかにアルコールにとらわれ、いかなる飲み方をし、アルコールの前では無力であることを正直に話すことができ、カタルシスが得られたのです。

翌月行くと、チェアパーソンは変わり、毎週の開催になっていました。この後、私は1年ほどミーティングに行かず、何かの機会だけ飲むことを自分で決めて何度かうまく飲めた成功体験を積むのですが、1年を満たず、缶ビールに口を付けたささいな出来事が3週間ほどの連続飲酒につながりました。

今のところ最後の酒は、職場へ仕事の後始末と今後のことを相談（というか叱られ）に行く前に公衆トイレで飲んだ7月25日の缶チューハイです。

秋頃でしたか、再び行った彦根ミーティング場には、新しい仲間が二人いて、そこから彦根へ通う年月が始まり 10 年となりました。この

10年、普段は2人や3人とかいったミーティングも多いとはいえ、いろいろな仲間が訪れました。多くは1回、2回と見かけるだけでしたが、通った仲間には自死や病死で会えなくなったメンバーもいます。お盆が過ぎた今ですが、一人ひとりの顔が思い出され、改めて冥福を祈るばかりです。

さて彦根グループは、今年 8 月から週 2 回の開催と変更しました。私が初めて行った時も 2 回でしたから、11 年前に戻ったわけです。この間、私は地域の活動や仕事の関係で 2 年以上、定期的に通っていない状態でした。実は、休止しようかという意見も出したのですが、休止が廃止につながることは目に見えていたわけで、彦根に縁がある仲間の意見もあり、何とか継続する方策として半減した次第です。

地縁血縁が色濃い地方には、アルコール依存症をカミングアウトすることを抑制する力がまだまだ働いています。四半世紀にわたり彦根ミーティング場は、他の地域からのメンバーの応援も含めて維持されてきました。今後、確実に継続していくという自信も根拠も何もないのですが、時の流れのままに進んでいくことと思います。

再出発や再構築という言葉を私は過去のニューズレターにも使ってきたように思うのですが、自信を取り戻したと思うなかでも、人生の方便（たつき）を安定させることはなかなか難しいことです。しかしアルコールにとらわれていたあの日々を思い出すとき、ソーバーであることがいかにありがたいことか。今日も飲まない1日が続く、めざす力が持続することを願う次第です。

無償の愛をありがとう



おおつ今日ー日グループ
滋賀レディースミーティング

清 美

AA共同体誕生 80 年、お慶び申し上げます。

プログラムの効果や仲間の真価等を伝え、神と出会う日々を新たに過ごしたく、よろしくお願い申し上げます。みなさまには、感謝の思いを込めて何度「ありがとうございます」とお礼を申しあげても言い尽くせないほどでございます。

~~~~~

2015 年 9 月 4 日、本日、私の 57 歳の第 1 日目、AAメンバーと結び合わせてくださる神への深い感謝に満たされています。

これまで、何と多くの保健医療等関係者に支えられたことでしょうか。おかげで、私にも共同体の救いが与えられ、26 年 3 カ月間飲まないで生かされました。みなさまが撒かれた希望の種子が育めますよう、24 時間ずつ、健康な心を望み、平和のお祈りを捧げてまいりたいと願う朝です。

~~~~~

アルコールリズム（アルコール依存症）は完治しない病気であることを病人がキチンと認識し、心身が前を向き、とらわれから解放されますと、利己心を越えた良いエネルギーが連鎖します。傷つけた心がプログラムの効果で平穏になり、仲間と共に回復を願う心が生まれます。

どうか、飲酒問題をお一人で悩まないでほしいのです。

いま回復の道を歩いているアルコールリズムの周囲の人たちも、かつてどんなに悲しかったか、どんなに怖かったか、どんなに淋しかったか。そして、アルコールリズム本人は、かつて危険な時、助けがほしいと願えず、危機的な時、救いを求める声がでませんでした。

心配してくれた配偶者や知人、愛してくれた両親や親戚たちに惨めな思いをさせた事実を、

しっかり受容させてもらう決意を新たにしています。

~~~~~

自分の誕生の時、母の痛みを思いを巡らせると、しなやかな喜びが見つかります。自身では考えられないほどの出会いと組み合わせ、願いと結びによって、自分の「いのち」が無償で与えられた恵み、この世に生まれた今の身の幸福に気づかされます。

AAメンバーと出会うまで、独りよがりな私は、自分勝手に利己心の殻に閉じ籠り、孤独・絶望・恐れ迷路で苦しんでいました。仲間に会い続けるうちに、いつしか心の闇に光が射し、頭の靄がスッキリして、重い不安は手放そうという意欲が生まれてきました。

一人のアルコールリズムがもう一人のアルコールリズムで苦しんでいる人に、「いのち」の尊さを問い続けることが大事だと考えます。

そして、人生が終わる瞬間まで、飲まないで生きる幸せを噛みしめていただきたいと祈念申し上げます。

~~~~~

1997 (H9) 年、7 月 14 日、滋賀県初の AA 女性クローズドミーティングが、カトリック草津教会でオープンいたしました。その後、2000 (H12) 年に堅田会場、2003 (H15) 年に長浜会場、2005 (H17) 年に彦根会場、2010 (H22) 年に近江八幡会場がオープンしました。2015 年 6 月 6 日には、レディースミーティング 18 周年を記念し、堅田会場で「ステップセミナー」を開催することができました。ありがとうございます。

ささやかな集まりではございましたが、AAメンバーだけでなく医療行政関係者、他依存の方々、ご家族の方々等、ご参加ご協力いただきました。お礼申し上げます。ありがとうございます。

「アル中」宣言



おおつ今日一日グループ

よしゆき

わたしは、アル中だと思われる事を極端に嫌ってた。だから、連続飲酒も2～3日で這い上がってきた。

ところが、63歳の年の瀬に強烈な連続飲酒に見舞われ、酒に身を委ねた。飲んで寝、飲んで寝、正気で居ることが耐えられなかった。

其の後、医療に繋がり、之から先、生きて行くのだったら、断酒しかないと思った。3ヶ月近く断酒は続いた。しかしスリップ、あっという間に連続飲酒、未だに其の時の事はハッキリとは思えない。わたしは酒を飲むと電話魔に変身する。其の時も色々な所へ掛けたみたいだ。目が覚めると其の内の一人在助けに来てくれていた。酒を処分してくれていた。何時の間

にか兄が来ていた。兄の車でいわから病院へ行った。断片的にしか思い出せない。いわから病院では懐かしい顔が次々に見舞いに来てくれた。アル中宣言が連続飲酒の最中に出来ていたと言える。退院後スムーズに同窓会等に出席できた。

今、ソーバー歴約2年だが、アル中だと思われる事に対して慣れては来ている、ところが。自分自身で「アルコール依存症は病気である。」と完全に思えていないので後ろめたい気持ちが少し残っている。自分自身を怠け者と思っている所がある。

何時になったらスッキリとした気分になれるやら……。神様にお任せする。

依存文化論序説

—依存から、自立へ—



オネスティ唐崎グループ

前田

日本人の一割が、お酒を全く呑めない体質で、更に一割が、殆ど呑めない体質と言われています。呑まないで、人生を全うしている彼ら彼女たちに、アルコール依存症の気持ちを理解してもらおうとしても、無理です。しかし、社会的人間である限り、下戸も、世の中の何かには、頼っているはずなのです。

微力ながら、著者は、大学で、様々な依存症を横断的に扱った授業を行っております。社会的な生物である人間は、何かに頼らなければ、生きていけません。無人島に、ひとりで置かれては、殆どの人間が、死に絶えます。著者の場合は、ひとに頼らず、アルコールに頼り、頼り切ってしまったが為、病気になってしまったと、

次世代には語りかけています。

すると、ゲームにハマって、バイト代を、すべて注ぎ込んでいるゲーム依存の学生や、ネットに感情を奪われ、現実の彼氏が去って行ったというネット依存の女子学生と共感出来る授業になりました。いずれも、どこかのミーティングで聴いたようなお話です。

人間の脳の中では、おおよそ25歳で、価値観が固定化するという説があります。ならば、25歳以下である次世代の大学生にこそ、誤解や偏見を修正する可能性が見出せるのです。

教育とは、地道な革命！です。

そして、これまで、酒の力を借りなければ、大胆な授業など出来なかった著者が、現在、素

2014 年、ドイツの研究グループによる報告では、記憶と学習を司る脳の部位、海馬は、断酒をすれば、一定期間で回復するとされています。それ即ち、飲酒期間中に憶えたスキルも、断酒

そして、時間は掛かっても、脳は、アルコールで培ったスキルを覚えてくれているということを証明してゆくことが、アル中社会学者としての著者に課せられた天職だと考えています。具体的には、大学において、固定観念のない次世代に、酒害教育はもちろんの事、酒なしでも機転の利く！即興授業（いま、この教室に居なければ体得できない知恵を学ぶ、コピー不可能な授業）を提供し続けてゆくことです。

ではないかと思いませんでした。

でも病気休職中だったので、とりあえず通ってみる事にしました。最初は不謹慎にも、ミーティングの前後に酒を飲みながら通っていましたが、不思議だったのは、ミーティングに何度か参加するうちに酒を飲んでもまづくなってきて、朝酒を欲する喉の渇きがなくなってきました。そして、今もそうなのですが、ミーティングに参加した時には、昨日まで飲んでいたような感覚になり、今日だけは飲まないでおこうと思いいになります、この繰り返しで酒が止まっているのです。

不思議な力ということで本に書かれていたことなのですが、医者が患者にこの注射はよく効きますよと言って打った注射と、試しにこの注射を打ってみましょうと打つ注射では、成分が同じでも、よく効きますよと言って打った注射の人の方に効果があるとか。ある神社の境内に、書かれてあった事です、同じ病気の人を集めて2つのグループに分け、一方のグループには回復を願って沢山の人が祈り、もう一方は祈らなかった場合に祈った人のグループの回復が早いという結果が出たそうです。このように同じ治療を施しているにも拘わらず、言動や祈りによって効果に違いが出てくる事もあるようです。

AAのミーティングに参加して、酒をやめられた経験を聞き、仲間の回復を願って祈る事が

飲酒欲求をなくする原動力になっているのかもわかりません。世の中には、説明のつかない不思議な力が働く事があるようで、AAに来る事によって、自分を越えた大きな力の恩恵を与えられているのではないのでしょうか。

現在200万人AAのメンバーがいて、アルコール依存症からかの回復を目指していますが、回復率2~3%の確率であると言われている病気が、AAのミーティングに出る事によって殆どの人が回復していますし、NA（薬物依存症）、GA（ギャンブル依存症）、OE（摂食障害）、SA（異常性癖）等、他のアディクションにも同じようにミーティングを行う事により効果があるようです。また最近ではカードの乱用による買物依存やネット依存のように生活が豊かで便利になったことで新たな依存が出現、種類も多様化していますが、AAの手法を応用したミーティングやステップの実践によりハイヤーパワーが依存の呪縛から解き放ってくれるのではないかと思います。現代のストレス社会、アルコール依存症がアルコールの力を借りずに生きるのは非常に辛い事で、私も大きなストレスを受けながら生活していますが、この苦しさも素面の証だと思っています。自分一人の力ではなく、仲間の力や自分を越えた大きな力ハイヤーパワーの力を借りて健康な心を取り戻し、飲まない生き方を今後も続けていきたいと思っています。

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

「霊的（スピリチュアル）に」

草津グループ 歩（あゆみ）



WHO（世界保健機構）憲章では、「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」と定義していますが、WHOでは、さらに、霊的（スピリチュアル）に健康であることも、健康の定義に加える論議がなされたと聞きます。

AAでは、霊的体験の本質とは、自分より偉大な力への気づきだといわれています。アルコ

ールをやめるのは、ただの入り口です。
（回復、成長）

より良く生きてゆくためには、回復のステップ（プログラム）を生き方に応用することだと提案されています。

私がアルコールをやめて3年目に霊的といっているような内なる声を聞きました。＜今のあなたは、他の人の山しか登っていません（安易な生き方）、自分の山（厳しい生き方）に登りな

さい>という声です。

アルコールをやめて3年目(滋賀県立精神医療センター退院後)の春に、スポンサーから比良山に登ろうとの誘いがありました。「これだ、この山に登るんだ!」と、喜んで参加させていただきました。

先行く仲間たちは月一回、定期的に、比良山に登っており、その日は、百回登山記念だったかと思います。先行く仲間たちは、本格的な登山装備をしていました。その時の私は、バスケットシューズに軽装での登山でした。山頂で仲間がつくってくれた豚汁の美味しかったこと、今でも思い出します。また、雲一つない快晴での出来事でしたが、残雪のC滑走路を、敷物を尻にあて、滑り降りきってから後ろを振り返ると、山頂には鹿が数頭いました。偶然の歓迎です(?)。ある先行く仲間は『こんなこと初めてだ……』

懐かしい思い出です。

【この時の気づき:鹿が五匹(五匹しか)→(五匹も)…「しか」から…「も」に転換。私には、これだけ(しか)、私には、これだけ(も)。[しか]から[も]に変えること。ある仲間が、1日しか酒がやめられませんでした、と言いました。私は、今までの連続飲酒から、1日もやめた経験は大切だと言いました。1日=24時間=1440分=86440秒、飲まなかった経験を大切に】

登山中にスポンサーが撮った風景写真が『BOX-916』に掲載されたのも懐かしいことです。

さて、これは、私個人の考えです。霊的に健康とは、第六感、一瞬の健全なる行動、偉大な力との気づきだと思っています。考え方は人

それぞれに違います。

最近、私の自助グループ参加は週一回のホームグループのオープン・ミーティング参加と、月一回のセンターでの自助会の参加です。以前とは大幅にミーティングの参加回数は減ってきています。今の私の環境では仕方の無いことだと受け入れています。楽しみは瀬田川沿いを歩き、近くのベンチに座って黙想(瞑想)をすることです。

スポンサーから教えられたこと。無力とは、ステップ1『アルコールに対しても生き方に対しても(百パーセント)の無力を認めること。お任せも(ゆだねるも)百パーセントですよ!』残りのステップは百パーセント(成長をすることであり)を求めています。

スポンサーに提案したことがあります。【謙遜と謙虚】について「謙虚に行動ができますが、謙遜に行動はできません」と表現論(解釈)で噛みついたことを懐かしく思い出します。謙虚になれば、解決できることが多々ありますが、今の私にはまだまだできていません。1歩でも半歩でも、1ミリでも、前に進む意欲だけは持ち続けていきたいと思っています。

私たちのグループのミーティングには、専門病院の患者さんが参加してくれています。一人でも多くの仲間が、アルコール依存症であることを認めて、アルコール依存症は病気であることを。ステップ1のアルコールに対して無力であることを百パーセント認めることを願っています。

私自身のミーティングの参加回数は減っていますが、可能な限り、回復の確認のためにミーティングの参加は続けてまいります。

・・・ありがとう・・・ございます。

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



「思いどおりに生きていけなくなっていた」

ハグ12 すてっぷグループ

ゆうじ

お酒に対する無力を認めざるを得なくなり、その結果として、お酒を飲まなくても生きていけるようになって6年が過ぎました。

お酒を飲む、飲まない、どちらも選ぶことができない当時の状態は、自分が何を考えているのか理解できない状態であり、何をすべきかの

現在の自分はどうなのか、と冷静に見つめてみれば、相変わらず自分が何をしでかすのかを予測できない状態だと感じられます。

同じものばかりは嫌だと、いつも思いますが、気が付けば同じものばかりです。いざその場その時になると、考えていたこととは違う行動をとってしまう自分が不思議でなりません。

そういった行動が、自分でコントロールできず、その理由を考えると、いつも決まって自分以外の人の言動や行動が頭に浮かんだり、特定の人からどう思われるか等を考えたり、本来関係の無いことと自分の行動を結び付けて自分を

お酒以外のことに关しては、未だに思いどおりに生きてはいない状態で、自分の言動や行動を自分で何とかしようと頑張ってしまう。

また、お酒が止まった時の、自分の力では止められなかったと認めざるを得なかったくやしさを、再び味わいたくないという気持ちもあって、日常の自分の言動や行動を自分でコントロールしたいという気持ちが強く湧いてきます。くやしさを味わうことや、プライドが崩れることは、今の幸せに直結していると思うのですが、この気持ちもコントロールできません。

アルコール依存症であることを認めたことでお酒が止まったことを忘れず、思い通りに生きていけなくなっていたことも認めて、今日一日を自分でコントロールせずに過ごせるように、健康な心に戻してくれる、自分を越えた大きな力を信じ、ゆだねてゆこうと思います。

私のスポンサー

えん



思い起こせば、約8年前、県立精神医療センターにARP（アルコール・リハビリ・プログラム）で入院していた時の事です。

当時、同時期に入院していた「もう一つの自助グループ」(この時の仲間5人で良く話し合い、

というのも、いろいろ自助グループに体験参加していましたが、いまいち、本来の「自助グループ」の意味が理解出来ていないように感じておりました。義務的な出席、いわゆる「帳面消し」の作業の如く参加していたのかもしれ

ません。

また、各会場の特徴と言うか雰囲気と言うものが少しずつ違うように感じられたものですか、何かの違いを求めているのかも知れません。

そこで、センターメッセージの会場のドアを開けて「こんばんは」と入って行くと椅子に腰を掛けた方、お座布団に座った方、そんな方々の中におひとり壁にもたれかかり体操座りをしてにっこりと「こんばんは」と答えてくれた方が「美子さん」でした。

初めは型どおりの開始でしたが、順次経験談

が進み、美子さんの番になりました。そしたら、飲酒による山小屋での火傷の話を笑顔で話されていました。

その話を聞きながら、その時はなんでそんな辛い酷い話を笑顔ですることが出来るの？と疑問に思いました。

でも、今は理解できます。そうなんです、皆さんは「メッセージ」を運んで下さっていたのです。

私も今後メッセージを運び続けることが「美子さん」へのご恩返しになるのでしょうか。

AAメンバーの経験



今日一日、正直に生きる

ハグ12 すてっぴグループ ひろゆき

軽い気持ちでこの原稿を書くと言いながら、自分に正直にと考えると、飲んでいた時の誇大妄想と狂気の生き方をして来たことが思いだされます。

そうしてみると、今日一日、自分に正直に生きる生き方を今、自分が生きているのかどうか、よくわからない気がします。

嘘をつく癖が飲んでいた時の自分とすると、飲みながらもこんな生き方はしたくないと思いながらどんどん落ちていく嫌な思いがありました。

自分を中心に考えて、飲みながら家族全員に、また自分の周囲にいるたくさんの人たちに、大変な迷惑をかけ、嫌な思いをさせ続けてきたことは自分にとってもつらい思い出にしか、なりません。

それがAAにつながって回復の途中にいら、最近、なかなか疲れが取れにくく、すぐに疲れがたまってくるから、気持ちもさえないし、仕事もあまりしたくないし、あまり良い状態ではないなと一人思うこともあったりと疲れております。が、AAのプログラムを歩んでいくと、高慢からの回復と言うか、自我の収縮と言うか、自分を見つめて、じっくりと自分の生き

方を検証することができます。

今日一日どう生きるかを一歩ずつ歩んで行くのに近道はないような気がします。その代わりに大きな希望があることも感じます。

僕の場合、AAに来た28歳から飲まなくなり、ただいま51歳。この歳月は、あっという間でした。とにかく、いろんなことが起きすぎて、なかなか落ち着かない人生を歩んできました。

そのため、「過去どうであって、何が起きて、現在どうであるか」と考えるとき、過去のトラウマとどう折り合いをつけるかなと考えたりします。

生活自体は、毎日仕事に行き、週末はバンドの練習で、先月は初のライブハウスでの演奏と、趣味もできて、自宅もあり、車もあり、何の問題もない幸せな生活が送れておりますが、自分だけ幸せで良いのかと考えると、不安になります。

ただ、お酒を飲んでしまうと、過去の嫌な自分と、つらい生き方に戻るのが一番の嫌なことです。ですから、今は何とか生きているようですが、とりあえず今は、これでいいと思う今日この頃です。

全員が経験する感情の二日酔い

私がアルコール専門病院に入院中、アルコール講座で医師の説明に納得できなかった事柄に、ドライドラッグがあります。飲んでもいないのに飲んだと同じような状態になると言われたので、了解できませんでした。

いまならわかります。「私たち全員が経験する、怒り、不安、嫉妬といった否定的感情が激化した結果生じる、感情の二日酔い」(『12&12』p116)のことです。その状態になると「飲んでいっぺんにふっと楽になる感覚を再び体験せずにはいられなくなる」(ビッグブック「医師の意見」)のもわかります。

そのことは、私はAAに来てから再飲酒(スリップ)の経験はありませんが、再飲酒にはしる仲間の姿を見て、何度も何度も、思い知らされてきました。そうした仲間の姿から学んだのは、感情の二日酔いは、軽視してはいけません。再飲酒、自殺につながりかねないということでした。もとより感情の起伏の激しいアルコール依存症である私は、この20数年、感情をおだやかに保つために、自戒に自戒をかさねてきたのは、飲まないで生きるためです。

感情のソブライエティとは、謙虚のこと

では、感情のバランスを保つためには、どうしたらいいのかということが問題です。感情のバランスとは、わかったような、わかりにくいような言葉です。私は、言葉がわかりにくいときは、別の言葉に置き換えて理解するようにしています。

AAの共同創始者ビル・Wは、AAで酒がやめられたら、次に目指すものは「本物の成熟と心のバランスを深めていく」ことだと言っています(ベストオブビル「愛」)。感情のバランスとは、心のバランスだと言うのです。でも、まだ、わかりにくいです。

ビルは、心のバランスのことを感情のソブライエ

ティとも言います。さらに、この「心のバランスは、つまり、謙虚である」と指摘しています。

(なお、未翻訳ですが『感情のソブライエティ』という書籍がありますので、英語の堪能な方はご参照ください)

つまり、感情のバランス＝心のバランス＝感情のソブライエティ＝謙虚、ということです。謙虚な状態といわれると、ああそうかという感じがします。仲間の中で「人格の変化」を起こしていく経験をかさねていこうということです。

しあわせに生きるために

そして、「私たちの心のバランスがかきみだされるのは、その原因が何であれ、自分の側に何か誤りがある」のだから、棚卸をして、うぬぼれや誤ったプライドなどのあやまちを認めて正し、自制心をつちかおうと提案されています(前掲『12&12』)。

私が瞬間湯沸かし器と皮肉られたのは、すぐに激怒するからですが、あやまちの本質は、謙虚とは正反対のうぬぼれ、嫉妬、傷ついたプライドなどだったのでしょう。どうも私には、まわりの人たちから、よく思われたい、素晴らしい人と思われたいといった根深い感情があるようです。おろかなことです。

アルコール依存症は自分を正当化する

アルコール依存症は誤った行動を正当化する傾向があるというのは、わが身に引き寄せて了解できます。「この巧妙でとらえどころのないひとりよがりな正当化が、どんな小さな行動にもどんなささいな考え方の中にも潜んでいることがある。このような弱点を見だし、認め、修正することを、日々の生活の中で身につけることが、人格形成とよりよい生活のための核心なのだ」(『12&12』p124)と提案されています。もって、心に銘ずべしというところです。

<この項つづく> (この記事のビッグブックおよび『12のステップと12の伝統』等からの引用は、AAWS社の許可を得て抜粋しました)

編集後記: ジャクソン神父さん、馬殿貞爾司法書士さん、ご寄稿ありがとうございました。厚くお礼申し上げます。今号は、AA80周年特集を組みました。アメリカジョージア州アトランタで開催されたインターナショナルコンベンションに参加された方々から参加記を寄せていただきました。ご執筆に感謝申し上げます。さらにまた、AA滋賀のみなさんのご寄稿にお礼申し上げます。

なお、毎号のことですが、ここに掲載された記事は、それぞれ個人の意見であり、AAやAA滋賀を代表するものでもなければ、その内容を編集部が支持しているというわけでもありません。

末筆ですが、執筆者、読者のみなさんのご健康とご多幸をお祈り申し上げます。



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



(2015.9)

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・クロズドM）（ハグ12すてっぷG）＜彦根会場＞

火曜日 19:00～20:00 *第2、第4のみ（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のみレディーズミーティング（滋賀レディーズ）＜近江八幡会場＞

17:15～18:15（クロズドM）（おおつ今日一日G）＜大津会場＞

*第1のみピギナズ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）（おおつ今日一日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

★ZEE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」と名称が変わりました。

《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をお願いします》

クロズドミーティング・・・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『アルコールリクス・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。
ピ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。
レディーズミーティング・・・女性のアルコールリクス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。