

AA出版物からの贈り物

読んでよかった、この1冊



AA滋賀・広報委員会は、「AA出版物からの贈り物」で、AAの書籍やパンフレットなどの出版物を讀んでの分かち合いを行っています。AAメンバーはもちろん、AAの親しい友人のみなさんも、ぜひお気軽にご寄稿ください（EメールでもOKです）。

今回はいつもご協力いただいているAAの友人とAAメンバーのお二人から感想文が寄せられましたので、ご紹介します。ご紹介いただいた書籍をぜひお読みください。書籍の入手については、このAA滋賀のホームページに連絡先が記載されている、AA滋賀事務局、またはAA関西セントラルオフィス、あるいはJ SO（AA日本ゼネラルサービス）にお申込みください。

『保険医療関係者の皆様へ』を読んで

RE-SOULの場としてのAA

関西大学 星 加 博 之



古い友人から「うちの主人がアルコール中毒みたいなんやけど…臨床心理士なんやからなんとかならん…」と相談を受けたことがある。その時、何もしてあげられず悔しい思いをした。心理の専門家なのだから、アルコホリックやアルコホーリクという言葉は知っている。専門家ぶって答えたいところだったが、アルコホリックの治療に直接かかわった経験のない自分としては、残念ながら教科書以上のことは伝えられなかった。

友人とその夫は、紆余曲折の末、あるA.A.に参加したそう。あのとき『保健医療関係者の皆様へ—社会資源としてのAA—』に出会っていれば、二人に余計な負担をかけなくて済んだと悔やまれる。

この小冊子を読ませていただいて、“A.A.とは、自分の魂に再び出会う場”ではないかと直感した。A.A.は、飲酒を止めたい、または止めたメンバーの話を聴き、同じ思いの自分が話したいときに話す場であるようだ。その場、そのグループが持つ何かに触発され、これまで知らなかった自分に出会えるのではないかと。英語の辞書を引いても出てこないが、A.A.はRE-SOULの場と言えよう。小冊子の中である援助者は「…悲惨で、絶望的で、死にかけていた病人が、幸せで、生命力にあふれ、社会的に役割をはたしていく人間へと変わってい

く信じがたい様子をよくみてくださいます…」と記している。この変化のプロセスは、薬物の摂取や、新たな何かを教え込まれることによって生じるものではない。飲酒を止めたいと思う人が、他者やグループに接することによって、自分の中に内包されていた前向きに生きる力に気づいていくのだろう。

アルコールを断つということは、飲酒に対して自分が無力であり、思い通りに生きていけなくなったことを認めることから始まるという。今の自分をそのまま受け入れることが、その存在にさえ気づいていなかったもう一人の自分と出会うことにつながる。大いなるものに、自分を委ねる勇氣が変化の一步になる。大いなるものは、神と呼ぼうが仏と呼ぼうが、自分の内側に静かに息づいているのだと思う。

A.A.の場には、初めて会に参加する方をサポートするメンバーのスポンサーがいる。お酒と距離をおいて生きようとする方の案内役である。私は、知人を直接A.A.に案内することはできなかったが、この小冊子を読ませていただいて、若輩者ではあるがA.A.のサポーター予備軍になれそうな気がした。

友人の夫は、今はアルコールを断ち平穩に暮らしていると聞く。

『アルコールクス・アノニマス』を読んで

ハグ12すてっぴグループ

ゆ う じ



「アルコールクス・アノニマス」は1939年にアメリカで発行されたAAの共同体名と同じ名前の書物であり、日本語に翻訳されて発行されたのは1979年です。AAのメンバーの中では通常「ビッグブック」という愛称で呼ばれていて、文字通り大きめの分厚い本になっています。私が購入したものは文庫サイズですが、老眼が進んできたため、そのうち元々のサイズの「ビッグブック」を購入し直すことになりそうです。

初めてこの書物を読んだ時、私はまだ飲酒を続けていました。やめたいと思いながらもやめられず、何とかならないかと考えて、初めてAAのミーティングに参加した2008年12月のことでした。

その時のミーティングでは、AAの共同創始者の一人の経験が書かれた「ドクター・ボブの悪夢」の章を、参加しているメンバーで輪読した後に、メンバーの経験を分かち合う形で進行されていました。輪読される文章を耳にしながら、自分の目でも読みました。ドクター・ボブが経験した二つの恐怖症について書かれた部分に差し掛かった時、自分が抱えている問題が何であるのかが理解できました。自分が毎日『1日の嫌なことが頭を離れず、眠れなくて明日の朝がつかなくなるのではない（だから酒を飲む必要がある）』『家にある酒が無くなって、または足りなくて買い足しに走らなければならないのではない（だから酒を常に準備しておく必要がある）』などと考えていたことが素直に思い出され、自分自身がドクター・ボブと同じ病気であること、つまりアルコール依存症であることが納得できた瞬間でした。

ボブが同じアルコール依存症であるビルから『彼が自分の考えを話した』という経験を得たように（私はボブのように知識は無かったが）、私も自分では理解や納得できなかった自分自身の状態を、「ビッグブック」を通して他のアルコール依存

症者から説明してもらえたのではないかと、思います。

だからと言って、私がその後すぐに酒をやめられたわけではなく、その日の夜にも相変わらずお酒を飲んでいました。ミーティングに参加していたメンバーを思い出しては『俺はあいつらとは違う』『自分の力でやめてやる』という気持ちが消えず、自分の力で頑張り続けた挙句に体力も気力も失って、2009年8月には再びAAのミーティングに参加し、「ビッグブック」を読むことになりました。この日にどこを読んだのかは覚えていませんが、自力で飲酒をやめることができないということ、初めて他人に話し、認めることができた。不思議なことにその日から、飲酒することが無くなりました。

この8カ月間に私が自分で試した断酒や節酒の内容と度重なる失敗、また、お酒が止まってからの6年余りの間の経験とほとんど同じことが、AAのメンバーの経験として「ビッグブック」に書かれています。私がお酒に頼って生きてきた原因や理由と同じ内容も、他のアルコール依存症者の経験として、この書物に書かれています。そして、アルコール依存症者の行動や原因だけでなく、解決の方法や回復してゆく過程も「ビッグブック」には書かれているため、自分と同じ経験をした人のことが書かれていると読む度に実感できた経験が、自分も回復してゆけるのではないかと希望に繋がって、何度もこの書物を読もうという気持ちにさせてくれるのではないかと思います。

今でも自分がメンバーとして参加させてもらっているグループで、「ビッグブック」を読んで経験を分かち合うミーティングを続けています。休んでしまう日も多いのですが、自分自身を知るためにも、飲まないで生きてゆくためにも、この書物に触れてゆきたいと思っています。