

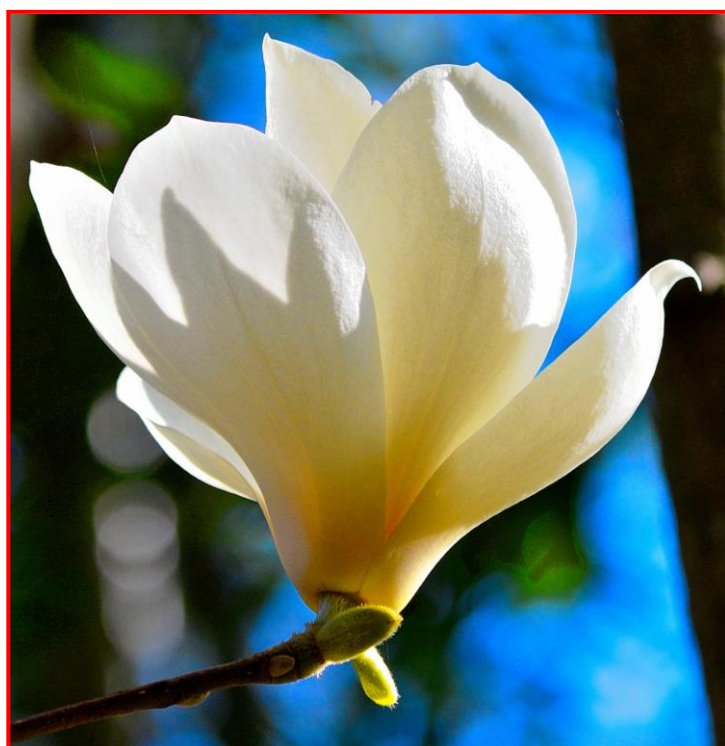
AAメンバーと保健医療等関係者を結ぶ通信

1999年9月創刊

ニューズレター 滋賀

AA滋賀 2018年 春 38号

テーマ それぞれのAA記念日（バースデー）



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)

(AAの序文)

アルコールクス・アノニマス®

Alcoholics Anonymous®

アルコールクス・アノニマス® は、経験と力と希望を分かち合っ共 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、ほかのアルコールク
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.グレープバイン社にあり、その許可のもとに再録)

AA Preamble

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.

A.A. 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 A.A. Grapevine, Inc. reprinted with permission



AAメンバーと保健医療等関係者を結ぶ通信

2018年 春 38号

ニューズレター 滋賀

歓迎の「おおつ光くん」

2018年3月8日発行

No.38 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>

Alcoholics は 禁煙すべきか?



滋賀県立精神医療センター

医師 柴崎 守和

アルコール依存症者の喫煙率は一般人口のそれと比較して明らかに高いと思われます。私の勤務する県立精神医療センターのアルコール依存症の入院患者さんの喫煙率は 80%程でしょうか。9 週間のアルコールリハビリプログラム (ARP) では最初の 1 週間だけ喫煙所までの外出 (現在は建物内禁煙) が許可されません。入院契約の際にこの点が患者さんに入院へのためらい、抵抗を生む事が意外と多いのです (たかが 1 週間なのに!)。最近はましになりましたが、かつては自助グループの会合に出席すると、部屋にもうもうと紫煙が立ちこめているというのが見慣れた光景でした。

断酒している Alcoholics は禁煙すべきでしょうか? 依存症には変わらないのだから、喫煙

が有害である限りやめるべきだという考えとアルコールをやめているのにこの上、タバコまでやめろというのか、それは酷であるという考えとに大きく意見が分かれると思います。皆さんはどう思われますか? 喫煙容認派の理由の一つに喫煙はアルコールほど他人に迷惑をかける訳ではないし、それで人生が破綻する事などないからというもの。なるほど。しかし、他人に迷惑をかけないというのは受動喫煙による周りの家族の健康への影響や本人が健康を害する事による家族の経済的・心理的負担を考えるとやはり間違いではないでしょうか? アルコールの弊害の様なわかりやすさや派手さはないものの、タバコは自身にも他人にもじわじわと害をもたらす有害物質です。タバコを 1

本吸うたびに寿命が6分縮むと言われてい
ます。英国の男性医師3万人余りを喫煙者と非喫
煙者に分けて50年間追跡した調査によると70
歳時の生存率に58% vs 81%と大きく差が出まし
た。また、あまり知られていませんが、ニコチ
ンは不安や抑うつを惹起して精神的健康にも
悪影響をもたらす依存性物質です（この辺りは
飲酒の心理的効果についての一般的な誤解と
よく似ています）。長年、断酒を続けてこれら
た、人望もあり有為な人材が、肺癌で突然亡
くなれたり、酸素ボンベを背負ってミーティ
ングに何とか出席されているのを見るにつけ、こ
れからは断酒指導に負けず劣らず禁煙を強く
勧めるべきではないのかと最近、考える様にな
っています。

しかし、断酒を継続されている依存症の方の
中にはこちらから何も言わなくても、自ら禁煙
を始める方が結構おられます。“酒のない人生
など考えられない、酒で死ねたら本望”と言っ
ていた人が断酒を続けていくうちに、健康のす
ばらしさを実感し、かつての飲酒に対する信念
が自然に消えていくのを経験して、ひょっとし
たら喫煙も同じではと思ひ至るのかもしれま
せん。

依存性（＝やめにくさ）について言うにアル
コールはニコチンよりも強いのです。ですから、
断酒できている Alcoholics がタバコを止める
のは決心さえすればそう困難ではないはずで
す。皆さん、是非、今年は禁煙にトライされて
みてはいかがでしょうか。



AA滋賀 第20回オープン・スピーカーズ・ミーティング

テーマ

飲まないで生きる

★詳細および参加申込書は
[AA滋賀]のホームページを。

比叡山坂本もとで心の落ち着きを

◆と き／2018年5月12日（土曜日） 午前10時30分～午後3時30分

（宿泊も「ユースホテル西教寺」です。翌日はチラシ裏面記載のフェローシップがあります）

◆ところ／「ユースホテル西教寺」（入口に「研修道場」の看板がかかっています）

（JR 湖西線「比叡山坂本駅」下車：徒歩35分、京阪「坂本比叡山駅」下車：徒歩25分）

《ユースホテル西教寺には広い「駐車場」（無料）があります》

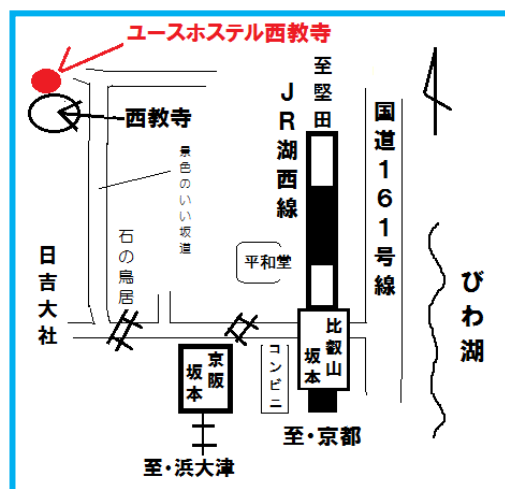
★ナビ住所は「滋賀県大津市坂本5-13-1」です。 お問い合わせは、「AA滋賀」にどうぞ。

【5月12日のプログラム】

- 10:00～ 受付
- 10:30～12:00 開会・仲間の話
- 12:00～（昼食）
- 12:45～13:45 仲間の話
- 13:45～14:00 コーヒー・ブレイク
- 14:00～14:30 AAの友人の話
- 14:30～15:20 仲間の話（15:30閉会）
- 15:30～16:30（医療等関係者を囲む懇談会）

＜事情により、時刻を変更することがあります。＞

- *18:00 夕食。入浴は24時間OK
- *19:30 からバースデーミーティング、
- *20:30 からナイトミーティングをおこないます。



ご案内地図

5月12日（土）・総本山「西教寺」に泊まり、翌13日（日）は、
比叡山坂本ケーブルで、世界遺産の「延暦寺」に行きましょう

「13階段（13番目のステップ）」



守山こころのクリニック／大津保健所

臨床心理士 奥田 由子

ずいぶん前になるが、「13階段（13番目のステップ）」というのをAAの中で聞いたことがある。

曖昧な記憶で申し訳ないが、「12のステップ」と死刑台の「13階段」（死刑台に登る階段が本当に13段なのかどうかは定かでないけど）をかけた言葉で恋愛関係を意味するらしい。

なぜ、死刑台と恋愛が関係あるのか？

恋愛対象が異性とは限らない人々もいるので、「異性関係」でなく「恋愛関係」と書いたが、もちろんプラトニックな秘めた恋愛を指すのではなく、AAメンバー間の恋愛や、一方的にちょっかいをかけるセクハラ言動など、自助グループ全体に悪影響を及ぼし、当事者のスリップにもつながる問題行動を指す。

要するに「恋愛の自由」などと言っても済まない問題があるから、AAではこういう言葉が生まれたのだと思う。

アルコール依存症は「孤独の病」とも言えるので、受け入れてくれる仲間の中に恋愛対象を見出したい気持ちは良くわかる。無理もないと思う。

もちろん、依存症から回復し、精神の自由を取り戻したメンバーの恋愛を問題にしているのではない。

回復途上の、自己中心的思考や衝動性などが残る「ドライ・ドランク（飲まない酔っ払い）」状態での行動だ。

とりあえず異性愛者について言えば、「異性から注目されることが自分の価値」という考えは男女を問わずある。しかし、しらふで人

生の課題や人間関係と向き合っていくことを大切にするなら、自信のなさをごまかしたり、つらさから逃げる場所がアルコールから異性に置き換わるだけでは、何のためのAAだろう？

特に「男性異性愛者」中心の私たちの社会では、立場の強い男性の価値観や行動が「なあなあ」で許されてきたことが多い。

例えば、「女性のNOはYESだ!」「痴漢に相手されなくなったら女も終わり」など、男性に都合の良い言い分を耳にしてこなかっただろうか？

皆さんにお願いしたいのは2つ。

まず「#Me Too（私も性被害に遭った）」と声を上げ始めた女性たちのように、AAの中でセクハラがあれば、訴えやすくしてほしい。そのためには、いじめ問題と同じく、見て見ぬふりをしないでほしい。誰もが安心して参加できるグループであってほしい。

次に、どんなに寂しくても恋愛関係を求める前に、しらふを続けることを優先してほしい。

精神的に安定し、自分を大切にする生き方が身につかないと、相手を大切にすることができない。依存症の女性には、性的虐待や性暴力被害のトラウマを抱えて苦しんできた人も多いから、恋愛が傷つけあい終わることもしばしばだ。AAを恋愛の場に利用すると彼女たちの傷を深めることになりかねない。

AAが、私欲を満たす場でなく、ハイパーパワーに満たされる場でありますように!!



「過ちも、彼の一部……」

琵琶湖病院 心理・相談室

心理士 椿 野 洋 美

TV を見ていると、アメリカ建国史上初めて
任期途中で辞任することになったニクソンの
葬儀で、クリントン元大統領の弔辞が流れた。

「過ちも彼の一部」

ニクソンについてあまり良い印象はないが、
クリントンのこの言葉はなんだか彼を認めて
いるように思えたので、何故だろうという
ろ調べていると、ニクソンがホワイトハウス
を去る直前、スタッフたちに行ったスピーチ
を見つけた。

とても大事な人に死なれたとき、選挙に
落ちたとき、敗北を喫したときなど、すべ
ては終わりだ、と私たちは考えるものです。

まちがいです。それは始まりにすぎない
のです。決まってそうなのです。若い人た
ちはそのことを知らなくてはなりません
し、年長者だって知らねばなりません。

そう知ることが、私たちをつねに支える
のです。なぜなら、偉大さは、万事がうまく
いっているときに現れるものではありません。
偉大さは、あなたがたが、いくつ
もの打撃、いくつもの幻滅を味わうときに

おとずれ、あなたがたの真価が問われるか
らです。なぜなら、あなたがたがこのうえ
なく深い谷間に置かれてはじめて、このう
えなく高い山上に立つのはいかにすばら
しいことか、知ることができるからであり
ます。

意外だった。

ウォーターゲート事件の内容を考えると、
やはり一国の大統領としては（辞任を選んだ
時点で誰かよりは、かなりマシだが）どうだ
ろうと思わざるをえない。しかし、このスピ
ーチは、物事の本質を言い当てているように
思えるのだ。

勝者ではなく敗者の側に、成功した側では
なく失敗した側に、正しい側ではなく間違っ
た側に立たなければ見えてこないものがある。
大切なのは、失敗や間違いを経験したときに、
そのときにしか見えない景色を見る、その機
会を得たとまず気づけるかどうかだろう。

なかなか難しいことだけれども、もし気づ
けたなら世界は一変する。



AA/パンフレット「A A とは」(改訂版)

- *訳語等の改定で読みやすくなり、料金も¥150 - と、お求めやすくなりました。
- *「アルコールリズム（アルコール依存症）という病気」や「飲まないで生きる」
方法などAAの経験がまとめられています。
- *飲酒に問題があるかもしれないと感じている人たちへの気楽な一冊です。
- *ぜひ、お読みください。ご連絡いただければ、注文・取り寄せいたします。



私のAA記念日（バースデー）



おおつ今日一日グループ も え

私のAAバースデーは、2010年10月19日としています。記憶も記録もあやふやで、多分そうだろうということですが、最後のお酒のことはちゃんと覚えています。そこから新しい生き方を与えていただきました。

最後のお酒から、ほぼ毎日ミーティングに通いました。もう一度飲むことが怖かったからです。何とかしばらく飲まないで過ごしたら死にたいという思いだったので、一生懸命ミーティングに回るのは裏腹にしんどいという思いばかりが付きまとっていました。

やっと迎えた1年のバースデーが過ぎてすぐにODしました。そこから再度AAのミーティングに回る中で、私の生き方のしんどさは仲間も通ってきた道であることが、やっとわかりました。それまでは私だけが一番しんどいような気持ちでいたのです。気づいたけど、AAの中、職場、家族との人間関係のしんどさを更に感じていくようになりました。

2年のバースデーを迎えたあと、それまでいた大阪のホームグループを抜け、滋賀のおおつ今日一日グループへ来ました。

そのころ、娘が学校に行きづらくなったことで自分を責め、リストカットをしました。その時は娘がSOSを出してくれたことを肯定的にとらえ、自分の問題をみるというAAのプログラムに支えられました。

3年のバースデーのころ、近くに引越しをしました。それからずっと実家に置いていた、亡くなった母のお骨をやっと納骨できました。心底変わりたいという願いを持つようになりましたが、過呼吸や摂食障害の症状で苦しい時期でした。それ

は飲酒欲求と一緒にです。その時に救いになったのは、女性の仲間がだまって共感してくれたことでした。そのおかげで苦しい中でも健康な心が芽生えてきたのだと思います。

4年のバースデーの頃は、たばこを手放しました。横浜で行われたAA日本の40周年と、アトランタで行われたAAの80周年の大会に参加できたことは、大きな力になっています。

5年のバースデーの頃は落ち着いていました。落ち着いていると物足りなくなるのか、翌年大学に編入学しました。落ち着いていられないのが問題かな・・・でもしたいことをしてもいいと思えるようになっていたからできたことでした。

6年のバースデーの頃はまた近くで引越しをしました。私自身の勉強と仕事で忙しい日々を送っている中で、娘は完全に不登校になりました。それがメッセージだと受け取り、その後しばらくして仕事を辞めることができました。娘と過ごす何気ない時間の大切さを感じました。

7年のバースデーを迎えて感じたことは、私が思っていたような“ソーバー7年”ではないということです。私は今のスポンサーがソーバー7年の頃にスポンサーになっていただいたので、私も7年たてばスポンサーみたいになれると思っていたのです。実際は全然違っていました。でも今は、私が私になっていく生き方ができることを心から幸せだと思っています。飲まなくなっても7年4か月が経った今、新しく仕事を与えていただきました。いろいろ極端になりがちですが、うまくバランスをとっていかれたらいいなと思っています。

ありがとうございます。



AA記念日は、2018年3月1日

オネスティ唐崎グループ

げんた

私は、現在74歳。

本格的に酒を飲み始めたのは、定年を迎えた60歳になってからです。65歳になってからは、仕事もすっかりなくなり、朝から飲むようになりました。

最初は、黒霧島25度の紙パックの焼酎でした。3年後の63歳には、アルコール9%の缶チューハイに変わり、これもだんだん量が増えていき、500cc缶を1日6缶飲むようになりました。

昨年、2017年からは、家具の裏に隠れ「かくれ酒」をするようになり、また冷蔵庫のかげでも「かくれ酒」となりました。

それが、ある日、小学3年の孫に見つかり、「おじいちゃん、朝からお酒飲んだはる」それでも、とまりません。食欲が次第におとろえ、酒びたりとなり、手足に力も入らず、体がボロボロになっていくのがわかりました。

2017年11月に入り、いよいよ酔酺がひどくなり、15日ごろに、フラフラの状態で近くのコンビニへ酒を買いに行く途中、意識不明になり、近所の人たち数名にかかえられて帰宅しました（このことは後から家族に聞いてわかったことです）。

そして、帰宅後、ただちに119番通報してもらい、他の病院経由で、11月21日に琵琶湖病院受診となり、11月22日から入院というはこびとなりました。

私は、それでもこりずに、11月21日の入院前夜に「これで飲めなくなる」との思いから、思い切り飲みました。妻は、私の泥酔ぶりがよほどつらかったのでしょう、「それ以上飲むなら、私、自殺するよ」と言うのをぼんやり聞きながら、思い切り飲みました。

そして、2017年11月22日、息子の運転で、フラフラ入院となりました。

その日から、強制的？断酒生活が始まりました。

入院中、隣のイビキがうるさい、電磁波が気になるなどと、さんざん看護師さんたちに文句を言いながらすごしました。終わりに、AAのミーティング（オネスティ唐崎グループ堅田会場）に行きました。

そして、ついに、2018年2月22日に退院しました。

退院してきて、掃除をしたり、いろんな手続きをしたり、ばたばたしていました。

そして、2月28日、うつ病と認知症とで入院している妻の病院に行った帰りに、妻の病状もすぐれないので、私はすごく気分が落ち込んでしまい、「お先真つ暗だ」と思って、コンビニで缶チューハイを買いました。

自宅で一気に飲み干しましたが、ちっともおいしくなく、罪悪感だけでした。飲んだ缶チューハイがすっかりさめた3時間後に、強烈な飲酒欲求に襲われました。とにかく、買いに行かないよう、なんとしても家から出ないようにと必死になってがまんしました。

翌日、2018年3月1日、オネスティ唐崎グループ堅田会場に行きました。ミーティングのテーマは「初心にかえる」でした。私は、自分の番が来て、「昨日、病院帰りに落ち込んで缶チューハイ買って飲みました」と、再飲酒のことを話しました。ひどい罪悪感に苦しんでいたのですが、みなさんに聞いてもらったら、ちょっと楽になりました。

ですから、私にとって、2018年3月1日は、新たな断酒初日であり、専門病院退院後最初のAAミーティング参加の記念日となりました。

先行き不安もありますが、この日をAAバースデーと心に念じ、残りわずかではありますが、わが人生を取り戻したいと思います。

私の「AA記念日」



AA滋賀レディース

kojima

はじめまして。kojima と申します。
「それぞれのAA記念日」で原稿の依頼を受けました。

心にあること、自分の思いを表現するのが苦手、まして文章にするととなると、さらに苦手なのですが…。宜しく願い致します。

AA記念日！ もっとも記念すべき日は、7年位前の7月に初めてAA滋賀レディースミーティング彦根会場に伺った日です。

依存症と診断されたのは、その5年位前のこと。主治医から「自助グループに参加しなさい」と再三言われてましたが、家の事情もあり、参加しておりませんでした。

何年か断酒した後、スリップして再飲酒が始まり、ひどい状態が続きました。

「出席できるグループを決めるまで今日は帰さない」と先生に迫られ、選んだのが、AA滋賀レディース彦根ミーティングでした。

通院先の院内例会でお会いした方々の他に、依存症の方は、まったく知りませんでした。男性がほとんどで、早く終わらないかなあといつも上の空だったように思います。

第1月曜日。どきどきしながら会場へ向かいました。会場は彦根城に近いカトリック教会。良い場所にあります。恐る恐る戸を開け中に入ると若い方々が……。場所を間違えたかな？と思う位、明るく迎えて下さいました。素敵な方々ばかりで、スーッと入り込め、ひと安心。これが私のAA記念日です。

色々なテーマで話す。心の内を思い起こす。

仲間の話を聞く。この場所は早く終わらないかなあと思う気持ちより、居心地の良い場所となりました。

あっという間に、長い年月が過ぎて行く中で、いろいろなことがありました。

長い夫婦生活、お互いの病い、体力の低下、認知症状の悪化、負の方向ばかり進んで落ち込むことが多くなって、暗くなりがちですが、嬉しいことに、飲まずに暮らしていると、これも人生、色々あって人生、と思えるようになってまいりました。

飲酒で頭をボカし、無気力で何もできない。進まない。現実逃避ばかりで何も変わらない。その結果の最悪事態をすべて人のせいにする。そんな嫌な暮らしが遠ざかって行きます。嬉しいことです。

最近はアルコールで狂って死を迎えるよりは、普通に年を取って、人生終わりたいなあ願っています。

アルコールに支配された日々も、私に与えられた人生の一コマとして受け入れ、そのお陰様で、出逢えた方々に感謝して手を合わせます。

神様、私にお与えください。

自分に変えられないものを受け入れる落着きを！

変えられるものは、変えてゆく勇気を！

そして、二つのものを見分ける賢さを！

ありがとうございました。



私のAA記念日（バースデー）

オネスティ唐崎グループ

タカシ

私は昨年2月20日、県立精神医療センターにアルコール依存症の治療のため入院しました。69歳にして、病院への入院は初めての経験でした。仕事はすでにリタイアしておりましたが、入院する数か月前から連続飲酒がひどくなり、嘔吐、食欲不振、記憶障害、更には失禁、幻聴、幻覚症状が出て、まともな生活ができない状態に陥っておりました。

私の醜態を見かねた妻が、私のかかりつけの近隣の医院や保健所に相談し、センターを紹介してもらって、入院することになりました。私は、「そんなに言うなら入院してやる」という気持ちでした。

入院中は、アルコールリハビリプログラム（ARP）に基づく治療を受けました。プログラムにおいては、曜日・時間ごとに日課が定められています。認知行動療法、病棟講座、鍊歩（速足で1時間余りのウォーキング。晴雨に関わらず行われる）、スポーツ、作業療法等が実施されます。

プログラムの一つに、病棟ミーティングがありました。入院患者が、その日のテーマに沿って、自分の考えを話し、他の人の話を聞くというものです。進行とまとめは、心理士と看護師が担当されました。私が退院間近の時期に、「再飲酒」がテーマとなりました。その時の心理士の話では、「回復を目指して断酒を始めた依存症の人の多くは、どういう理由かは分からないが、3、6、9か月後、1年後、3年後に再飲酒の危機を迎える。とりわけ9か月から1年後の間が危険であり、1年間を達成した人は、その後の断酒の実績が格段によい」とのことでした。私はこの話が心に残っており、今現在で9か月から1年の只中にありますので、強く心しているところです。

9週間の入院の後、4月22日に退院しました。その翌日にAAオネスティ唐崎グループのミ

ーティング会場を訪ねました。入院中に何度かAAミーティングに参加しましたが、この会場は初めての場所でした。私はこのミーティングに参加することについて、何の事前連絡も、参加の了解も取り付けてはいませんでした。会場入口のドアを開けたとき、応対してくれたメンバーの方は、私がAA滋賀のミーティングの月間予定表と会場の地図を手になっているのをチラリと見て、何も言葉を交わしていないのに、“ほぼ了解”という顔をして、部屋に招き入れてくれました。どこの誰とも知れず、何の断りもなしに訪れた人を直ちに受け入れるというAAのやり方に驚いたことでした。

私にとってAA記念日とは、飲酒をやめたいと願い、AAとつながった日を新たな生き方の誕生日としてとらえております。AA滋賀では、断酒して3、6、9か月、1年、その後は1年ごとの時期を迎えた人を対象にして、バースデー・メダル・ミーティングが行われています。行われる時期は、入院中に聞いた話とよく符合していると感心しています。私もまもなく1年目の記念日（4月23日）を迎えようとしております。私が退院後も断酒を実践できているのは、センターへの通院、服薬とともに、AAとの関わりを継続しているお蔭であることは間違いありません。

妻は、いま私がAAに通い、断酒の生活を送っているのを見て、「もしAAに参加していなければ、どうなっていたかと想像すると、ぞっとする」と言います。妻は一日中、私の行動を見張っている訳ではありませんが、私が陰でも飲んでいないことは、言動で分かるようです。

これからもAAとのつながり続け、「経験と力と希望を分かち合っ」AA記念日を重ね、飲まないで生きる喜びを知ること为目标としています。それが叶えられれば、私にとって望外の幸せというものです。

私のAA記念日

おおつ今日一日グループ 理 恵



アルコールクの理恵と申します。AA記念日と言えどももちろんバースデー！

AA的に言うとも最後に酔っ払った日から1年目を、新しい生き方に生まれ変わった誕生日としてお祝いしますよね。私の場合は2003年8月31日未明に飲んだアサヒスーパードライが、記憶にある限り最後に酔っ払って飲んだお酒です。

飲んだら記憶を無くすのに、それ以来ブラックアウトしていないので、まず間違いないでしょう。しかし、自分の記憶というのも都合よくすり替えたり、後付けで思い込んでいたりするので、怪しいものです。まあ、毎日欠かさず365日ミーティングへ参加していたので、その日が私のAA記念日です。

お酒が止まってしばらくは、飲んでしまった夢を見ると、必死に隠そうごまかそう黙っていようとして、正に飲んでいたころとまったく同じ焦燥感と絶望を味わうことができました。しかし、4年前、岡山へ引っ越したころに飲んだ夢を見たときは、必死でミーティングへ行こうとしており、今日は木曜日だから夙川がある！って思って安心したところで目が覚めました。いつの間にやら、人に助けを求められる私に変えてもらえたようです。

それ以来、飲んだ夢もみなくなりました。ステップ1が年々深く静かに染み込んでいくようです。何もかもが意味を持ち、私の人生の一コマが愛おしいと思える年齢になってきた、これも大きいですね。

さて、私は吉備高原という山の中の職場まで軽トラで通勤しています。馬小屋の朝はとても早く、その上この冬は毎日が氷点下で、前例のない厳しい寒さだそう。屋外の仕事は絶対無理、朝早

いの嫌い、肉体労働しんどい、カメラ苦手、人とコミュニケーションが取れない、などなど色んな理由を付けて仕事を選んできたのに、自分の可能性を閉ざしていたのは自分ということもわかりました。まったく未経験で想像したこともない世界で働いています。しかも49歳からですよ！人間なんでもやればできるもんだなあ、つくづく感心しています。

寒かろうが暑かろうがミーティングへ毎日行く、この時に訓練された忍耐力、行動力が今に活きています。そしてゆっくと田舎の農道をドライブする時間が、私の祈りと黙想タイムです。往復2時間半もあるので、その時間だけは一人でゆっくりとスポットチェックをしたり振り返ったり祈ったりと、とても楽しい時間なんです。

日々移りゆく景色に季節を感じ、田んぼの変化や森の木の緑から赤、茶色へ変わる瞬間を見て、私には、たくさんの言葉より伝わるものがありました。実際に生きる喜びって、生活することなんです。それが辛くても面白くないとか、関係ないんです。生きればいいんです。その苦しさ厳しさも含めて喜びなんです。

生きてたらわかるし、また、わからなくてもいいんです。

自分の人生を自分の足で歩くことができる幸せは、いまこの瞬間からできます。もし何処かで誰かがお酒を飲んで苦しんでいるのなら、ぜひ私たちと一緒に飲まない人生を生きて欲しいと切に願ってやみません。このメッセージが幾人もの手を経て、まだ見ぬあなたのところへ届きますように！

ありがとうございました。



やめ続けての！AA記念日論考

オネスティ唐崎グループ 前 田

酒を飲み続けていた頃は、臨床社会学者というより、万能社会学者を自負していたわたしです。だから、アルコール依存症からの回復過程で、AAメダルを頂けると知った時も、無関心でした。その時、主治医である安東医院副院長、安東毅先生から伝えられた言葉が忘れられません。

「前田さんは、社会学者として研究をやり続けて、その成果が評価されたことは何度もあるでしょう。しかし今度は、はじめて（酒を）やめ続けて評価されるのですよ。そして現在、（社会学者としての）前田さんは、何かをやり続けるより、何かをやめ続けることの方が、いかに大変であるかを身に染みてわかっているでしょう」

この言葉が腑に落ちて、厳密に酒をやめ始めた12月は、毎年AAでバースディを祝ってもらっています。

継続は力なり。

とは、大概なにか偉業となることをやり続けたひとが発するメッセージです。そして学校でも、やり続けたという意味でしか説明されません。

しかし、アルコールは、やめ続けてこそ力になる継続なのです。ただ、何事もやめ続けている継続は見えにくく、褒められることも滅多にないのが現実。今、渦中にあるオリンピックだって、メダルを取れなくても、やり続けたひとは褒められます。しかし、競技人生を途中で投げ出し、やめてしまったひとは、白い目で見られるのがオチです。

スポーツは特にそうです！わたしは中学時代、理不尽な先輩からの強要や暴言に耐えかねて、テニス部を1学期でやめました。すると校内では、「根性なし！」のレッテルを貼られて四面楚歌の学校生活になりました。

でも、今考えてみると、ブラックな部活を早々にやめて、周囲から罵声を浴びても、帰宅して、家事を手伝っていた自分の方が、よっぽど根性があったと振り返れます。そしてこの根性が、酒にハマるのにも、酒をやめるのにもつながっています。

わたしは昨年末、AAで酒をやめて4年のメダルを頂きました。やめ続けるって、じつは偉いこともあるのですよ。だって第二次世界大戦後も、戦争をやっている国々より、戦争をやめ続けている日本の方が、素晴らしいでしょう。

戦争などをやり続けるのは、国家にせよ、リーダーにせよ、市民にせよ、喜怒哀楽の感情に流されるままで続いているケースが多いです。しかし、何事もやめ続けるには、感情だけではやめられません。

理論社会学者のわたしは、理路整然と酒をやめられたら、大義のある実証研究の成果になると信じています。なかなか大学では認められませんがね（笑）。

でも、AAでバースディを祝ってもらって、ミーティングで大学の直属の上司に認められない不満をぶちまけると！スーッと感情が治り、AAの考え方でもある、誰かに認めてもらう必要などないではないか、と開き直れる万年准教授でした。

何事もやり続けることは、帝国主義のように傲慢になるケースも多いです。逆に、やめ続けることは、悟りに近づけますよ。アルコールは、特にね。

前回のソチオリンピックは、入院中のいわくら病院で消灯後に、ラジオで聴いていました。あれから4年、奇跡の回復に感謝して。

私のAA記念日

草津グループ

え

ん



また春が来ました、飲まなくなってから10年目の春です。

そうです、お陰様で10年のバースデイを迎えた訳です。

あれは7年前のことです。私の最初のスポンサーは重い病に伏せておられました。まだ元気なうちは朝になると病室から電話が掛かってきました。「えんちゃん、今日は来てくれる日やね、今どこ？ まだ家を出てないの？ 何時に来れるの？」と矢継ぎ早にお話をされていました。

自転車で50分程の所にある大きな病院で、少し広めの個室に居られました。

何時ものように息を整えそーっとカーテンの中を覗くと目が合い、にっこりとほほ笑んで下さいました。

ある時、病室に着く、と酷い雨になりました。「えんちゃん、雨が降って来たわ、玄関に忘れ物の傘がいっぱいあるし好きなのを借りて帰る」と、気を使って下さったりもしました。でも、帰るころには雨は上がっていました。

日が経つにつれ、電話も多くなり、逆に欲しい物は少なくなり「早く来て、顔を見せて」と言われるようになりました。

その年は、彼女の10年のバースデイで私はやっと3年でした。3年の記念メダルを彼女から手渡していただくのが当たり前であり、夢でもあり

ました。

手渡してもらいたかったので……、やっとの思いで白く細くなった手のひらになんとか挟んだという形でした。

ぽとりと落ちるような形で私は彼女から嬉しいと言うよりも悲しい気持ちで3年の重いメダルを受け取りました。

その少し前までは「10年なんて気の遠くなるような話ですね、私には自信がないですわ」と言ったときに、「えんちゃん、分からないよ、私を超えるかもね」と静かに言われたのに私はドキッとしました。

一番聞きたくない言葉でしたが、彼女は落ち着いていました。さらに「えんちゃんならできるよ。」と静かに言って下さいました。それを聞いた私は複雑な気持ちになったことを今でも覚えています。そんなことを言わせてはいけないと反省もしました。

彼女と出会ってわずか3年しか経っていないのに、何と長い時間を共に過ごして来たのだろうと思いました。いや、もっと長く共に過ごしたいのに……と思いました。

この感覚は何時まで経っても忘れることのできない気持ちです。

「私をここまで導いて下さってありがとうございます。美子さん。」

【AA滋賀】のホームページのご案内……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）、④AA滋賀の月刊スケジュール表である「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「ニューズレター滋賀」です。今回のこの38号は最新号として掲載しています。***その他、会場の変更や、ミーティング臨時休止のお知らせなどもあります。**どうぞ、**AA滋賀**で検索して、AA滋賀のホームページへお越しください。





AA記念日（バースデー）

オネスティ唐崎グループ 均（ひとし）

県立医療センターを退院したのが、2000年の春でした。

この「ニューズレター滋賀」が発行されるころには、18年のAAバースデーを迎えていることと思います。

入院したのは、2000年1月17日寒い朝でした。一階病室の一番奥の窓側で寒い部屋だったことを覚えています。

私は、大学を卒業して本社が京都駅近くの由緒ある会社に営業職員として採用されました。今から40年余前のことです。

工場が山科にあり、独身寮での生活で、営業は酒に強くなければならないと教えられ、毎日僚友と酒を飲んでいました。

独り酒の時はウイスキー700ml 一本をコーラ割り？（80%がウイスキー）で飲んでいました。

始めは目まい、吐き気、胃痙攣で酒が受け付けませんでした。しかし、時がたつにつれて少しずつ呑めるようになっていきました。

私は酒が美味しいと思ったことが無く、殺し酒です。お客様の前では崩れてはいけないと教えられ、酒を流し込んでいました。

1年間の工場での現場研修後に、名古屋支店勤めになりました。支店は繁華街近くの栄です。食事はすべて外食で、夜飯は酒を毎日飲んで、飲み屋に行っていました。

3年間の名古屋支店勤務後、本社に転勤になり、大手ユーザーを任され、接待場所は祇園で食事、そして飲み会、多大な接待経費を使いました。

そして8年が経過して、大阪支店に管理職として栄転しました。JR新大阪駅近くの高層ビルが大阪支店勤務場所です。

そのころから酷い飲み方になっていきました。お客様の接待は新地で派手に振る舞っていました。お客様を送り、一人になれば南で店の最終

まで飲んで、帰りはタクシーです。名神高速道路で90分以内で帰宅できました。

バブルの絶頂期で接待経費に上限がありません。伝票の承認印は私がすべて押していました。このころから完全なアルコール依存症になっていたのです。

翌日は飲みすぎで会社に行けず、家の近くや野洲のユーザー等に直行するという、管理職としては失格の行動をしていました。それも当日の朝に連絡をするということをしていて、よく首にならなかったものだと思います。

やがて、もうこれ以上は営業では無理だと判断され、総務部の安全衛生課に配属されました。それでも酒がやめられずに、工場の現場管理状態を見に行くと言っては、自販機で酒を買って、公園で飲んでいました。

ついに、もうこれ以上会社には置けないと判断され、アルコール依存症者として、1999年12月に大津市民病院に入院させられました。入院中に会社から総務部長が来られて1年間の休職辞令を受けました。そして大津市民病院の院長から県立医療センターを紹介されて、2000年1月17日にアルコール診療科に入院することになったのです。

アルコール依存症者の平均寿命は52歳とききます。私は、52歳で死んでいてもおかしくない命、生かされた命です。

センターを退院後は、今も飲んでいません。一杯の酒の怖さも知っています。飲まない今日一日を続けてまいります。満70歳を超えました。少しでも人のために役立つように精進してまいります。そして、一日一日を大切に生きてまいります。「今日一日」に感謝をしつつ、ありがとうございます。

6年ぶりに、再びAAにつながって

オネスティ唐崎グループ

けんじ



昨年、2017年11月、堅田ミーティング場が開かれる数日前にスーパーで、ある仲間とばったり出会い、堅田ミーティングに定期的に出るようになり、今はオネスティ唐崎グループのメンバーとさせていただいてる。6年ぶりに再びAAにつながった。6年前、唐崎ミーティング場が一時閉鎖になり、どこのミーティングにも行かなくなって1か月半後に、再飲酒をした。

それから6年間、月に1、2度、外出時に飲むことを続けてきて、飲酒をコントロールできるという思いが強く、アルコール依存症であることを否認しているが、アルコール依存症かもしれないという思いもある。

それでも今、AAに出ているのは、22年前に15年間AAミーティングに通い続け、アルコール依存症を認め続けてきた経緯と愛着があるからかもしれない。何より、自分の気持ちを正直に話し、仲間の正直な話に耳を傾けることの心地よさと共感と一体感。そのような信頼のある人間関係が好きだ。カウンセリングもそうだが、もう一人の人の前で正直に話すことは、一人で考えるのと違い、客観的に自分を見ることができ、聞いてもらうことで感情も満たされる。これらは、一般社会の人間関係では得られない僕にとってはすばらしい世界だ。そんなAAが好きだ……。かつて15年間、AAで飲まずに新しく生きた経験は、僕にとってかけがえのない宝であることは今も変わらない。でも愛着があるからAAに出続けるのは目的が違うし、飲まずに生きる喜びがなくては続かないだろうし……。今、AAで自分のことを話す喜びは大きいけれど、かつての飲まずに生きる喜びはどうか？

アルコール依存症でないというデータはいっぱい持っているつもりなのに、ある仲間は僕をアルコール依存症という。これが否認、これこそ否認なのか？ だまし絵のように両面の一面しか見えなくなってるのか？ だが、だから、まずは1年間、AAに出続けようと思っている。

今、僕にとっての第一のものはAC（共依存＝自己の喪失）からの回復である。10年ぶりにカウンセリングを再開したが、「1年間のカウンセリング期間中は、回復を妨げる酒を飲まないように」との提案をされた。「3日間考えさせてください」と、ためらいながら返事してカウンセリング室を出たものの、すぐにカウンセリングを受ける1年間は、酒を飲まない決心ができた。ACからの回復のためならなんでもしようという決心をしていたからか、自分でも驚くほど、あっさりと酒を切る決心ができたのだと思う。

それが2017年12月8日（真珠湾攻撃の日）で、そしてグループで断酒を宣言したのが12月14日（赤穂浪士討ち入りの日）なのだが、この日は、5年前に亡くなった母の命日だったが、僕はすっかり忘れていた……。

20年来の課題だったACからの回復にやっと向き合えるようになった。

再飲酒した6年前に、初孫が生まれ、この坊やに、母からもらえなかった、人を心から信頼し愛するという人間にとって一番大切なことを教えられた。自己嫌悪、対人不安が強かった僕が、しだいに自分を信じ、愛し、慈しむことをカウンセラーと孫から学び、再び本来の自分を生きられるようになった。自信という字は、自分を信じると書くように、おどおど生きてきた自分が自分を信じられるようになり、人と率直に向き合えるようになった。

僕は子供のころ、母の情緒的な絡みつきという優しい虐待で、母の感情に合わせるのが精いっぱい自分の感情は後回しだった。自分の感情を感じ、生きる喜びを感じられるようになったからか、25年間再発を繰り返した躁鬱病も10年間再発していない。

回復の道を振り返るとき、ハイパーパワーの導きを強く感じる。そして深く信じるようになった。私達は皆、神の子で、無限に回復、成長していく存在であることを。感謝。



「AA記念日」

おおつ今日一日グループ
滋賀レディースミーティング

清 美

アルコールクの清美と申します。飲まない一日を迎えるごとに、感謝のお祈りを捧げます。

一日の始まりは、自然に心が新たな気持ちになります。夜明け前の清々しい空気を吸い込んで、みなさまの健康と幸福、平安と平和をお祈り申しあげます。いま苦しんでいるアルコールクに、『アルコールクス・アルコールクス（通称ビッグブック）』が読まれ、AAの愛の輪が読者間で広がりますよう、心から祈念申しあげる朝でございます。

背中にあたたかい光をいただき、アルコールクの身にあまるありがたさが、あらためて染みてまいります。みなさま、誠にありがとうございます。

他の人たちをのびのびと生かしますように、自らの過ちを丁寧に正してまいります。どうかご協力よろしくお願い申しあげます。

~~~~~

本年の新しい記念日は、おおつ今日一日グループの新春恒例ビッグブックミーティングが行われた「2018年1月6日」です。

滋賀県内のミーティング場ごとにAAグループが誕生したのは、「AA滋賀宣言」と同日の「2003年元旦」です。

おおつ今日一日グループとハグ12すてつぷグループと草津グループが、無事15年を迎えた記念日は、「2018年1月1日」。

滋賀県で初めて毎週1回、定期的にかかれるようになったAAミーティングは、1987年秋の彦根ミーティングです。それを新たに歴史に刻んだ記念日は、2017年10月29日に開かれた「彦根ミーティング開設30周年記念集会」です。

また、滋賀県で毎月1回、定期的にかかれたAA女性クロズドミーティングは1997年夏に

始まりました。安心と共感が分かち合われた最新の記念日は、AA滋賀レディースミーティング「20周年の集まり」が行われた「2017年6月3日」です。

AA関西地域に、AA滋賀地区が誕生したのは1996年春です。滋賀地区20周年の集まりが行われた「2016年4月8日」は記憶に残る記念日となりました。

こうしてAA滋賀の新しい「記念日」を振り返りますと、これらは多くの保健医療等関係者のみなさまのご支援のおかげさまだということがよくわかります。感謝の思いを込めて、これらの記念日が次の世代に受け継がれますよう、今日一日、行動に移してまいります。

~~~~~

私の場合、飲酒に関連した身体面のトラブルの始まりは、20歳の胃腸内科。精神的な退行が進行したのは、21歳の婚約後。著しい酒害は、22歳結婚後。23歳妊娠により産婦人科受診。24歳帝王切開手術のため、府立母子医療センター入院。そこで第四腰椎スベリ症がわかり、総合病院整形外科通院。

朝酒による救急搬送後、27歳で失職。総合病院の内科と外科、整形外科通院。市民病院の整形外科と内科通院。

30歳の3月、脂肪肝で総合病院内科入院。最後の飲酒直前の5月、市民病院と総合病院救急搬送、精神内科、保健所、アルコール専門クリニック通院。

30歳の6月、最後の飲酒から10日目、毎日AAに足を運んで、お酒をやめたい願いに気づいたところに主治医から、「お酒は、ゆるやかな麻薬だといってもよいでしょう」と伝えられました。

私個人の「AA記念日」は、飲まない人生の誕生日。バースデーミーティングでは、AAでお

酒がとまり、回復のプログラムを受け入れて実践する生き方が、続くことを願います。最後に酔っぱらって何が起こったか、飲まない人生の出発点を自分に正直に認め合います。

今この瞬間、共に歩んでくれるメンバーと出会い、憂いも喜びも受け容れるとき、アルコールにとって記念日になると思います。まだお酒をあきらめたくないアルコールিকにとって、今日が記念日になるかもしれません。滋賀ニューズレター38号発行日も、アルコールの大事なAA記念日なのかもしれません。

~~~~~

AA滋賀地区が20周年の2016年6月、私は27年のAA記念日を迎えました。その3カ月後、実母が亡くなる19日前、出席した敬老会でのことが思い出されます。『祝白寿』の垂れ幕をじっと見つめていた母の口から、「99歳！すごいな、立派やな」と声が出たのです。お祝膳のほとんどの箸をつけた母は、「私は90歳！感心やな。ごちそうさま」と手と手を合わせて自分を誉めたのです。母が寝たきりになったのは、亡くなる7日

前。ここでの母の生命がやがて消えていくとわかったのは4日前。苦しむことなく穏やかな表情で最期を向かえたのは2016年10月3日。

2017年6月に迎えた私の28年のAA記念日には、まだ悲しみは癒えていませんでしたが、飲まないで看取れたことで救われました。

~~~~~

今日2月27日も、誠実に分かち合ってくれるAAメンバーたちがいるから、日々感謝の思いが深まります。信頼で結ばれた専門家に会えたおかげで、今日もこうしてAAメッセージを運ぶ幸運に恵まれました。お礼申し上げます。ありがとうございます。

最後に、今日も死にいたる進行性の病気に苦しんでいるすべての方たちのために祈りを捧げたく存じます。

神さま、今日もアルコールに苦しんでいるすべての方たちに、あなたの慰めと癒しがありますように。アルコールたちとそのご家族のために働く保健医療等関係者の皆さまにもあなたの癒しと守りがありますように。



21周年 AA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・・・

アルコールから回復のプログラム

☆ステップ1～ステップ12☆

開催日時：2018年6月2日(土)

受付 9:30 * 10:00～14:15 (ステップセミナー)

*14:30～16:00 (女性クロズドミーティング)

*AA女性クロ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。

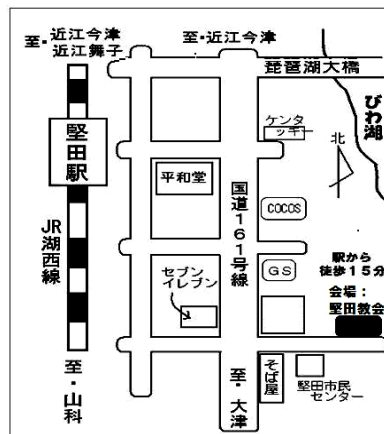
開催場所：日本キリスト教団 堅田教会

：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、AA滋賀のメンバーにおたずねください。





AA記念日

オネスティ唐崎グループ

小 川

私の飲まなくなったAA記念日であるバースデーは、2006年3月31日です。

最初は、2005年6月をバースデーとして1年のバースデーをしましたが、酒をやめたうえでアルコール専門病院に100日間入院しましたので、退院した日にカウントをし直すことにしました。

そして本年、2018年3月11日に、12年のバースデーをAA滋賀で祝って頂く予定です。

AAに来た時は、まさか12年も酒をやめ続けられるとは、夢にも思いませんでした。

酒をやめられただけではなく、たばこもやめて7年、体重を10kg減量できて1年経過しました。

禁煙も減量も何度も挑戦しながら失敗してきましたが、酒がやめられたのだから、禁煙も減量もできるだろうと思って、もしスリップしたら、またやり直せばいいと気楽に取り組んだのが良かったようです。

最初にAAにつながったころのことを振り返ると、2004年11月2日に初めて彦根ミーティングに参加しました。参加した感想は、こんな世間話をしていて酒がやめられるのか、またこの人たちは本当に酒をやめているのかと疑問を持ち、もう行くのをやめようかなと思いましたが、当時は病気休職中で、暇なこともあり、もう少し続けてみようかと思い滋賀県の各ミーティングに通うようになりました。

AAについて無知だったので、酒なんかやめられるわけがないと思い、ミーティングの前後で酒を飲みながら通ってました。しかし不思議なことに、酒の味が変わっていき、酒が不味くなり、朝酒が飲みたくなる喉の渇きがなくなってきました。

そのころから、ミーティングに来るメンバーが本当に酒をやめているのだと信じられるようになりました。

2005年3月ごろから、酒が止まり始めましたが、何度かスリップをして、6月に完全に酒が止まりまりました。

しかし、しらふで生きるのが辛くなり、2005年12月22日にアルコール専門病院に入院し、翌2006年3月31日に退院しました。

入院する前にも酒は止まっていたましたが、酒が止まっていただけで、本当のソーバーでないような気がしたので、6月にバースデーをしてもらいましたが、この専門病院を退院した日をAAバースデーとして、2007年3月に再度1年目のバースデーをしました。

お酒をやめてもうすぐ12年が経ちますが、しらふでいろんな問題に直面して、四苦八苦しながらここまで来ました。今まで自分が、いやな問題に直面すると酒に逃げていたむくいがきたかのようなこともありました。しかし仲間やハイヤーパワーに助けられてここまで来ることができました。

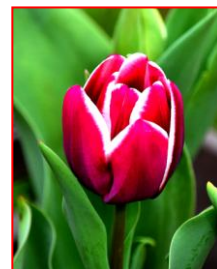
バースデーが3月31の年度末なので、1年を振り返り、4月1日から新たな気持ちに切替えるようにしています。ソーバーは12年で、間もなく子供から大人に向かうティーンエイジャーとなりますが、実年齢は後2年程で還暦で、老齢期を迎えます。

私には、飲んでいて成長が止まっていた部分が酒をやめて少しずつ成長しているように思います。これからもバースデーを迎える度に反省し、進歩して行けるよう日々ソーバーを続けて行きます。

AA記念日

ハグ12 すてっぴグループ

ひろゆき



記念日と言えば、AAを初めて知ったときのことを思い出します。アルコール依存症の専門病院入院中、自助グループというものを知り、その中でAAを知りました。その当時の看護師さんから、AAの情報をたくさんもらい、いくつかのミーティングに参加させていただきました。AAの「ハンドブック」をもらって初めて読んだとき、大きなターニングポイントに立っていたように思います。自分のことがそのまま書いてあるのにびっくりしました。読んでみて、自分はアルコール依存症に間違いないと思いました。それと、文中に「解決はある」とあり、その言葉に、不安とちょっとしたワクワク感のような期待を感じたことを覚えています。

退院後も毎日ミーティングに参加していたのですが、これで自分は大丈夫と思い、つい、いろんなことをし過ぎてパニック状態になってしまいました。それで、仲間の助けを受け、毎日ミーティングに通うことに専念し、体調を整えて一からやり直しました。

お酒をやめたからといって、すぐにバラ色の人生が待っているわけではありませんでした。むしろ、日々淡々と生きる中で、しらふのまま色んな問題を解決していくという経験をしながら、飲まないで生きることが学んで行かなければならないと気づきました。

AAの「回復のプログラム（回復のための12のステップ）」は、簡単なプログラムだといいますが、僕にとっては大変重苦しい、むずかしい課題でした。辛いことも度々ありました、先のことを考えすぎていい考えがまとまらず、どう生きて行ったらいいのか迷うことがよくありました。そのとき、28歳でした。酒を飲むこと以外ほとんど何の社会的経験もない状態でしたから当たり前です。

酒は飲んでいませんでしたが、死んでしまえば楽になるのにと、考えたことも少なくありません。死については、妻がアルコール依存によ

る自死をしたときから、いろいろと考えてきました。

死んだ方が楽と考えるとき、どこか自分の傲慢さが出ているのではないのかと思うようになりました。何事であれ、自分で問題を大きく考えすぎて疲れ切って死を求める、自死するということは、自分の思いどおりにならないことに耐えられないという傲慢な考えではないかと考えるようになりました。つまり、どうにもならないことを受け入れられないのだろーと思ひます。ですから、自分に変えられない現実を受け入れ、等身大の自分のままに経験を積み重ねていけば、解決はあり、生き続けられると思っています。

記念日と聞いて思うのは、バースデーミーティングもその一つです。最初の5年くらいまでは、あまり感動もなく、それよりもこれからどうやって生きて行くかのほうが大きな問題でした。6年以降は、飲まないで生きる経験の積み重ねを、これから来る新しい仲間に伝える大きな役割があることに気づきました。そこで、きちんとした考えと生き方を、自分なりに自分らしさを持って、生きることが大事と感じるようになりました。

10年が過ぎ20年が過ぎ、あっという間に時間だけが過ぎて行きますが、それなりに自分らしさを感じられるようになったように思います。傲慢な自分からの解放が大事だと思っています。それは、AAにいる限り一人ではないこと、ミーティングに通うことで多くの仲間に自分の生き方を見守ってもらっていること、そして、見守ってもらっていることが生きる大きな力となっていることに気づいて、深く感謝することです。この経験は実社会においても同じで、一人では生きづらいけれども、いろんな人に助けられながら生きて行くことをこれからも学んで行きたいと思ひます。まだ54歳なので、人生はこれからです。

AAメンバーの経験



わたしのAA記念日

オネスティ唐崎グループ

達（たつ）

2014年3月15日が私のAAバースデーです。
それまで、何度も断酒を試みましたが、毎回、約2週間で挫折していました。

幸い、暴力をふるったり、仕事に穴を空ける、といった不始末は無かったと思いますが……。

2013年後半には、朝から飲酒する連続飲酒に陥ってしまいました。

私の場合、酒の刃は自身の身体に向きまして特に肝臓が疲弊しました。

γ -gtp は常に 2000 くらい、一番高いときで 6000 くらいになったかと記憶しています。つまり「飲みあがり」は肝臓のギブアップということになります。

連続飲酒に落ち入りかけたころ、インターネットで調べて、安東医院のお世話になりました。依存症診断テストは満点でありました。副院長には入院を勧められましたが、ぐずぐずしているうちに肝硬変になって、精神科に入院どころではなくなっていました。

2014年3月に安東医院での血液検査の結果を副院長が見て、携帯にお電話いただきました。ヘモグロビンの数字が正常値の半分以下で輸血レベルである、すぐ総合病院に行くようにとのご指示でした。

大津市民病院で見て頂いたところ、肝硬変まで進んでおり、通勤できる体調ではないとの事で、3ヶ月休職するよう診断書を頂きました。休職中1ヶ月は腹水が溜まって苦しみ、また離脱症状にも悩まされました。1ヶ月しますと体調はかなり回復しましたので、再飲酒しないように2ヶ月間、安東医院のデイサービスに毎日通いました。同時にAAと断酒会にも始めて顔を出し、何とか断酒を継続できるような道筋をつけた次第です。

もうすぐ、4回目のバースデーを迎えます。こうして断酒を継続できているのはAAの皆様とのつながりのおかげです。

直近の検査では γ -gtp もようやく2桁に戻り、肝機能は正常にまで回復しております。皆様に感謝して筆を置きます。

AAメンバーの経験



12年・・・

ハグ12すてっぷグループ

H i r o

昨年、2017年の12月、12年間アルコールが止まりました。

13年前の夏にアルコール専門病院につながりました。24時間アルコールが途切れることはなく、飲むこと以外は何もできない生活を送っていました。そんな私に唯一できることは、家中の小銭をかき集めてコンビニへお酒を買い

に行くことくらいでした。

入院してかなりの離脱症状が出ていたらしいのですが、自覚症状はありません。

病院にはAAのメッセージがありました。

酒をやめても夢も希望もないと感じていた私ですが、病院スタッフに言われるがままAAのミーティングには通っていました。

そこにいたのは笑っている人、悩んでいる人、泣いている人たちでした。穏やかそうにしている人たちとは話すようになりました。

でも、私はアルコールを手放す気にはなりませんでした。病院を抜け出しては飲み、ミーティングが終わっては飲みの繰り返し……。

退院して、元の何もできない生活に戻るのに1週間もかからなかったです。

2か月後には再入院しました。身体も以前よりボロボロの状態になっていました。もう飲まないでおこうと思いました。しかし外泊するたびに私はお酒を飲んでしまいました。

病院から出るのが怖くなり、退院の日もなかなか病院から外へ出られなかったのを覚えています。

退院後はほぼ毎日ミーティングに通いましたが、半年ほどでスリップしました。

平成17年12月16日、私の最後のお酒でした。

なぜ飲んだのかも説明できない私は、AAの仲間と連絡しました。やがて、AAのやり方に一切逆らわないようになりました。

今の自分や周りの人たちを受け入れる努力をしました。

できることから行動しました。

徐々に人と接触することも増えました。

17歳の時から自動車業界で働いてきた私は、経験を財産にして、もう一度、自動車業界に戻りました。

過去に傷つけた人、迷惑をかけた人たちもたくさんいます。以前と同じ自動車業界に戻ったので、仕事をしていて、迷惑をおかけしてすいませんと、私の側の非を認めて謝ることがよくありました。

現在は、自動車販売整備業を営んでいます。昼間も夕方もたくさんのお客さんが来店されます。私と話にだけ来られる人もいます。そこには笑っている人、悩んでいる人、泣いている人たちがいます。私も同じです。AAに最初に行った時も同じでした。

昨年12月から、法事や仕事でできていなかった12年のAAバースデーミーティングを、3月にします。いろんな人たちとの出会いに感謝です。

AAメンバーの経験

私のAA記念日

ハグ12すてっぴグループ

ゆうじ



初めてAAのミーティングに参加させていただいたのは、2008年の12月でした。

当時、膳所で開かれていた会場で『ドクターボブの悪夢』を輪読して、ボブの抱えていた感情（酒が無くなる不安と不眠に対する恐怖症）に共感し、心の中では自分がアル中であることを認めていましたが、参加していたメンバーに対しては反抗的な態度を取って、お前らと俺は違うと考え直して帰途に着きました。

その時には既にACのミーティングには参加していたので、自分では気付かないうちに強い力でハイヤーパワーに導いてもらっていたのだと思います。他のAAメンバーの話聞く機会が与えられたり、酒がやめられない自分

の無力さを認めた日に身近な場所でAAのミーティングが行われていたり、自分以外の力から助けてもらえたことを実感できた時期です。

その後、更に禁断症状や退職、無職期間という「どん底」が待っていたわけですが、それも含めて2007年～2009年は私にとって、記念すべき「底つき期間」と言えます。

恨みや不安、怒り、自惚れなど自業自得の苦しみがあつたからこそ、今は自ら楽しもうという気持ちが持てるのかも知れません。

もしも嫌なことがこれからたくさんあるなら、今年はその分もっと楽しんでやろうと思う気持ちが強くなった記念の年になるかも知れません。



私のAA記念日（バースデー）のことなど

オネスティ唐崎グループ

とら

たとえば、6月12日が私の「AA記念日」

私は出来事の年月日を忘れます。よく記憶する人が羨ましいです。で、自分のAA記念日等を覚えておくために、書くことにします。

私の最後の酒は1993.3.21で、1993.3.22に県立精神保健総合センター（当時）アルコール診療科に入院しました（初診は3.16でしたが、朝からの飲酒で酔っていて、酒を切ってくるようにと指示されました）。46歳でした。

1993.5.22に入院中の外泊で、自宅から初めて大津のAAミーティングに参加（以後、外泊中の5/29、6/5に参加）。1993.6.10に「退院決意文」を書き、1993.6.11に「酒歴」と共に発表。1993.6.12に退院し、その夜にAAミーティング（大津教会）に参加しました。

さて、自分のAA記念日（AAバースデー）は、自分で決めればいいでしょう。私は長く1993.3.21の最後の飲酒の日を記念日としていました。その後、自分の意志で自宅からAAに初めて行った5.22をAA記念日としました。病院を退院して初めてAAに参加した日をAA記念日とするなら6月12日となります。

ともあれ、今年、25年です。

飲酒をやめるつもりのない30代のころ、「どうやっても50歳（まで生きるのは）は無理だよ」と医師に診断されたことを思えば、AAに来て、25年間飲まないで、71歳となったのですから、驚くようなことです。医療等関係者と家族に命を救ってもらい、AAの回復のプログラム（12のステップ）とAAの仲間たちに、飲まない生き方を教えてもらったおかげだと感謝しています。

<付記：1993年備忘> *1993.3.3：前年12.25に倒れて緊急入院した内科医院を退院。

*1993.3.20：彦根の職場を退職（ほとんど解雇）。*1993.6.20：AAメンバーと第1回比良山行、その後毎月登り、10年余で100回を越え

ました。*1993.8.12：知人のアルコールクが急逝。46歳の同年でした。*1993.11.13：初めてAAのOSM（京都・河原町教会）に参加。その日、ビッグブックのハードカバー版と『AA成年に達する』が購入できました>

各グループで年に一人は1年の仲間を

AA記念日、AAバースデーを思うとき、すべてのAAグループで、1年の飲まない記念日を迎えるメンバーが毎年一人はいるようにしたいですねと、呼びかけたいです。

私がAAに来たころ、10年以上飲まない人はまわりにいませんでした。近時は、10年以上のメンバーが多くなりました。しかし、10年前後のメンバーばかりで、1年2年のメンバーがゼロというグループも少なくありません。

AAを広く知ってもらい、新しい人を迎えましょう。新しい人から学び喚起されることは少なくありません。そして、活気があって新しい人も古い人も大事にされる、人間的でスピリチュアルな集まりにしていきたいものです。

かつてどうで、何が起きて、いまどうか

ビッグブックにならって、私は、話すときも書くときも、「飲んでいたころどうで、なぜ飲酒をやめようと思い、そして、いまどう生きているのか」を意識します。

私は、酒乱でした。AAに来て、いちばん驚いたのは「酒乱って何？」と問われたことです。

「酒乱でした」と言えば、以心伝心、すべて伝わり理解されると思ったので、「酒乱を知らないアル中がいるのか」とびっくりしました。

その後、「酒がきらいだった」「無理して飲んでいた」とか、「飲んだ量は少ない」「飲酒期間は数年」「いつも静かに飲んでいて」「ブラックアウトの経験がない」というメンバーの話を聞いて、驚きを通り越して、ボー然としました。

いろんな人がいるように「いろんなアル中が

いる」と思い知らされ、共通しているのは「飲酒をコントロールする力をなくした」ことだと教えられました。

人間のクズの集まり・・・？

私は、「アル中は意志の弱い人間のクズだ」と思っていました。そのためか、専門病院に入院したのに、自分がアルコールクズだと認められませんでした。自分の偏見で、自分の首を絞めていたようなものです。「人間のクズの集まりの自助グループには行かない」と公言したりしました。しかし、飲まずに死にたいと思って、AAミーティングに通うようになってみて、酒をやめているメンバーは本質的に人間として美しいと感じました。クズの集まりだと思っていた自分こそ人間のクズだと気がつきました。

そしてAAの中で、ようやく自分はアルコールクズだと認めることができ、アルコール症という病気だと認めることができました。

認めたら、どう変わったのか？

これまで好きで飲んで暴れてきたのに、いまさら病気でしたなどと厚かましいことが言えるわけがないと思っていましたが、いざ、認めてみると「さあ、生きていていいよ」と、何か、ゆるされたような気がしました。気づいたのは、「ああ、私の心は、後悔や慚愧などで陰湿にゆがみ、正直になれないほど醜悪に深く傷ついていたのか」ということでした。正直に自分を振り返れば、とうに飲酒のコントロールをなくしていたのに、それを否認してきたのです。

ですから、私にとっては「認める」ことが、自由への扉を開けることだったのです。

酒はやめても、つまらない日々・・・

AAに参加しながら、自由への扉を開け、酒はとまりました。しかし、日々つまらないと感じていました。この感覚は4、5年続きました。じつは「酒をやめるとつまらなくなるぞ」とは予想していました。というのは、私は職場の忘

年会では幹事役でしたが、ある飲酒量を超えると滅茶苦茶になり、「とらさん、昨夜はぶち壊しでしたな」などと言われると後悔のあまり死にたくなりました。そこで、酒を飲まないと決めた忘年会があります。そしたら、誰も勧めてくれないので、腹が立ってきて不愉快でした。誠に、つまらない、くだらない忘年会でした。

結局、飲めば人生を破壊し、飲まないで人生がつまらない、どちらを選ぶのかと、入院中に悩んで、「つまらなくて結構」と、飲まない人生を生きようと決めていたのです。

自分が変われば・・・

飲まなくなつて7年経った**2000. 3. 1**、保険調査員の仕事を辞め、比良山麓の小さな保養所の管理人に夫婦で就職しました（比良山麓から**2004. 10. 13**に熱海の研修所に転勤、**2017. 3. 31**に定年退職し、滋賀に帰って現在に至ります）。

当初、キャリアや資格が生かせない仕事に不満でした。しかし、とにかく1年間続けると、苦手で苦痛だった食器洗いや掃除も普通に行えるようになりました。私が、8年のAA記念日を前にした**2001. 3. 16**のことです、そのころ『AA滋賀地区5周年記念誌』の作成に忙しい日々でしたが、朝から庭の草むしりをしていました。そよ風が吹いてきて、……突然のことでした。「ああ、生きている、私は生きている」と、うれしい喜びで、のどの奥が詰まり、どつと涙が流れてきて、とまらなくなったのです。

そのとき、「飲まないで死ぬ」から「飲まないで生きる」に私の人生の軸が変化したのだらうと思います。さらに、痛感するのは、生きる喜びは、栄誉・金銭・ロマンスなど体の外側からやってくると思っていましたが、本当の喜びは体の内側から湧いてくるということでした。

「酒はとまっているが、つまらない」と感じた日々と外側は何も変わっていませんが、あの日、「自分の内側が変われば、見るもの聞くもの、すべてが喜びとなる」ことをAAのプログラムに教えてもらったのです。（この項つづく）

【編集後記】 2018年春・第38号をお届けします。多くのご尽力をいただき、感謝しています。柴崎守和先生に「巻頭言」をお願いしました。また、奥田由子先生、椿野洋美先生、ありがとうございました。厚くお礼申し上げます。また、AA滋賀のみなさん、ご寄稿ありがとうございました。今後ともよろしくお力添えください。みなさんのご健康とご多幸をお祈り申し上げます。（なお、毎号のことですが、掲載された記事はそれぞれ個人の意見や経験であり、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ものでもありません）



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】で検索してください)

《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 : 052-915-1602
- *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



(びわ湖畔・メリノールハウスの桜)

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) <ボートハウス>
 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) <ボートハウス>

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

<11:15～AA滋賀地区委員会>

<メリノールハウス>

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

- 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>
 11:00～12:00*第3のみレディースミーティング (滋賀レディース) 2017.11.20<長浜>➡<彦根会場>
 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>

水曜日 18:45～19:45 毎週（オープンM） (草津G) <草津会場>

木曜日 10:00～11:00 毎週（オープンM） (オネスティ唐崎G) <堅田会場>

- 土曜日** 15:00～16:00*第2のみレディースミーティング (滋賀レディース) <堅田会場>
 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>

(毎週・第5は休止) 17:15～18:15 (クローズドM) (おおつ今日一日G) <大津会場>

*第1：ピギナズM *第2：リビングノバーM *第3：伝統M *第4：ビジネスM

(第1、第3) 18:30～19:45 (オープンM) (おおつ今日一日G) <大津会場>

(第2、第4) 18:30～19:30 (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 *第5：休止

《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》

クローズドミーティング・・・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。
 リビングノバーミーティング・・・・『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。
 レディースミーティング・・・・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。