

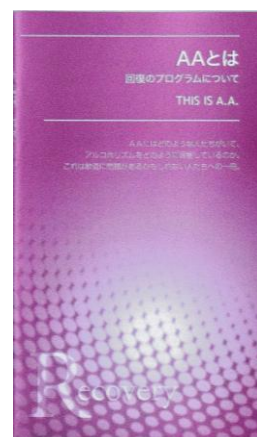
## AA出版物からの贈り物…… 読んでよかったこの1冊

## 『AAとは』

一回復のプログラムについて  
を読んで

滋賀県立精神保健福祉センター 保健福祉係

野上 昌代



「AA とは～回復のプログラムについて～」を読ませていただきました。今回この文章を執筆するにあたり、もう一度じっくりと読む機会をいただいたことに感謝します。

読み終えてまず思ったのは、とても分かりやすくアルコールクについて述べられているということ。そしてアルコールクの心情が丁寧に書かれており、アルコールクであるご本人だけでなく、ご家族や支援者でも読みやすく理解しやすいものであると感じました。

「すべき」「しなくてはいけない」というような、押しつけがましい表現がなかったのも読んでいて心地よく、AAらしいと感じました。仲間の目線で書かれたものだからこそ、こういった表現で書くことができたのだろーと思います。

AA の3つのスローガン、

「第一のことは第一に (First Things First)」

「気楽にやろう (Easy Does It)」

「他者を尊重しよう (Live and Let Live)」

についても非常に分かりやすく書かれており、支援者である自分自身に置きかえることができましたし、同時に振り返ることができました。

このようなパンフレットが 1984 年には完成されており、また、日本語に翻訳されたものが 1986 年には出版されていたことには驚きです。

このパンフレットでは、AA が「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」であることを教えてくれます。

それが「自由かつ自発的」な集まりであることも。シンプルで、かつ分かりやすく AA の本質を繰り返し表現を変えて伝えているので、きっとどんな人でも AA のことが理解できると思います。

今回改訂を経て価格も下がったので、是非とも、もっと多くの人にこのパンフレットを読んでももらいたいです。恥ずかしながら私は他の AA の出版物を拝読させていただいたことがありませんが、この機会を得て、他の出版物も読ませていただこうと思いました。

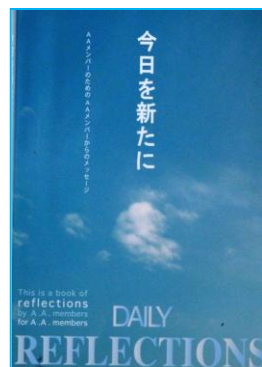
これからの活動も応援させていただきます。ありがとうございました。



## AA出版物からの贈り物…… 読んでよかったこの1冊

## 『今日を新たに』を読んで

ハグ12ステップグループ 裕 之



私は本を読むことが苦手で、というか、嫌いで、飲んでいたときは、ほとんど本を読むことの無い生活を送っていました。

AAを初めて知ったとき、「ミーティング・ハンドブック」をもらったのですが、漢字が読めないのと難しい言葉があったので、書いてあることの意味がよくわからない状態でした。そこで、漢字辞典と、国語辞典を用意して読めない漢字にはひらがなを書き、意味がよくわからない言葉は調べて、その横に自分でわかりやすいように書き込みました。そうやって全部を読むと、自分はアルコール依存症に間違いないと納得したのと、大きな希望を感じたように思います。

さらに、ビッグブック（『アルコールクス・アノニマス』）から順番にAAの本を読んでいきました。今まで本なんか読む気にもならず、嫌いだったのに、そのようなことができたのが不思議です。しかも、楽しみながら本を読んでいる自分がいました。たぶん、そのときの自分は希望に満ち溢れていたと思います。

飲んでいるときは、つらく悲しい思いになってきて自分で自分が嫌になってくる、を繰り返していました。酒をやめても、自分の酒乱による刑務所行きを嘆いた父のアルコールによる自殺など、飲んでいたころの過去を振り返るとそれだけで苦しくなって、独り苦しんでいました。そんな自分が、AAに繋がってミーティングに行きながらせつせと本を読むことで、希望を持つことができたのです。

そして、もっとAAのことが知りたくなり、『12のステップと12の伝統』『AA成年に達

する』『ビルはこう思う』『ベストオブビル』などを、読み続けました。

ミーティングに参加することと並行して、毎日1ページずつその日の終わりに簡単に読める本が、この『今日を新たに』でした。

AAのサービスにもかかわり続けて、AA関西地域評議員などを経験しました、それも出版物のおかげです。評議員の間は、考えることが多く、胃潰瘍になったりもしました。

お酒を飲まなくなってからも、弟が自殺未遂をし、私も結婚はしたものの3年目に妻が自殺し、その1年後には今も経営している居酒屋の本社が倒産しました。それに加えて、私に10年ほど前から鬱病が発症し、不幸の塊のような日々が続きました。

そのような日々に、毎日、＜今日を新たに＞という言葉そのものにも励まされ、『今日を新たに』を1ページずつ読むことで、小さな希望と、落ち着きが持てました。今になって思うと、「不幸」な日々さえ「今日一日」を大切に生きていく力になったと思います。こうして、一日一日の積み重ねを続けることで、飲まないで生きて24年が過ぎました。

ミーティングに出続けていると、本を読むことが苦手な自分でも、自然とAAの出版物が読みたくなってきます。そして、読みだすと、ワクワクし、楽しくなってくる気がしますし、落ち着きが与えられると思います。

今は体調も良く、日々淡々と生活しております。ワクワクしながら本が読めることは、私にとっての一つの回復と感じる今日このごろです。感謝

