

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 滋賀

AA滋賀 2009年 秋 21号

創刊 10周年記念号



八幡山とコスモス畑



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)

## アルコールリクス・アノニマス®

*Alcoholics Anonymous®*

アルコールリクス・アノニマス® は、<sup>けいけん</sup>経験と<sup>ちから</sup>力と<sup>きぼう</sup>希望を<sup>わ</sup>分かち<sup>あ</sup>合<sup>きょうつう</sup>って共 通  
する<sup>もんだい</sup>問題を<sup>かいけつ</sup>解決し、<sup>ひと</sup>ほかの人たちもアルコールリズムから<sup>かいふく</sup>回復するように  
<sup>てだす</sup>手助けしたいという<sup>きょうどうたい</sup>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、<sup>ひつよう</sup>飲酒をやめたいとい  
う<sup>ねがい</sup>願<sup>かいひ</sup>いだけである。<sup>りようきん</sup>会費もないし、<sup>はら</sup>料金を<sup>ひつよう</sup>払う必要もない。<sup>わたし</sup>私たちは<sup>じぶん</sup>自分た  
ちの<sup>けんきん</sup>献金だけで<sup>じりつ</sup>自立している。

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

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

(この序文の著作権はA.A. グレープバイン社にあり、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.*

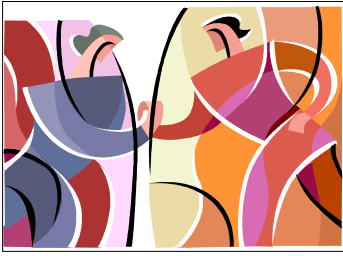
*The only requirement for membership is a desire to stop drinking. There are no dues or fees for A A membership; we are self-supporting through our own contributions.*

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

# 2009年 秋 21号 「発刊10周年記念号」



## ニュース レター

# 滋賀

2009年9月9日発行

No.21 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/>

### 巻頭言

## 「AAニュースレター滋賀・発刊10周年記念号」によせて

滋賀県立精神医療センター

精神科医師

千

貫

悟



このたびは「AAニュースレター滋賀・発刊10周年」誠におめでとうございます。また、日ごろは当センターのA.R.P.を主とした入院患者さんへAAメッセージを届けてくださり誠にありがとうございます。

私は当センターに赴任し、アルコール症の方々の治療を担当しておりますが、早いものでもう5年が経過しようとしています。改めて考えますと、この間に私が担当した患者さんで現在AAのメンバーとなられた方々から、非常に多くのことを勉強させていただきました。本当に感謝しております。

さて、昨年からは当センターでは、A.R.P.の中に新しいプログラムとして「認知行動療法」を導入しました。「断酒に対する認識を持ていただくこと、断酒を実践していただくこと」を目的にして、毎週1回の集団療法の形式で行っています。それぞれ設定されたステージを事前の予習を元に発表していただき、退院までに7つのステージを歩んでいただくというプログラムとなっております。私も隔月にこのプログラムを担当しておりますが、その中で「なぜアルコールを飲むのか？どんなときに飲むか？」を

表していただくことがあります。多くの方が、「好きだから」「他にすることも無いから」「暇だから」「嫌なことが忘れられるから」など非常に簡単に、且つ正直に話してくださいます。確かに考えるまでもなくこれらの返答は容易に想像できます。「嫌いなものにわざわざ手を出す」ことはなく、「ほかにすることがたくさんあり『アルコール』よりも好きなことがあればそちらをする」ことは当たり前だと思うからです。しかし、「では、アルコールをやめるためにはどうすれば？」という問いではどうなるでしょうか。多くの方が飲むときとは違い、飲まないために多くの言葉でいろいろなことを語ってくださいます。日常生活での各々の場面を想像し「具体的なお酒の断り方」を考えたり、「アルコール以外の楽しみ」を見出そうとしたり、家族や自分を心配してくれた人の言葉を思い出したり、あるいは自身の健康状態を省みて天秤ばかりにかけて考えを話して下さったりと、『やめるために多くの言葉』が語られます。

「アルコール依存症の人が酒を飲む行為」は、それを行うときには深く考えられることはなく、どちらかという「感覚的」あるいは「反射的」



とも思える行動として身につく、「当たり前の行為」として長年形成されていたとも考えられます。これは、日常生活場面での他の「当たり前の行為」と同様のことなのかもしれません。そう考えられるとすると、飲酒行動を改めるには「考える」必要を迫られ、「考えを改める」必要があるということとなり、『やめるための多くの言葉』が必要となるのでしょうか。これらの「お酒をやめるための考えや多くの言葉」を可能な限り夫々の方から引き出そうと思いながら、私自身は「認知行動療法」のプログラムを進めさせていただいております。

一方ここで、「AAの12のステップ」を改めてみると「うちの『認知行動療法』は到底およばないなあ」と素直に感じてしまいます。と同時にこの「12のステップ」をすべて理解し、実践できる人は一体どんな人なのか？と興味を

持たずにはいられないほどです。「12のステップ」に出会い、その本当のところを知り断酒を継続できている人は、私のような一介の精神科医よりもはるかに「断酒」への理解が進み、「酒をやめるコツ」「やめ続けるコツ」を掴み取っているのだらうとも想像してしまいます。これらのコツをごく当たり前のように実践されているAAメンバーの皆様は、「日々の生活の中で『アルコール』をやめ続けること」をごく当たり前のように、しかし、常に考えながら日々を過ごされているのでしょうか。もっとも簡単に感覚的に反射的に「アルコールをやめる」ことができれば、そのことが可能なら「12のステップ」は必要ではないでしょうし、多くの方々がこの実践で断酒を継続されているという事実こそが、何よりその重要性を示しているのでしょうか。



## 続けること

琵琶湖病院

心理士 古賀 恵里子

AA滋賀の皆さん、『ニューズレター滋賀』発刊10周年、おめでとうございます。

「10周年」と書くと、私が学校を出て今の職場に就職したときに、あるベテラン看護師から「せめて10年は勤めんと、この病院のことは分かん！」と辛口の歓迎を受けたことが思い起こされます。

華やかさとは距離を置いた、刺激や変化の少ない営みを、粘り強く積み上げていくことは、実は多大な力を要することだと思います。

皆さまの重みのある10年に対してこころより敬意を表します。

さて、私はというと、「10年×2」をいつの間にかやら通り抜け、いまだにしぶとく同じ職場に棲みついております。「10年勤めないと・・・」と煽られると、こころのどこかで「やってやろうじゃないの！」とすぐにのってしまう“喧嘩っ早さ”（もちろん、この理由だけで仕事を続け

てきたわけではありませんが）、一旦始めるとなかなか止めないしぶとさ（しつこい！）は、私を構成する主要な要素で、そのことによって困難に対処できることもあれば、「またやってしまった」と繰り返してしまう自分のパターンにげんなりすることもしばしばですが、アルコール依存症治療に関してはしぶとさが効を奏して（？）、就職とほぼ同時期に始めたプログラムが、今日まで続いています。続けたといいましても、専門病床や病棟を持たない当院で提供できることは限られていますので、AA滋賀の皆さまの立場からはもどかしく思われることも多々あったらうと思います。

しかしながら、枠組みを維持させて、できるだけ軸をぶれさせないよう気を配ることで、個々のメンバーや、個々のメンバーによって構成される集団、この双方の変化や成長を落ち着きをもって見つめられるということを学んだよ

うな気がしております。

これまでの臨床の仕事を通して、私が興味を持ち続けている対象の一つが「集団」です。集団と申しまして、治療集団もあれば、私たちが属する組織や、日常生活の中で自然に出来上がる集団もあります。そのような様々な集団の中で繰り広げられる“動き”に興味があるのです。私自身は、日本集団精神療学会の会員として、せっせと勉強しています。自分がメンバーとなってグループに参加して、体験として集団を学ぶトレーニングも有益です。

そして、実は、私が心理士として初めて運営した集団精神療法がアルコール依存症のグループだったのです。私が集団精神療法を学んできた歴史はアルコール依存症と共にあると言えます。

私たち医療従事者が、アルコール依存症を病んだ人に、どれくらい意味のあるサービスを提供できるかどうかの指標は何なのでしょう？

最新の知識・情報の伝達や、優れた教材を上手く活用することはもちろん大切ですが、集団精神療法家の私としましては、それにもまして、いかに治療的文化をもった集団を育むか、そしてそれを維持するかが大きいと考えています。

集団が成熟し安定していると、個々のメンバー・・・私たちスタッフも含め・・・は、安心して自分を表現できるようになります。また、

個々のメンバーが、自分の世界に埋没した形で自分の体験を語るのみでなく、メンバー間の情緒的なつながりが豊かになり、他のメンバーの体験から学び感じることが活性化されます。そうすると、個々のメンバーの中に潜む回復したい

気持ちが少しずつ動き始めて表に出てくる・・・そんな実感を持っています。

もちろん、集団の安定は常に揺らぎやすいものです。時には、集団が抱えきれないほどの葛藤で溢れんばかりになったり、集団の圧力が強くなりすぎて、個々のメンバーが生き活きとできないこともあるでしょう。しかし、それらの揺れにどう持ちこたえられるかが肝心で、そのような体験を経て、個々のメンバーも集団も成長できるのです。

また、自分を探求し表現することは痛みを伴う作業です。この痛みから目をそらさずに向き合うことの積み重ねが、自分の可能性を拓けることに繋がるのだと信じております。そしてこれは、アルコール依存症である / 依存症ではない、酒を止めたばかり / もう何年も止めている etc .に関わらず、自分の可能性を拓けたい人にとっては、脈々と続く作業なのだと思います。

今の精神科医療の流れの中では、少々レトロな発想で文章を綴ってしまいましたが、しつこく持ち続けている私の考えです。

今後ともよろしくお願い致します。



## 【お知らせ】

### 第11回 AA滋賀 野外オープン・ミーティングのご案内 会場は、比良山系の山麓の広場です

テーマ

## 隠れ滝でやすらぎを・・・in 比良

◆とき／2009年10月25日（日曜日）  
午前9時30分にJR湖西線「比良」駅前集合

◆ところ／比良山系の山麓の広場  
（正面谷登り・入りのトイレ近くのキャンプ広場）

◆参加費／900円（イベント開催維持費です）



これは琵琶湖です

\*詳しくは、AA滋賀のメンバーにお問い合わせいただくか、案内チラシをご覧ください。  
なお、「AA滋賀」のホームページから、案内チラシ（参加申込書）を印刷することができます。

# メッセージが来た！



宗教情報センター

葛西賢太

私は、AAのプログラムの考え方や歴史を調べて、『断酒が作り出す共同性』という本にまとめました。依存症対策の観点から自助会活用を考える医学関係者、ミーティングの仕組みを分析したい社会学者などは一杯いるのですが、私のような興味を持つ人は少ないようです。ですから、何か役に立つことがあるでしょう。もちろん、以下はAAの公式見解ではなく、私の個人的見解です。

ミーティングは、建前は「言いつばなし聞きつばなし」ですね。けれどもそこで、目に見えないけれども働いているプログラムがあります。ほったらかしではなく、話を方向付ける見えないプログラムやAAの経験(歴史)があるからこそ、酒のない人生を手助けすることができるのでは？ここが見落とされているのは残念と思って、AAの共同創始者のひとり、ボブの経験を紹介させてもらいます。

飲酒問題で悩んでいたボブ夫妻を心から心配していた友人が二人のために祈っていると、神さまからお告げがあります。ボブはさっそく内容を聞かせてもらうのですが、それは「ボブは一滴もお酒を飲んでではない」(!)というものでした。もちろん、ボブはとてものがっかりしたようです。当たり前すぎ！お告げっていったら、こうすればやめられる、ってすごい答えを期待しますよね。(この話は『ボブと素敵な仲間たち』にも載っています)

未来にいる私たちは、このお告げの結末を知っています。このあとボブは、AAのもうひとりの創始者ビルと出会い、飲まない人生を始め

ることができるのですよね。してみると、お告げ(メッセージ)の中身は「飲まない人生」を伝えていく(メッセージを届ける)、ということだったのかもしれませんが、考えてみれば、ボブがやめられたのも、ビルが、メッセージを届けてくれたのがきっかけです。

「誰かが、どこかで助けを求めたら、必ずそこにAAの(愛の)手があるようにしたい。それは私の責任だ」とビルは言っています。AAの皆さん、皆さんも「誰も自分の苦しみをわかってくれない」と思われたことが何度もあったと思います。みなさんには、AAの手が届いたわけですね。



2006年夏に、飲酒してのひき逃げ事故をおこした福岡市職員に、この6月、懲役20年の判決が福岡高裁で下されました。私はこの話を大学の心理学の授業で取り上げました。彼が家でかなり飲み、さらに店をハシゴしたこと、三

人の幼子が海に落ち溺死したこと、大量の水を友人にもってこさせて酒気帯び運転の判定をもらったことなど説明すると、もちろん学生たちは憤り、懲役20年は当然だといえます。そこで私は問うのです。一緒に飲んでいた友人は、彼の同僚は、果たして彼の飲み方の問題に気づかなかった？心配はしていたでしょう。しかし、結局、飲酒運転を止めることはできなかった。幼子の生命だけでなく、20代の若者の未来も失われたのです。誰も、手をさしのべなかったのでしょうか。

福岡のAAの仲間を批判しているのでは、も

ちろんありませんよ！　そもそも彼がメッセージに出会っていたとしても、無視した可能性が高そうです。真剣にこの問題を考えるのには若すぎますよね。でも、あちこちから手をさしのべれば、そのうちひとつぐらい、彼の納得する話があったかもしれない…。

そう思って、授業でアルコール依存の話をしていねいにし、また、AAの仲間にメッセージを運んでもらっています。このご時世に有休を取って来てくれるAAの仲間に、学生はとても感謝しているんですよ。それで、最近私は、来てくれた仲間に、学生の感想のごく一部を伝えることにしています。全部は忙しくて無理なのですが、いくつかピックアップするだけで、来てくれた仲間がとても喜んでくれます。みなさんに、ごく一部を紹介しますね。

「アルコールは単純に悪いものではなく、その時その時では、確かに飲む人の助けになっていることがわかりました」

「入ってきたAAの人が、普通すぎて、驚き

ました。誰にでもアルコール依存症になるのだと」

「自分の過去を宝物だといえることがすごいと思いました。AAに『つながる』とそうなるのですね」

「世の中にまだ苦しんでいる人がたくさんいるので、もっとAAの存在を知って、そういう人が減っていけばいいのに」

皆さんがメッセージに誘われたら、どうぞ、お試しに、参加してみてくださいね。

私の友人はある企業の人事担当で、それゆえアルコール依存症の社員の面倒もみています。彼いわく「アルコール依存症だから仕事の負担を減らして下さいという社員が、土日にボランティアと称して出かけている。なんだ、こいつ！？と思っていたが、それがAAだったのだと、おまえの本を読んでわかった」と。

皆さん、周りにも、もう少し語っていった方がよいですよ。

(かさい けんた 宗教学者)

## ニュースレター滋賀発刊10周年 おめでとうございます

杉田玄白記念公立小浜病院

精神科医師

鶴 身 孝 介



この度はAA滋賀ニュースレター発刊 10 周年おめでとうございます。

今回、寄稿の機会をいただきましたので、個人的な体験などから、とりとめなく書かせていただきます。

僕が研修医をしていた大学病院では、依存症の入院受け入れを行っておらず、依存症についての講義は少しあったものの、今にして思えば、その治療について、さっぱりわからないような状態で今の病院に赴任して来ました。

赴任してしばらくして受け持った患者さんには、守られる事のない約束をしてもらうなど、見当違いな事ばかりやっていました。

赴任して2年程が過ぎ、自分自身が様々な壁にぶち当たっていた時に、AAを薦められました。治療者としてというより、自分の成長のために参加し始めました。

数カ月が過ぎ、長浜のOSM（オープン・スピーカーズ・ミーティング）に参加する機会がありました。それまでよくわからなかったAAの魅力がありありと実感したのは、その時でした。会場を包む雰囲気、個性豊かなスピーカーの方々の分かち合い。とある方の分かち合いでは、自然と涙が溢れて来ました。回復するってこういう事なのだというイメージをこの時つかませていただきました。



AAに参加し続けるようになってわかった僕にとって一番大きな事は、「依存症の治療全体の中で医者ができることは今の所、ほとんどない」という事でした。医者の無力です。色々な病気を治すべく医者になったのに皮肉な事です。しかし、これを意識し始めてから、少しずつ患者さんにまともな事が言えるようになりました。ある意味、依存症治療のステップ1みたいなものだったと今では思います。

それ以来日々の診察や生活の中で、「少しわかってきた」と調子にのっけては、「また自分は何もわかっていなかったのだ」と壁にぶち当たるような事を繰り返しています。そんな事をしているうちに僕自身も少しずつは成長させてもらっているのではないかなと思います。

さて、話は変わりますが、最近、AAの中だけにとどまらず、ビッグブックの良さを改めて捉え直す動きが活発になってきているようですのでご紹介させていただきます。

アメリカでの依存症・AAの認知度は日本の比ではなく、治療施設が多数形成されています。はじめは施設内でもミーティングを行っていたそうですが、保険制度などの影響もあり、施設内ではミーティングが行われない時期があったとの事です。施設内では、解毒や病気についての教育が中心となり、地域のAAとの連携が上手くいかなくなり、増加を続けていたAAメンバーの数が減少し始めたのです。

これではいけないと、とあるメンバーたちが立ち上がり、ビッグブックをしっかりと検証し、ステップ、スポンサーシップをしっかりと取り入れたプログラムを形成しました。リカバリーダイナミクスプログラム（略してRDP）と呼ばれるものです。そのプログラムは話題となり、やがて、それを行う治療施設を作るに至ったのです。その治療施設の目につく特色は初めてのステップ4・5を入所中にこなしてしまう事、スポンサーもできる限り入所中に施設内や地域のAAで探すように推奨されている事です。

初めて聞いた時は、とんでもない話に思えました。しかし、考えてみると安全な環境でステ

ップ4・5をやる事は非常に合理的ですし、ステップ4・5も一生に一度きりのものではないのだから、その時点でできるものでOKなのです。完全な棚卸表なんて人間には作れないものだと考えれば、少しはラクになるような気がします。

そのプログラムは次第に大きな広がりを見せ、現在では日本にも入って来ております。

僕も勉強中で、まだまだこのプログラムをしっかりと理解できていませんが、面白いなあと思うのは、ビッグブックに立ち戻る事からできたということです。

どんなにいい教えであっても、どうしても聞いた人のフィルターがかかってしまうものですから、伝言ゲームのように経過とともに少しずつ内容が変わってしまう事はよくある事だと思います。

時代の変化と共に、ある程度変更の必要が出てくる事もあるかもしれません。

しかし、行き詰まった時に原点に一度返ってみる事のできた賢さ。そして原典としてしっかりとした物が遺されていた幸運。この二つの要素が、古きを温ねて新しきを知る事に繋がったのです。

一方、AAの産みの親の一つであるオックスフォードグループも、キリスト教の原点に帰ろうという所から出て来ているそうです。何か似ていると感じませんか？

この類似性は、これまたAAの産みの親の一人であるユングがシンクロニシティ（意味のある偶然の一致）と呼んだ物ではないかと考えてしまいます。

そんな物はただの偶然でよくわからない非科学的な物だと言われても仕方がないのかもしれませんが。しかし、ステップをしっかりと踏んでソーバーの質を高めている仲間たちからは、様々な素敵な「偶然」の話を伺います。だから、ただの偶然と考えるより、「これがハイヤーパワーの顕れか」と考えた方が、夢が広がるなあと思ったりします。

以上、宣言どおり、とりとめなくなりましたが、ここで筆を擱かせていただきます。ありがとうございました。





# Fighting Fit

— 戦いながら良くなる —

公立高島総合病院

心理療法士 中 村 出



『ニューズレター滋賀』が発刊され、ちょうど10周年になると伺いました。

10年前の私は、とある市の教育相談室で学校や家庭での課題を抱えた子どもや保護者との相談や適応指導をしていました。道向かいには警察署や青少年センターがありいろんな人や車の出入りがありましたが、相談室は比較的ゆったりとした時間が流れていたように思います。

それから異動を繰り返し、子ども虐待・発達障害・統合失調症・依存症と、10年前には想像していなかった課題に関わるようになりました。と同時に、わたし自身の考え方も随分変わったように思います。

今振り返って感じるのは、「生きている限り、ひとところには留められない」ということです。年を重ね、いろんな障害にぶち当たり、置かれた環境が変わり、また振り出しに戻ったように思えたり……。昔扱った事例を今検討すれば、違った方針で望むものもあると思います。不登校が虐待の結果であったり、発達障害の事例がアルコールの問題であったり。

今まで見えなかったことが見えてくることも

あります。ある意味、事例と格闘してきた結果の変化ではないかとも思ったりします。

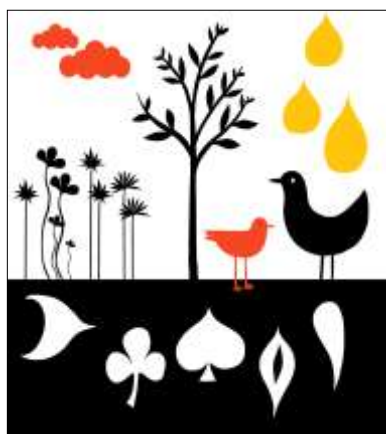
『Fighting Fit』（ファイティング・フィット）。大袈裟な表現ですか、『戦いながら良くなる』という意味になるでしょうか。

課題を抱えた当事者も関係者も、今までどおりで良くなるということは、まずないことです。病気を見つめ、生き方を見直し……。それは、当事者が戦いながら回復しようとするのと同様、治療者も戦いながら成長することなのかもしれません。

アルコール依存症に挑む戦いは、失った人生、健康、信頼、時間、仕事、そして家族を取り戻していく壮絶な戦いの日々ではないでしょうか。また家族にとっても、同様のことでしょう。

アルコール依存症と戦いながら良くなる途上の苦しみ悲しみは、当事者や家族が一番感じることだと思います。

今までもそうであったように、これからも依存症者やその家族を支え、希望と元気を与え続けていただきますよう、また更なるご発展をお祈り申し上げます。ありがとうございました。





## アディクションフォーラムを終えて ～さまざまな自助グループの連携～

滋賀県立精神保健福祉センター

精神保健福祉士

西 田 由 美

AAの皆様にはいつもお世話になり、ありがとうございます。

「ニューズレター」10周年記念号発刊おめでとうございます。10年と一口に言っても本当に長い年月で、何かを継続するためには、あまり先を見過ぎずに一歩ずつ進んでいくことが大切だと最近は感じています。

2009年7月19日に行われたアディクションフォーラム in 滋賀も今年度で2回目となりました。昨年はこのフォーラムでたくさんの仲間の体験発表に影響を受け、新しい自助グループも立ち上がりました。今年も滋賀のアディクションのいい刺激になればという思いから開催することになりました。

昨年に引き続き、今年度もさまざまな仲間からの体験談や講演があり、たくさんの方に来ていただき好評のうちに幕を閉じました。今回は先ゆく仲間の体験談と、講演はアルコール依存症でもあり、よしもと新喜劇の座長でもあった故岡八朗氏の長女、ゴスペル歌手の市岡裕子氏に来ていただき依存症家族としての体験談やまた自分の人生にとってのゴスペルなどの話をしてくださいました。今年もたくさんの方がアンケートに協力してくださいました。ありがとうございました。そのアンケートの内容を少し紹介させていただくと…、先ゆく仲間の体験発表は「病気は違っても共感できることがたくさん聞けた」「自分一人ではない、仲間がいることで気分が楽になった」「今後も開催してほしい」という意見をたくさんいただきました。また市岡氏の講演については「勇気づけられた」「力強い話に感動した」「元気をもらった」とい

う感想をたくさんいただきました。

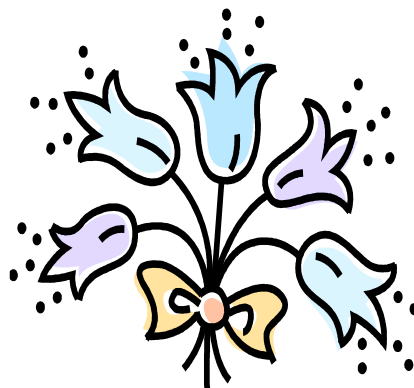
このアディクションフォーラムの特徴は、自助グループ間の連携と協働にあると思います。このフォーラムは精神保健福祉センター主導で行っているものではなく、さまざまな自助グループの仲間が集まり実行委員会を作って運営しています。立場は様々で、依存症のメンバーもそうでないメンバーもいて、依存の対象もまちまちです。またそれぞれのグループの特徴や立場もありますが、みんなそれぞれ理解し合い、

同じ立場で実行委員としてフォーラムを成功させています。今年度の実行委員会は年明けの1月から始まり、月に1回程度のペースで行ってきました。現在の実行委員のメンバーは12名です。私もメンバーの一員として楽しく参加させていただいています。昨年度はフォーラムまでの時間が少なく、駆け足で準備を進めましたが、今年度はゆっくり

と話し合いの時間を持ちながら納得のいく形でフォーラムに臨むことができました。

今年で2回目の開催となりますが、振り返ってみると行政主導ではなく横のつながりで成り立っているこのフォーラムは、回を重ねるごとにいいものになっていくと感じました。

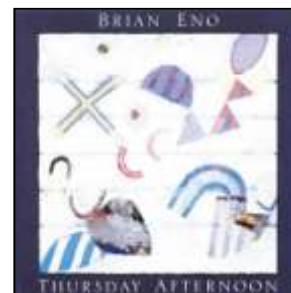
アディクションフォーラムは2年目で、まだまだ手探りで行っている状態です。駆け出しで危なっかしいフォーラム(実行委員会)ですが、今後もAAの皆様や様々な自助グループの皆様の力をおかりして成長していきたいと思っています。今後ともご協力をよろしくお願いいたします。



# 音の紹介

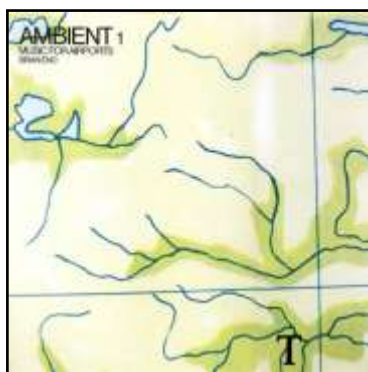
滋賀医科大学 保健管理センター

村 下 淳



『ニューズレター滋賀』が10周年になったのですね。おめでとうございます。小生の1回目の寄稿は第5号でした。そして2回目の寄稿は第14号で、AA滋賀が10周年となる記念号でした。毎年ずっと本学の学生たちのために御講演いただいていることに対する感謝の意を込めた文章だったかと思います。

さて、今回は音の紹介。フランスのピアノ作家のエリック・サティという人は、「家具の音楽」ということばを使っていたそうです。「聴く」ことにこだわらずに、部屋のなかに家具があるように、生活のなかに静かに流れるピアノ曲を考えていたそうです。ひかえめな考えかたがとても気に入っています。『ジムノペディ』という曲が有名みたいで、たぶん多くの方は耳にしたことがあると思います。



「環境音楽」ということばを聞いたことがある人もおられるかと思いますが、こちらのことばは、イギリスのブライアン・イーノという音楽家が最初に使いだしたことば。エリック・サティの考え方に感心して、もっと現代風の音を作りはじめた人です。現代風といっても、もう30年以上も前から環境音楽を作りつづけている人なのです。たくさんの作品があるのですが、歌声やメロディやリズムはありません。どの作品も遅く、ゆったりとしていて、とても静かで美しいものばかりです。

どうやら、最近の世の中は、「速く速く！」とスピード重視で、なにかと騒々しくて、なんだかイライラさせられているように感じています。イライラしそうなきもちやカリカリしてしまい

そうなきもちも小生にもたくさんあるのですが、やわらかくブレーキをかけるために、静かでゆったりとしたこんな音楽をととても小さな音で流すようにしています。この静かな音が自分のまわりに流れていると、なんとなく落ちついてくるから不思議なものです。この静かな音は耳から入ってくる感じではなくて、なんとなくからだのなかに染みこんで通りすぎていく感じ。そして、静かな音が部屋のなかをいつまでもふんわりと漂っている感じ。

毎日の暮らしはもっとゆったりしていて、もっとのんびりしていて、もっと静かな日々でも良いんじゃないかなあと思っています。

最後に、ブライアン・イーノ自身が環境音楽について説明したことばを紹介しておきます。

「光の色や雨の音が環境の一部であるように、音楽も環境の一部として聴いてみる。私はこれらの作品を小さな音で、ときには聴覚の限界を下回るくらいの小さな音で聴くようにすすめています」

「環境音楽は平穏、そして思考の空間を導くものです。そして、特別な強制はしないで、「聴く」ときのいろいろな集中のしかたに適応することでしょう。興味深さと同時に、そこには無視できる可能性が存在するのですから」

ブライアン・イーノ『ミュージック・フォー・エアポーツ』（1978）

ブライアン・イーノ『サーズデイ・アフタヌーン』（1985）





# 今までをふり返って

藤井クリニック    ソーシャルワーカー  
山 本 めぐみ

私がソーシャルワーカーとして働き始めて早いもので6年目になります。クリニックで働く以前は、福祉施設で4年ほど働いていました。私の勤めていた施設は、断酒に取り組む方々が昼間呑まない生活を送るために立ち上げた酒害者共同作業所でした。

まさか、私が依存症の方と関わる仕事に就くとは思っていませんでした。私は酒呑みは恐い存在だと思っていたので、決してよいイメージはもっていませんでした。目を合わすと怒鳴られるんじゃないか、気に障る事を言えば暴力をふるわれるかもしれない、怒鳴り声だけでも恐怖で身体が硬直しました。気配を消して忍び足で歩くことが当たり前の緊迫した空気のなかで長く過ごしたせいで随分恐ろしいイメージが作りあげられていました。

けれど、実習先で依存症の方に出会ったことがきっかけで私の依存症者に対する見方が少し変わり始めました。壮絶な人生を送ってこられた方が、一つ一つ穏やかな口調で当時を振り返りながら話を聞かせて下さいました。その方はある時、死を覚悟して実行に移しましたが、救急隊の処置が早く助かってしまったとのことでした。それからこの何十年間何を思い、何をきっかけに生きていくことを選んだのか、私は人生をやり直そうとするそのエネルギーはどこにあるのか、人の心に存在する原動力はどのようなタイミングで動き出すのか知りたくなりました。

その翌年、希望していたアルコール依存症の施設に就職することができました。施設での私の仕事はメンバーとコミュニケーションをとること、そしてその中からアルコール依存症とはどのような病気なのかを学ぶことでした。

多くの時間を共に過ごすうちに、アルコール依存症の方が回復していくために自身の生き方

を振り返り、家族や友人との亀裂の入った関係を改善していこうと努力されている姿に感動し、喜びと希望、そして期待を抱くようになりました。

けれど、私は一日断酒していくしんどさを理解していたわけではありませんでした。メンバーとはすっかり打ち解け、ただただ楽しい日々が続きました。いつからか、現状維持という思いが強くなり、相談業務に必要な病気の知識や地域資源の活用法などより、作業を増やし工賃を上げることばかり考えるようになりました。

「山本は話したい時に捉まらない存在」になっていたようでした。メンバーからそう言われた時には、私には何が求められているのか、メンバーが話す内容のなかには何か重要なメッセージが含まれていて、そのメッセージをキャッチできていないのではないかと不安を感じ始めました。

そしてアルコール依存症の知識や面接技法を学ぶためのチャンスに巡り会い、現在のクリニックに就職しました。最初の面接場面で経験したのは、本人の口調から出る強い否認の言葉と怒り、家族の表情からは諦め、怒り、悲しみの涙でした。クリニックでミーティングを担当するようになってからは、じっくり体験談が聴けて、強烈な飲酒欲求に耐えていること、友人や同僚の誘いを断る時の気まずさ、家族との関係を修復しようと取り組み、うまくいかず落ち込むこと、一日やめていく事がどれほど大変かを学ぶよい機会を与えていただきました。以前より、一歩踏み込んだ関わり方を学び得たように思います。

今回、このような皆様の自然な表情のたくさん詰まった素晴らしいニューズレターから声をかけていただき、心より感謝いたします。今後もAAのご発展をお祈りし申し上げます。



# ニューズレター滋賀 発刊10周年に寄せて

臨床心理士 阿津川 令子



AA滋賀の皆さん、「ニューズレター滋賀」発刊10周年おめでとうございます！

「ニューズレター滋賀」は折に触れて拝読させていただいておりましたが、1999年9月に誕生だったとは、あまり意識しておりませんでした。「継続は力なり」とよく言われますが、継続することが苦手な私にとって、AAの皆さんのたゆまぬ持続力にはいつも本当に頭の下がる思いです。近頃のように、何もかもがすさまじい速さで変化・変動していく時代にあって、なおさら「10年」の重みを感じました。

この10年を振り返ると、私個人の変化も大きかったのですが、社会情勢の変化も激動の時代であったことを強く感じます。また、当時私が所属していた滋賀県立精神保健総合センターも現在では滋賀県立精神医療センターとなり、こちらもちまた、組織として大きな変革の渦に巻き込まれているようです。



「ニューズレター滋賀」が発刊され始めた頃、私は当時の滋賀県立精神保健総合センターにてアルコール医療に従事しており、病棟ミーティング、講座、家族グループ等々で、アルコールクス当事者そしてご家族の方々とご一緒させていただくなかで、本当に多くのことを学ばせていただきました。

その後、大阪の某私立大学に移って教壇に立つこととなりましたが、心理学を学ぶ学生たちには、ぜひ、AAの皆さんの話を聴かせたいと思い、半期授業のうち一コマを使ってAA滋賀の皆さんにお越しいただき、アルコール依存症のこと、AAのこと、それぞれご自分の体験等について語っていただきました。頭でっかちで知識先行になりがちな学生たちにとって、AAの皆さんの体験談はどれをとっても「ナマの教材」としてインパクトが大きく、感想文からは、強い印象を残していることが毎年うかがわれま

した。次世代を担う青年たちが、アルコールやアルコール依存症について正しく理解し、依存症予防につながっていくことは、教育的に非常に重要なことと感じました。また、個人的にも、毎年この機会にAA滋賀の皆さんとお会いできることが嬉しくて、とても楽しみにしておりました。毎年好評を博したこの交流講演会も、残念ながら、私の某私立大学辞職とともに立ち消えになってしまったかに見えました。が、後日聞いたところによれば、この交流講演会を一緒にに行っていた教員が引き継いでいてくれるそうです。AA滋賀の皆さん、引き続きのお力添えをありがとうございます！

現在、違法性や芸能人の影響もあってか、依存症としては、世間では大麻の方が有名になってしまっており、大学のなかでも「STOP! ザ・大麻!」などのポスターが目立ちます。それでも、以前よりはアルコールについての啓発活動もずいぶん行われるようになってきており、「アル・ハラ」のリーフレットを見かけることや、体育会系の部活動・サークルに対して、「新入生への飲酒を勧めないように、強要しないように」との教育の機会も増えてきています。大麻の陰に埋もれきってしまうことのないよう、私自身が、大学や企業でアルコール、アルコール依存症について正しい知識を伝えていく者であり続けたいと、今、思いを新たにしているところです。

その後も紆余曲折がありましたが、私は現在、再び別の大学で教壇に立つ傍ら、企業関係で働く人のメンタルヘルスケアに関わっています。企業関係でメンタルヘルスケアに関わることになり、2年間東京に通い詰めてEAP（従業員支援プログラム）というものを学びました。EAPはアメリカから導入されたものですが、もともとは企業におけるアルコール依存症者への支援から始まっているプログラムである、というこ

とです。現在ではもちろん、アルコール依存症の方だけでなく、うつ病などの方への支援もすべて含まれるものになっていますが、精神保健総合センターでの経験やAA滋賀の皆さんとの関わりの中で体得してきたことがうまく活かせることがわかり、大変心強く感じています。

こんなはずではなかったのですが、なぜか私の人生は、AAの皆さんに負けず劣らず波瀾万丈続きのものとなっています。精神保健総合センターに勤務していた頃から、漠然と「風のように、雲のように、流れる川の水のように生きたい」と思っていました。今、本当にそんな

風になっています。流れる中で余計なものをそぎ落としてきた結果、自分が本当に大切にしたいことがだんだんクリアに見えてきました。ふだんはなかなか直接お目にかかることはできませんが、私の心のなかにはいつもAAの皆さんの姿があることに気づいています。今後もAA滋賀の皆さんとともに、霊的に成長し続けたいと願っています。

相変わらず激動の時代は続きますが、絆とご縁を大切にして、希望を失わず一步一步、ともに歩いていきましょう！これからもどうぞよろしく願います！



## ニュースレター発行 10周年記念号に寄せて

滋賀県立総合保健専門学校 原 田 一 美

この秋で「ニュースレター滋賀」が発刊 10 年になるのですね、おめでとうございます。

継続は力なり。こういった活動が心強くまた、あたたかく感じます。

私は、滋賀県立精神保健総合センター（現在は精神医療センター）開設当初に病棟看護師としてアルコール依存症の方々と接してきました。滋賀県にも本格的なアルコール医療をと開設されましたので、スタッフも試行錯誤のなか取り組んでいました。ただ、いくらスタッフと当事者が頑張っても治るというものではないということを日々思いました。頑張るという表現はかえって良くないイメージですね。実際、亡くなる方やスリップする方を見て、私たちには何ができるのかをずっと考えながら関わっていました。当事者はしらふになり、身体が健康になり、すっきりした脳で知識としてアルコールの影響や依存症の怖さを学ぶのは有効です。が、お酒なしで「今日からどう生きていくねん」という現実については誰にも教えられない。自分で行動して生きていくしかないですね。病いが治る云々というよりも、とにかくAAなどの自助グループに行ったら本人が何かを感じていくし

かないと途中から思いまして、3 カ月の入院中もプログラムに組み込まれていましたが、どんどん自助グループに行くことを勧めました。

私の職場が教育の世界が変わってからは、講義の中でアルコール依存症を伝え、当事者の方々の生の声を聴いて多くのことを感じてほしいとAAの紹介を兼ねて学校に来ていただき、講義をしていただいています。そして毎年希望した学生とAAのミーティング等にも参加聴講させていただいています。

学生たちは当事者の方々の話を、それは真剣に聴講します。学生たちは真剣な語りと正直さに驚きを覚えているようです。体験談を語り、他の人の体験談を聴くことが断酒につながり、飲酒しないで生きていく。こんな場をみることはそうそうないですからね。AAのミーティングでは衝撃的な内容もありますが、その方の考えや変化までみえてくるような気がします。否認と戦う人、否認を認めおだやかに語る人。私もAAに参加させていただくといつでもその方の語りに多くを感じ、多くの学びがあります。これからも応援していきたいと思います。



# ニューズレター滋賀発刊10周年 おめでとうございます

滋賀県立精神医療センター

精神保健福祉士

奥 田 由 子



「ニューズレター滋賀」発刊 10 周年、おめでとうございます。

10 年一昔という言葉がありますが、過ぎてしまうと早いものですね。（それに比べ、今から 10 年後となると、遙か彼方の未来のように思えます。生きている自信もない…。）

AA との出会いは、確か 1990 年。

以前の勤務先であった高島病院の精神神経科外来で「酒害教室」を始めることになり、当時は滋賀県に AA はなかったため、大阪の AA メンバーの方に協力をお願いして来ていただいたのが最初の出会いでした。

アルコール依存の回復者には断酒会でお目にかかっていましたが、初めてお目にかかる AA メンバーは、柔らかな、それでいて揺るぎのない、不思議な雰囲気（オーラ？）を漂わせていて、「ハイヤーパワーに委ねるといえるのは、こういう、まるで悟りを開いたような生き方を作り上げるものなのか？」と強い印象を抱いたのを覚えています。

その 2 年後に、滋賀県立精神医療センター（当初は精神保健総合センターという名称、2006 年に病院部門が独立して現在の名称に変更）が開設し、ここのアルコールプログラムの卒業生を中心に、AA が県内でも活動を開始するようになり、「ニューズレター滋賀」も発刊！

…と振り返っているうち、小さな波紋がさざ波となって池をおおっていくように、滋賀の地にしっかり AA が根付いている現在を、あらためて実感します。やはり、10 年の歳月は重い。

ところで、所詮、長いようで短いのが人生。

誰も「かけがえのない、一度だけの人生を大切にしよう」とは考えるのですが、「生き方を変える」どころか「生活習慣を変える」ことす

ら、ままならないのがフツウの人々。（我が身を振り返っても、だらしのない毎日の繰り返し…。）

すると、アルコールが「酒を必要としない生き方を作る」なんてことは、ものすごい奇跡ですよね？ なにせ、酒をやめられないからこそアルコールなのですし。

では、どうやって奇跡が？

我慢の断酒だけでは、奇跡は起きない。

飲酒習慣の奥にある「自己破壊的生き方」と折り合いをつけ、変えていかないと、飲まずに

いられる人生は手に入らない。中途半端では、

死に至る生き方は変わらない。  
この高いハードルを超えるからこそ、奇跡は起きるのでしょう。

きっと、私が初めて出会った AA メンバーの「オーラ」は、奇跡を起こした回復者が放つ魅力だったのでしょ

うね。  
だけど「自己破壊的生き方」なんて、どうやって折り合いをつける？

はっきり言って、難しいし、わかりません。それを可能にするのは、12 ステップに基づく日々の小さな積み重ね。そして、仲間とつながることでしょうか。回復者の歩みが示すのは、

一人でできることは限られる。

自分の限界に気づかないと、人に支えられ、この世に生かされている実感の先にある、ハイヤーパワーにもつなげられない。

この点で、「生きていくことがどうにもならなくなかった」底つきのないノンアルコールの私は、幸か不幸か、半端な人生です。（AA に密かに憧れてきましたが…。）

皆さん、ニューズレター 20 周年に向けた、これからの 10 年もどうかよろしく！





# AAニューズレター 10周年に寄せて

守山こころのクリニック 明 神 徹 郎

私がアルコール依存症治療にかかわり始めてから、18年の歳月が流れました。その間に多くの人たちと出会い、様々なことを学ばせてもらいました。

依存症の人達の苦しみ・悩み・歓び・人生を見ながら、私自身の人生を別の角度から、考え見つめ直すことができました。そのことで私自身が成長できたかは疑問ですが。

アルコール依存症という病は、本当に難しい病気だと感じています。アルコールが依存性薬物であるから、精神依存やがては身体依存が生じて、強迫的飲欲求が生じて身体的にも家庭的にも社会的にも破綻が生じると考えると単純です。しかし、人間としての悩み・苦しみは個人によって異なり、その生きることの苦しみや悩みがアルコール依存を生んでいるという部分では、根本問題は多彩となります。会社で業績を上げようことを求められてストレスのはけ口で酒に溺れた営業マン、何事も自信が持てずに自分を主張できずに欲求不満を感じていた事務職員、会社の経営や資金繰りなどに不安を感じていた個人事業主、夫との関係で自分を抑圧し続けた主婦の人など、100人の依存症者に100通りの悩みがあるのでしょう。いや、100人の中に1000通りの悩みがあるのかもしれません。これらの苦しみに医師として答えを出せたとは思えませんし、これが精神医療の難しい理由かと考えています。

最近、精神科クリニックを受診する方が増え

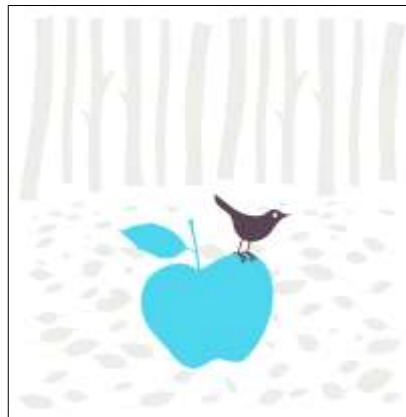
てきています。抑うつ気分や不安感を抱いて受診する方が多いのですが、話を聞いていると人間の悩み・苦しみ・多様性に驚きます。家族の病気や死のように、誰が考えても辛いような体験があれば、夫婦の問題、職場の人間関係、子供の進学や恋愛問題などもあります。子供の結婚問題などは、子供が元気に大きく育ったならば小さい問題のようにも思われます。しかしながら、悩む人にとっては、その苦しみの強さは原因となる問題の深さとは無関係のようです。

私自身も生きていて様々なことに悩み苦しみますが、他の人からは小さい問題であっても私にとってはとても重大な問題である時がよくあります。そのように考えると、私の苦しみは問題の大きさにあるのではなく、現実の世界で自分の思いが満たされないという私自身の心の中の問題として感じられます。自分の煩悩に悩み苦しむ、欲求不満を募らせてしまい、その苦

しみから解放されるために自殺を図ったり、酒を飲んだり、家族で喧嘩したりしているのが人間かもしれません。

煩悩から解脱して苦しみから解放されたいというのが最近の私の願いです。

依存症に苦しみ地獄を味わい、そこから回復する過程で、自分の人生や幸せを再確認して、人生が豊かになったと思えるようになれば、それが真の回復ではないでしょうか。それを切に祈っています。



## 元気な笑顔で 生き続けたい



ハグ石山グループ 裕 之

はじめに、10年と聞くと、精神保健センターを同じ時期に退院した仲間と比良山を登りながら、『毎月登り続ければ、10年経ったら100回を超えるな』と笑いながら話した記憶がよみがえります。比良登山は、気がつけば100回を超えていました。

もうひとつ、当時、病院のARP（アルコール・リハビリプログラム）に「外来ミーティング」がありましたが、毎週水曜日の午後からの外来ミーティングにも約10年間、ほぼ毎週通い続けました。

1993年5月8日（土曜日）酒歴発表を終えて、精神保健センターを退院。その日の夜、膳所のAAミーティングに参加しました。28歳でした。

脳性麻痺の身体障害者として生まれてから、「未熟」とか、「かたわ」、「ちんば」と、いじめられ差別を受けながらのつらい生き方でした。それと父のアルコール依存症による母に対する暴力、私自身の不良生活と刑務所行き、父の自殺……、これらのことが20歳までの僕に起きた現実でした。

AAの基本テキストでもある、『アルコールクス・アノニマス』（通称ビッグブック）に出会って、またAAのミーティングに通うことによって、これまでお酒を飲みながら妄想の中で狂った生き方をしてきたことに気がつきました。高慢、貪欲、怒り、嫉妬、劣等感などによって恐れながら生きてきた自分を急に変えることはできませんが、気づいたことによっておおきく癒されました。障害者であることがものすごく小さなことに思えたからです。

2000年にはアメリカ・ミネアポリス、2005年にはカナダ・トロントと、AAインターナショナルコンベンションにも参加させてもらい、世界のAAを体感して来ました。

いま現在、居酒屋を経営しており、25年が経ちました。飲みながら約7年働き、その後いろいろなことを経験して、お酒をやめてから仕事へ復帰して13年が過ぎました。昨年まで母と共に、アルバイト数人とで営業をしていたのですが、母が癌と診断され今も闘病中です。そのため約1年間、僕一人とアルバイト数人で営業をしてきたのですが、ところが今度は自分が心筋梗塞で入院することになってしまいました。成長の為の痛みと苦しみ、とは、よく聞く言葉ですが、成長するものであるのなら最初から楽しめばそれでよいと思うのは僕だけでしょうか？

いままで交際を続けてきた女性と話し合いをした結果、この6月23日に婚姻届を提出し、結婚しました。成長のための痛みと苦しみはまだまだ続きそうです。

関係者の方々にお会いするとき、『まだ何とか生きております』と言うと、ありがたいことに『生きていてもらわないと困ります』と返事をいただきます。そのような時、お酒を飲まなくなってから16年と数カ月、これからいろいろなことが起きるのかもしれませんが、自分らしさの中でニコニコと元気な笑顔で生き続ける「アル中」でいたいと思うのです。







## ありがとうございます

草津グループ わ い

アルコール依存症者のわいです。AA滋賀が発行しています『ニューズレター滋賀』が10周年を迎え、発行にご理解とご協力くださいました保健医療等関係者の皆様に心から御礼申し上げます。また、今までに県外から寄稿してくれたAAメンバーに感謝します。ありがとうございました。

1999年9月、父の新盆が終わり10月の一周忌を迎えようとしている時に記念すべき第1号が発行されたのですね。私は生きることがどうにもならない暗闇の底の入口に立っていた時期です。2001年1月まで暗闇の底に家族やまわりの人たちを巻き込み苦しめ多大な迷惑をかけました。

私は、この期間(1999.12~2001.1)に6回の内科入院を繰り返し絶望していました。

2001年1月19日、滋賀県立精神医療センターで「アルコール依存症」と診断された時、なんだかほっとした感じでした。外来診療の終わりに「AAに行きなさい」と薦めてくださいました。私は、病気の認識もなければ、AAが何なのか知りませんでした。心配していた姉が1月31日に「AA草津ミーティング」に連れて行ってくれました。その帰り道「続けて行けそう」と言った私がいるのです。この時は、「飲酒をやめたい」という願いがあったかは記憶していません。

アルコールを飲まなくなってから3年間は体調が優れず、入院したり、足首を骨折したりしました。家庭では、二男の非行問題で家庭裁判所や高校進学のために北海道を行き来したりしました。いまは私の体調も良くなり健康な毎日を過ごしています。二男も結婚して女の子の父親になりました。

2004年1月11日、3年の飲まない記念日に、AAセンターメッセージで私は家族に心から感

謝し涙しました。3月に大阪駅の歩道橋で何気なく遠くを見た時に「私は生きてる、私は生きていい」と湧き上がる感情の涙がこみ上げてきました。それは初めての体験でした。2005年には、AA世界大会でカナダ・トロント、アメリカ・ニューヨークと行かせていただき、世界中のAAメンバーと「経験と力と希望」を分かち合い、感動と感謝で胸が一杯になり、より深くAAを信じて回復と成長の路を歩もうと決心しました。

AA滋賀のサービス活動も微力ながらお役に立ちたい、無償でいただいたものは無償でお返しするというAAの本来の目的を達成したいと思います。

私の今年の目標は、感謝の思いを行動にあらわすことです。時々忘れて自分勝手な思いになりがちです。アルコール依存症者の私は、自分本位で利己主義です。だからこそ、初心に戻り行動を振り返りAAの原理

である回復の『12のステップ』を実践しなければと心から願います。生きていれば間違ふことや他の人達を傷つけることもあるでしょうが、誤りを認め赦し赦されてお互いに支えあい助けあい生きて行くのしょうね。私は、今日(8月13日)から10日間仕事は休みになります。この期間にお昼のミーティングに行きたいと思います。また、9月2日AA草津ミーティング会場開設15周年を通常のミーティングで「感謝のつどい」をします。草津にミーティング会場があったからこそ私は回復させていただき、より良い生き方を歩ませて頂いています。【生き方は変えられる】これこそがAAの12のステップの効果だと確信します。

AAフエローシップ、AAプログラム、AAの仲間、医療関係者の皆様に心から深く感謝致します。  
(2009年8月13日)



## 自分に正直になること

ハグ石山グループ hiro



40歳のアルコール依存症です。2004年の8月にアルコール依存症と診断を受けて5年が経ちました。2005年12月17日に突然襲った再飲酒以来、私のお酒は奇跡的に止まっています。

私には幼い頃から「悲しい」とか「嬉しい」という感情があまりなかったように思います。ずっと自分でも見えないところに隠しておいたのでしょう。

中学を卒業してすぐに親友が亡くなりました。お葬式に行き御棺の中にいる親友を見ても悲しくないどころか、何の反応もしていない自分がいました。私はお葬式の間、悲しい自分を演じるのに精一杯でした。祖母や父親が亡くなった時も同じでした。

逆に中学の時に頑張っていた部活のバレーボールの試合で勝った時も、仕事に就いてから難しい国家試験に受かった時も、昇進した時も、まったく嬉しくありませんでした。まわりの人達から「嬉しくないの?」といつも聞かれていました。

アルコールはいつも私を楽しませてくれるように思いました。人見知りする私を友人や知人の輪の中に居やすくさせてくれました。悲しい場面では涙までも流させてくれました。アルコールは、私を私の思うような人間にしてくれたようにも思いました。しかし、それを続けるには大量のアルコールが必要でした。いつまでも続かないことは最初からわかっていましたが、私は飲み続け、心身ともにボロボロになって医療のお世話になりました。

先日、約1年半ぶりに以前入院していた専門病院の院内例会へ仲間と一緒に出席しました。お酒が止まってすぐに主治医がお亡くなりになったこともあり、2007年の春から通院もしなくなりました。無口で気難しい主治医との診察での出来事は、今も私の中に深く刻み込まれてい

ます。入院中に外出し、泥酔して病院に戻った時に彼は「これでは治療ができませんから家に戻って下さい」と私に伝えました。私は酔っ払いながらも納得して病院から出て行きました。退院する時に「いろいろ考えましたが、私はお酒をやめません」と言いました。彼は「入院中に私ができることはすべてやりました」とだけ私に伝えました。驚きました。ドキッとしました。私は彼が怒り出すのを待っていたのかもしれません。その時はわかりませんでしたが、私自身もずっと酒害で苦しんでいたのです。心の奥底が見えず、本当は飲みたくないということがわかりませんでした。結局私は酔っ払ったまま退院しました。あっという間に二度目の入院となりました。「もう飲まない」と固く決心して友人に宣誓もしましたが、私は外泊中に簡単に飲んでしまいました。

主治医は何も言いませんでした。その後、入院中は外泊せず、アルコールも飲まずに、私はもう一度「絶対に飲まない」と固く決心して退院しました。その日からAAミーティングに毎日通う日々が始まりました。「アルコールを飲む、飲まないは自分が決めるものだ」という思いはありました。7カ月間はうまくいっているように思いましたが、ある日突然「もう死んでもいいや」と思い、再飲酒していました。自分で飲むとか飲まないとか決めたわけではありません。私はわけがわかりませんでした。次の日に主治医にお会いしました。「なぜ飲んだ?」という彼の問いに私は答えることができませんでした。

病院を後にして、AAメンバーに連絡しました。12ステップを実践しているスポンサーを持つようにと提案されました。私はそのとおりにするしかありませんでした。何日か後に主治医の診察に行きました。彼に「なぜ飲んだのかは、



いまだに解らないこと」「AAメンバーに助けを求めたこと」「スポンサーを持ったこと」「これから12ステップを実践すること」だけを伝えました。すると主治医は内線でケースワーカーさんに連絡して「彼はもう大丈夫です」と私のことを話していました。再飲酒したばかりなのに何が大丈夫なのか？ 私にはわかりませんでしたが、その時の安堵感と嬉しかった気持ちは忘れることができません。

私が最後に主治医にお会いしたとき、彼はひとりでは自分の身体も支えられない状態で診察をしていました。診察を待っていると彼は待合室に現れ「あなたはもう診察に来なくていいで

す」とだけ私に告げて、看護師さんに支えられながら診察室へと戻って行きました。

何もできませんでしたが、心から彼のことを心配しました。私に健康な心が戻ってきた瞬間だったと思います。

いま、お世話になった主治医に私が伝えたいことは「本当にゆっくりですが、私は回復しているように思います」それと「本当にありがとうございました」叶えられるものなら、もう一度お話ししたいです。

今回はずっと気になっていたことを書きました。ありがとうございました。

## AAメンバーの経験



## 今、お酒を飲まないで生かされている

草津グループ 祐 子

保健医療等関係者の皆様、いつもAAにご関心・ご理解・ご協力を賜り、ありがとうございます。この投稿を重ねるたび、自分の歩んだ道程をたどり、自己肯定感をいただけることに気付かされ感謝……。

『ボトルはほんの象徴に過ぎなかった』と、ビッグブック第7章に著わされていることに「全く自分はそうだ」と思います。私は自分がいただいた経験と、仲間や関係者の方々、家族、関わりをさせていただいているすべての出会いと分かち合い（みる、一緒にいる、ただ聴く、話す、書く、読む）の「繰り返し」の中で、ようやく気づき、認めることができました。

大きな1歩は、1年程前AA回復のプログラムのうちのステップ4,5を経て正直になろうと努力し続けていることです。解った自分の大きな問題「現実逃避」。そして、たくさんの欠点たち。誤ったプライドと頑固な自我を頼り、強力な意志を誤用してきた結果、自分の健康始め多くを失い、それだけならまだしも自分に関わっている多くの人々をも巻き込み、混乱させてし

まっているという恐ろしい病気の現実に気づくことができました。それでも生きていられるというのは、ここまで生に導いてくれた自分を超えた偉大な不思議な力によるもので、これからの人生も、その力にゆだね、与えられた状況に抗うことなく受け入れて、一日一歩ずつ自分にできることを行動してゆけばよいのだと思うようになりました。アルコール依存症の私が、今、お酒を飲まないで生きることを許されている意味は、気づいた自分の過りを正し、自分と他の人々と共存し、無償の愛と幸福を感じるためだと思います。もうすでに少しずつ日々感じさせていただいております、ただ感謝あるのみです。

今朝もお酒を飲んでいない自分で布団での眠りから目覚めることができ、雨戸を開け陽光を浴び、その恵みに感謝し、世の平和と人々の幸福を願い「ご恩返しを含め自分の人生の再建のために自分にできる事から行動を始めよう、お役に立てる自分になりたい」と本音を確認しお祈りしました。かつてアルコールにとらわれ縛られていた頃、目覚めは布団ではなく居間の絨



毯の上や、テーブルにうつ伏した状態、台所の床の上というのが常でした。休日の朝のお決まり行動は、先ず冷蔵庫から冷えたビールを掴み取り一気に飲み干すことでしたが、今ではアルコールではなく牛乳です。あのどうしようもなくしんどい二日酔いの苦痛ありません。摂食障害者ですから食事は不健康です。それでも、アルコールから解放されていれば回復への希望もあります。

ベランダに佇んで、向かいの何処からか来たらしいユリに気づき花開いてくれるのを楽しみに眺めたり、「水あげたほうがいいかな？ カンカン照りが続きそうだし」とか思います。昨夜はコオロギの声を心から美しいと感じ、聴き入りました。自然の生き物を愛しいと思い、育もうとか大切にしようという気持ちなど、飲んでいた頃、ドライドラックの頃の自分にあったでしょうか？ 否。私は清酒やみりん、クッキングワインを必ず煮切るという方法で料理に使うので常備していますが、先日取り扱う際、プンと臭うアルコール臭に顔をしかめました。お酒をやめようと思い、買わなかったり我慢したりと格闘していたかつては、料理の時にたまたま料理用アルコール類を隠れてぐいっと飲んで渴望を凌ぎました。あの加塩の料理酒は非常にマズかったです！ でも、味などどうでもよかった、アルコールでありさえすれば何でもよかったのです。今ではそれらに掟われることも、渴望もなく、口にすることもなく過ごさせていただいています。何をおいてもこんなに嬉しい事はありません。

この8月、実家の母70歳古希、一人息子15歳誕生祝いを実弟と相談し、夫の協力を得て、両親から派生した家庭の幸福をビデオレターにして贈ることができました。私の金銭問題も一因を担う家計危機のため、息子1人の帰郷でしたが、あちらでの幸せなようすは弟がDVDに納めてお土産に持たせてくれました。7年前の夏3人で帰郷した折、両親が海岸に連れて行ってくれましたが、私たち家族（夫、息子、私）はそれぞれ別々に広い砂浜で散在しており、そのさびしい光景を観た母は、精神的衝撃から大

きな喘息発作を起こし救急病院に行きました。それが今では3人気持ち一つになって身を寄せ合って一緒に映像として笑顔で納まっている…、母は号泣して喜んでくれたそうです。

私は結婚後、「こんな家、いつか1人で出てやる」「この人たちとはもう一緒にはやっていけない」などとお酒を飲んで依存症になり、飲まなくなっても自分の不幸はまわりのせいだと思い込んで、嘆き悲しみ続けた20年近い月日がありました。置き去りにされていた夫と息子はずっと私を待っていてくれたのです。妹（実弟の嫁）が私の両親、弟に一生懸命惜しみなく力を注いでくれており、彼女を含めた皆の笑顔がごく自然で、幸せがひしひしと伝わり感謝しました。

私は両親とは遠く離れており、直接には両親や弟たちを手助けできないけれど、自分にできる埋め合わせの一つとして、夫の両親・弟一家を大切に、役立つことだと、結婚して初めて心底思いました。このような日が来ようとは！ 思えば、「私は幸せな家庭、家族を築きたかった」、だからこそ悩み苦しんだのです。その自分を慰め励ます方法をアルコールという薬物に見出してしまったことが誤りでしたが、おかげで、困難を避けたり逃げたりごまかしたり、安易で手っ取り早い方法を選択するという自分の根本的な問題に気づくことができました。

アルコールには無力ですから、それに手をつけたら何にもできなくなり終わりです。第一のこと（アルコールを飲まない）を第一に、変えられる自分（モノに現実逃避しがちな自分 etc の欠点）を手放したい。人間、本来の健康と幸せを願う限り、自分を越えた偉大な力によって道は開かれると信じられるようになったことが今夏の最大の霊的な成長かもしれません。

今日までの私の人生と家族関係の修復の道りにあった幾つかの転機には、必ず保健医療関係者様、AAの支援の手がさしのべられていました。紙幅を超過していますので詳細についてはまたの機会に致します。感謝の心だけはお伝えしておきたいです。ありがとうございました。

（2009. 8. 15.）わが祖国日本の終戦記念日。私の闘いも終わりたいものです。





## 「刻印と祝福」

彦根グループ きよこ

去年から今年にかけての年末年始に、河内長野の合宿に参加させていただいた、きよこです。その節はスタッフの皆様、そして一緒に新しい年を迎えた皆様、本当にありがとうございました。

ミーティングでは、思いもかけないお誘いをいただきまして、話をしました。金物店に行ってロープを買うくだりで、「肌ざわりの良いロープがほしくて……」と言った瞬間に首つりロープだとバレて、皆さんが笑うのを聞いたときに「皆さん、よくぞご無事で……」と、お会いできたのを心から感謝しました

ロープ×肌ざわり＝首つり、とわかる人は、そうそういないです。笑った方は少なくとも、一度はやってみようとした方だけ。みなさん、よほどの地獄をなんとかくぐり抜けて、そして会えた奇跡に驚きました。

おかげさまで私は無事です。ロープは出番が来ないままです。

お話をさせていただいた時に「人は誰でも15分間、注目を浴びるチャンスがある」と言いました。その時の持ち時間がちょうど15分間でしたから、人生でたった1度のチャンスを感じてお話をさせていただいたのですが、生きていれば良いことがあるものです。再びこうして貴重なチャンスをいただくことができました！！

この文章を書くために色々と考えてみました。最初に浮かんだのは「私、アル中じゃないし」でした。「ちゃんとまともに生活してたし」…仕事が終わったらバーに直行していた。少なくとも3軒のバーに「私の席」があった。注文しなくても、お酒が目の前に出された。いったいこれのどこが「まとも」だったのでしょうか？立派なアル中です。ゆえに安心して、ここに

文章を書くことができます。よかった♪

お酒から距離を置いて見えてきたこと、それはアルコール依存症の方々の素晴らしさです。一度地獄を見てきた人は、地獄の怖さを知っています。そして痛みを、苦しみを、知っています。何も言わなくてもわかってくれる。お互いに経験していますから。そしてご自分の経験から、最良だと思う道を示してくれる。お酒に関することでもなく、ちゃんとわかってくれます。辛い、苦しいという問題は、お酒にかぎったことではないですから。

晴々とした顔で「今は吞んでないよ」という皆さんの顔を見ると、私には2つの印が見えます。一つはアルコール依存症だという終わりのない病の刻印、そしてもう一つは神様に祝福され、幸せへの道をたどっている祝印。

アルコール中毒だったという経験は、けして無駄ではないと思うのです。苦しみを乗り越えて、なんとか頑張っ、いつ地獄に戻るかわからないけれども、今日一日だけを精一杯生きる。少しでも見えているかすかな光に向かって、自分を、仲間を、導いていく。長いながい道のりですけど、途中には綺麗な花が咲いていたり、冷たい湧水が湧いていたり。そして同じ辛さを知っている仲間がいたり。

終わりのない病にかかってしまった。けれども、仲間と幸せを分かち合うチャンスがもらえた。それなら「悪くはないかも」と感じています。神様がチャンスとしてくれたのは15分だけではなくて、みなさんと一緒に幸せを探すチャンスだったのかもしれない。それならベストを尽くしてみます。

みなさんにもたくさんの「良いこと」がありますように！ 仲間の皆様に感謝を込めて。



## AAこそが生涯学習！！



草津グループ えんちゃん

この春、思いがけずスポンサーさんから「6月7日に開催予定の『12周年記念 滋賀レディースOSS』の実行委員長をしませんか？」というお誘いのお話をいただきました。

怖いもの知らずの私は、いつものように『私でできますか？ できる事ならお引き受けいたしますが』と二つ返事でお答え致しました。

もちろん、心のうちは[大丈夫って、スポンサーさんが付いてくれたはるし、それに同じグループに去年の実行委員長さんもいはるし、皆ほっとかはらへんし、させてもらおうか！]と、お引き受け致しました。

AAにつながって1年と少し、その間母の看護やその後の事で6カ月間お休みさせてもらったので、実質AAに参加したのは7カ月ほど。

『ほんまにこんな私で良いのかな？』と一抹の不安がありましたが、「先行く仲間」を信じて『よし！ 自分の学びのために精一杯やってみよう』と決意しました。種々なアドバイスをいただき、数回の打ち合わせを行い、裏切りのない指導やアドバイスを得て、何とか当日を迎える事ができました。

当日は、早朝より数名の男性の仲間の積極的なフォローを始め、経験者のフォローあり、遠来よりの仲間の参加ありと、盛会の内に閉会する事ができ、来年へつなげる事ができましたことも全ての仲間の協力、指導の賜物と感謝致しております。

その後「棚卸し」を行ったり、次年度への思いや方策等々纏めたりしました。

その中で、息子にちょっとたしなめられた事があり、『あー、そうなんや。未だ未だやなあー』と痛感させられた事がありました。

というのは、わが子だけあって、母親の私の日ごろの言動についてかなり詳しく観察をしてくれていたようです。

たとえば、『お母さん、AAは分かち合いって

事を大事にしはるんやろう？』と聞きました。

『ふん、そうえ。何でも皆で共有しましよって事やと思うけど』と答えると、

『それや、そこんこや、お母さんは分かち合いという事ができたか？ ついつい、気が良いから、できるからといって、自分の責任やといって、一人で何でもやってしもてへんか？』

『ええー！！ どういう事？』

『体調が悪い人も、都合が悪い人も、電話とかメールで相談という形で分かち合いができたんと違うか？』

『うーん。そうや、そうやったなあー。そんな立場の人の手をわずらわしたらあかんと思って、つい私にできることならと思って、何もかもやってしまったわ、あかんなあー』

というわけで、文字どおり「負うた子に教えられ」でした。

こんな風に一事が万事、家族の私の病気に対する暖かい理解を得て、楽しく会話をし、サポートをされながら生かしてもらっています。

センターに入院直前の私には、このような会話はおろか、素直に子供の意見に耳を傾ける事ができたでしょうか。

飲まない「今日一日」を続けることによって、ありがたいことに本来あるべき姿の家族関係が当たり前のように築く事ができているのです。

一人で頑張ったり、我慢をして成し遂げられるものではありません。

「先行く仲間」の話を大きな耳と広い心で聴き、過去の反省をし、今からの生き方を共有する事により、得られるものと痛感致します。

そのかいあって、今春より週に4日滋賀大学で若い学生さんたちと机を並べて「環境学習支援士」の資格を取るべく楽しく生き活きと学んでいます。

これは、自分が学んだ知識、経験、技能等を次代につないでいくための正に「生涯学習」な



のです。そういう意味からも、AAのミーティングに定期的に参加する事と同じ意味なのです。

自分の経験した事を話し、聞き手がその人なりに理解し、同じ過ちを繰り返さないで共に「今日一日」を感謝と共に過ごせる事、ミーティングで話す事が取りも直さず「生涯学習」なのです。私たちは「回復はすれども治癒はしない」

病に罹ってしまったのですから、生涯飲まない行き方の学習をし続ける事なのです。

自分の生き方が後から来る仲間の教材になるのです。そう思うと生半可な生き方はできませんものね。

「今日を新たに」一段ずつステップを踏んで行きたいものです。

## AAメンバーの経験



# 風の盆に想うこと

彦根グループ

Zippo

皆さんこんにちは。アルコール依存症のZippoです。

ソブラエティーのためには何ととってもミーティング参加が基本中の基本ですが、酒をやめたての頃は甘いものを口にするると良いと言われている。

昔、酒に頼る訳にはいかず、珈琲牛乳を飲んでほっとして助かった事がありましたが、一人でほっと一息入れる事は誰にでもある事でしょう。素面での一服は煙草や珈琲、ガム、甘いもの等が一般的ですね。

昔から人それぞれの一服の仕方があると思います。私は今でもよく一息入れますが、気持が落ち着く一服の仕方は古来からの風習等にも観る事ができますね。

季節によっても色々な祭りや行事があります。春には花見や節句があり、暑い夏に京都には祇園祭や霊的な五山の送り火大文字焼き、そして風流な風の盆があります。無色透明清涼感のあるお盆に花火を観ながら冷やしあめを飲むのもよし、ラムネを飲みながら琵琶湖の夕暮れに想いを馳せるのもよし、美しいものには甘いものが良いですね。私は辛い苦い嫌な酒は二度と飲みたくありません。

素面だと何でもできるし、楽しめますね。落ち着いて一服する。AAではステップ11につながって行く事でもあります。大昔から人間には一息入れる事で自分自身を観て癒す事が必要だ

ったのでしょう。歴史の古い日本の風習や習慣は見事に12のステップに似ていると思います。

素晴らしいソブラエティーではありますが、毎日の仕事や人間関係、日常生活、AAでのメッセージ活動又はミーティング通いの中で、貴方も色々考え悩み苦しむ事があるかも知れませんね。ソブラエティーの肥やしとしては良いのですが、少しの間たおやかに斜陽に想い、凜風に想い、銀雨に想い、静湖に想い、月影に想い、そして星屑に想う…。

霊峰アルコホーリクスアノニマス、最初にAAにつながってから随分と月日が流れ、地獄だった時代を経て、飲まない事に慣れ親しんで今に至るが、50歳になっても元気でここまで歩いて来られた事、奇跡的に助かった、拾ったような貰ったような与えられたようなロウソクの炎のようなこの命の行く先を、未来の事は解らないのに考えたり、考えるのを止めてみたり、慌てず焦らず気張らず頑張らず、自分自身を見失わずに自分の足元を見て歩いてはいるが、複雑な気持にも不思議な気持にもなる今日一日のこの一歩、ハイヤーパワーが照らしだす頂上の見えない霊山を仲間と共に一人で歩く一本道に一筋の光、わがソブラエティーは何時死しても悔いなしと…。

爽秋近い涼しげな一服の清涼水のような風の盆に想う事。ありがとうございました。

神様、今日も飲まない事が続いています。

## 今、現在に至るまでのこと

ZEZE今日一日グループ 凛



私は今年 47 歳になる建設業会社員、独身男性です。

24 歳で、中学時代の同級生と同棲の末に結婚（就職直後に同窓会で再会）。2 人の息子をもうけ、平凡で幸せな日々を送っていました。

ところが、平成 13 年くらいから「晴天の霹靂」ともいえるほどいろいろなことが起りました。まず、元妻が重度のうつ病にかかり（原因は私の妹の妻に対する不義理というので事情は複雑ですが……）、家の事をしなくなり、私と子供 2 人で手分けして生活していたのですが、元妻の方から「家を出たい、一人にさせて欲しい」と離婚を懇願され、平成 15 年の夏に離婚。妻だけが家を出ていき、私と 2 人の子供との生活が始まりました（当時長男中二、次男小一）。

その直後、多額の借金がある事が発覚し、私は地獄の底にたたき落とされた気持ちでしたが、仕方なくそれを何年か払いながら忙しい日々を送っていました（互いに折半元妻は自己破産した）。

しかし、たまたま幸いにも勤め先の会社が他社と合併し、その時の旧会社の退職金でなんとか清算をすることができました。

仕事をしながらの子供たちの世話は決して楽なものではなく、当時なぜか、私は生きるも地獄死ぬも地獄とよく思ったものです。毎日のように会社を定時で退社し、帰宅後すぐに家事という生活を続けて行くうちに、いつしか「キッチンドランカー」になっていました。

そんな生活がたたり、平成 18 年 2 月に急に身体が全く動かなくなり、「もしかするとうつ病ではないか？」と、元妻が京都の某精神病院に連れて行ってくれたところ、うつ病と診断され

入院。しかし、1 カ月後の診断はアルコール依存症。主治医に京都の専門病院に転院するよう勧められましたが、私はそれを受け入れず半ば強引に 2 週間後に退院しました（この間子供の世話は元妻がしてくれた）。

退院後、生活を改めることなく過ごし、平成 19 年 2 月にうつ病？で同病院に再入院し、2 週間後に退院すると子供たちは置手紙を残し家を去っていました（このとき、元妻は子供たちの世話はせず、私の両親のフォローも足りなかったこともあり、子供たちは世の中から孤立したのだと思います）。

このことで、私の中でなにかが壊れました。家族と共に暮らした家に一人残された私は、悲しみ、寂しさ、恐ろしい孤独感に襲われ、それらすべて忘れるために狂ったように飲みつづけました。時には盛り場で失禁しながら……、家に帰り着いてなぜだか分らないが肋骨がおれていたこと

もありました。まさに狂気の日々でした。

こうして休職、復職を繰り返しているうちに、平成 20 年 7 月にとうとう連続飲酒に陥り、翌 8 月アルコール性肝炎で総合病院に入院（約 1 カ月間）。退院日にスリップし、又飲み続け、翌 9 月末にやっと京都の専門病院につながり、今年 1 月初めに退院（入院中の年末に例会、外泊し、大阪市某区内でスリップ。約 1 週間無断外泊し強制退院寸前といったこともあった）。ところが、たった 10 日後にスリップし、同病院に解毒入院。翌 2 月初めに退院しました。この時に痛感したのが、もう二度と普通に飲めないという事実でした。



いまは、住居も京都から大阪に移り（両親と同居）、復職後約半年経ちました。無事に観察期間も終え、上司、同僚の理解も得られるようになり、また信頼も回復しつつあります。

現在は、仕事、ミーティング、レッスン（ボ

イストレーニング）にと忙しく充実した日々を送らせてもらっています。

（追記：最後に、先日めずらしく子供たちの方から訪ねて来てくれ、家で一緒に食事をしたことを付け加えさせていただきます。）

## AAメンバーの経験



## 私とAA滋賀の出会い

二条グループ 太 閤

今、もう少し生きたいなあと思えるようになりました。太平洋戦争のとき、まだ幼なかつたので戦争の記憶がまったくありません。母の実家（富山県）へ疎開のため、母の背に自分がいて、母の両手には小さい兄たちがいたような気がします。現在は、両親も亡くなり一人生活をしていますが、田舎へ行く機会がありません。一度両親の里へ行きたい気持ちがありますが、まあ、行くことはないでしょう。

自分は6人兄弟で下から二番目で男の子では末っ子であり、洋服等はいつも古いものばかりだった思いがあり、いずれ他人に頼らず自分稼いで何とかしようと心に決めたことがありました。

高校卒業後、社会人となり、仕事一筋に勤めました。父は大工をしており、ばか正直で融通のきかないところがあり、長所でもあり短所にもなっていました。それが普通だと考えていましたが、その血を自分も知らず知らずのうちに引き継いでいるのではないかと思う所が見受けられるようになりました。

父は毎晩のように楽しみながら酒を飲んでたという記憶があります。自分も平凡な結婚をして酒を飲み明日の活力にするといった程度にしか、酒に対する意識はありませんでしたし、必要でもなかったです。時たま会社の慰安旅行

で酒がたくさん入ると気分が高揚して、ふだん取ったことのない行動ができるようになったこともしばしばありましたが、社会生活にはほとんど影響はありませんでした。

最近、過去のことを振り返ることがあります。

30歳、結婚前にすでにお酒に問題があったのだとしみじみ痛感して、嫁さんにはすまない気持ちと心に傷をおわし人生を台無しにしたことを悔やむことしばしばであり、そのつど過ぎたことだからと自分勝手に受け入れようとしています。

平成5年5月、永年勤めていた会社を自分の

一存でやめ、そこから深いトンネルに迷いこんだようです。一時はお酒をやめ、やや良い方向に傾きかけましたが長続きできなかつたことも、今は少しか無気力であると認めようとしています。

ある時期、自助グループを離れ怖々飲み始めたことも思い出されま

すが、次第に酒量も増え最後にはやめることも生きることもできなくなり、つまり、ステップ1のとおり、思いどおりに生きていけなくなっていました。その頃ある出来事があって、時々思い浮かべると自分が雲の上へと昇るようすとこれで良いんだとする気持ちが合致して苦しみも消えて楽に感じていきました。

その後からは、記憶が薄くなり覚えてないこ





とがたくさんありました。そこから入院になるのですが、お金も無く生活保護の世話になりました。

AAとの出会いは退院後であり、あるリハビリの施設に入所してからになります。1年3カ月、一生懸命に頑張り抜いて卒業し京都のAAグループにたどり着きました。

昼間の時間帯には京都のミーティングがなかったもので、大阪・奈良・兵庫・滋賀・泉州と、時間の許す限り歩き続け、特に滋賀を意識したわけではありませんでしたが最初のミーティングは大津ミーティングだったと記憶しています。そこから少しずつ回数を増やすようになり、お酒のことはあまり気にせずやめられていきました。参加する楽しさとか、仲間とのフェロウシップの有意義などを身を感じながら自分のために努力することを仲間から授かったように思えます。

毎年開催される滋賀のイベントには欠かさず足を向け、助けていただいております、今は少しだけお手伝いをするのが可能になったかと存じております。一度だけですが、滋賀の「モミジ

広報」に同行させてもらったかな。

特に自分は野外活動が好きなので、泊まりのイベントや野外イベントにも多く参加しています。滋賀のステップミーティングには何年も通い続けた結果、飲まないで生きる喜びを得ており、大津のミーティングにも顔をだすことにより同様の相乗効果があると確信しています。滋賀のOSM（オープン・スピーカーズ・ミーティング）でのあるソーシャルワーカーとの出会いも、自分にとって良き思い出であったかと思えます。『AA滋賀5周年記念誌』もいただいたこともあり、制作されるのに大変ご苦労されたのではないかと、そのパワーに敬服しています。

現在、自分は京都二条グループですが、いまだできるAAサービスをやるようにして、滋賀は隣の県でもあり、京滋グループから始まり今がありますが昔の経緯からも、滋賀との関係を大切にしていきたいものです。

飲まない生き方その他において、AA滋賀のミーティングでの出会いがあったからこそ仲間からいただいたものは計り知れないものであり、心に響いていて感謝しています。

## AAメンバーの経験

### 早く気づけて、よかった

ハグ石山グループ TAKUO



アルコールの TAKUO です。15歳の時から好奇心でお酒を飲み始めました。そのころは毎日飲むわけではなく、友達と馬鹿をやりながら飲む程度のかわいい酒でした。

16歳でニュージーランドに留学に行く機会があり、1年間クライスチャーチのホストファミリーとの共同生活の中で、食前酒としてワイン。ほぼ毎日ビールを飲むようになっていました。留学をしたことで親からの解放感から、アルコールは最高に出来る自分を演出させてくれるアイテムでした。

帰国後、バイトで稼いだ金はほぼ飲み代で、当時付き合っていた彼女や友人とわいわいやる

のが当たり前になっていました。親への反抗心から、高校卒業後ふらふらとしながら職を探し、念願の輸入商社に高卒での入社を認められて有頂天になっていました。入社後、仕事が終わりと、上司と毎日のみに行き、そのあと地元で友達と飲むのが月曜から金曜の定番コースでした。入社後1カ月、彼女から「子供が宿った」と、自分が新しい命を授かったことを知り、彼女の親の家で「ますおさん状態」でした。

ですが、入社して間もない私の手取りは少なく、帰宅後彼女と彼女の母親がお金の話をするのが嫌で帰宅後晩飯を食べると近所の焼き鳥屋に一人でのみに行く日々の中、人生初の決断を

しました。今のままでは精神的、経済的にも彼女も子供も守れないと彼女に結婚を延ばして子供を今回はおろすようにと言いました。この会話の中で彼女の母親には人殺しとどなられ、気が済むまで殴られました。

ですが、自分の中には彼女との約束、子供をおろしても先々結婚するという約束を守るため、自分は絶対金持ちになって見返してやると、かたく自分の心に刻み込み、一生懸命働きました。

酒飲みの感情のコントロールが取れなくなったのはこの頃です。その頃から夜になるとお酒を飲み、連絡の取れない彼女を探しに飲酒運転でひたすらアクセルを踏み、探すようなおかしい行動になっていました。そしてある日、彼女を見つけましたがその横には違う男性がついていて、私は彼女に「約束を忘れたんか」と静かに聞きました。

その後も、野心から絶対金持ちになったという考えは捨てられずに、でも彼女のことも忘れられず、仕事の時間以外は酒が入っていました。

21歳の春、社長から外資系の会社を立ち上げるのに先頭でやらないかと、私にとってのビッグなチャンスが到来しました。得意先から人をヘッドハンティングしてきて良いという社長の一言から、酒も飲めん仕事の出来る人間をヘッドハンティングしてき、私は会社を動かす男になっていました。外資系の会社を立ち上げるチームは見事実績を収め、成功し、有頂天になった自分は人をあごで使うようになっていました。酒の二日酔いのために直行直帰や、会社に嘘を付いて休みだし、友人とのみに行った飲み代も会社の経費で落とし、22歳の夏前に、会社に迷惑をかけていると自己退社をし、お酒をやめられないのはまわりの飲み仲間が悪いと思い、祖母のいる和歌山で一夏をお酒を抜くために過ごそうと思い決行しました。しかし、和歌山の磯ノ浦でサーフィンをしてるうちにライフガードのバイトにスカウトされ、飲む生活に戻り、夏が終わると大阪の父親の会社で働くものの、父親を超えたい、超えてやるという野心からまたまた飲む生活に戻り、会社に寝に行くようなも



のでした。日が暮れると自分と友達とで経営したショットバーへ行き、日の出前に帰るというような生活でした。そのころ付き合っていた彼女との間に子供ができ、頭を下げて産んでくれと頼むものの、アルコールに狂い果てて暴言を吐く私についていけないと彼女は子供をおろし、私は2回も人の命を殺したと自己憐憫から飲み、目覚めるとそこは暗い留置所でした。自分が何をやったのかも覚えておらず、22日間の拘留を経て出てきたその日に反省の色もなく、飲みに出かける自分がいました。

そこから、節酒をしたり、自分で100日やめたりしましたが、結局は飲んでブラックアウトを繰り返し、人を恨み、何度も親に八つ当たりし、実家に警察がパトカー2台体制で来る日が週2回ありました。多い日には、日に3~4回警察が来ることもありました。

警察によって精神病院に連れて行かれても、認めずにその日に帰り、それを見かねた近所のおじさんが「AAに行くように」と親子の間に入り、AAに導いてくれました。

最初はアルコール依存症者と自分とは違う等、違い探しばかりしてました。AAにつながりミーティングに回るだけでは半年程度しかお酒は止まらず、AAにつながってからも警察にお世話になったり留置所にも入りました。覚えてないことは凄く怖い、それでも酒を飲んだりやめたりでした。9カ月手前までお酒をやめることができたのが最高記録でした。

仲間に助けを求めて「助けてください」と頼んだ人が今のスポンサーです。それからAAの基本テキスト「ビッグブック」をベースとしたステップに出会い、今では大半の問題が自分の側にあるということや、人を傷つけると自分が傷つくということを知ることができました。そんな自分側の問題から、「ボトルは象徴でしかなかった」などの気づきがあり、今でもそのプログラムを継続しています。プログラムと気づかしてくれたAAのプログラムのスポンサーに感謝しています。ありがとうございました。

# この地に住もうアルコールの一人として

そ ら



私のアルコール依存症が顕著になったのは1995年です。それから10年間、酒を手放すことができず、5年前、彦根のミーティング場に行き、その1年後、AA滋賀につながってから飲まない1日が続いています。ですから、このニューズレター滋賀が発刊されて、その半分の期間をお世話になり、仲間に助けてもらっていることになります。

私の飲酒歴は10代からです。今になって思えることですが、初期からブラックアウトしたり、外で寝込むなどおかしい飲み方でした。仕事についてからは10年を経ずして、二日酔いによる休みを繰り返したり、飲酒に多額の金銭を使うといったように、病気が徐々に進行しました。それが顕在化したのが、冒頭の1週間の連続飲酒です。この時は自宅にこもって飲んで寝る生活を続け、2週間ほど内科入院したにもかかわらず、自分がアルコール依存症とは全く思い至りませんでしたし、医師からも上手な飲み方を教えてやろうと言われました。阪神大震災の半年後でした。あの地震の直後も、飛び起きたら部屋中が散乱していたにもかかわらず、今日は会社を休めると早朝から飲み出したほどでした。

2005年には再び内科入院し、生活も破綻し始め、実家へ戻りました。私の家族と両親との同居が始まり遠距離通勤する日々となったのですが、何日間かの連続飲酒、無断欠勤は止まることなく、専門クリニックに助けを求めました。しかし、「\*\*\*\*だから酒を飲むのだ」と自分がアル中でない言い訳をずっと探し、アルコール依存症であることを認めること、受け入れる

ことは長い間できませんでした。

「ビールは飲まない、焼酎にする」「昼間は飲まない」「週末だけ飲む」。まさにビッグブックに書かれている実験を試みましたが、2004年に大きな連続飲酒をした後、医師の強力な指示でAAに初めて参加しました。そして、私が住む近くにもミーティング場があることを知って行ったのが彦根でした。

最初の時は、女性のチェアパーソンと、退院したばかりの初参加の仲間と3人でした。自分がどのような酒の飲み方をし、どんな問題を引き起こしたかを初めて話すことができ、言いよ

うのないカタルシスを感じたことを今でもよく覚えています。女性のチェアパーソンは、「うん、うん」とうなずきながら聞き役に徹してくれ、再び話せることを楽しみに翌々週も行きましたが、すでにチェアパーソンは変わっていました。

仕事を口実にAAにも参加しなくなり、結婚式や行事など、大きなイベントがある時は飲んででもよいことにし、3カ月間隔くらいで

飲酒したでしょうか。最初はうまくいきましたが、1年後、会合の席で口にしたビールの1杯から3週間近くもの連続飲酒が始まりました。切羽詰まった仕事も、家庭も、どうするのかという問いを忘れるためにも、四六時中、酒は必要でした。アルコールへの欲求も強烈でした。自動販売機の電源が入るのを待って、息子に頼みこんで手にした硬貨をもってワンカップを買いに行きましたが、やがて身体が動かなくなっても、みりんを口にするほど飲酒欲求に支配されていました。

投げやりな中で、一つの方策として、妻に大





阪のAAの仲間に連絡するように“命じた”のが再びAAとつながるきっかけでした。会社からは降格・減給され、身分や勤務形態も変わった中で、1カ月のバースディをしてもらった時、AA滋賀の仲間と会い、滋賀のミーティングに誘ってもらい、仲間に会わせてもらい、文字をつづり読んでもらう中で、過去を振り返ることができ、飲まない1日が続けることができました。

3年目を過ぎたあたりからでしょうか、身体だけでなく、考え方や感じ方も徐々に健康的になってきたように思います。かつての自分は、ごまかしたり、嘘をついたり、弁解したり、狂っていました。今は、朝が来るのが楽しみな感じがあります。

25年続いた会社ですが、秋に退社することになりました。大きくは現在の経済環境が影響しているのですが、懲戒免職でもなく、普通に去

っていけることに感謝しています。経営者のもとに5年ぶりにくらいに挨拶に訪れたとき、雑談の中で、「勤務前半は助けてもらったけれど、後半は何度もひっかきまわされたな」との言葉を聞いて、改めて過去と向き合いました。この埋め合わせは仕事では充分にできませんでしたが、何か違った形で恩を返したい、と席を後にしました。この先、何の仕事をするのか、できるのか、まだ決まっていませんが、飲まない1日がすべての根幹にあることだけは胆に銘じています。

出会った仲間の何人かは、すでに亡くなりました。死というものと常に隣り合っている病気だということを体験的に知りましたが、仲間のことは忘れません。AA滋賀はじめ多くの仲間に助けてもらいながら周辺でうろうろしているだけの私ですが、新しい仲間の飲まない1日を少しでも手助けできたらと念じています。

## AAメンバーの経験



### 健全な人間関係

ZEZE今日一日グループ

龍（リュウ）

「リュウさんは、これまで自分の生き方を使って健全な人間関係を築いてこれましたか？」

昨年6月頃、ステップ3の手渡しにおいて、ビッグブックの読み合わせ・分かち合いの際、スポンサーから言われた言葉だった。正直、ぐうの音もでなかった。まさにそのとおりだった。僕は子供の頃から勉強ができず、太っていたためまともに運動もできず、いわゆる劣等生だった。

コンプレックスまる出しで、いつも劣等感に苛まれていた。学生時代は、悪ぶってはいたものの、札付きの不良という烙印を押されるほどでもなく、自分より強い者にはへつらい、弱い者には偉そうにするという、要はチンケな野郎

だった。

成人してから今の職業に就き、ある程度自分自身に自信が持てるようになっていたが、人間関係は相変わらず不器用で、他人への恨み、恐れ、後悔および不安でいっぱいの毎日であり、飲酒によってごまかすしか手段を知らなかった。得意のマラソンなどでごまかすこともあったが、不安定な心を本当に癒してくれたのはアルコールだけであった。そして酩酊しては、自分に問題があってもなかったことにしまい、自己正当化することによって自分と偽りの和解をするという悪循環が続いた。家族への暴言暴力、アルコールを隠す、寝小便をする、飲酒運転をするなど、異常な問題行動をとり続けていても、

自己正当化するための説明がつけば、なんでもOKだった。

4年前の夏、アルコールに底をついて専門病院そしてAAにつながり、命を助けてもらった。アルコールへの無力を受け入れ、少しは謙虚になったが、体からアルコールが抜けるにしがたがって段々身勝手な考えが支配するようになっていった。自分の思いどおりにならない人間関係や仕事に苛立ち、他人を恐れ、恨み、そして他人をおとしめるような言い訳を考えて自分を慰めていた。

いつも「あいつが悪いに違いない。オレは間違っていない」という考えに支配されていた。そう、飲んでいる頃の思考過程とまったく同じ状態だった。ビッグブックには「私達は肉体的、精神的だけでなく、霊的に病んでいたのだ」と書かれているが、アルコール依存症という病気の本質はまさにここにあり、スピリチュアルな病気と言われるゆえんである。飲んでこそいなかったが、病気は確実に進行しつつあった。精神的にしんどいからといっては、適当な理由をつけて仕事を休むこともあった。

考え方だけでなく、行動まで、飲んでいた頃の「負のパターン」に陥ろうとしていた。アルコールはもう目の前だったのかもしれない。

ステップ3には「自分の意志と生き方を、自分なりに理解した神の配慮に委ねる決心をした」とあるが、これは自分本位な考えと行動を捨て、ハイヤーパワーの示す「善なる生き方」を探し求め、実行していくことを決心することにほかならない。振り返ってみれば、これまで生きてきた中で培ってきた考えと行動は、正しい人間関係を築くことはおろか、人への愛情、寛容、忍耐、勇気といった大切なものを正しく使えていなかった。ステップ4・5をやって判明した自分の欠点の本質は、「自分本位、身勝手さ」だった。恨みのリストや恐れへのリストを見ても、だれ一人、悪意をもって僕を傷つけた人はいなかった。僕から故意にもしくは無思慮に他人の足を踏みつけたため、自分が踏み返され、

そして傷つき他人を恨み、恐れたのだった。

さらに、欠点の本質から発生した恨みや恐れから、自分より強い者にはへつらい、または逃避し、自分より弱い者には強圧的になり、他人を貶め、自己正当化するための陰口や人を直接的に傷つけるといった、「負のパターン」に陥っていた。

これら「欠点の本質」と「負のパターン」こそが、ステップ5でいう「過ちの本質」であり、ずいぶんと長い間、この過ちに縛られた生き方に苦しんでいたように思う。正しい考えを、行動を行うためには、まず、自分自身の問題点とその原因を突きとめなければならない。それをステップ4・5が教えてくれた。ハイヤーパワーの恩恵を受けた最初の出来事だった。

現在、日々の棚卸しと祈り（ステップ10・11）を実践しているが、毎日のように恨みや恐れが顔を出す。幼い頃から、劣等感に苛まれ、飲んで自分をごまかし、自分に問題があっても他人のせいにしてしまい、他人を恨み、傷つけるというスキルが身につけてしまっているため、自分の力だけではどうしても

なかった。酒をやめるのと同じく、自分を越えた力に頼らざるを得なかった。

ステップに出会うまでは、それらをなんとか自分のやり方でなんとか解決しようとしていたのだが、できるはずもなかったのである。

自分の身勝手さや恐れが顔をだしたとき「お前は何様やねんっ」「それは誰の問題やねんっ」という声がどこからともなく響いてきて、直ちに棚卸しを行う必要性を教えてくれる。恨みや恐れへの感情に襲われても、かつては数日から数週間苛まれていたのが、いまではほんの数分から数時間である。AAにも、AA以外にもたくさんの方ができた。

かつては自分ではできなかったことをハイヤーパワーが行ってくれているのである。

これが神の恩恵でなくてなんであろう。いま生かされていることがとても楽しい。感謝である。





## 「飲まないで生きる」 ～ 生きる予定 ～

ZEZE 今日一日グループ

由 子

雑誌に、『生きる予定』という文字を見つけて、考え込んだ。私は『生きる予定』を持って生きてきたのだろうか・・・。

小学生の頃、友だちがそろばんを習いに行くというので私も行きたいと母にねだった。3日ほど行って見たが、長机に並んで黙々と計算するだけで面白くも楽しくもないので辞めた。学校に行っても面白くないので、ズル休みして近所の小さい子と遊んでいたら、先生がようすを見に来たところで見つかり、「小さい子と遊んだらあかん！」と叱られた。「そうなのか」と、次の日からは学校に行っていた。放課後、女の子がいて「嫌いな子の座布団にのりを付けて仕返しする」と言うので私も手伝った。すぐにばれてしかられ、母と一緒に謝りに回った。高学年から中学生になると、女子が女の子らしくなりキャピキャピうるさくて話をするのが嫌になった（今になって考えてみると、ふとっている、可愛くない等の容姿に対するコンプレックスが大きく影響していたようだ）。

一匹狼気取りで一人でいたら、先生から変わった子、つかみ所のない子と思われたようで色々な場面で見落とされることが多々あった。家にあった睡眠薬を全部飲んでみたら、フラフラになったけれど死ななかった。親には、「眠れないから」と言い訳したが、別にこれと言った理由は見つからなかった。そのころ髪の毛は金髪に染めていて、タバコも吸っていた。

高校の時、ギターに興味を持ったことで友達ができ、なのに、授業をサボったり、裏庭に一人でいる事が好きで、保健室に行っては体温計の温度を適当に上げて寝ていた。

ある日、何もかもが嫌になり手首を切って自殺未遂をした（理由は思い出せない）。



短大に入る予定ではなかった。自分が何をしていたのか、判らないまま親が進めるままに2年間通った。卒業間近に就職が決まったが、その時点で体育の単位が足りなかった。卒業できない事や就職がおじゃんになる事なんかどうでもよくて（私のせいじゃない）、もう一年通うつもりでいたら、困った学校側が対処して卒業した（先生の思いやりだったかもしれない）。

就職も親の思いのまま、気乗りしないまま流れに任せた。「私が選んだわけじゃない、言う通りにしただけ」「いつでも辞めればいい」と言う心がけで、ふてくされたように通勤していた。その頃、就職と同時に一人暮らしを始めた部屋は、ピンクと白で統一され、片隅には特大のウ

イスキーボトルが切れる事はなかった。通っていたスナックで「アンタお酒強いし楽しいから、手伝いに来て」と言われアルバイトを始めた。もちろん正業も続けていたので、睡眠時間は短くなり、まともに仕事をこなしていたとはいいいがたい状態だった。酒臭いのを時折指摘されはしたが、首にはならなかった。私は仕事を辞めた

かったのだろうか、誰かに叱って欲しかったのだろうか。まわりのいろいろな事や人に斜めに向き合っていたように思う。「ほら、私が思う（言う）とおりでしょ！ 私は守られているのだから！」と。

でも、たしかなのは「誰か後ろから私を車で引いてくれないか」と思っていたこと。「いつ死んでもいい」つまり、『生きる予定』ではなかったということ。

自分の本心が見えない。それはその後もずっと続いた。

結婚を決めた時、死んだ両親への埋め合わせを理由にした。自分のため、これからの未来に



向けてではなかったように思う。3年は続けないと……、という思いを持っていたから。

主人に尽くすのは、良い主婦と思われたいため、私が思い描いたような思いどおりの家庭に近づかないと腹が立った。相手を責めた。家庭はどんどんギクシャクし、私のアルコールはどんどんエスカレートした。

朝酒が始まったのは随分後になってからだけれど、とたんに交通事故を起した。ずるがしこい、自分を守る（正当化する）事には長けていたようで、私は「ショックで口も聴けない」、という風を装い、職場の同僚を呼び全ての対処をしてもらった（その日の朝も飲んでいた）。

色々なことを仕出かしても、必ずどうにかなった。誰かが助けてくれた。けれど感謝するどころか「私を助けて当たり前」のように思っていた。私は、そういう人なのだから。

変わりたい、変えたいと思ったのは飲まなくなってから。

生きている事が楽しいと思ったのは飲まなくなってから。

ミーティング場で、生き生きとした年長の仲間に出会う。まぶしかったし、遠い存在のように感じていた。ところが、数年経ったら「私は50歳の時にあんなに元気でいられるだろうか」

「60歳の時も歩き続けているだろうか」と、日に日に頭の中の寿命が伸びている。

両親の寿命を勝手に自分の寿命としていた私は、52歳で終わりのはずだった。とすると、私は60まで生きる、いやひょっとしたら70歳まで生きるつもりなのか？

とりあえず生きる予定であれば、まずは飲まないで生きていないと、それから……。とたくさんのしたい事が山積みになってくる。せっかくいただいたこの私の人生、一日一日を大切にしたい。飲んでいた頃には考える事もなかったこと。

私は精一杯『生きる予定』です。

## AAメンバーの経験

### 仲間に感謝

AA関東甲信越 南多摩地区

つくし野グループ

おざき



滋賀の膳所にある大津教会。青い屋根瓦の風情のあるこの教会は、私のお世話になった「ZeZe 今日一日グループ」がミーティング会場として使わせていただいている建物である。関西に住んでいた際、いつも出張に行く朝早い時間に、JRの車窓から見える「青い屋根瓦」を見て、今日一日、心の平安を心から祈った。

まだまだ、回復途上ではあるが、私の生き方の本質を抜本的に変え、希望を与えてくれた、滋賀の仲間の顔とあの「青い屋根瓦」の姿は、この「今日一日の生き方」を続けているかぎり、私の記憶から消えることは絶対はない。

3年前の夏、飲まない生き方を始めてわずかの際に滋賀に移り住んだ。始めて参加したZeZe 今日一日グループのミーティングは、ビギナーズミーティングだった。何しろ、不安で、生き

ることへの力を喪失していた私は、すがりたい気持ちでミーティングに行ったにも関わらず、一方で生き方を狂わせて来た「誤ったプライドと狂った自我」を身体じゅうから発散させながらミーティングの席に座った。

そのビギナーズミーティングで古い女性の仲間が、神だとか、ハイヤーパワーだとか、怒りを手放すだとか、謙虚だとかを、物静かに話すのを聞いた私は、だんだんとばかりしく腹立たしくなり、そして怒りがこみ上げてきて、ビギナーが質問をして構わないことを逆手にとり、現実離れしている「戯言」だとか、プログラムなど本当に効くのか、ましてや、スポンサーなんか信じられるか！！など、興奮しながらまくしたてたことを覚えている。あまりの傍若無人な物言いに、複数の仲間が介在して抑えていた

だいた次第！！

早めにプログラムをスポンサーから受け渡していただくことを始めた私は、あちこちでプログラムをやらない仲間は真の仲間じゃない、プログラムを中心にすべきだと、自分より何年もソーバーの長い方に力説しまくり！！

わけのわからない話をしている仲間には、狂っている自分をさておいて、「あいつは狂っている！！」などと、大切な仲間への棚卸！！

恐れから、人の話を静かに聞けずに、自分の話だけをできるだけたくさん！！たくさん話したくてしょうがない衝動！！もう、本当に「俺が！！俺が！！」解ってくれよ！この俺を！！」のオンパレード状態。

もう、完全にドライドラック状態であり、さらに性質の悪いことに超過敏反応が私には加わっていた。皆さん、こんな仲間が急に来たら、できれば関わりたくはないですよ！？(笑)

こんな私を、嫌な顔は「たまにしか」せず、関西のミーティング場をたくさん連れ回してくれたり、京都や大阪・兵庫の仲間に紹介してくれたり、イベントに誘ってくれたり、ドライドラック丸出しの私の話を聞いてくれたり、当時、どれほど、私は助けてもらったか……

今、心より言える！！狂っている私が3年以上も飲まない生活をしている礎を作ってくれたのは、滋賀の仲間であったことを！！今は、本当に感謝しています。

歴史ある大津教会の会議室の扉は建てつけが悪く、静かに閉めようとして何度、指を挟んだことか……今は心より感謝しているけど、うるさい、そして、愛おしいおぼちゃん3人に、どれだけ、腹を立てさせていただいたことか……意味がないと思える「喫煙・禁煙席」(笑) そう多くないメンバー数なのに、過密なAA滋賀のイベント数(笑) 始めて連れて行ってもらったセンターメッセージ。唐崎のステップ合宿……夜中に守山のお店にアポなしで相談に行き、ただで飲ませて頂いたコーラ……今は、本当に嬉しい思い出です。

この8月から仲間と東京の南多摩で、つくし野グループを始めさせていただきました。ミーティングを開く前の準備期間の分ち合いで、私がつくし野の仲間に話したことは、「今でも、おれにとって一番心が落ち着くミーティングは、ZeZe 今日一日グループ。早く、みんなで心より落ち着けるミーティングにしていきたいね」でした。

私が滋賀の仲間に、広い暖かい寛容な心で迎え入れていただいたように、私もつくし野グループに来ていただける方々を、絶えず、広く暖かい心で迎え入れたいと思います。

今、わずかな時間ですが、飲まない生活をしている中で、本当に心の底から滋賀の仲間には感謝しています。そして、大好きです。本当にありがとう！！

## AAメンバーの経験



### AAにつながっても 酒をやめれなかった時期

オネスティ唐崎グループ 小 川

私がAAにつながったのは、平成16年11月2日、彦根グループのミーティングに初めて参加した。その後も、列車で滋賀県内のAAを中心に、福井、京都のAAに通っていたが、なかなか酒が止まらなかった。

キヨスクの売店や自動販売機の前を通ると、

足が止まって缶ビールや、缶チューハイを買ってしまう。また最大の原因は、アル中の女性と付き合っていたからだと思う。女性に誘われ、馴染みの寿司屋で、今日は飲まないでおうと心のなかで誓うのだが、彼女がビールや焼酎を飲んでいるのを見ていると、最初はウーロン茶

を飲んでいるが、ノンアルコールビールに変わり、最後は焼酎を飲んでしまう。彼女は、スナックで働いていたこともあり注ぎ上手で飲まされてしまうし、酔った上での過ちを期待しながら付き合っていたので、誘われたら断れなかった。いつも後悔するが、何度もこういう状況が続いた。

飲んで帰った時、歌った歌がある。LOVE IS OVER という歌があるが、ラブイズオーバーをリビングソバーに変えて歌っていた。♪リビングソバー 悲しいけれど 終わりにしよう きりがいいから・・・わけなどないよ ただひとつだけ お酒のため・・・きっとあなたにお似合いの 酒がある・・・。また、つぎの日の朝は、日本全国酒飲み音頭の、酒が飲める 酒か飲める 酒が飲めるぞを ♪酒をやめる 酒をやめる 酒をやめるぞ・・・一月は 餅を食って酒をやめるぞ・・・二月はチョコを食って酒をやめるぞ・・・。後は適当に変えて、口ずさんだり、心のなかで歌っていた。スリップした時には、思い切りカラオケで歌ってみたら気分転換になるかもわかりませんよ。

話を元に戻して、相変わらずやめられない状況が続く、年が明けて正月早々に、彼女と寿司屋の店員と3人で酒をやめようと高野山に登って断酒祈願したが、下山して食堂で酒を飲み、大阪の居酒屋で酒を飲んで帰った。何のために高野山に行ったのかとあほらしくなった。また、1月の石山のステップOSM（オープン・スピーカーミーティング）に参加しようと思い家を出たら、彼女から電話があり、家出してきたので、どこか泊まるところがないか、市内では、旦那に見つけられると言われ、県外のビジネスホテルを探した。私は帰るつもりだったが、これから一緒に飲みに行こうと言われて断れず、焼き鳥屋でビールを飲み、居酒屋で焼酎を飲み、二人でホテルに泊まり、ホテルの冷蔵庫にある酒を全部飲み、空っぽにした。翌朝も迎え酒を飲んだ。これが、私が最後に酔っ払った時でした。

変化が現われたのは、2月頃からで、職場復帰を控えて、なんとかしなければならぬと思

い、AAのミーティングや、イベントにそれまで以上に参加するようになったら、飲まない日が続くようになり、飲まない間隔が徐々に長くなっていった。3月中旬から酒が止まり、5月と6月に飲んだ事があったが、6月10日以来酒が止まった。

それから何度かスリップの危機があった。最大のピンチは、7月頃彼女から連絡があり一緒に食事をしようと言われて、彼女のアパートの近くの居酒屋で食事をした。彼女は酒を飲んでいましたが、私は飲まず、それからスナックへ行ってもウーロン茶を飲んでいましたが、トイレに行

っている間に、ウーロン茶の中にウイスキーを入れられた。一口、口をつけて吐き出した。そして帰ろうとしたら、ウイスキーの水割りが入ったグラスを目の前に出し、この一杯の水割りを飲んだら私のアパートに泊めてあげる。飲まないなら帰ってと言われ、もしかしたら楽しい事があるかもしれないとの下心と、今までのソバーを両天秤にかけて、究極の選択だったが飲まない方を選択し、酒はいい、帰ると言った。その時彼

女は、AAの力ってすごいよねと言っていた。それから彼女とは色々あった。9月頃、彼女から子宮癌になったかもしれないとメールがあった。愛は子宮を救うとメールを打ったが、願いも叶わず、検査の結果、子宮癌だった。10月頃手術をしたので見舞いに行った。その時が、彼女に逢った最後になった。その時彼女は、もう月のものがなくなったんだよと言っていた。子宮を摘出するとそういうことになってしまうか、女性にとってはショックなんだろうなと思った。その後、彼女からもう私たちの関係も終わりにしようと言われ、連絡を取らなくなった。翌年の3月に彼女の友達から連絡があり、彼女が自殺したと言われた。自殺願望の強い女性で、助けてあげたかったが、自分のソバーを継続するのが精一杯の私には手に負えなかった。彼女は自殺してしまったが、私は現在やめられない時期をなんとか仲間とハイパーパワーの力で克服し、回復の道を歩ませてもらっている。







# 今日飲まないこと

ZEZE今日一日グループ

(滋賀レディース・ミーティング)

清 美

穏やかな一日の始まりに、小さな幸せを探します。病気と診断されて20年と3カ月の歳月と、今を生きる喜びと感謝の思いが静かにゆっくり深まります。今この瞬間最奥の自分に対してお酒をやめたい正直な願いがあること、飲まない人生の希望を伝える機会があること、ほんとうに有り難く存じます。

31年前の6月、中途採用で就職したホテルで元夫と出会いがございました。2カ月後初めて記憶を失うほど飲酒したのは、親と離れて暮らすことを夢にも考えられなかった19歳のときです。

コントロール喪失がご縁で2年後21歳のとき、元夫と婚約したのです。家では隠れて缶ジンフィズ・缶ビール・カップ酒を飲むようになっていました。22歳で結婚、毎日ウイスキー・ブランデー・ワイン・瓶ビールを飲める環境を手に入れました。

自分で決めた量以上に飲んだ結果23歳の妊娠、低体重の女兒を出産したのは24歳です。初めて抱いた我が子は、腎臓無形成で肺が圧迫されて三日以上「生命」を生かせない辛い定めでした。この耐え難い体験以後も痛みを抑えるようにまだ飲み続けておりました。

周囲の人たちの励ましと思いやりに支えられ、趣味を生かした仕事を生涯したい気持ちを持ち続けられたのは25歳から26歳の約18カ月間です。初めて自治会役員をしたとき、第4回までは飲まないで役員会に出席しました。けれど夏祭りの打ち合わせが長くなったことをきっかけに、次回から一杯飲んで役員会に行くようになり、宴席でも飲むようになりました。

初めて救急車に収容されたのは自治会役員の任期を終えた1年後、27歳です。朝からウォッカ

にアイスコーヒーを少し混ぜて一気に飲み、勤め先近くの中庭で気を失っていたのです。混乱して「死なせて」と、自分の悲鳴のような叫び声に自分が驚き、言葉にできない恥ずかしさや深い怒りをアルコールで流し込むようになり、失職しました。

飲めば飲むほど自分を哀れむようになり、3～4カ月ごと節酒と禁酒を繰り返しました。20年前1989年の3月、とうとう脂肪肝で総合病院の内科入院が叶ったのです。5月退院後、精神内科・保健所・専門病院・救急隊員の皆さまの誠意に助けられ、6月AAにつながったとき30歳になっておりました。

AAプログラムとAAメンバーのお陰で、最後の飲酒から2年9カ月後、33歳で社会復帰しました。毎日自分の過ちについて個人的な棚卸しと埋め合わせを続け、取り除いて頂きたい自分の思い上がりや怠惰を変えてくださいますと心底から願う気持ちにさせてもらいました。自分の人生は自分の選択

次第で、責任はそれぞれ自分にあることをようやく理解したのです。34歳で元夫とお互いを過去から自由に解放するため6カ月間の別居後、離婚しました。

AAミーティングで出会った現夫と35歳のとき再婚、37歳、阪神淡路大震災の翌年、実父は末期の胃癌で他界しています。1999年1月、40歳のとき、うつで3年間苦しんだ実母も少しずつ出口に近づいてきたので、AA共同体から手渡された「今日、飲まないこと」を忘れないで伝えたい願いに思いを寄せました。「今まで自分が求めてきたのは何か」あらためて飲まない10年間で振り返り、義理父と別居を決意したのです。6月、今のマンションに引越したとき、35歳と3



6歳のとき授かった長女と長男は保育園にお世話になっていました。同年9月「ニュース・レター・滋賀」が創刊され、2009年10周年を迎えます。

今年4月、関東に住んでいた義理妹が関西に戻って75歳の義理父と同居してくれています。5月、祖父母の墓前に近況報告する機会に恵まれ、83歳の実母と緑豊かな故郷で親族の未解決の問題にも触れることができました。叔父や従兄弟たちと叔母の七回忌法要と明治生まれの名付け親の仏前へもお参りさせていただき、「生命」の深遠さが感じられました。

夫は事業主として新たな船出をしておよそ1年が経過しています。二人の子どもはティーンエイジャーとなり大人の入り口に立っています。それぞれ今までとは異なった問題やさまざまな課題に直面すると思います。私にとって一人ひとりを尊重する前提に、自分のために「今日、飲まないこと」を大事にさせていただきたい願いが強くなります。

今朝、子どものお墓に参りました。10時30分からの石山ステップミーティングも13時からの長

浜レディース・ミーティングも、滋賀県のメンバーだけでなく他府県のメンバーたちとも分かち合えました。1377メートルの伊吹山山頂から360度見渡ししながら、山のようにゆるやかに、空のように広い心で満たされますように、苦しんでいる人たちの平安と幸福をお祈りしました。

AAを推奨していただいた保健医療等関係者の皆さまのお陰で得られた深い癒しの体験が他にも数々鮮やかに思い出されます。アルコールリクス(アルコール依存症者たち)は、精一杯生きる中で苦しみ悩んで、自分や他の人の人生を傷つける過ちを繰り返しています。今、ここで私が希望させていただきますことは、まず共に今この時を生き、アルコールリズム(アルコール依存症)からの回復を信じ、お祈りしてほしいことでございます。

この9月「ニュース・レター・滋賀」が、10周年記念号発行となりますことで、希望の広がりがしみじみ感じられます。今後とも、大学や専門学校、保健所や専門病院などでAAを知っていただける機会に活用していただきたいと存じます。どうぞ、よろしくお願いします。

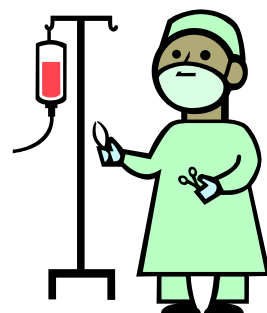
## AAメンバーの経験

### 正直(honesty)

ZEZE今日一日グループ

ト ニ ー

*Greetings to all of my AA brothers and sisters from St. Teresa's Residence (Maryknoll's health care facility for sick and elderly members). I have been here since 12/5/08. The doctors found very quickly that I had fluid on my right lung and heart failure. They removed the fluid and ever since through medication and exercise are trying to get my heart functioning properly. ....*



AAの仲間みなさん、お元気ですか。心からのあいさつを、聖テレサ・レジデンスから送ります(聖テレサ・レジデンスは、病人や高齢者のケアのためのメリノールの治療施設です)。

私は、2008年12月5日以来ずっと、ここで治療を受けています。私を診察してくれた医師は、右肺に水がたまっていること、心臓に欠陥があることを、すぐに見つけました。医師は、肺から水を抜き取り、そして心臓が適切に機能するように薬物療法と運動療法によって治療し

てくれています。

私たちは、5、6人の神父と修道士でAAのちいさなグループをつくって、週に一度ミーティングを開いています。とてもアットホームで、いい感じです。私は、AAグループのことをしばしば考えるようになり、どこにあっても、ミーティングこそが真実の場所、つまり正直になれる場所だと、確信するようになりました。

記憶にあるかぎり、ずっと私は正直者だと自慢してきました。不正直だったり、ごまかした

りするぐらいなら、競争に負けるほうがまだ  
と思っていました。一度、大学るとき、私のこ  
とをうそつき呼ばわりする男がいたので、こて  
んぱんにやっつけたことがあります。

「自分は正直者だ」と自慢するこの考えは、あ  
る盲点を生み出しました。そのうえ、自分はな  
んでも望むようにできると過信していました。  
この傲慢な考えは、飲酒についても同じように  
傲慢な考えになりました。いくら飲んでも酔っ  
ぱらったりはしない、酒なんか、やめようと思  
えばいつでもやめられる、というふうに。

30代の半ばごろから、私は自分の飲酒が健康  
的なものではないことに気づき始めましたが、  
それを認めることができませんでした。そのた

めこの「正直者」は、それからの30年間とい  
うもの、自分の飲酒に問題があることを認める  
ことができなかったのです。つまり、アルコホ  
ールクだと認められませんでした。

幸いにして、というべきでしょう、75歳のと  
き、(JR湖西線の唐崎駅前) ちいさな交通事  
故を起こしてしまいました。その事故を起こし  
たことによって、私は、(アメリカの) アルコー  
ルリハビリ施設に送られることになったのです。

神の慈悲とAAによって、いまこの原稿を書  
いています。私はもう、自分が正直だからとい  
って尊大になるようなことはありません。その  
ことに深く感謝しています。

(原文は英文です。翻訳の文責は編集部にあります。)

## AAメンバーの経験

連載／アルコールリズムからの回復の途上にて (その19)



### 底を突くとき、人は美しい

オネスティ唐崎グループ と ら

#### ニューズレター10年、熱海に来て5年

一時的な転勤ということで熱海に来て、いつ  
のまにか5年になります。熱海に来てさほどの  
歳月は経っていないように感じるのですが、し  
かし、「ずいぶんむかし」に発刊されたような気  
がする「ニューズレター滋賀」が10年で、その  
うちの後ろ半分が熱海と思えば、驚きです。

ニューズレター滋賀が発刊される時、私は  
大津に住み、保険調査の仕事をしていました。  
「発刊にあたって」という短い文章を何度か書  
き直した記憶があります。いま62歳で、飲まな  
くなって16年ですから、あのことろ52歳でソー  
バー6年だったのかと、くすぐったいような気  
分にもなります(ニューズレター滋賀の創刊と  
いえば、専門病院でいっしょに入院していた若  
い仲間が経験を書いてくれたのもなつかしく思  
い出されます。以後、多くのAAの親しい友人  
やAAメンバーがニューズレター滋賀に文章を

寄せてくださいました。それらは、時空を超え  
た、希望のメッセージと感じられます)。

私は、その後、比良山麓のちいさな保養所に  
働くこととなり、その保養所が閉鎖になって熱  
海に転勤、こんにちにいたっています。

#### 無償で受けたから無償で与える……

アルコール治療を受けて退院するとき、私は  
「あと数年の命、しらふで蒲団の上で最期をむ  
かえたい」と願いました。飲まないで人生をま  
っとうするために、つまり、飲まないで死ぬた  
めにAAに来たのでした。46歳の初夏でした。  
ところが、「数年の余生」どころか、62歳を越  
えて、こうして生きているのですから、日々に  
感謝の思いが深くなります。

AAには「無償で受けたから無償で与える  
(freely ye have received; freely give)」(『12  
のステップと12の伝統』p146)という言葉がありま  
す。いまは余生という感覚はないのですが、あ



と数年で滋賀県に帰ることになりましたから、滋賀に帰っても、さまざまな形で、いま苦しんでいるアルコールクの手助けができれば、うれしい人生だと思います。

### 底を突くとき、人は美しい

いま私は、おもに小田原と沼津のAAミーティングに参加していますが、多くの出会いと経験の豊かな分かち合いから、学ぶことが多いと感じています。

過日、飲まなくなって半年余りのメンバーが語ってくれました。彼が言うには、アルコール専門病院を退院すると、しばらくは飲まないですごせるのだけれど、なにかの拍子に飲んで、結局、酒がとまらなくなり、専門病院への入院を繰り返してきた。ところが、ちょっと思うところがあって、ことしの新年、妻に『酒をやめようと思う』と声に出して言ってみた。声に出したら、どういうわけか涙が突然どっと溢れてきて、とまらなくなった。妻が『どうしたの?』と聞くのに、何も言えない、涙がとまらない。自分でもわけがわからないことだったけれど、そのとき本気で酒をやめようと思ったのは事実だった。……あくる日から、涙まで流して決心したのだから、酒がとまらなくなった。ところが、なぜか、どうしても酒はとまらない。いろいろ考えたあげく、AAの知人に連絡したらミーティングに来るようにということだったので、その日、思い切ってミーティングに行き、それ以来、ほぼ毎週通っている。そのためかどうか、いまのところ酒がとまっている、……。

彼の顔を見、彼の話を聞きながら、人は底を突くとき、つまり、しんじつ心の底から酒をやめたいと願い、行動に移すとき、人間として美しいと感じました。

そして、底を突き、助けを求め、仲間の力を借りないと酒はとまらないことを、あらためて痛切に教えてくれたのでした。

また、Y氏の場合ですが、昨年、「とらさん、これまでと同じことをやっていたのではだめだと思うので、AAの回復の12のステップをいっしょにやってくれませんか」と、唐突でした。彼は、専門病院の入退院が両手両足の指の数では足りないと言っていました。

私は、AAの基本書『アルコールクス・アノニマス』や『12のステップと12の伝統』等を基礎に「12ステップの具体的なすすめ方」を著した書籍（リカバリー・ダイナミクス・プログラムとも呼ばれています）の翻訳出版にかかわったところでしたので、そのやり方を実践したい思いもありました。

「よろこんで」と、彼に言いました。

回復のステップをいっしょに進めて、今年、4月の終わりに彼は飲まないで1年、AA記念日（バースデー）を迎えました。親しい仲間たちが祝福してくれました。うれしい日でした。

その彼が、(おそらく)5月29日、(あるいは)5月30日の深夜に、心不全で、飲まないまま、急逝しました。享年45歳でした。私が専門病院を退院したときの年齢よりも若い……。

いっしょにステップをやってほしいと、まっすぐに見てきた彼の目は澄んで見えました。あれが、彼の真の底突きだったのかもしれませんが。

彼は、AAの基本書『アルコールクス・アノニマス』を、自分で了解したところにサイドラインを引き、「そこだけ読み直しています。私のビッグブックです」と笑っていました。これから彼は多くのアルコールクの回復の手助けをするはずでした。無念です。が、この1年、彼は多くの仲間と知り合い、さまざまにシェアできたと感じられるのがあります。そして思うことは、いっしょにステップをやった救われたのは私のほうだったということです。

Y氏だけではないのですが、早世した仲間を思うとき、いまも「いっしょに生きている」ような感覚になることがあります。（この項づく）

### 編集後記 \*今回は、「ニューズレター滋賀」発刊10周年記念号です。

特に、ご寄稿くださいました、AAの親しい友人のみなさんに深く感謝します。今後とも、AAおよびアルコールクの回復にお力添えください。

なお、AA滋賀のホームページを開設しましたので、ぜひご覧ください。

AA滋賀の月間スケジュール「葦笛（よしぶえ）」もホームページからダウンロードできます。末筆ですが、みなさまのご健勝をお祈りします。



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)

《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4F 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  
 \*東北インターグループオフィス : 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



(2009.9)

## AA滋賀のミーティング会場

**日曜日** 10:00~11:00 \*第1・3・4・5（オープンM）（<sup>オネステイ</sup>正 直 唐崎G） <唐崎会場・禁煙>  
 10:00~11:20 \*第2のみ（オープンM ビッグブックM）  
 (AA滋賀：合同)  
 12:00~13:15 \*第2のみ バースデーミーティング&昼食会 <唐崎会場・禁煙>  
 15:00~ \*第2のみ 合同ビジネスミーティング <唐崎会場・禁煙>  
 16:00~17:00 \*第1・3のみ ビッグブックM（<sup>ハグ</sup>抱擁石山G） <彦根会場>  
 \*ハグ石山Gによる彦根会場のビッグブックミーティングは、クローズドミーティングです。

**月曜日** 10:30~11:30 \*第1第3のみ ステップミーティング（<sup>ハグ</sup>抱擁石山G） <石山会場・禁煙>  
 \*石山ステップミーティングは、クローズドミーティングです。  
 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・喫煙可>  
 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・禁煙>  
 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・禁煙>  
 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・禁煙>

**火曜日** 19:00~20:00 毎週（オープンM）（彦根G） <彦根会場・喫煙可>

**水曜日** 19:00~20:00 毎週（オープンミーティング）（草津G） <草津会場・禁煙>

**土曜日** 19:00~20:00 毎週（オープンM）（ZeZe 今日一日G） <大津会場・M禁煙>

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

17:30~18:30（クローズドM）（ZEZE 今日一日G） <大津会場・M禁煙>

\*第1のみ ビギナーズM \*第2のみ リビングソーバーM \*第3のみ 伝統M

《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。

ビギナーズミーティング・・・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。