

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 2010年 秋 23号

AA発足75周年記念



滋賀県高島市新旭
・風車村の白鳥



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、経験と力と希望を分かち合って共通する問題を解決し、ほかの人たちもアルコールリズムから回復するように手助けしたいという共同体である。

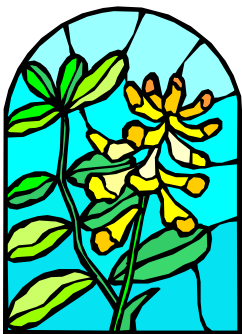
AAのメンバーになるために必要なことはただ一つ、飲酒をやめたいという願いだけである。会費もないし、料金を払う必要もない。私たちは自分たちの献金だけで自立している。

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

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

(この序文の著作権はAA.グレープバイン社にあり、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 AA. membership; we are self-supporting through our own contributions.

AA. is not allied with any sect, denomination, politics, organization or institution; does not wish to engage in any controversy; neither endorses nor opposes any causes.

Our primary purpose is to stay sober and help other alcoholics to achieve sobriety.

Copyright © by AA. Grapevine, Inc. reprinted with permission

2010年 秋 23号 「AA誕生75周年記念」



湖岸道路(草津)

ニューズ レター 滋賀

2010年9月9日発行 No23 発行・AA滋賀 専門家協力委員会

連絡先:AA 滋賀

AA滋賀事務局:大津市田辺町2-5 電話:090-3354-0850 ファックス:077-537-5442 メール:cce57380@nyc.odn.ne.jp

ホームページ <http://www.geocities.jp/shiganoAA/>

AA滋賀 で検索を。

<巻頭言>

AAの皆さまへ

滋賀県立精神医療センター

病院院長 辻 元 宏



酒は、百厄の長で、日本では大衆化された薬物中毒の中心ですし、自殺するときにも常に一緒にいる仲間です。酒は身体を病み、心を病み、人間、人生を破壊します。また老化を進める老化促進物質です。酒のアルコールが、いやその代謝産物であるアセトアルデヒドがその病態を引き起こすのでしょうか？

アルコール依存症の診断は全世界共通で **CAGE** で憶えましょう。CはCut off(節酒)=今日は酒をやめよう、少なくしようと思っても気がつくと空の酒瓶が目の前に散らばっている。AはAnnoyed(悩ます)=子供、妻、夫、同僚、上司、他人がもう酒を止めて、という。GはGuilty(罪責感)=酒を飲まなければよかったと思う。EはEye-Opener(迎え酒)です。

ここまで人間を変える酒はどんな方法で体や心を破壊するのでしょうか。皆様方はアルコールに身体依存と精神依存があって、酒を断つと、手の振るえや冷や汗、不安、イライラ感、心臓がドキドキ、呼吸が苦しくなったり、吐き気、めまい、立ちくらみなど出現するので身体が酒に依存して

いると思うと大間違いで、脳の下部の自律神経中枢の依存による症状です。飲みたいという精神依存は脳の中部、上部の依存で、酒の依存は結局全てが脳の破壊による依存です(アルコール依存者の脳CTスキャン、辻 元宏 他 Dementia 4:53-60,1990)。

酒は何で全身の臓器を破壊するのでしょうか？ 皆様方もすぐ分かるように、アルコールを冠に仰いだ病気がたくさんあります。アルコール性肝炎、膵炎、糖尿病、心筋炎、横紋筋融解症、高血圧、脳血管障害、骨粗しょう症、晩発性テンカン、認知症、白内障等ですが、各疾患の発症に今日Caの関与が強く言われています。1990年にCaの代謝異常が考えられるアルコール依存症を経験しました(Motohiro Tsuji and Teruo Nakajima A case of Alcoholic Dementia with Hypomagnesemia And Hypocalcemia Jap J Psychiatr Neurol 45:19-25,1991)。そこでアルコール依存症の患者を調査すると、多くの患者にCaやMgの代謝異常が存在することが判

明しました。飲酒は大量のCa、Mgを尿に排出し、体はCa不足の状態になります。一般にCa不足状態を理解できるのはこむら返りです。これがひどくなると腹部までその筋肉のしこりと激痛が上がってきます。この症例から発展してアルコール症におけるCaの代謝障害の意義を明らかにし、その慢性的持続が、認知症を引き起こす作業仮説を提唱しました。それが1990年の日本アルコール医学会総会の「アルコール性痴呆」のシンポジウムです（会長依頼での総説：辻元宏ら アルコール性痴呆と二価イオン アルコール研究と薬物依存 26（6）、467～488,1991）。アルコールにより尿中の多量のCa、Mgが排出されることで、血液中のCaが低下し（こむら返りが起こる）、血液中のCaが低下することは生命の危機が生まれる。それで骨から大量のCaが遊離され、その危機を救うことになります。しかし骨から出たCaは身体の外には出ず、身体の中にたまり、血管は硬化し、細胞を破壊し、さらに臓器破壊を引き起こし、果ては腎臓尿路結石、胆石、白内障、と老人と同じようになります。これらをまとめたのが（辻元宏 アルコール性痴呆の生物学的背景—カルシウム・ホメオスタシスとの関連性を中心として アルコール依存の生物学 vol8,122—143,1994、東京、学会出版センター、辻元宏 カルシウム・りん酸・マグネシウム異常 55,220—250、日本臨床 1997年。辻元宏 アルコール性痴呆の生物学的背景、55,643—648、日本臨床 1997）で認知症の一人にアルコール依存と同じようなCaの代謝異常が



報告されていて、その類似性も指摘しました。Caはすべての生物の源でしかも機能の重要性を持っている。カルシウムの摂取は困難で、国民栄養調査でもこの26年間一度も基準摂取量に達していません。しかもアルコール依存症では常にCa不足で、常に細胞臓器破壊を繰り返し、脳もその呪縛から逃れることはできません。従ってアルコール依存症は脳を含む全身の病で、その病で、人間、果ては人生を破壊します。

小生の人生も酒との関係は避けてとおれません。医学生時代は弓道部で試合に強く、嫉妬にかられた部員から焼酎をどんぶりで飲まされ急性アルコール中毒。3日は意識が戻らず垂れ流し状態。阪大の大学院の4年生の時、酒好きの教授は国際神経化学会の帰り、あのツエルマットの電車で食道静脈瘤が破裂、客死。教室は離散して私は滋賀に。所長会の後、鰯腹酒をのんでも膜下出血、生死をさまよい、九死に一生を得る。それ以降酒は全く飲まない。今回脳のスtent手術で3度目の入院をし、タバコも止めた。仏教での「大智度論」（龍樹）には飲酒は三五失とその失うものを示していますが、それこそ人生すべてを失うことを挙げていますし、最澄は「臨終遺言」で「わが同法にあらず、また仏弟子に非ず」と述べ、空海は「御遺言」で「僧坊のうちに酒を飲むべからざる」と戒めています。さてAAの皆様はあなた自身の遺言状に何をお書きになるのでしょうか???

AAが発足して、今年で75年です。AAが日本で始まって、今年は35周年です。

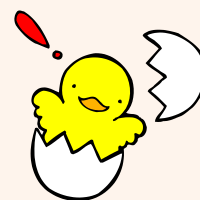
アメリカ・アクロンで、ビル・WとDr.ボブが出会い、1935年6月10日に、アルコホーリクス・アノニマス（略称・AA）が発足しました。2010年6月10日、AA発足75周年です。

（付記：1975年3月にAAが日本に伝わってきて35周年、1987年

10月に滋賀県彦根でAAミーティングが始まって23年となります。）

AA発足75周年を記念し、「ニューズレター滋賀」23号を発行しました。

この「ニューズレター滋賀」記念号に、5名の保健医療等関係者の方々からご寄稿いただいたことに、私たちは強く励まされています。私たちは、思いを新たにして、これからも、「①飲まないで生きていくこと、②ほかの人たちもアルコホリズムから回復するように手助けすること」に力を尽くしてまいります。



アルコール依存症からの回復の魅力

杉田玄白記念公立小浜病院精神科

医 師 鶴 身 孝 介

この度は原稿執筆の機会を与えて下さり、ありがとうございます。今、この文章を書いている時点では夏真っ盛りです。近年の中でも異常な暑さに感じられます。

この時期には、当院の院内ミーティングでも、例年ビールなどのCMがテーマに上がります。おそらく、日本中のAA、断酒会で似たような事が起きているのではないのでしょうか？

ここで、世界中と書かずに日本中と書いたのには理由があります。

他の先進諸国にはアルコールのCMに対するしっかりとした法規制、もしくは自主規制（あるいは両方）があります。これらの国々と比較すると、我々日本のアルコールCMは、かなり野放しに近い状態なのです。

昼間でも流れる、女性をターゲットにしたものも流れる、同じ番組中に何度も流れる、ハタチそここの未成年に見えてもおかしくないタレントが起用されるなど例を挙げるとキリがありません。

日本にいと、それが当たり前になってしまっておりますが、一旦違いを並べられると、愕然とさせられます。こういったCMの実態からも、依存症に対する、日本の社会の理解の浅さが垣間見られるように思います。

しかし、このような状態にも、いくつか明るい兆しが現れ始めています。

まず一つ目は、依存症などからの回復を世間にアピールして行こうという試みを実践している人々がいます。リカバリーパレードジャパンという団体が現在活発に活動しており、回復していく姿をアピールするパレードを9月23日に東京で行う予定です。（この原稿は今年のパレードには間に合わないかもしれませんが・・・）回復していく事が出来るという事を、自分達で

目に見える形で示していこうという画期的な試みです。これは、以前原稿を書かせていただいた際に紹介させて頂いた、依存症からの回復研究会のメンバーが中心となって行っております。HPもありますので、是非是非みなさまにもご覧頂きたいと思います。

(<http://recoveryparade-japan.com/>)

また、こういった嬉しいニュースもありました。長年にわたって、アルコール連携治療に取り組んでいらっしゃる三重県アルコール関連疾

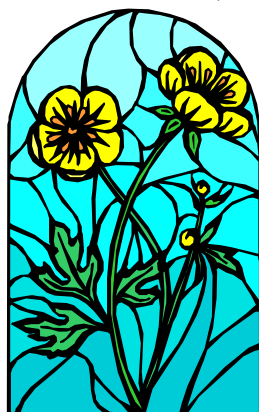
患研究会と、大阪及び福井を中心にアルコール家族教室を精力的に開催なさるなど活躍されている西川京子先生が、第62回保健文化賞を先日受賞されました。前述したとおり、日本での依存症に対する理解はまだまだではありますが、確実に関心は高まって来ているようです。

また、今年WHO総会がアルコール世界戦略を決定したということもあり、依存症への関心の高まりは世界的なものになってきているようです。日本でもこれを受けた動きとして、アルコール対策基本法制定を目指した活動が行われようとしています。

何だか、人の活動の紹介ばかりで字数を稼いでしまいました。とはいえ、こういう話を書かせていただけるのも、様々なご縁があつて、アルコール依存症からの回復に魅力を感じ、AAの皆さんや依存症の臨床に携わる先輩達に出会えたおかげです。この出会いを大切に、自分も少しでも役に立てるように頑張っていきたいと思います。

これから訪れる時代には、より一層、自助グループと医療、行政の連携が求められると予想されます。

どうぞ今後ともよろしくお願いいたします。



アルコール依存症の治療に際して考えること

琵琶湖病院

精神科医 井上 香里

AA滋賀のみなさま初めまして。琵琶湖病院の精神科医の井上といいます。おそらく、私のことをご存じない方々が大半なので、簡単に自己紹介を。

琵琶湖病院で精神科医として働き始めて約1年半となります。この病院に来てから依存症の治療に携わるようになったので、アルコール依存症の診療歴も1年半となります。書くのも恥ずかしいほどの若輩者ですが、私以上にベテランのスタッフが多い当院で、日々なにやかにやと協力を仰ぎながらえっちらおっちら診療に当たっている次第です。

じつは、内情を明かすと、この原稿自体は締め切りまでの時間が2週間弱というわりと急な頼まれ仕事でした。受けるかどうか、迷ったのですが、診療歴がそれほど長いわけではなく、もったいぶったところでなにか高尚なことが書けるわけでもないの(笑)、日々の診療に接して思っていることをとりとめなくお話をさせてもらうことにしました。診療歴の浅い人間がどのようなことを考えながら日々過ごしているかを知ってもらえるとありがたいです。

診療歴1年半の精神科医がアルコール依存症治療に際して思っていること…それは…「アルコール依存症の治療においては『ブラックジャック』なんてあり得ない」。

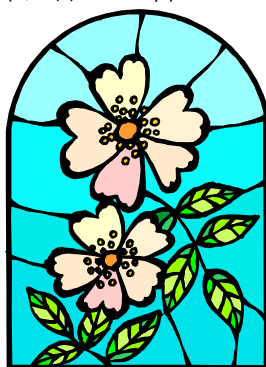
ご存知、ブラックジャックは国民的漫画家、手塚治虫の代表作。孤高の天才外科医がメス一本で患者の命を預かる、日本の医療漫画の原点です。一般的に医者というと、やっぱりこのイメージがあるのかなあ？と感じることが多々あります。

たしかに、現代医療がすすみ、日本人の死因であるガンや心臓疾患への治療は日々進歩しています。しかし、同じ「疾患」と名を聞かれるアルコール依存症については、別にメスや薬を使って、患者の飲酒欲求を止められるわけでない

いし、医師は無力なことが多いなあ、と感じます。でも、個人的には別にそれでいいような気がします。

たとえ、医師と患者関係であったとしても、患者さんの人生は本人のものだし。他人の人生に及ぼせる影響力が小さかろうと大きかろうと、別に自分のやるべきことに変わりはないしなあ、といった具合です。

この「治療者無力論」というのは、私オリジナルの考えではなく、私が依存症を理解するに当たって参考とした著書の作者である、精神科医の「斉藤学(さいとう さとる)」先生も繰り返し仰っていることです。この先生はアルコールを



はじめとする「嗜癖行動」(薬物中毒、摂食障害など)治療の第一人者です。先生の著書を読み、一番、目からウロコが落ちたのは「嗜癖行動は人間関係の病である」とされていたところです。つまり、アルコールをはじめとする嗜癖行動は、それしか本人を癒してくれるものがない殺伐とした人間関係の産物だ、ということ

す。

実際、AAをはじめとする体験談を聞くと、そこには必ずといっていいほど「人間関係の再構築」のテーマが繰り返し述べられています。

仲間と出会い、コミュニティを形成し、人間関係を築いていくのが広い意味での「治療」の第一歩だと私も感じます。

精神疾患を抱える人全般にいえることですが、その人を支えるネットワークが多岐に渡れば渡るほど、つまり、そのひとを支える「支柱」の本数が増えれば増えるほどその人や家族や関係者の「生きやすさ」につながると、まだ信じられるほどには若いので、ブラックジャックになんかなれなくても全然悔しくないのです(笑)。ホントですよ。

急な頼まれ仕事だ、というわりには筆がすすんでしまいました。それでは、また。

仲間の中で支えられて生きることが重要

滋賀県立総合保健専門学校

原 田 一 美

猛暑で痛いぐらいの毎日です。AAの皆さんお元気でお過ごしですか？ 暑いといえば、思い出すのは、かなりの前ですが、滋賀の精神保健総合センター（現・精神医療センター）でアルコール治療のプログラムにおいて、練成歩行を夏に16km歩いたことです。医師も看護師も当事者の方々と歩きましたが、皆よく熱中症にならなかったなあとと思います。お酒抜きで健康的な汗をかき、お互いの健康に気遣いながら達成していたことを思い出します。当事者同士が回復を助け合う自助グループ。地道に活動が続けていくことがどんなに大変な道のりか、と思いますが、「今日一日」という継続が何年、何十年と断酒につながっているなんて素晴らしいことです。継続は力なり。感慨深い気持ちでいっぱいです。

滋賀の精神保健総合センターで看護師としてアルコール依存症の医療に携わっておりましてので、病棟、外来ミーティング、講座などで当事者の方々と家族の皆さんとご一緒させていただく中で多くのことを学ばせていただきました。

その後、教育に携わる現在も、学生にアルコール依存症の治療・看護を教授し、講義の中でAA滋賀の皆さんに来ていただき、体験談を聴講させています。そして七夕のように1年に一度になっておりますが、夏休みを利用して希望した学生とAAのミーティングに参加させていただいています。なぜこれ続けているかというと、依存症の治療は医療者が「直してあげる」世界ではなく、当事者の回復する意思が自助グループではぐくまれると思うからです。当事者が仲間の語りを聴いているとあまりに自分と似ていることに驚き、共感でき、ゆがみを認めるようになるなんてそうそうみられるものではあ



りません。ひとりでできることの限界、グループに支えられ生きている実感など、頭でっかちになりがちな学生にそこを学ばせたいと思うからです。一度のミーティング参加ではわからないとは思いますが、当事者が治したい、生きたい、アルコールをやめたいという意思、そしてAAという仲間の中で支えられて生きることが重要であること。これらの実感を少しでも伝えられて感じてもらえたらと思って続けています。私は個人的にAAの皆さんにお会いできることがどんなに嬉しいことか。とっても楽しみにしておりますよ！

どの疾患も当事者の意思はもちろん重要ですが、アルコール依存症は“否認”の病ゆえになかなか回復の道にのれない実情があります。脱落していつたり、亡くなった方もみえました。イライラや不眠、ストレスに押しつぶされそうになっている人、日々の健康に感謝しながら通っている人。そして精神医療センターで関わった方たちが今も15年以上回復し続けて目の前におられることが、私にも、飲酒を断りたい人にとっても大きな希望になっていると思います。

今の社会は本当に心の病も進行しやすいのだろうと思っています。スピード重視、成果主義のためもあるのか、イライラに満ちています。自分や他人をありのまま認めることがどれほど難しいか。アルコール依存症でなくとも自尊心を大事にし、物質依存を必要としない生き方を取り戻そうとする姿勢は回復者の姿を見て学ばせていただいていると本当に思います。

社会が少しでも偏見をなくし変わっていくことを信じてこれからも関わらせていきたいと思っています。

心に残る思い出とこれから

滋賀県立精神保健福祉センター

保健師 熊 越 祐 子

私がAAの皆さんとお話しできるようになったのは、約10年前、滋賀県立精神保健総合センター地域保健部に勤務していた頃ではなかったかと思います。

当時は、外来ミーティングに地域保健部の担当者も参加していました。外来ミーティングとは言うものの、参加者のほとんどはA.R.P.(アルコール依存症の治療)で入院中の患者さんで、外からはAAのメンバーが毎回参加しておられました。外来に来ても診察だけを受けて、ミーティングには参加せずに帰ってしまう人が多い中で、継続してミーティングに参加するAAの方に、感心するとともに、不思議でもありました。毎回参加していただいたおかげで、私は外来ミーティングに来られるAAメンバーの方の顔を覚えることができました。

その後、私が他の部署に異動になっても、たまに顔を見せてくださり、ニューズレターの執筆依頼をいただいたりすると、そのたびにドキッとするものの、元気な姿や声を見聞きすることはうれしいことでした。

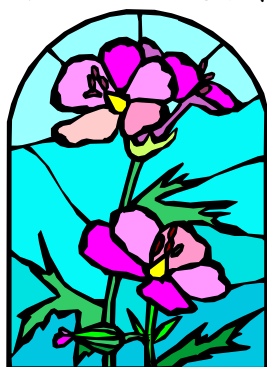
そして、私は、この4月に滋賀県立精神保健福祉センターに異動となりました。精神保健医療福祉の状況や取り組みは、この10年間に大きく変化しています。何より、AAを始めとするいろんな自助グループや団体が滋賀県内にできたことは、10年前には想像もしていませんでした。

精神保健福祉センターでの相談内容も変化してきており、近年は、アルコール依存だけでなく、ギャンブル依存などの幅広いアディクション(嗜癖)問題が増えてきているように思われます。アディクション関係の相談では、必ず自助グループを紹介しています。特に、アルコールの自助グループはAAを始めとして、県内各地で活動していただいているので、私たち関係者にとっては、心強い限りです。

また、昨今は全国で話題になっている自殺やひきこもり対策にも力を入れるようになってきました。いずれの問題も、様々な要因がからみあっており、医療や保健、福祉といった枠を超えた対策や支援が必要になっています。

自殺やひきこもりの相談の中にも、アルコール問題に苦しんでいる人たちがおられます。私にできることは限られているかもしれませんが、10年前に体験した外来ミーティングでの回復に向かう方たちの姿を思い出しながら、1日でも早く、ひとりでも多くの方に回復の道につながっていただけるよう、あらゆる機会を通じて、また、多くの方々と協力しながら問題解決に向けて努力したいと思います。

AA滋賀のますますの発展を期待するとともに、新たに心に残る思い出ができることを願い、AAの皆さんには今後もお世話になると思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。



【AA滋賀】のホームページのお知らせ・・・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)④月刊スケジュール表「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「ニューズレター滋賀」第21号、第22号です。その他、会場の変更などのお知らせなどもあります。 **AA 滋賀** で検索して、ぜひ、ご覧ください。



7月5日、73歳で 母が亡くなって思うこと

ハグ石山グループ 裕 之

アルコール依存症と診断を受けてからAAにつながって色々なことを学んできました。

2010年7月5日、母は癌で亡くなりました。73歳でした。

私は身体障害者で生まれました。私の家庭は父がアルコール依存症で、父による家庭内暴力で、母や妹は逃げまわっていました。その後、父は自殺しました。父、46歳でした。

私自身もアルコール専門病院へ入院することになりましたが、退院後、お酒をやめて3年目に弟が自殺未遂を起こしました。そして、弟の精神科病院への入退院が10年続きました。病名は統合失調症でした。

こういった、なかなか経験できないような環境の中で、今日一日、何とか生きております。飲まないで生きること17年と少しの月日が経ちましたが、AAの中で仲間と共にミーティングでの分かち合いの積み重ねが大きく役に立つこと、ものすごく大切なことだと改めて感じております。

母は、障害を持つ僕、弟、妹という3人の子どもをアル中の夫からの暴言暴力に耐えながら一生懸命育ててくれました。その時々父を恨みましたし、僕自身もお酒を飲みながら父を殴ったこともあります。父が自殺する前には母は浮気をしていました。今度は母を恨みました。弟からは障害者は出て行けとバカにされ恨み続けていたこともあります。妹にはかわいそうなことをしたという気持ちが一杯で喧嘩はしていましたがあまり怒りを感じることは無かったのですが、母の死によって喧嘩が絶えなくなっている今日この頃です。

喧嘩をするたびに、自分は言いたくないことを言っていることに気づき、なぜなのかよく考えると40歳を超えた妹を可哀想と思い、自分の思いどおりにしようとして怒っているだけで、妹には妹の考えと生き方があるので、妹に問題があるのではなく僕自身の中に大きな問題がありました。

自分にとって嫌な事に対して怒り、恨みを持つことばかりが渦巻き、お酒を飲んで狂った生

き方をして来て、そのためにAAにつながる事ができたわけですが、狂気と正気を経験してきて実感したのは、自分自身の中に大きなトラウマがあることと、それを癒すのはミーティング・ミーティング・ミーティングだということでした。

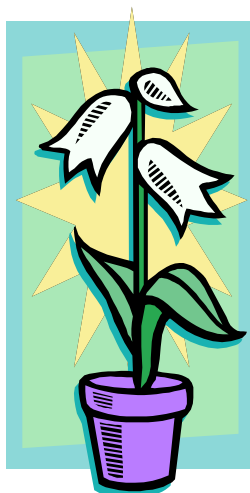
父と母に、今思うことは、夫婦喧嘩は犬も食わんどうぞご自由に……。

両親がいなくなった今思うことは、3人の子どもを一生懸命育ててくれてありがとう……。

28歳でAAと出会い、ただ今46歳。僕自身の経験がもう一人のアルコールの何かの役に立てば幸いです。

今苦しんでいるアルコールにメッセージを運ぶという、AAの唯一の目的という大きな言葉に支えられながら、「ミーティングで仲間と共に経験と力と希望を分かち合い、飲まないで生きる幸せを多くの仲間と共に」が、僕自身の中のテーマのような気がします。

いつものことですが、原稿を書く機会を与えられるたびに自分自身を振り返ることができてほっとしています。書くことは苦手ではありますが。



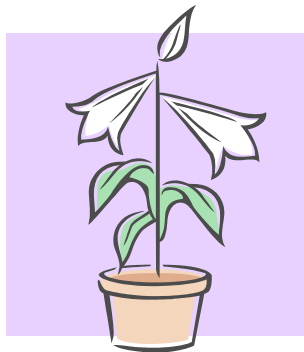
AA生誕75周年の感動を

草津グループ わ い

アルコールクのわいです。AAが誕生して今年で75年になります(日本は35年)。アメリカ合衆国、テキサス州サンアントニオで7月1日～4日まで『AA生誕75周年インターナショナルコンベンション』、テーマは【A Vision For You】(未来への展望)が開催され、私はありがたいことに参加する事ができました。この感動と喜びを書きたいと思います。

75ヶ国、4万人以上の参加でした。私にはもっと多くの参加者のように思いました。5年前のトロント大会(44000人)よりも多いと思ったのです。

一日目の午前中は、受付(事前に申し込んであります)をして、午後から東京から参加の仲間と合流して、サンアントニオ市内観光をしました。サンアントニオは、アメリカ合衆国で第9番目の都市で、人口126万人58%はヒスパニック系でスペイン語の案内板も多いし人口の半数はラテン系です。メキシコ料理店も多くあります。特にテキサスビーフステーキは美味しさには定評があります。私も2回食べましたが美味しかったですね。主な観光地は「アラモの砦」「リバーウォーク」「タワーオブアメリカ」等です。「アラモの砦」は1836年にメキシコ軍隊とテキサス愛国者が戦った場所で再建された教会にある歴史記念博物館は見学できます。「リバーウォーク」では、リバーボートの仲間と乗りゆっくり30分水上がり、トロピカルな植物や滝、遊歩道、流れてくるラテン音楽を楽しみました。「タワーオブアメリカ」は228.6mと、高いタワーではないのですが、サンアントニオ市内が360度見渡せ、見渡す限りの平原に感動しました。夜は、コンベンションセンターで世界の仲間が入り混じってのダンスパーティがあり、私もその場にいて熱気と興奮を体感しました。



二日目、午前「スポンサーシップ」、午後「三つの遺産(回復、一体性、サービス)」の日本語ミーティングに参加して分かち合いました。夜の8時～10時はいよいよ、「オープニングフラッグセレモニー ビッグミーティング」です。始まる30分前から、アラモドームを埋め尽くした世界中のメンバーが何度も何度もウェーブを繰り返し興奮は最高潮に達します。75ヶ国のフラッグの入場、その間拍手は鳴りやまず鳥肌で全身が震えるようでした。3名のスピーカーの分かち合いがあり、何度も何度もスタンディング・オベーション(満場総立ちの拍手)で喜びと感謝を表します。終りは全員で「アメージング・グレース」を合唱しました。

三日目、午前「新しい自由、新しい幸福」、午後「私たちの第一の目的」の日本語ミーティングに参加しました。たくさんの気づきを頂きました。私は、英語はまったくできませんが、親しくしている東京のメンバーが英語でスピーチするのを聞きに参加して少しか話の内容はわかったのですが、終わるとスタンディング・オベーションがあり驚きました。日本で言えば、オープンスピーカーズミーティングです。日本では一度も経験したことがありませんのでびっくりしました。

夜の8時～10時、『オールドタイマーズビッグミーティング』今回の大会に参加している仲間自主申告したソブラエティ40年以上の514名からその場でくじ引きをして12名のスピーカーを選び一人5分のスピーチをします。AAらしさを感じました。どのメンバーも対等で平等であることを確認できたと思います。会場にいる4万人以上の仲間全員で【ソーバーカウントダウン】をしました。感謝と感動で拍手とハグで会場は興奮の坩堝(るつぼ)と化します。最長64年ソーバーの男性メンバーに、スタンディ

ング・オベーションで惜しめない拍手が送られました。

四日目、いよいよ最終日、朝9時～11時『クロージング ビッグミーティング』3名のスピーカーがそれぞれの経験と力と希望を全員で分かち合いました。18歳から飲まないで、18年のソーバーのある女性の話しには涙が込み上げ感動しました。AAプログラムを徹底的に実行すれば回復と成長があり、社会で役に立てることを確認できました。最後に「アルコールクスアノニマス」第11章未来への展望(今回の大会テーマ) p. 239～240 と「私の責任」を全員で各国語で唱和して大会は幕を閉じました。

『ビッグミーティング』は同時通訳ですから瞬時に世界の仲間と分かち合うことができたりがたかったです。ボランティアは4000名です。深く深く感謝しました。「5年後はアトランタで会いましょう!!」

今回のもう一つの目的は、ニューヨークにいる元滋賀のメンバーに会いに行くことでした。彼とは1年半ぶりに会いましたが、お元気でう

れしく思いました。彼も喜んでくれた事、行って本当によかったとつくづく思い、ハグをして別れを惜しましました。しばらく涙が止まらず景色がかすんで見えました。本当に感謝と感激と感動のアメリカ行きでした。

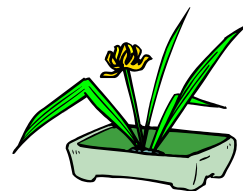
帰国後、会社の健康診断で精密検査を受けるようにとあり、7月中に検査して肺癌の疑いがあり、今日の午後に入院してもう少し検査してから、治療方針が決まります。まったく自覚症状がないのですから、びっくりしたのとショックがありました。しかし、この段階で見つかったことに心から感謝します。何度も何度も、「病気を受け入れよう」と繰り返しました。これもAAプログラムのおかげです。検査のたびに事実が明らかになりその度にショックを受けました。でも、「私は生きたい」この思いで治療に専念します。たくさんのAAの仲間が毎日24時間、仲間の平安を祈っています。2011年春号にはよいお知らせができますように願っています。

『何ごとも私が理解する神にゆだねます。神の計画を生きます』
(2010・8・10)

AAメンバーの経験

経験と力と希望の分かち合い

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。今年の7月にアメリカ合衆国テキサス州サン・アントニオ市で行われた、AA75周年記念コンベンションに参加して来ましたが、世界中のAAメンバーとの出会いや観光の中で、面白く、珍しく、楽しく、そして不思議な想いや興味深い霊的な体験をしてきました。やはり行動すると経験になり力を貰え希望に出会う事を実感できた素晴らしい旅でした。無力を認め続けている五百人以上のオールドタイマー(ソブリエティー40年以上のAAメンバーですが、今回のコンベンションには、64年のメンバーが参加されてました)と希望の約五万人の仲間に出会う機会は、そうあるものではありません。

75年前に、ボブとビルが初めてミーティングを行なって以来の集大成です。飲んでいた頃の苦しい体験からAAでの行動から生まれる、素晴らしい素面での生き方が経験になり、今日飲まないで生きる力を与えられ、仲間の回復が何よりの希望になる。偉大で壮大な回復、成長へのプログラムです。これほどのプログラムが神の配慮の基盤の上に、大昔から人間社会に自然に存在していたと驚き、感心するのは、私だけでしょうか？ ステップ1、2、3が深くなり、神への信仰心がより大きくなった旅でした。ありがとうございました。

神様、私は今日も飲まない一日を任せ歩いています。

滋賀のホームグループ

ハグ石山グループ

昌 紀

アルコール依存症の昌紀です。滋賀県にAAのホームグループを移して7ヶ月が過ぎました。わずか7ヶ月ですがその間通い続けたホームグループに思いを寄せるとき、とても長い歳月をめぐったかのような錯覚を覚えます。それは自分にとってもAAの新たな発見の連続でした。

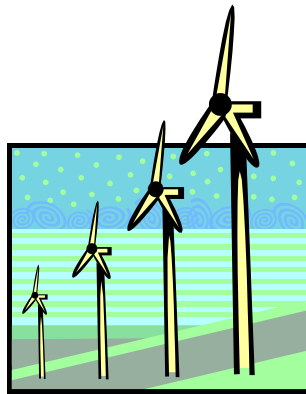
AAに初めて繋がったのが6年前の6月の末、当時既にアルコール専門病院に通院していた私は病院の近くのAAミーティングを紹介されそこを訪れました。2年の仲間2人のバースディと断酒1ヶ月目の仲間を祝うミーティングで、そこで私もONE-DAYメダルを貰い、同じく祝福されました。以来、そのミーティング会場に通い、そのグループをホームグループとしてAAに行き続けました。私の最後の飲酒は初めてのAAミーティングに行く2日前です。多くの仲間が最後の飲酒の日をバースディにする中、私は最初にAAミーティングに行った日をバースディにしています。それくらい最初に行ったミーティングは感動的でした。何度本気になってお酒をやめようとしてもやめられず、諦めていた自分にもう一度生きなおすチャンスを与えてくれたこの日は今でも自分の特別な日です。

滋賀にホームグループを移したのは今年の1月から、季節が季節だけにまだまだ寒く、同じ関西と言っても大阪市内にホームグループを拠点としていた私に彦根の冬は寒すぎました。冷たい雨や雪のふる中、震えながらミーティングのためのお菓子やジュースなど買出しに行く、そんな経験は今までにした事がなかったんです。それだけでなくミーティング係りとして再出発した時も、大阪でミーティング係りをやったときのように、仲間がミーティング前に集まって椅子やコーヒーの準備等手伝ってくれる事もなく、一人で掃除や椅子の準備等しなければなら

ない日もありました。誰にも頼る事もできなく、滋賀のAAメンバーはこうしてソブラエティを獲得していったのかと思うと滋賀のAAメンバーのたくましさを感じずにはられません。うれしかったのは一人で準備していた日でも時間になればホームグループのメンバーは必ず集まってくれました。一人で虚しくミーティング会場にいた日が1日も無かったのは、ホームグループのメンバーの絆の強さでしょう。彼らの温かくもたくましい友情に感謝しきりです。

グループだけではありません。ホームグループを移す1ヶ月前の12月に私は翌年5月にあるAA滋賀OSMの実行委員長に選任されましたが、そのOSMがある5月は大阪で違うAAのサービスイベントの開催が迫っていました。同時に二つの実行委員会の委員長を兼ねるのは非常に過酷だと思いましたがそこはそれ、滋賀OSMはほとんど滋賀のAAメンバーが積極的に動いてくれ、私は何もすることがなく非常に助けられました。改めて滋賀のメンバーのたくましさを感じずにはられません。でもまだ大阪のホームグループに所属していた12月に滋賀OSMの実行委員長に選ぶのなんて結構AA滋賀の無茶振りも炸裂してましたね(笑)。

今この原稿を書いている8月初旬は彦根も非常に暑く、ミーティングに行くのも非常に体力が要ります。冬は寒さで震えながら、夏は暑さでバテバテになりながらも丸1日かけてミーティングに通う、それは先行く仲間が言っていた「雨の日も風の日も、そぼ降る雪の日もミーティングに通い続ける」そんな言葉がぴったりくる思いです。しかし私はこの地に来たときに感じたAA滋賀のメンバーのたくましさ、優しさ、友情を手に入れた、そのためにも今日も仲間と会いにミーティングに通いますね。



飲まないで、生きる

草津グループ ひぐち

暑い日々が続いています。かつて、夏にビアガーデンはつきものでした。女1人で行ったビアガーデン。20時過ぎに行くと1800円になり安いのです。友人の目を気にせず、ひたすら飲んで飲みまくるために行っていました。ビールばかり大量に飲んでいて私は酒代が物凄く、そんな場所で飲んだ方が安上がりなものでした。女1人で延々と飲み続ける姿は、さぞや異様だったろう、と思います。夏の炎天に秋の稔りを見出す今、飲まないで健やかに過ごさせていただいていることに、心の底から、AAとプログラムと仲間に、深く深く感謝します。ありがとうございます。

一年前の今、私は精神医療センターに入院中でした。入院が決まった日、厳しい表情で私を囲む両親と、呆然自失した夫を思い起こします。アルコール依存症と診断されての入院だったのに、なんと私は「私は関係ない」と思っていたのでした。「私は精神病であって、アル中ではありません」

滋賀医大の精神科で、一滴飲んでも入院しなさいと宣告されていた私は、2週間ほどの断酒の後の飲酒で、あっさりと隣の施設、センターに回されることになりました。その時の主治医に言った台詞がふるっています。

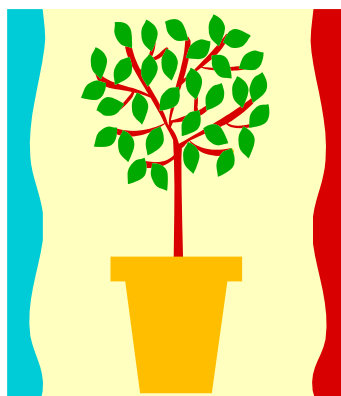
「アルコール依存の人は性格の甘い人が多いので染まりたくありません。ここの精神科で入院させていただきませんか？」

そして、主治医の言った台詞も、記憶に刻み込まれています。

「貴女もじゃないですか」

アルコール依存症という病気だと言われても、

たくさん勉強して病気の知識を得ても、病気だと心の奥では飲み込めない自分がありました。なぜならば、お酒に手を出す瞬間の意志決定した自分の心の動きを、他ならぬ自分が知っていたからです。その瞬間の、どうしようもなく自分勝手に甘えたご都合主義の自分の心。その心は、お酒に身体依存しているとか、脳の報酬系回路が強化学習しているとか、そんな話ではなかったのです。私自身の、私の来し方から出た、爛れた膿のような心だったことを、他ならぬ私本人が、気がついていたのでした。



退院した私は、我慢して意志を強く持って断酒しよう、と決意しました。お酒さえ退ければきっと全ての問題は解決する。しかし、心がつらくなった時、私は、ビールを流し込むという行動を選択しました。たった数週間でのスリップでした。飲みたいとか飲みたくなかったとか、そんな問題ではありません。つらいから、飲むことが必要だった…。あの時の、やっぱり駄目かという絶望と、もう飲みたくないんだという願いがない交ぜになった気持ちを忘れることはありません。どうすればいいか全くわからなくなり、取った行動が仲間に助けを求めることでした。

仲間が提案してくれたのは、ミーティングに通うことでした。以来、飲まない生き方をいただいています。1人であったならば、お酒をやめることはできませんでした。自らの病を認め、回復のプログラムに身を委ね続けています。

終わりに、私もまた、未だ苦しみの中にいる未来の仲間の役に立てるこの身であることを、願っています。

酒を飲まなかった1年

ハグ石山グループ

ゆうじ

昨年の8月11日、AA彦根グループのミーティングに行った日から私の酒が止まりました。酒さえ飲まなければ、自分の人生はなんとかなるはずだ…そう思っていました。飲まなくなって一週間が過ぎた頃には苦しい禁断症状が待っていました。

まず集中力がなくなり、今までしていた仕事に倍近い時間が必要になりました。何かを間違えるのではないかと、間違いを人から指摘されたり怒られるのではないかと、という恐れも日増しに強くなり、仕事のチェックを繰り返して、さらに時間が必要になり、結果としては上司から指摘され怒られて、仕事を減らされてしまいました。

これ以上失敗はできないという気持ちと、仕事を失うのではないかとという恐れはもっと強くなり、気を付けていたにも関わらず、酒が止まってから1ヶ月が経った頃に交通事故を起こしてしまいました。

事故を起こした瞬間に頭をよぎったのは、『無力』という言葉でした。

事故を起こす5分前に、自分は事故を予測出来たのだろうか…、これから5分後に自分は一体何をしているのだろうか…、自分には何にもわからないし、どうしようもないのではないか…今まで自分の力で生きてきたというプライドが崩壊した瞬間でした。

その次の日から、今日一日の間に自分が犯すであろうミスや事故を想像してしまうようになり、朝目覚めてすぐに、先々への不安感と恐怖感が頭を支配する毎日が始まって、一日中『助けてください』と祈ることしかできませんでした。自分一人の力でこれからの人生を送ることへの恐怖感はとても大きくなり、AAに通うこ

ととステップを踏むことしか生きる『すべ』が見つかりませんでした。

その状況でも私は、『なんとかしないと』という気持ちから、また自分一人の力でステップを踏むことを考え、ビックブックをもとに棚卸し表を書き始めました。

しかし、他人の欠点は書き出せても自分の欠点は全く書き出せないことに気付かされて、自分の力で回復することに対して諦めざるをえませんでした。

結果的には、自分の力で生きてゆけないことを思い知らされ、AAとスポンサーシップに頼って、ステップを踏むことができたわけですが、AAメンバーに『私のスポンサーになってください』と頭を下げるためには、『自分の力だけでは生きてゆけない』という事実気付かされることが必要だったのだと思います。

高慢な私には、人前で他人に頭を下げることや、お願いすることがとても難しかったのです。酒との戦いに完全敗北をしたことで、やっと他人からの助けを得ることができました。

当時は屈辱感に満ちていた私ですが、今は、あの時スポンサーシップをお願いしてよかったな、と心から思っています。

苦しい時にスポンサーや同じグループのメンバーに話を聞いてもらう時には、今の自分がもう『孤独』ではないことに気付かされて、感謝の気持ちが湧いてきます。

時にはAAメンバーに対して感情的になり、暴言を吐くこともあります。日々反省して、感謝の気持ちを忘れずに、一日一日を大切に生きてゆきたいと思っています。ありがとうございました。



AAでわかったこと

草津グループ

えんちゃん

酷暑も過ぎ、爽やかな秋になると、なぜか3年前のことを、つい昨日の事のように思い出します。入院の朝、本当に素晴らしいこがね色の銀杏並木を見て思いを新たにしました。

平成19年10月29日(月)に県立精神医療センターに「ARP(アルコール・リハビリ・プログラム)」入院し、3カ月後の平成21年1月18日(金)に退院しました。翌19日より自力で「今日一日」飲まない日の継続へ向けて歩き始めました。

入院当日は、『よし！今後一切絶対に飲まへんわ！』という固い決意の一方『退院してから大丈夫やろか？飲まない日が続けられるやろか？』という不安感が入り混じっていたように思います。そして退院後、心静かな4日間が過ぎました。

そこで、一も二もなく通い慣れた、水曜日の草津カトリック教会のミーティング場へと寒い道を自転車で向かいました。

そこには笑顔で「ワンデーメダル」を持って迎えてくれた先行く仲間が居られました。

その日から私の、自分が主体的にAAのミーティングに参加するという、新しい生活習慣が始まりました。

幸いにも、ホームグループは「草津」だと入院中の早い段階で決めておりました。それには理由がありました。

じつは、入院中の毎月第2日曜日の19時から20時まで「センターメッセージ」というAAからのサービスがありました。

日曜日の夜7時から8時といえば大概どのご家庭でも「一家団欒」のひと時だと思うのですが、その大事な時間を病んでいるアルコールリックのためにわざわざメッセージを運んで下さいました。余談ですが、何とそのメンバーの

中に私のスポンサーが居られました。

それとは別に、入院中に10回以上の自助グループへの参加が義務付けられていました。いわゆる帳面消的に「自助グループへの参加」が患者たちの間で行われていました。

そんな中、センターでの種々の学習の中で関係者の方々が口を酸っぱくして言われる、断酒の3本柱と言われる「通院・投薬・自助グループに繋がる」に疑問を持っていました。

当時の私には、「通院と投薬」は医療行為なので当然理解できますが、「自助グループに繋がる」の意味が今ひとつ分かりませんでした。

医療行為をしない「任意団体」が何でお酒を止める事ができるのか？不思議でしたね。

私は持ち前の熱心さでとことん、参加可能な限り双方の自助グループに参加しました。

こうして、参加の回数と共に退院を待たずに「自助グループに繋がる」の意味が少しずつ分かり掛けてきました。

中でもAAは特別でした。人生のバイブルとも言うべきビッグブックがあるのですから。

自分が主体的に関わり、ミーティングでは常に自分の過去の言動を振り返ることができ、つまり前にはスポンサーの的確なアドバイスをいただき、飲酒問題については決して一人では何の解決もできないことを学び、ミーティングに依る精緻リハーサルで記憶に留め、さらに半年に一回「ニューズレター」に寄稿し、必ず自分を見つめ直す事ができます。

歩む指針としては一つずつ階段を登るように、12のステップと伝統があります。

洋の東西を問わず、農耕民族、狩猟民族の違いも関係なく、人として生きる指針のバイブルは一緒ですからね。



そういう中で徐々に仲間の一人として、サービスに係わることをスポンサーに推めていただき、少しずつですがゆっくり着実にできるようになりました。

ただ、「飲まないでいる」それだけで良いのでしょうか？ 否。それだけではだめなのです。

今苦しんでいるアルコールリックに「メッセージ」を運ぶことこそが大事なのです。

そして、その中に私（ソーバーは未だ2年と7カ月ですが）のように「今日一日」「最初の一

杯に手を出さない」飲まない生き方を続け、新しい生き方を見つけ素晴らしい輝く生き方ができる、そのような人が一人でも多く生まれて欲しいものです。

こんなことを当たり前に言えるようになったのは全てAAからの「贈り物」「賜物」です。

『自助グループ万歳！』『AA万歳！』と声高らかに叫びたい今の私です。

ありがとうございました。

AAメンバーの経験

なぜ、やめられるのか

ZEZE 今日一日グループ

栄 美

この原稿の締め切りまで一時間強、書くことが全く思いつかない。

鬱（うつ）による思考低下のせいだ。

私は鬱病とアルコール依存症を持っている。両者の相性は強力で、相乗効果で私を苦しめてきた。

「私は最低の人間だ」と思いながら飲むお酒は私を傷つけ、その痛みがアルコールと鬱から私を離れられなくさせていた。

AAにつながるまでの13～14年、お酒をやめることは考えられなかった。したがって、鬱が良くなることもなかった。

というより、病院で問題飲酒の話をしていなかったのだ。やめられるはずがない。

病院で打ち明ける気になったのが私の底つきだったのかも知れない。しかし、「問題がある飲み方をしている」とは言ったものの、まだやめる気はなかった。（やめないといけないのだろうな）と思い、AAにつながるまでにはまだ少し時間がかかった。つながっても、飲んだりやめたりの繰り返しだった。その上、「酒をやめたい」とすら考えていなかった。「やめないといけないんだろうな」としか思えなかった。それでも仲

間は受け入れてくれ、10年以上続いていた問題飲酒も、今のところ止まっている。

ステップも踏んでいない、本を読んでももちろんふんかんぶん、スピリチュアルな存在もよく分からない、信仰心もない、スポンサーに質問すらしない……。AA劣等生以下の私が、鬱病

の波は相変わらずなのに、お酒はまだ1年以下であるが、やめられているのはなぜなのか、それも分からない。もしかしたら、それこそがスピリチュアルな力なのかもしれないが。

つらい時、苦しい時は、まずお酒でよりダメージを求めていたのに、今は「ミーティングに行こうかな」と思う自分がいる。そして、心地よかったはずの苦痛から距離を置いてみると、不安だったはずの平穏が意外と居心地が良いことを知った。その居心地のよさも、仲間から手渡されたものとして、大事にしていきたい。

今日一日、一日ずつ飲まない幸福を積み重ねながら、いつか、私にも苦しんでいる人にメッセージを手渡せる日が来るといいな、と願いつつ。

ちょうど時間となりました。これで終わらせていただきます。



生かされているから、生きなければならない

ハグ石山グループ あ ゆ み

前回(22号)の続きです。アルコール専門病院を入院したのが、2000年1月17日です。多くの尊い命が奪われた、あの阪神淡路大震災が発生したのが1995年の同月日です。

きっと全ての人が死にたくない! まだ私には多くの事をやらなければならない事があると思いつながら・・・なのに私はアルコール依存症の時2度、ソブラエティ4年目に一度、死んでいても不思議ではない体験を致しました。

本当に家族、会社、親戚等々にアルコールで多大な迷惑をお掛けした人たちに埋め合せをしなければなりません。

完全なソフトには出来上がっていませんが恨

んだ人の多く
にお会いして

(偶然も含む) 感じた事は、今になって自分にとっては恨んだ人の多くは反対に感謝すべき人たちでした。

バースデーの色紙に書かしてもらっている「一日一生、今日一日、今のこの一瞬、幸せと感じる心に感謝」という言葉を、自分自身の時に明示し、今日一日生かさせている事に感謝をして、もし明日があれば無理をせず自分ができる事だけでよいから行動をして、自分を愛せる余生を生きたいと思います。



異常な私と、正常な私

伊賀レディース み ほ

アルコール依存症と診断され8年。アルコールを断ち切ることができて5年の月日が流れました。娘を保育園に入れるために就職して1年半位に人間関係で悩み、「時間が解決してくれる!」と自分に言い聞かせましたが、限界になり退職しました。この時の私はアルコールに逃げる事は全くなかったのですが、「死にたい!」という気持ちがありました。自分一人で死ぬ!のではなく私をこんなに嫌な気分にした人の前で死んでやる!という気持ちでいっぱいでした。仕事上エプロンにカッターナイフを入れていたので毎日チャンスを狙っていました。

異常な私と正常な私。未だ正常な私が勝って

いたので退職し、新たな仕事を見付ける事ができ、今の私が存在しています。

あの時、異常な私が勝っていたら・・・職場はもちろん、家族も巻き込むハメになっていたのは間違いありません。死にたい!あの人も巻き込んで目の前で死んでやる! この異常な考えは、アルコールで破壊された脳が未だに消えずに治らず破壊されたままになっているからです。何年経っても破壊された脳は破壊されたまま。どうあがいても破壊された脳は治らない・・・悲しくも自分でした過ち。私は生涯アルコール依存なのですから。



ハンディを乗り越えて アルコールを飲まずに生きてみたい

ハグ石山グループ

エヌ オー
N O

2010年5月中旬、私はお酒がやめられず滋賀県立精神医療センターを受診しました。

診察でO先生にあなたは「アルコール依存症」という「病気」です。一人では決してお酒をやめる事ができず、このまま飲み続けると最後には「死」に至ると言われました。また、この「病気」は治癒する事がなく、回復する事はできる。そのためには断酒するしかないとも言われました。

最初は何の事だか理由が分からず、戸惑いを隠せませんでした。「病気?」「治癒がない?」うそだろう?心の中で否定しました。

私は過去に、二度死んでいても不思議ではない悲惨な交通事故に遭遇し6度に渡る手術を受けたのですが、右足・右腕に(痛み、痺れ、麻痺)障害が残りました。

また、治癒がない原因不明の皮膚病「尋常性乾癬」にも発病しました。身体全体が痒くて痒くて、ステロイド系、ビタミンD3系の塗り薬を毎日塗らないといけない「病気」とも付き合っています。

さらに2年前「頸部脊柱間狭窄症」になり会社を休職して頸椎(1~7番の骨)全てを手術しました。手術は成功したものの、頭痛・首の痛み・右足右腕の(痛み、痺れ、麻痺)が進行しロフトランドクラッチという杖を使用しなければ歩くことができない身体になりました。主治医を恨みました、憎みました。

おまけに痛みと、痒みと、歩行がうまくできなくなり、昨年会社を退職せざるをえなくなりました。「生活ができなくなる」路頭に迷いました。

それなのに「アルコール依存症?」「病気?」まだ自分を苦しめるのか?天を仰ぐしかありませんでした。

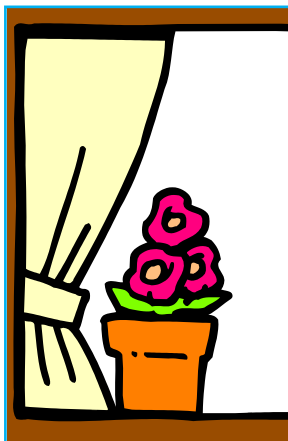
私がアルコールを毎日飲み始めたのは、5年半前、家内が二人の息子連れて家を出て行き、実家に帰った頃からでした。私と家内はお互い共働きで、仕事・育児・家事・地域の役員等に追われ、お互いストレスが溜まりに溜まって毎日喧嘩する日が数カ月続き、私が家内に思いっきり暴言を吐いた時、家内も「キレ」ました。いま現在も別居が続いております。

お酒の話に戻りますが、最初の飲み方は、毎晩夜に焼酎1合と缶チューハイ350mlを1本飲んでいました。職を失ってから日は日にお酒の量が増えていき、次第に昼間からだらだらと夜遅くまで飲むようになりました。酔って、同居している母に何度か暴言を吐いたり、二度階段から転げ落ち救急車で運ばれた事もありました。かすり傷程度で済んだのが幸いでした。

家族も失い、職も失い、残ったのは身体の痛み・痒み・痺れ・麻痺だけでした。酒は身体には良くないと分かりながらも、飲んで忘れるしかありませんでした。

そんな毎日が続いたある日、息子二人が家に遊びに来て下の息子に「お父さん昼間から酒を飲んでるの?」と言われた時、一瞬われに返り、自分は子供に「なんていやな思いをさせたのか」ふと自分が情けなくなりました。子供が帰ってから、自分を責めました。それでもふと気付いた時にはお酒を左手に持っていました。お酒がやめられなかったのです。

ある時、こんなしんどい思いをしてまで「生きたくない」「死んだ方がましや」という右の脳と「子供たちにつらい思いをさせたくない」「酒をやめよう」という左の脳が交互に叫んでいる夢を見て飛び起きました。身体がふるえ、汗が止まりません。私はこれが「アルコール依存症」の症状やと思いました。



「子供達ともう一度元気になってしゃべりたい」「入院するしかないか」

2010年6月7日、金曜日、滋賀県立精神医療センターに入院することができました。

9週間に及ぶARP（アルコールリハビリテーションプログラム）が始まりました。私は入院したその日に離脱症状「ふるえ、発汗、下痢」が起こり一晩中苦しみました。最初の一週間は点滴と検査でした。「自分はお酒がやめられるのか?」「子供たちは元気にしているのか?」「将来の生活はどうするのか?」「身体はどうなるのか?」不安ばかり頭をよぎりました。2週目からプログラム（抗酒剤の服用、アルコール依存症についての学習、スポーツ、自助グループへの参加等）が始まりました。

私が生まれて初めて行った自助グループは、AA草津ミーティングでした。AAミーティングの第一印象は「教会?」「アルコール?」「アルコールイズム?」何の事か意味不明で「えらいとこに来てしまった」すぐに病院に帰りたと思いました。

でも皆さん明るくていい方ばかりで「こんな元気な方々もアルコール依存症」になって同じ苦しみをもった方々なんだと、なぜか不思議な雰囲気の中で1時間が過ぎていきました。

次の週末AA草津ミーティングに行きました。「いらっしゃい、よく来られましたね」と優しい声で迎えていただきました。なぜか分からなかったけれど、すごく安心感がありました。私も自然に「また来ました。よろしくお願いします」と声を出して挨拶をしているのに気付きました。まだ2回しか会ってないのにすごく和みやすく、「この人たちとならお酒を飲まな

いで一日一日を生きていけるのではないか」と思い、AAがすごく好きになりました。

入院中毎週のようにAA草津ミーティングに通いました。入院最後の週のAA草津ミーティングで私はAAのメンバーになることにして、スポンサーをお願いしたところ、快く引き受けて下さる方がおられ即スポンサーになって下さいました。私は、退院してからもAAにはできるだけ参加しようと決心しました。

2010年8月6日、金曜日。9週間に渡るアルコール依存症の治療ARPをクリアして会計を済ませた時、S先生から「これからが本番ですよ」「頑張ってください」と声をかけられました。私は即答で「頑張ります」とS先生にお礼を言い精神医療センターを退院しました。

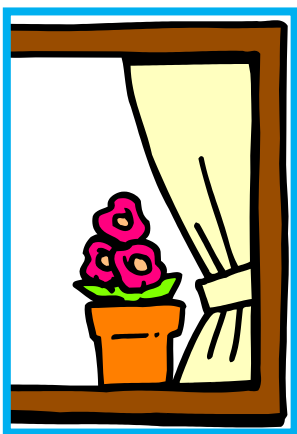
家に帰り新聞を読むと、8月6日は広島で65回目の原爆忌を迎える日で、とっさに私はこの日をバースデーにしようと思いました。

翌7日、土曜日、AA滋賀ZEZE今日一日グループに参加させていただき、8日、日曜日にバースデーミーティング（唐崎メリノールハウス）でONE-DAYメダルをいただき、皆さんに祝福していただきました。久しぶりに感激しました。

私は精神医療センターを退院して数日しか経っておりません。不安がないと言うと「うそ」になります。正直言っていっスリップするの分かりません。けれど、AAの皆さんとお会いでき、AAに参加することで「一日一日感謝の気持ち」を大切にして「心身共にもう一度、生きてみたい」と思っております。

長々書きましたが、これからよろしくお願いします。

ありがとうございました。



【第12回 AA滋賀 野外オープン・ミーティング】の お知らせ

- *2010年10月31日（日曜日）・集合9:30 雨天決行
- *場所：守山市営美崎公園「みさき自然公園」（滋賀県守山市今浜町十軒家2870番地の2）
- *テーマ：「ありがとう 今日一日」
- *参加費：AAメンバー1,000円（医療・福祉関係者・家族：無料）
- *交通：JR堅田駅から近江鉄道バスか江若交通のバスで「ラフォーレ琵琶湖」下車
- *プログラム：渚ウォーク 野外バーベキュー（焼き鳥・トン汁・ご飯）
野外ミーティング
- *ご注意：参加申し込みの締切りは10月23日（土曜日）です。*主催／実行委員会



飲まない1日と5年

彦根グループ

そ ら

2005年の7月19日、2週間以上の欠勤後、惨めな状態のまま会社をクビになるか辞めるか、そんな話を上司とする間際、駅のトイレで飲んだ缶チューハイが今のところの最後の酒です。

この7月、AA滋賀の合同バースディで5年のお祝いをしてもらいました。会場に行くまでの2時間余り、バースディの席では「あんなことを話そう」「このことを話そう」といろいろな思いが浮かびました。でも、いざ「5年に感謝します」と話し始めた途端、全く思いがけず涙がこぼれ、しばらく何も話せませんでした。

本人は感謝の涙だと思っていたのですが、ある仲間からの「苦しかったのですね」という言葉を聞いて、ああ、自分は苦しんでいたのだ（いるのだ）と納得したのです。

この半年余りで、同居する両親の二人ともが認知症と診断されて介護サービスを受け始めました。母親はアルコールへの依存があり、精神科を受診したらアルツハイマー型認知症と診断された次第。以前からおかしな言動があつて、かかりつけ医にも何度か相談していたのですが、診断は難しいようです。母親の酒は今のところは止まっていますが、飲んでいる最中は形相も人格も変わり、酒を取り上げようとする、どこにそんな力があるのかと思うほど必死に抵抗します。近くの酒屋にも売らないように頼んでも、うまい口実をつけて酒を求めて、室内に上手に隠します。酔っぱらっていた自分の姿を見ることはできませんが、妻や家族からすれば、きっと、こんな風だったのだと愕然とします。

父親は昨年暮れに徘徊したことがあり、1回

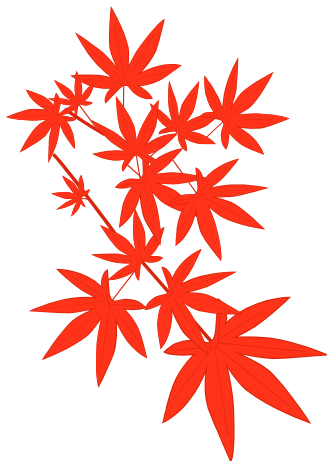
性のものらしいのですが、かかりつけ医から紹介されて受診したところ、脳の委縮が見られるとのことでアルツハイマー型と診断されました（思考力などは、さほど衰えていないので不思議なのですが）。加えて、緑内障や難聴、身体の衰えもあり、コミュニケーションをとるのが大変で、感情を爆発させることが多くなりました。自らと比較して身体機能がまだ衰えていない妻

（母親）の認知症を認められないように、会話がうまく成立しないこともあるのでしょうか、些細なことがきっかけでひどく苛立ちます。うっ屈した思いがあるのですが、私も妻もひどく感情を害され、こちらにも怒りが伝染します。接すること、関わることに疲れた、嫌だというのが正直なところです。

二人とも同じデイサービスに通っていて、その場では普通に過ごしているらしく、そうした“社会性”の脳は残っているようです。これを活用しなさいと、介護職にある仲間から丁寧なアドバイスをもらって、いささか萎えた気持ちを切り替えようと思っているところです。

そもそも私と家族が実家へ戻り両親と同居することになったのは、飲んでしたことによる生活の破たんが原因でした。同居してからは酒を介して会話し、飲まなくなつてからは、ほとんど会話をしませんでした。何故なのか、徒然によく考えたものです。今でもよくわかりません。同居が嫌だから、老いを見るのが嫌だから、生育期の関係に問題があったから、抑圧される存在としての嫌悪があるから……、どれもが当てはまるようで、しかし十分に納得できないというのが実感です。

私は昨秋、仕事を辞めました。一人で決めて



辞めたことは、自分への思い上がりもあったと思いますし、飲んでいない日々が続いても、考え方が変わっていないからでしょう。

仕事の誘いがペンディングになって就職先を探し始めた矢先、両親の介護度が増してききました。妻も仕事を代わったこともあり、家事の一部、通院の付き添い、身体や身の回りの世話、時には汚物の処理も含め、時間がとられます。「まさに、このために仕事を辞めたのよ」と仲間から言われましたが、そんな気がします。加えて、少し大がかりな地元のイベントに携わっていることもあり、この先どうなるかわかりま

せんが、日々が忙しく過ぎていきます。

私はアルコール依存を認めるまで、かなり時間がかかりました。AAにつながってからも、時間がかかるタイプだと思います。それだけ自我が強くて、我を解きほぐすのに時間がかかるようです。AAの仲間の皆さん、長い目で見てくださいね。

飲まないでいても、私の現実は変わりません。でも、全てのことに飲まないで付き合えるのは、本当にありがたいことだと思っています。飲まない一日とAAの仲間に感謝します。ありがとうございます。

AAメンバーの経験

私はアルコールクです

草津グループ

祐 子

2001 年、医療機関に掲示された 1 枚の行政サービス広告で、私はアルコールからの解放への道に導かれ、AA の仲間と専門機関の方々のおかげで、今アルコールの無い生活をさせて頂き 8 年余りを経ることができています。専門機関と AA との協力があることは、しらふになって暫く経ってから知りました。「飲まずにられない、やめられない」からアルコール依存症なのに飲まずに生きられているこの奇跡。私に関わる全てに深く感謝しています。

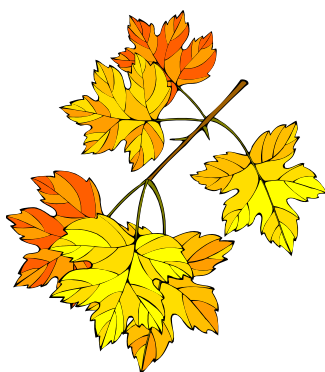
ここ数年はうつ状態の浮き沈み続きで、現在も抗うつ薬と睡眠に関する薬、精神療法等の通院でお世話になっています。それがきっかけでホームグループに行けなく（行かなく）なり 1 年近く経ってしまい、仲間の寛容さに甘えて名ばかりのメンバーです。この誌上をお借りしお詫び致します。

毎日の抑うつの主原因は摂食障害もあると思

っています。真剣に止めたいお酒を飲んでしまった後に必ず生じるのと同じだと。実際、症状で気力体力消耗してしまう。でも本当は自覚しています、私の凄まじい頑固さと高慢さ、強固な自我等の欠点から未だ不正直だからです。自分の考えを使わずに提案に従うことに抵抗して

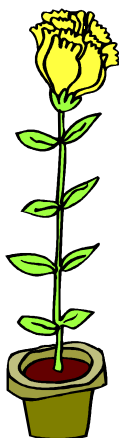
しまいます。あげく、ミーティングに行っても、回復し自己実現をしてゆく仲間に劣等感を感じてしんどいとか、辛い苦しいのマイナス感情しかどうせ話せないから仲間の役に立たん、泣き言も言いたくない、相談してもまた批判や誤りの指摘を打返されるだけで私の気持ちなど受け止めたり理解などされないし・・・イベントには食事が付き物で摂食の私にはハードル高いねん！

等と自己正当化し、すねて、だんだん「視ざる聴かざる言わざる」と心のシャッターを閉め始め仲間から遠ざかる始末。自分の無力を認めず、自分の力を信じていたくて、「委ねる」のが出来ないのは、恐れからでしょうか。恐れる（誇大



な自尊心が傷つく)に足るほどの人間でもあるまいに……。せめてこの誌上では、正直でありたいと思います。

ずっとわからないことを先日やっと仲間に問いました「**霊的**ってどういうことか？」と。仲間は言葉と活字で誠実に説明をして下さいました。それでも実はまだよくはわかりませんが、私が自分の行動と照らし合わせ私の頭で理解したのは、「アルコールは脳の認知機能の障害という身体的な病気で、行動のコントロールが利かず本能が暴走し、周囲に不幸を与え巻き込みつつ、自ら傷つき、自責に苦しみながら心身共に病んでいくものなのか」です。今更ながら、なんか腑に落ちました。少女時代から常に気になる異性があり、タカラヅカに熱を上げ、中高ではユニホームに憧れ入った部活に没頭し、職業を決めたのもユニホーム姿で颯爽として格好よさそうだったから(人の手助けや役に立とうでもなく)。身体的なコンプレックスの解消に励み、出逢った人と即結婚に繋げ、やりがいを見出しむちゃくちゃ頑張った職をあっさり辞め。家庭を磨くではなく自分を飾る事ばかりに多額のお金を遣い、やがてアルコールにのめ



り込み、それが全ての生活になっていきました。お酒が止まってからも精神が(今思えば)病んでいて、摂食障害、ワーカーホリック、買い物依存、薬依存、恋愛依存・・・とでどんどん大切なものや健康を失い多くの人を傷つけました。なんせ利己的な行動が全て度を超えているのです。このようにクロスアディクトであるのは、前述のことを考え合わせると、「そりゃあそうだ、頭がイカれていたら自分の考えで行動すればそうなるって然り」と合点がいきます。**私は正真正銘のアルコール依存症です。**

仲間曰く、毎日のAAプログラムの実践で霊的な部分で目覚め、そこを成長させていくことで「飲まない状態を保っていける」と。今の私は、ステップ「4の5の(しのごの)言わず1, 2, 3。4, 9, 8, 9(四苦八苦)しながら10, 11」で、6, 7を踏んでいく必要があると思います。もちろんステップ12もで、今の私の場合、ミーティングに行くことを重ね、アルコールの無い1日ずつを重ねることが第一なんだろう、と。皆さん、どうか宜しく手助けお願い致します。

いつもながら、つい長々となりました。ありがとうございました。

AAメンバーの経験

半世紀の振り返り

オネスティ唐崎グループ

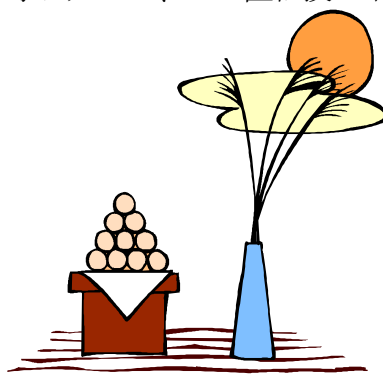
小川

私は今年の6月16日で50才になった。50才になる前は、年を聞かれて答えると、「年より若く見えますね」とか、「49才ですか」というような反応だったが、50才になってからは、年齢を答えると、「とてもそんな年には見えませんね」とか、「とても50才には、見えませんね」と言われるようになった。50才とは、とてもそんな年なのですかね？ 自分では、若いと思っていましたが、そういう反応を聞くと、年を意識してしまいます。

私は、冒頭にも書いたように、1960年6月16日に母の実家の福井県三方郡美浜町で生まれました。私が生まれたのは、日本が高度成長期に入る頃生まれ、4年後に、東京オリンピック、東海道新幹線の開業がありました。生まれた頃は、真空管の白黒テレビしかなく、電話もない時代でした。幼少の頃の私は、だらしなく、鼻垂れ小僧でいつも服で鼻水を拭き両腕のところがてかてかに光ってたし、服はズボンの後ろがはみ出っていて、非常口はチャックが開きっぱな

し、靴は右と左がよく解らす、いつも左右反対に履いているような子供だった。怖かった思い出としては、幼稚園の頃脱腸の手術をし怖くて泣き叫び、やっと終わったと思ったら、もう一度手術室に入れられ、また怖い思いをして、手術した。医者がレントゲン写真を裏にしている、右と左を間違えて手術したと後で聞かされた。

小学校は、田舎の学校で全校生徒 60 人位の小さな学校に入学、走るのが遅いというコンプレックスがあり、毎年運動会が苦痛だった。この頃から、自己嫌悪と生き辛さを感じていました。低学年の頃からビールを父親からコップに半分程ついでもらって飲むようになった。ビールをもらって飲むのが楽しみになっていました。中学校は、1 学年 7 クラスの大きな中学に入って、たくさんの人と出会うが、ほとんど友達もできなかった。この頃からアルバイトをするようになり、クレ射撃場でバイトをした。そこには、金持ちがたくさん外車で来ていて、まるで外車の展示会のようで、私も外車に乗れる身分になりたいと思った。高校は、工業高校の電気科に入学。別に電気が好きで入ったのではなく、普通科には入れるだけの学力がないし、商業科はそろばんができない、建築科は製図を書くのがいやで、消去法で残ったのが電気科ぐらいだった。高校時代はバイトに熱中し、土日は射撃場、夏休みは土方のバイトをしていた。この頃から、バイトで稼いだお金で、煙草も吸うようになり、酒もウィスキーをジンで割って飲むようになっていた。ラジオの深夜放送が好きで毎晩オールナイトニッポンを聞きながらたまに酒を飲み、タバコを吸っていた。昭和 54 年高校を卒業し、国鉄に入社し金沢の車両基地に配属になり、電車の修理の仕事をした。入社した時考えた事は、飲む、打つ、買うのうちで今しかできない事はどれだろうかと考えた。結婚したら、風俗に行けないだろうから、今しかできないのは、買うであるという結論になった。でも、1 人で風俗に行くには勇気がなく、少し酒を飲まなければ行けなかった。この頃から、酒を薬物として使用し始めたのではないかと思う。ギャンブルもパチンコはよく行った。私には、独身



寮での寂しさを紛らわすために、風俗やパチンコが必要だった。酒は、二つを楽しむための気分の高揚、度胸を得るために必要だった。昭和 60 年に入ると国鉄改革法案が国会で成立し、国鉄職員の公的機関、民間企業の受け入れ、早期退職の募集があり、職場の掲示板には、まるで職業安定所みたいに公務員や民間企業の求人が貼られていた。残るか辞めるか、転職するかの選択に迫られ、去るも地獄、残るも地獄と言われ、不安にかきたてられた。毎日酒を飲みながら、どうしようか考えた。求人欄から敦賀で唯一募集のあった気象庁に応募したが、不合格になり、残る道を選択した。

昭和 62 年 4 月 1 に JR 西日本に採用され、配置転換で車両関係から電気関係に変わり、職場も滋賀県の木之本になった。平成元年 12 月に結婚。翌年の 10 月には、長男が誕生し父親となった。結婚し、風俗へは行かなくなったが、パチンコから競馬に熱中するようになった。毎週土日は、第 1 レースに間に合うように、7:00 頃敦賀を出て、列車の中で購入馬券を決め、京都競馬場に行き第 1 レースから 12 レースまで馬券を買って敦賀へ帰り、テレビで競馬を見るという事を繰り返していた。酒量も増えつつあったが、競馬が歯止めになっていたのかもわからない。

39 才に管理職になり給料も上がったが職責の重さによるプレッシャーや人間関係のストレスで酒量が増えて仕事に行けなくなり、初めて 41 才で心療内科に入院、入退院と院内飲酒を繰り返しアルコール依存症が進行して行った。三度目の退院後 AA ににつながり、40 代は飲んでいるアル中が半分飲んでいないアル中が半分。比較すると、精神的には、飲んでいる方がはるかに楽だった。酒を飲まなくなってからいろんな辛い場面で、酒を飲んでた時の事が甦ってくるが酒を飲まずに、今は対処できる力が与えられてる。

半世紀を生き、これから先の 10 年は、肉体的にも、精神的、経済的にもきつい状況になると思うが、飲まずに 1 日々、今日 1 日を消化して行きたい。食べ物を消化するように。

うめあわせ

ZEZE 今日一日グループ

由 子

AA では、埋め合わせのリストというのが 12 のステップの中にあります。ミーティングで、「埋め合わせ」というテーマがだされ、他の人たちの話を聞きながら私の場合を考えました。まずは誰？ 両親、家族、職場の人たち……

***両親・・・**ともに 52 歳で母は癌、父はアルコール依存症で吐血下血し肝硬変で他界しています。私が 33 歳の時と 35 歳の時でした。AA につながった時、ミーティングの中で「両親ともに私がアルコール依存症であることを知らないで死んだので良かった」と話していました。素面で数年生きたある日、「私がアルコール依存症だと知らずに死んだのだから、心残りで？ 心配したまま死んでいったのかもしれない」と感じました。親不孝をした、と感じた唯一の埋め合わせは、生んでくれてありがとうという感謝の気持ちと飲まないで寿命まで精一杯生きることだと思いました。継続中です。

***主人・・・**結婚後 3 年間もアルコール依存症であることが分からず、いろいろと苦しめました。素面になって 8 年がたった今も、自分自身の過去の生き方を変えていく中で修復が続いています。収入面で私の方が上だったこと、4 歳お姉さんだったこと、飲むために私の都合のいいように、主人の機嫌を見ながら生活していたこと、財布のひもを握った私がお金を出すことで解決してきたこと、そのすべてが素面で生きていく上には邪魔になっていました。一つ一つ私の間違いを正し、わかてもらうには心が折れそうになります。「だって、投げたほうが楽なもの」と思うってしまうのです。

昔、「勇気って怖いもの知らずな勇敢なこと」、と思っていた時があったけれど違った。自分に負けないこと、逃げないこと、自分の思いをしっかりと見つめること、「正直」にということかなあ。けれどこれに関しては、「一つ一つ乗り越える度に本当に楽に、自分らしく妻をしてるよ！」って思えてうれしいです。継続中です。



***仕事のこと・・・**2007 年から職場復帰しています。仕事に対する埋め合わせはたくさんの人に対する埋め合わせになっています。私は保育士をしています。飲みながら保育士なんてぞっとしますが、やっていたのです。事件こそおこしませんでした。が、幻聴を聞き精神的におかしい状態でも仕事に行っていました。アルコール漬けの頭で、同僚のことが訳もなく憎らしくて大嫌いになり（子どもがとても、なついていた人でした）、その人になつく子どもは坊主憎けりゃなんとかで、「私は知らん！」とほっておく。足を引っ張ることを考え、会議中泣かせたこと

もありましたが、復帰が決まった途端に、とんでもないことにその人と再会することになったのです。できれば避けたいと心の奥で思いましたが、これが職場での埋め合わせの最初の一つになりました。全面的に私が悪いと思っていましたし、たとえ和解できなくとも、許してもらうことが目的ではない、

埋め合わせの機会をいただいた。そんな気持ちで対面しました。その人はとても温かく私を受け入れてくれたのですが、このことが今日までの、仕事・職場・子どもに対する埋め合わせの土台のようなものになっています。「役に立ちたい」「たのしい」「決して無理せず私らしく」そのように過ごして今に至っています。年齢的に立場もしんどくなり新しい若い人を育てる立場でもあります。反対に教えられることもたくさんです。さあ、あと何年動けるのか……、と気楽にしていましたら子供の人数が増えたことで、この秋からふたたび 0 歳を担当することになってしまいました。体力に不安を感じたり、無垢な笑顔に直接接することができる喜びを感じたりと複雑な面もありますが、素面で愛情を持って未来ある子どもに対することができるのは飲まずに生きる選択をさせてもらったからと感じています。継続中です。

今

ZEZE 今日一日グループ

ヨ シ

私が初めてアルコール依存症と診断されたのは、飲酒運転で泥酔し留置所に2日間お世話になった時のことです。現場検証（手錠されて）では、動機をひつこく問われましたが、離脱症状でまともに質問に答えられない状況でした。警察所を出た時、家内と母親が迎えに来てくれていて、そのまま某精神病院に連れて行かれました。そこで初めてアルコール依存症と診断されたのです。

アルコール依存症は、否認の病気ともいいますが、私の場合「ああ病気だったのか」とショックは受けませんでした。そして病院に貼ってあったAAのポスターを見て1999年の年末に初めて家内と一緒にAAつながりました。しかし、私の場合は山型飲酒で、3カ月経てばスリップしてしまう状況が約2年間続きました。それもスリップした時は必ず連続飲酒となるので、その醜態を家内や長男（14～16歳）、長女（12～14歳）に見られたくないという思いから家から姿をくらまし（家出）、コンビニが近くにあるビジネスホテル等に酒を買い込み、約10日～2週間飲み続けました。家族、両親に心配をかける（死んでいるのか生きているのかも分からない）ようなスリップが約2年間続きました。携帯電話の充電は当然切れてしまって音信不通です。自力で帰れる時もありましたが、歩けるかどうかギリギリのところで家内に連絡し迎えに来てもらうというパターンが続きました。AAにつながってミーティングにも出席しているのに、なぜこうなるのだろうと思いました。

2年が経ち、これでは何もかも失ってしまう、事故で死んでしまうかもしれないと痛切に思い、会社に半年の休職願いを提出しアルコール専門の治療も行っている某精神病院に3カ月入院することにしました。退院後1カ月で職場復帰しましたが、仕事を通常になすことができず、

もう半年休職しました。

退院後まる2年が経ち、その間1年のバースデーを迎えて2年目11月のAAバースデーの時に、仕事でバタバタしていたのか12月に先送りしたのです。それが原因かどうか分かりませんが、11月の末にスリップしてしまったのです。やはりAAのバースデーはきちんとする意味があると思いました。その時の、連続飲酒後の離脱症状の期間、苦しみは今までと比べて訳が違うほど長く苦しいものでした。アルコール依存症は進行性の病で飲まなければ回復するが、再飲酒すると病は進行すると言う事を身を持って痛切に感じました。

その2年のソーバでスリップして、やっと今年の11月で6年のソーバとなります。その間色々な事がありました。特に4年目の年、精神的にもかなり打撃を受ける事もありました。主治医から5年目のソーバを迎えたとき「よく飲まなかったなあ」と言ってもらいました。5

年前のあの苦しみは、もう2度と味わいたくありませんし、死にたくありません。酒をただやめるのは簡単ですが、やめ続けるのは簡単な事ではないと思っています。今自分があるのは、AAに繋がってるお陰です。スリップした時、敷居は高いと思いますがAAのミーティングに参加する事が不可欠だと思います。そのままAAから離れていってしまったら先は見えてます。もう一つの自助グループでもいいから繋がる事が大切だと考えます。

私はアルコール依存症と躁うつ病の合併症です。まわりに一番理解してもらいにくい合併症です。躁うつ病も完治しない病です。これはアルコール依存症の後遺症か、もともとそういう症状があったのかは、主治医も解らないとの事です。

今は、AAの仲間のお陰で精神的にも安定し、家族の理解も得、楽に生かしてもらってます。



友へ

ハグ石山グループ

hiro

夏になるとアルコール地獄に陥っていた6年前のことを思い出します。自らの意志などなく、ただアルコールを求める自分がいました。

病院の精神科へ行く前の日までは、民間車検工場の工場長として働いていました。会社ではアルコール臭い息を隠すためにいつもガムを噛んでいました。お客との約束を忘れることなどしょっちゅうでした。同友企業や提携企業との会議には酔っ払って懇親会から参加しました。

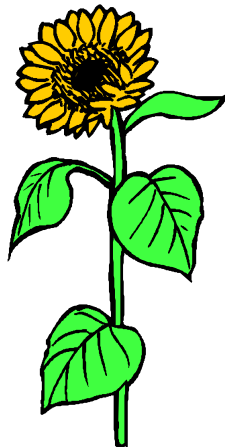
アルコール依存症には自分の病気ながら偏見がありました。自分が落ちぶれた人間だと思いました。会社でアルコール依存症のことがバレると、会社も道連れに落としてやろうと思い、陸運支局に内部告発しました。酔っ払って行ったので、有ること無いこと話していたように思います。自分が何を話したのか、あまり覚えていないのが正直なところです。会社は大変だったようです。会社が困れば困るほど当時の私には快感でしたが…。

私は会社を辞めてアルコール専門病院の入退院を1年に3度繰り返しました。当時37歳だった私にはアルコール依存症は他人事のように思えました。収入もなくなり、人間関係がズタズタになっていても、自分が十分困っていることに全く気づいていませんでした。

アルコールは困っている自分に気づかせてくれた最高の友人でした。呑みたくなくても、呑めば死んでしまうことを十分承知していても私のアルコールは止まりませんでした。自分にはもうアルコールを止める方法がありませんでした。これには参りました。困りました。

AAプログラムには解決はあると書いてあります。私が生きるためにはプログラムが必要です。最後のお酒は、呑んで死ねたら本望だと思っていた私に、生きるという本来人間の持つべき本能さえも呼び戻してくれたようです。

今、最後のお酒から4年半が過ぎました。2



年前から自動車業界で少しずつ働き始めました。年内に仕事仲間と自動車整備工場を新たにオープンすることになりました。以前酔っ払って内部告発をしに行った陸運支局にも届け出が必要です。担当者と相談しながらでないと、国の認可を取得できる自信など私にはありません。早速挨拶に出向きました。用意していた訳ではありませんが、第一声は「以前は迷惑をかけしました」です。相手からは「久しぶりだな」「もう

イライラ怒ったりするなよ」という言葉が返ってきます。ありがたい言葉です。以前働いていた会社の社長には毎月一度会う機会がありました。最初は抵抗や緊張がありましたが、家族、友人、親戚、仕事仲間、AAメンバーと共にアルコールを飲まない私を見ていてくれたのは彼だったように思います。同業者として工場を建てることを報告すると、彼は笑顔で「よかったなあ」と返してきました。

ようやく仕事関係の埋め合わせも始まったようです。それは協力することか、張り合うことか、どうなることやら先のことは誰にもわかりません。以前は迷惑をかけましたと、私に会いに行くべき人もまだまだたくさんいます。

今は仕事仲間恵まれ、自動車業界に復帰できる喜びと希望とでいっぱいです。今後は悩んだり落ち込んだり、はたまた絶望のどん底に突き落とされるかもしれません。嬉しいことや辛いこと、悲しいこと、いろんな感情があることが人間らしいって思います。どんな経験も財産にすることもプログラムに教えられました。

さて、最愛の友人アルコールとの付き合いは今のままの関係が望ましいと思っています。仕事の打ち合わせの後に居酒屋なんかに行く機会が多いですが、最近では運転手にアルコールを絶対出さないんですね。飲まない関係を保つのが私もアルコールもお互いに気持ちよさそうなので、このままの状態を続けたいと思います。末長い関係を保つために！

堅固な霊的基盤

ZEZE 今日一日グループ 龍（リュウ）

飲んでいるころは、大勢の中にも孤独だった。自分を認めてくれて、ちやほやしてくれる人としが交流できなかった。自分を盛りたててくれる女性のいる飲み屋にしかいなかった。楽しくいろいろな人と会話を交わしたり、他人の意見に耳を傾けたりなどという気持ちはさらさらなかった。何かにつけて自分が中心でないと気がすまなかったし、気に入らない人は傷つけるようになった。飲み方がおかしくなるにつれ、人との交流を避け、一人ぼっちで隠れるように飲むようになっていった。コンビニに酒を買いに行き、そのまま近所の河原に車を止め、隠れて焼酎をあおる。飲酒運転と隠れ酒だけが僕を癒してくれた。そのうち、酒にも裏切られるようになり、しらふの状態では、不安とイライラに神経を蝕まれ、飲めば少量で吐き気に襲われ、ブラックアウトを起こした。

平成17年7月初旬にブラックアウトを起こし、もう駄目だ、とアルコールへの負けを認め、専門病院からAAにつながった。ミーティングは楽しかったが、それ以外の時間は孤独だった。飲んでいたころ以上に不安と恐れが日に日に強まっていき、自殺をすることもしばしばあった。仲間から教わったステップ4を見よう見まねで書いて、ある仲間に卸したが、一向に楽にならない。生き方の底つきは目前だった。

意を決し、ある仲間にスポンサーをお願いし、12ステップを伝えてもらった。

約半年でステップ9「埋め合わせ」が終了したとき、ブックブック第6章に書かれている「心の変化」が訪れ、10～11ステップを日々実践していくうち、「霊的变化」が訪れた。以前には感じられなかったものを感じ、気づくことができなかったことに気づけるようになった。心の落ち着きが訪れ、人生への自信と勇気を手に入れた。



今僕は、この2年間でAA以外にもたくさんの友人ができた。トライアスロンやマラソン仲間は、京都だけでなく、兵庫、大阪、奈良、滋賀、岐阜そして愛知と広範囲に増えていった。仕事仲間との交流も増え、酒の出る場所へ顔を出す機会も増えた。特に、トライアスロンやマラソン仲間との懇親会は、とても楽しい。馬鹿話に笑い転げ、いろんな人の意見にも耳を傾けるようになった。悩みの相談を受けることもある。

AAにつながったころ、「アルコールの出る場所は、冠婚葬祭といえど、避けなければならない」という提案を受けたことがある。当時の僕は、ああ、なるほど！と、思っていたのだが、今ではとても違和感を感じる。ブックブック第7章を読む限り、AAはそのようなことは提案していない。「私たちの原則は、そこにいる正当な理由がある限り、酒の出る場所を避けないこと」とある。確かにソーバーが浅く、まだまだスリップの危険性があるうちは、アルコールがでる場所には慎重になるべきだが、12ステップを通じ、霊的に目覚めたあとは、必ずしもそうではないと思う。以前は世捨て人のように世間一般から遠ざかっていったが、今は世間一般に戻っていかなければならない。友人が酒を飲むからといって、逃げて世間から遠ざかる必要はまったくない。思い返してみれば、僕もステップを実践する2年前は、宴会などは避けていた。しかし、それは、スリップを恐れてではなく、しらふで他人と接触することへの恐れだった。

ビギナーのころの提案を行うならば、愛する娘たちの結婚式や今後予想される親族などの葬式なども欠席しなければならないことになる。飲むしきたりに目くじらを立てることになんのメリットがあるというのか。日々のステップの実践により、堅固な霊的基盤に立っていれば、人生の軸足は確かなものとなるのである。

気づき、認め、今を生きる

ZEZE 今日一日グループ

清 美

一人の静かなひととき、自分の心の中の不思議に新鮮な感覚に気づきます。正直に自分自身を深く見つめると、過去のアルコホリズムの苦しみは今ここにはないという事実が認められ、感謝の気持ちでいっぱいになります。未来は、「一日24時間、飲まないで生きる今の中にあること」を受け容れますと、希望のメッセージを運ぶ手助けをしてくださる保健医療関係機関の皆様のご健康とご多幸を、自然とお祈りしたくなります。

私は、32年前の8月、19歳で飲酒による最初の記憶喪失を経験しました。数日後、母が私を交番へ迎えに来てくれたことや、ある20歳の夕食前、純米酒4合瓶を父が食卓に置き、「これを目の前で飲んで見ろ」と睨んだことなどを思い返しますと、私の飲み方が異常だったと気づきます。

22歳の嫁ぐ朝、「お酒だけは、飲みすぎないでね」と、私の耳元で囁いた母の厳しい顔つきと、父からの言葉、「禁酒」と書かれた祝いのダルマが、今更ながら思い出されます。

24歳のとき、緊急で帝王切開をしましたが、初子は三日後、永眠しました。腎臓無形成のアルコール性胎児症候群でした。父が毎日お見舞いにきてくれたこと、母が、「あなたが生きていて良かった」と、励ましてくれたこと、胸の奥に染み込み刻まれた悲しみを今も覚えています。

27歳で失職するきっかけは朝酒です。酔いが覚めるとき、救急隊員に、「死なせて」と叫びました。初めて救急車で搬送されたことは、両親に内緒にしてくれるよう夫に頼みました。何と自分勝手なことかと深く反省しています。その後、テレビ画面を通して初めて出会った女性のアルコール依存症者の「お酒は、一人でやめられなかった。仲間とやめられている」という言葉が、私の心の底に響きました。飲酒問題で心身ともに疲れ果て、孤独に苦しんで

いた日々が今も忘れられません。

29歳のある日、とうとう隠れ飲みが夫に見つかり、「おまえはアル中か？」と訊かれ、罪悪感で返す言葉がありませんでした。子どもの七回忌後、私と夫にとっての元上司が訪ねてきました。深刻な表情で、「清美ちゃん、大丈夫？ 食事はとれているか？」と、気遣ってくれました。そのとき、心の中で謝り、誤魔化した自分を責め、半月くらい我慢しました。お酒をやめなければ、いつかお酒が飲めなくなるだろう

と考えましたが、やめられませんでした。すでにそのとき、私には、自分がアルコール依存症だという事実を受け容れるか、自死するか、どちらかの選択肢しかなかったのです。

私は、助けしてもらわなければ、自力でアルコールのとりわれから解放されないことを心の底から納得したのは、AAの回復のプログラムを仲間と実行に移すようになってからで

す。30歳の最後のビールから21年、かつてアルコール依存症という進行性の病気に本当に無知だったと思います。

私にとって暗闇から光への第一歩は、「アルコール依存症は、二度と正常に飲酒できるようにはならない」。この事実を自らの体験から受け容れることでした。今を生きる喜びは、スピリチュアルな成長へと導く“自分を越えた偉大な力”を体験することによって得られています。その体験と、自分なりに理解した神の計画に触れられたお陰で、苦しみが終わりと、新しい希望の人生が始まったのです。

昨日と今日を結ぶ“絆”、今日と明日を結ぶ“絆”、絶望している次代のアルコール依存症者へ、世界の“絆”をつなげ、75周年を迎えたAAの仲間の輪をさらに大きく広げてくださいますように…。

一日、一日、保健医療関係者の皆さまのご協力を心よりお願い申し上げます。



底をつくまでの旅路

ZEZE今日一日グループ トニー

*My first encounter with alcohol came when I was about five years old. I may have had earlier encounters but this is the first that I remember. My sister and I both had caught cold. Since they were rather tenacious colds, my father brought out his specially prepared remedy – whiskey loaded with sugar – and gave it to the both of us. We medicated our colds in this fashion until we were in our early teens. ……
……My home group is "Zeze". I probably will never Return to Japan but for emotional reasons I would like to keep Zeze as my home group.*

私がアルコールと名のつくものを口にしたのは、たしか5歳のときのことです。あるいは、もっと早くに口にしたのかもしれませんが、記憶にあるのは5歳のときのことです。私と姉が風邪をひきました。かなりしつこい風邪でしたので、父が特別に作ってくれた風邪薬——それは砂糖をたっぷり入れたウイスキーだったのですが、その特別な薬を私たちに飲ませてくれました。10歳をすぎるところまで、風邪をひいたときの治療法は、このやり方でした。

私は13歳のとき、家を出て、外国で布教するカトリックの神父になるための神学校に入学しました。それからの14年間、飲酒はもちろん、アルコールを所持することも絶対禁止の寮で生活しました。ところが、何というめぐりあわせというべきでしょうか、学年のうちには何度か休暇があり、私たちはそれぞれ実家に帰省することができました。私は帰省すると、しょっちゅう、浮かれ気分で昔の悪友たちと出かけました。私の姉の言うことには、いつも私は酔っ払って帰ってきて、そのつど父にがみがみと叱られていたということです。その記憶は私にはありません。休暇が終わって寮に戻れば、もちろん飲酒は厳禁です。でも、飲酒厳禁ということで不自由だと感じたり不快になったりすることはありませんでした。

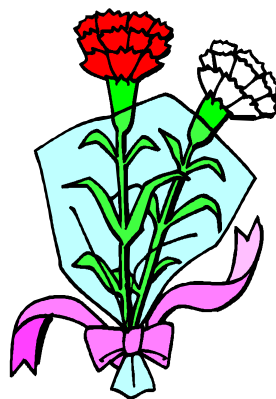
やがて、私は学業を修了し、カトリック司祭

に任命され、布教のために日本に赴任しました。そして、私は35歳になるまでアルコールはまったく口にしませんでした。当時、聖職受任式後の6年間はアルコールを口にしないというのが、若い神父のあいだでの不文律のような慣例でした。

私には、そうした慣例はちっとも苦痛ではありませんでした。しかし、35歳になったときから、

私は毎日アルコールをたしなむようになったのです。毎日、夕食の前に飲むのが習慣となり、それが幸せなひと時となりました。私は、飲酒について自分でルールをつくりました。それは、「午後5時になるまでは飲まない」ということと、一度に「2杯以上飲まない」というルールです。私は自らに課したこのルールを忠実に実行したわけです。ただ、飲む量は次第に増え（最初の1杯に注ぎ足しながら飲んだので、いつまでも最初の1杯で、2杯以上は飲まないルールを守っているつもりだったのです）、それに「幸せなひと時」の時間が遅くまで長時間になっていきました。

そのころのことですが、私は自分がアルコールでないことを証明するために、時々、数日とか数週間、お酒を断ちました。その飲まないと決めた日にちが終わり、苦勞なしに禁酒できたことで、私は自分がアルコールでないことが証明されたと思い、真実ほっとするのでした！ ほっとして、私は何の心配もなく飲



酒を再開しました。こんなふうにして飲んできたのです！

ところが、いろんなことが起きるようになりました、いや正確に言うなら、自分ではしたくないと思っているようなことを、してしまうようになってきたのです。そのため、友人たちは私の飲酒について警告するようになりました。ある神父の友人は、私が飲んだら人格が変わると言いました。粗野な言葉を使い、乱暴になるというのです。それを聞いて私は動揺しましたが、しかし、すぐに立ち直りました。それと、何回か、母を夕食に連れて行ったときに飲みすぎてしまい、私は母に謝罪しなければなりませんでした。それは、つらいことでした……。その後、医師（精神科医）から、あなたは永遠にボトルを遠ざけたほうがよろしいでしょうと提案されました。しかし、それには納得できませんでしたから、もう飲酒については問題としないことにしました。

その後、ある友人（彼はアルコール依存症でした）が、私に本をかしてくれました。「読んでごらんよ、興味深いと思うよ」と言いました。『アルコール依存症・アノニマス』でした。私は読みました。確かに、おもしろい本でした。というのは、私は自分の経験から、書かれていることの意味がよくわかったからです。しかし、私

はアルコール依存症ではありません！ 私のケースは違います！

さて、私の物語は書き出すと、どこまでも続きます。が、もうほどほどにしましょう。

私が底をついたのは、75歳になってすぐのことです。自分の飲酒の習慣には問題があると、うすうす気づいてから、30年が経っていました。

最後の「底つき」のシーンを簡単に書いておきます。9月10日の夜遅く、上司から電話がありました。「ふたりの来客といっしょに、駅に着いた」という電話でした。私は、食前と食後にしこたま飲んでいましたが、車のキーを取って、JR湖西線の唐崎駅に迎えに行きました。

私は、道路の縁石に車をぶつけて左前のタイヤをパンクさせ、車を上司たちの前に停めたのですが、私はなにも覚えていません。翌朝、私はアルコール依存症の治療を受けるようにと命ぜられました。ああ、何という救いだっただけでしょう！

（ところで、私のAAホームグループは、いまも「ZEZE 今日一日グループ」です。体調の理由から、もう私が日本に戻ることはないかもしれませんが、私は、いつまでもZEZE 今日一日グループのメンバーであり続けたいと心から望んでいます。）

<原文は英文です。翻訳表記の文責は編集部にあります>

AAメンバーの経験

お酒に頼らず自立できる人生を目指して

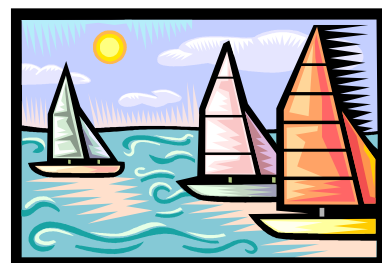
バグ石山グループ こう

私がアルコール依存症と診断されたのは、今から12年前の38歳の時です。飲んだ次の日に朝起きられなくなったことがきっかけでした。

飲んでた量も、ビール、日本酒、ワイン、その頃は、お腹がいっぱいになるまで飲んでいました。最初はもちろん美味しいから、そのうちに、仕事のプレッシャーを紛らわす、孤独、不安を紛らわす…、とにかく色々な事から逃げるためのお酒になりました。

今は紛らわす物が無いので、苦しい時がよくあります。抗鬱剤や睡眠薬を飲んでます。

AAに本格的に行きだして6年が過ぎます。幾度もスリップしました。幾度も仲間にも助けてもらいました。回復したい思いでいっぱいです。そのために頑張りたいと思います。



一年半を振り返って

ZEZE今日一日グループ

りん
凜



早いものでお酒を断って(諦めて)から一年半経ちました。

30代後半からいろんな辛いことが続きました。離婚、子供たちとの離別、幾度もの休職。その間、お酒に溺れ、また助けてもらいました。

平成18年3月に依存症と診断されてから約2年半後に京都の某専門病院に繋がりました。

今では飲まない生活が当たり前になり、会社での信用も回復し、経済的にも立ち直ることができました。

すこしだけ気になるのは、生活には支障ないんですが神経過敏、多動症の傾向があることです。

これからも飲まない生活を続け幸せを掴みたいと思います。

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21)



「飲まないでいると幸せになってくる」

オネスティ唐崎グループ と ら

専門病院を46歳で退院してAAに・・・

滋賀県立のアルコール専門病院を退院して、AAに来て、飲まないで、17年になりました。

17年前、3カ月間のARP（アルコール・リハビリ・プログラム）を受けて退院するとき、私は46歳でした。あと数年の命と感じていましたから、「飲んで野垂れ死にするのではなく、最期は飲まないで、畳の上で人生を終えたい」と願い、私は飲まないで生きるためというよりも、＜飲まないで死ぬために＞AAに来たのでした。

いま振り返りますと、専門病院への入院が生死の分岐点だったことがわかります。大量飲酒、酒乱、「飲んで死ぬなら本望」という狂い方をしていましたから、専門病院に入院していなければ、生きていないでしょう。それを思えば、病院およびスタッフのみなさんへの感謝の思いは深くなります。ありがとうございました。

私は、専門病院で命を救われ、AAの仲間の中で飲まない生き方を学び、なんと、63歳になりました。いまでも年齢相応に元気に働いています。

「だんだん幸せになってくる・・・」

過日、「6年のAAバースデー（飲まないで生きて6年の記念日）」を迎えたメンバーが、「いろんなことがあるけれど、飲まないでいると、だんだん幸せになってくる」と語りました。

その人がAAにつながってからの期間と、私が熱海に転勤してきてからの歳月がほぼ同じです。その人がAAに来た当初からミーティングで会ってきましたから、苦しみやつらいことなども自然に思い浮かびます。「飲まずに、AAで誠実にやっていたら、なにかかも、いいほうに進んでいく」と話す、その人の心に、私は共感を覚え、学ぶことが多いと感じました。

その人が、AAが提案する飲まない生き方（ミーティングに出る、スポンサーシップをとる、回復のステップを踏む、サービス活動に参加する等々）を実行されているのは、知っています。飲まない生き方の実行によって、心が謙虚と感謝で満たされるなら人生に満足と幸せが与えられるということを教わる思いがいたしました。

「受け入れる」と幸せになってくる

私のスポンサーが、「とらさん、受け入れるということは、たんに認めるということではないですよ。たとえば、その人を受け入れるのなら、その人の幸せを祈り、その人の幸せのためにできることは何でもしてあげるといことです。それが、アクセプタンス＝受け入れるということですよ」

「だから、ポジティブ・アクセプタンス＝積極的に受け入れるということは、愛そのものなのです」と語ってくれたことがあります。

そのとき、はっと胸を衝かれましたが、でも、率直なところ「なんだか、厳しいことをおっしゃるなあ」という思いでした。「自分の望むものが、嫌いな人に与えられるように祈ればいいのです」と言われても、信仰を持たない私にはかなり困難なことと思われたのです。

この提案を実際にやってみたのは、熱海に転勤してきて、高齢の単身者の女性から業務の引き継ぎを受けたときです。自分のことを棚に上げて言うのもなんですが、これほどに自己中心的な人を見たことがありません。端的に言って、嫌いなタイプです。そこで、スポンサーが「嫌いな人の幸せを祈る」と言っていたのを思い出したのです。

ところが、驚いたのは、この女性の幸せを祈ることができないのです。口先だけでもいいから、幸せを祈ろうとするのに、声が出てこないのです。幸せになってほしいどころか、内心では不幸になってほしいとさえ思っているわけです。……それでも何日か自分を叱咤して、ついに声に出して、その女性の幸せを祈りました。

本当に驚いたのは、その女性の幸せを祈った翌朝のことです。その女性はいつものように不快感に私を睨むふうでしたが、なんと私は「この人にしてあげられることは何だろう」と、にこやかな顔をしているのです。自分で自分に驚きました。

この経験を、それ以後、大いに活用してきました。そこで、痛感するのは、どんなことでも、どんな人でも、「受け入れると、自分が幸せになってくる」という不思議な事実です。

人の役に立つと幸せになってくる

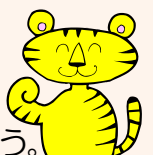
私の仕事は、会社研修所での住み込みで、きわめて長時間労働ですが、いわゆる断続的労働で、実労働時間は長くありません。午前11時になるとカメラを肩に山野草の花の写真を撮りながら1時間ほど散歩します。森林浴しながら写真を撮ってリラックスし、散歩から帰ると汗びっしょりですが、ここは熱海、温泉に入ります。湯ぶねにつかりながら幸せを感じると、「幸せだなあ」と声に出すことにしています。仕事があること自体感謝すべきですが、2、3時間ゆったり自由にできるのも、ありがたいことです。

こうした状況を心の幸せと感じていますが、とはいえ、仲間や家族や職場など、人の役に立てた喜びにまさるものではありません。これからの人生、何がしたいかなあと空を仰げば、苦しんでいるアルコール依存症の手助けがしたいと思います。

家族といえば、先ごろ、私の次男が結婚すると言ってきました。うれしい驚きでした。彼は、6年前にAC（アダルトチャイルド）の治療・リハビリを受け、その後、老人介護の仕事につきました。その彼と結婚しようという女性が現れたこと自体、ことのほかありがたく感じられました。聞けば、相手のご両親の承諾がもらえるかどうかかわからないと言います。なんとか力になってやろうと思いました。次男に確かめたら、相手のご両親には、私が「アル中」だと伝えてあるということです。経済的にも社会的にも自立力の弱い次男ですし、その父親がアルコール依存症では、ご心配も当然だろうと思われました。そこで、ごあいさつにお伺いしました。いろいろありましたが、ご両親は結婚を祝うとおっしゃってください、二人は新しい門出を出発することになりました。私には、さほどのことはできませんでしたが、それでも、飲まずに生きていたからこそ、いささかの力になれたと感じられ、それは、うれしかったです。

仲間が言うように、「飲まずに、AAで誠実にやっていたら、なにかかも、だんだん、いい方向に進んでいく」と、実感されたことでした。（この項つづく）

【編集後記】 世界のAAが75周年を迎えた今回、滋賀県立精神医療センターの病院院長辻元宏先生をはじめ、鶴身先生、井上先生、原田さん、熊越さんの5名の保健医療等関係者の方々に
ご寄稿いただきましたこと、心からお礼申し上げます。今後とも、AAならびにアルコール依存症の回復にお力添えください。皆様のご健勝を念じています。執筆いただいた23名のAAメンバーのみなさん、ありがとうございました。今日一日、元気に歩いて行きましょう。



滋賀県内のAAグループ＜AA滋賀＞ミーティングご案内

AA滋賀 事務局：大津市田辺町2-5

ホームページ <http://www.geocities.jp/shiganoAA/> [AA滋賀] で検索を

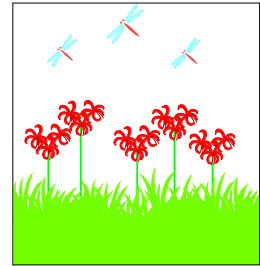
《お問合せは、090-3354-0850、FAX 077-537-5442、E-mail : cce57380@nyc.odn.ne.jp》

全国のAA（連絡先等） 特定非営利法人（NPO） AA日本ゼネラルサービス（JSO）

〒171-0014 東京都豊島区池袋4-17-10 土屋ビル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



(2010.9)

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）（オネスティ唐崎G）＜唐崎市民センター＞
 *10:00～11:20 *第2のみ（ビッグブックM）オープンM *会場は禁煙です。

高瀬

13:00～ *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
 ＜2010年9～11月は、近江八幡市の会場です。詳細は、AA滋賀のホームページまたは事務局へ＞

15:00～16:00 *第1のみ 第三レガシーM（ハグ石山G）＜彦根会場＞

16:00～17:00 *第1・3のみ ビッグブックM（ハグ石山G）＜彦根会場＞

*ハグ石山Gによる彦根会場のミーティングは、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（ハグ石山G）*クローズドミーティングです。

＜2010年9月から約半年間は、膳所市民センターの3階・第5会議室で行います。＞

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M）（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『アルコールリクス・アノニマス』を使うミーティングです。

ステップミーティング・・・・・・AAの『12のステップ』を朗読し、回復の「ステップ」をテーマにしたミーティングです。

リビングソーバーミーティング・・・・『どうやって飲まないでいるか』を使ってAAの生き方を分かち合うミーティングです。

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。**