

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 2011年 春 24号

付：AA滋賀のあゆみ



春のメタセコイア並木
(滋賀県高島市マキノ町)



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)

(A A とは)

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、^{けいけん}経験と^{ちから}力と^{きぼう}希望を分かち合^わって共^あ通^{きょうつう}する
^{もんだい}問題を^{かいけつ}解決し、^{ひと}ほかの人たちもアルコールリズムから^{かいふく}回復するように^{てだす}手助けしたいという
^{きょうどうたい}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、^{ひつよう}飲酒をやめたいという^{いんしゅ}願いだけで
^{かいひ}ある。会費もないし、^{りょうきん}料金を^{はら}払う必要もない。^{わたし}私たちは自分たちの^{じぶん}献金だけで^{けんきん}自立して
^{じりつ}いる。

AAはどのような^{しゅうきょう}宗教、^{しゅうは}宗派、^{せいとう}政党、^{そしき}組織、^{だんたい}団体にも^{しば}縛られていない。また、どのよ
^{ろんそう}うな論争や^{うんどう}運動にも^{さんか}参加せず、^{しじ}支持も^{はんたい}反対もしない。

^{わたし}私たちの^{ほんらい}本来の^{もくてき}目的は、^の飲まないで^い生きていくことであり、^いほかのアルコールリクスも
^の飲まない^い生き方を^{かた}達成する^{たっせい}ように^{てだす}手助けすることである。

(この序文の著作権はAA.グレーブバイン社にあり、その許可のもとに再録)

Alcoholics Anonymous®



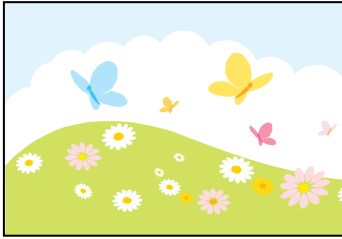
Alcoholics Anonymous® is a fellowship of men and women who share their experience, strength and hope with each other that they may solve their common problem and help others to recover from alcoholism.

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.

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

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

2011年 春 24号 付:AA滋賀のあゆみ



ニュース レター 滋賀

2011年3月21日発行

No.24 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>

モデルミーティングをお願いして



滋賀県立大学

人間文化学部 人間関係学科 助教

中 村 好 孝

私は滋賀県立大学で社会学を教えています。昨年、実習授業で、AA滋賀の皆様モデルミーティングをお願いしました。普段の講義でもこれくらい熱心に聞いてくれたら、と思うほど、学生はとても熱心にお話を聞いていました。

色々な経験をされてきた皆様のお話の力というものは間違いなくあるとあらためて感じました。このような機会をいただきましたこと、深く感謝しております。

ところで私は、滋賀に来る前の前任校では精神保健福祉士を養成する学科で助手をしていました(私自身も精神保健福祉士の資格を持っています。今は完全にペーパードライバー状態ですが)。それでもAAモデルミーティングをお願いしていましたが、精神保健福祉士を志している学生は、支援者の卵という明確な立場で勉強させていただいたわけです。

いま私が所属する学科の学生は、関心

としては心理学に興味を持っている者が多いですが、将来、支援者のような職に就く者は多くありません。AAモデルミーティングを体験させていただくことで、彼らはどんなことを学んだのでしょうか。

ミーティング後の学生の感想で印象的だったのは、一つには、事前に漠然と抱いていたイメージと違った、と言った学生が多いことです。

何人かの学生が、来てくださるAAの方は全員男性だろうと漠然と思っていたと言っていました。なるほどたしかに、世間にはそういうイメージがあると思います。学生たちは、実際にお会いし、お話をうかがうことで、そうしたごく初歩的なところから、ありきたりでしばしば間違ったイメージしか持っていなかったことに気づくことができました。

また、今の学生に特徴的だと思いますが、自分に引きつける感想が目立ちまし

た。自分の場合は携帯電話に依存気味だと気づいた、自分もダイエット中にお菓子を食べてしまうことがある、と連想し、もちろん色々違いはあると思うけれども似ている面もあるのではないかと気づいて、共感をもってお話を聞くことができた、という感想です。

このように、自分に引きつけて考えようとする、そして共感できる能力は、今の学生たちの長所だと思います。ただ、逆に言うと、このように自分に引きつけて理解することが困難な

人々（アルコールリズムから離れると、世の中にはそういう人もいます）に対して、この態度でうまくいくのだろうかということが、個人的には気にかかっています。

ちなみに、今回お話を聞かせていただいた学生は、ほぼ全員が未成年です。私が学生のころと比べて、今の学生は飲酒の経験が少ないように見えます。その彼

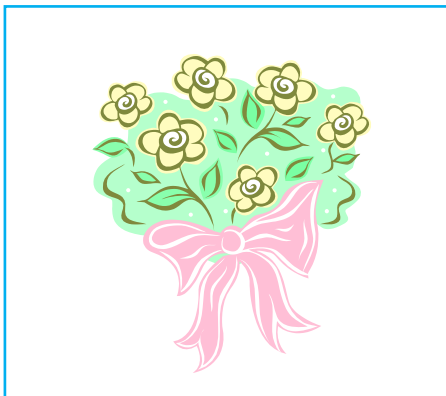
らは、モデルミーティングがよほど心に響いたと見え、お酒は怖いと思った、自分は飲まないようにしよう、という感想がとても多かったです。

最後に、多くの学生が、AAのメンバーにとってAAはとても心強いものなのだろうということを感じました。

人間の心理に興味を持っている学生に対して、社会学を専門とする私は、たしかに悩みを聞くことは大切だけど、それを維持させる仕組みや社会的なネットワークなども大

切なんだと強調することが多くなります。AAにはその両方が存在しているのではないかと私は感じています。

私も含め、色々なことを学ばせていただきました。モデルミーティングの機会を提供してくださった皆様にとっても、せめてご迷惑でなく、できれば何か意味があればと願っております。



第14回 AA 滋賀 オープン・スピーカーズ・ミーティング ご案内

テーマ

希望——気楽にやろう

★5月7日（土）：午前11時～午後4時

・会場は宿泊できます。ナイトミーティングなどが計画されています。

8日（日）：フェローシップ

・八幡堀りの散策。なお、水郷めぐりは別料金が必要です。

★「休暇村・近江八幡」（滋賀県近江八幡市沖の島町宮ケ浜）

★宿泊（参加費込）11,000円

★しめきり：4月7日（厳守となります）

★問い合わせ：AA 滋賀：090-3354-0850

・詳細は、案内チラシまたはAA 滋賀のメンバーへ。

・案内チラシ（申込書）は「AA 滋賀」のホームページからもダウンロードできます。



水郷めぐり

しゃくなげ会発足1年を迎えて思うこと

滋賀県立精神医療センター

看護師 徳 中 淳 子

AA 滋賀のみなさん、こんにちは。

この度、ニューズレター原稿のお話をいただきありがとうございます。

私は、精神医療センターでアルコール専門医療に携わり、14年が経ちます。

入院受け入れ病棟を経て外来勤務に変わり、アルコール依存症の患者さんが病院にたどり着くまでにどれだけ時間がかかり、どんなに大変かということを知りました。

当センターの2008年度、アルコール依存症の初診者数は96名でした。受診に至るが、6ヶ月以内に治療中断してしまう方が4割強、そのうちの4割弱が初回のみの受診という結果となっています。この結果をしょうがないと片付けるのではなく、何か外来でできないかと考えていたところに女性アルコールミーティングの話が持ち上がり飛びつきました。

2010年1月から、毎月第1水曜日 15:00～16:00にしゃくなげ会が開催されています。対象者は、女性のアルコール依存症患者・その家族、関係機関の職員、自分自身の飲酒問題を考えるためにミーティング参加を希望する方と様々です。

私は女性の患者さんに向き合う時、自分に何ができるだろうと考えます。アルコール依存症と摂食障害の重複障害の患者さんに、「まずアルコールの問題から取りかかりましょう」と断酒治療を始めると、拒食や過食嘔吐など食行動の問題が大きくなります。食行動に焦点を当てると自傷行為が始まってしまいます。幼少の頃か

ら辛い経験をしている方が多く、嗜癖行動を止めてしらふで向きあっていくしんどさは計り知れないものがあり、酒を止めればよいというような簡単なものではないのでしょう。

私は、精神科勤務1年目に16歳の女性から「死にたい」と言われ、即座に「死んではいけない」と伝えました。その後、彼女から手紙をもらい、そこには「(あなたが) 死についてやたら拒むの

はホントにかこくな、やなこと、ないからだよ」とありました。

私は、彼女の何を何も分かっていなかったのです。看護師は患者さんの立場に立ち、共感することが大切だなどと言われています。同じ経験がなくても、その人の気持ちに寄り添ってと言われても分からない部分があります。私が分からないままに、みなさんに関わらせていただくことは、失礼にあたるのではない

だろうかと思う時があります。

3月のミーティングで「私に何ができるのでしょうか?」と聞いたところ、「架け橋になってください」と言って下さいました。ミーティングが終わると、私はいつも温かな気持ちよさを感じています。これは、みなさんが自分自身のことを客観的に、しかも冷静に素直な飾り気のない言葉で話されているからだと思います。うれしいことに、このミーティング参加から病院に繋がり、ARP入院を終えられ断酒が継続している方がおられます。

今後も私の役割を考えながら、みなさんのそばに居させていただきたいと思います。





希望は、悔いのない生き方

草津グループ 美子（わい）

アルコールクの美子です。

昨年の会社の健康診断で精密検査を受診するように薦められ病気が発見され、夏から肺がんの治療を続けています。

8月、9月と2ヶ月間、抗がん剤治療を受けました。強い副作用もなく元気に退院しました。

8月に入院する前の7月は、サンアントニオでの『AA生誕75周年インターナショナルコンベンション』に参加させて頂き本当に有意義で楽しい思い出を作ることが出来ました。世界中のAAの仲間との分かち合いによって、私は飲まないで生きる力と希望をたくさん頂きました。

7月の『関西ラウンドアップ in 淡路島』も一日だけ参加させて頂き、バーベキューと卓球を楽しみました。スポンサーや仲間と一緒に『ニューカマー』についての分かち合いもしました。

9月は、『AA関西30周年記念集会』もありました。私は、実行委員をしていましたが、肺がん入院中で、最後まで役割を果たせず大変残念な思いをしましたが、一日だけ外出許可を頂いて参加出来、久しぶりに出会う遠方の仲間や関西の仲間と分かち合いました。

10月7日に無事退院しました。

10月22日滋賀女性ミーティングに新しく、5番目の会場、近江八幡市にミーティング会場を開くことが出来ました。毎月第4土曜日15時～16時まで分かち合いをしています。その日に、アノニマスネームを「わい」から「美子」に改名しました。

10月31日の『AA滋賀野外OM』にも参加出来、焼き鳥丼、豚汁の美味しかったこと、

途中から雨が降って急いでミーティング会場の変更と準備に追われたこと等、仲間の協力があればこそやれたことは素晴らしいと思いました。

夏からの抗がん剤治療の効果があり、ガン細胞は小さくなりました。11月いっぱい自宅療養して、ほぼ毎日ミーティングに参加しました。

12月に念願の職場復帰を果たすことが出来喜んでいました。

12月の定期健診で手術を薦められました。

ハイヤーパワーの助けでしょう（私はそう信じています）手術日が、私の10年バースデー

日と同じ、1月4日に決まりました。

お正月元旦は、Z E Z E 今一日グループのミーティングに遠方からの仲間（AA滋賀唐崎オネスティグループ）や東京から関西に帰って来た仲間等、懐かしいひとときを過ごし、私の好きな富士山の写真に「小さなお祈り」を書いた10年バースデープレゼントを頂き感激しました。

次の2日は、高槻グループの元旦フェローで夏から約束して

いた横浜の仲間とお会いして励まして下さったことが本当に嬉しく「手術は頑張るぞ！」と涙しました。その日に思いがけない出会いもあり、地元関西に帰って来た仲間、グループに入ること、スポンサーを持つことを提案する事が出来ました。

手術は、8時間かかりましたが、無事終了して、順調に快復していましたが、胃腸障害と呼吸リハビリがなかなか上手くいかず快復するのに手間取り、1月末に退院しました。

2月から再び抗がん剤治療を始めたのですが、前回と違って副作用が強くふらふらして体調不



良で、とうとう21日に緊急入院しました。

その日は、前日より体調が良かったので「長浜女性ミーティング」に参加していましたが、途中から強烈な頭痛と全身の震えと寒気で電車では到底帰れないので、女性の仲間と一緒に、長浜の男性の仲間に病院まで送って頂き、助けて頂きました。本当にありがとうございました。

抗がん剤治療の副作用で、「好中球減少症」、頭痛の原因は「癌性髄膜炎」でした。

MR I 検査の結果、ガン細胞が頭部に転移していることが発見され、やはりすごいショックでした。

「癌性髄膜炎」のため、期待した治療が出来ないこともショックでした。

AAで10年の生命を頂き少しは仲間の役に立てればと思っていた矢先の病気に残念でなりません。出来る限り出来ることをさせて頂こうと思っています。

この病気は、長い期間癌と向き合い、再発、転移の不安や恐れ、治療はしたが、社会復帰できるのか心配と不安が付き纏います。今の心境は「癌との共存」でしょうか。癌と言う病気の厳しい現実を思い知らされます。

永きに渡り私のアルコールリズムで散々迷惑をかけ、傷つけた家族に感謝しきれない思いで胸が締め付けられます。今回も、AAイベントに参加させて頂き、また長期入院と心配をかけた家族には言葉でいい表せないほど感謝します。

今までずっと私を支え励まして応援して下さいました仲間みなさん、ありがとうございます。

医療関係者の方々、アルコール依存症の治療、AAを推奨して頂き本当に御礼申し上げます。10年の素晴らしい日々をありがとうございます。

また、肺がん治療に誠心誠意取り組んで頂きありがとうございます。

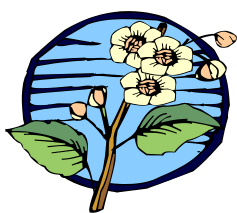
この2月13日に、唐崎メリノールハウスで10年バースデーミーティングをさせて頂き、ありがとうございました。

この日、実兄が私と同じ肺がんで急逝しました。1年間の闘病でした。1月は同じ病院に一緒に入院していましたので、ほんの少し埋め合わせが出来たようで、AAプログラムと神に感謝いたします。

AAフェロシップの中で仲間と共に歩みます。
(2011年3月1日)

AAメンバーの経験

今の私



ハグ石山グループ あゆみ

私が滋賀県立精神医療センターへ入院したのが、2000年1月17(月)、今から11年前になります。

入院から毎日、日記を書いていました。たまに読み返してみると、懐かしく、又、ハッとする事があります。楽しかった日、又、不安、怒り、恐れ、怒りが襲って来た日のことが綴られています。

11年前に書いた、この日記が今の私にとって宝物になっています。

一昨年、2009年の10月16日から又、日記を

書き始めました。

日記を書き終えた後に、祈りをする事で、今日一日に感謝ができるようになってきました。

(11年前は、祈りと黙想ができていませんでした。)

ゆだねる決心、埋め合わせをする事、自分なりに理解できる神との、意識的に深める事が少しずつできるようになった今、今日一日に感謝を致します。



AAに繋がって 生きる希望が降り注いできた

ハグ石山グループ NO（エヌ・オー）

私は、2010年6月7日に「アルコール依存症」で滋賀県立精神医療センターに入院させていただき、9週間に及ぶ「アルコール・リハビリテーション・プログラム（AR P）」を受け、2010年8月6日に退院し、AAに繋がって「夏」「秋」「冬」と過ごし、今「春」の季節を感じながら今日まで飲まずに過ごしております。

私は過去に、2度悲惨な交通事故に遭遇し、6度に渡る手術を受けましたが、右足・右腕に痛み、麻痺、痺れが残り、身体障害者になりました。また、原因不明の皮膚の病気「乾癬」も発病し、おまけに2年半前に「頸部脊柱管狭窄症」になり頸椎を手術しました。頸椎の手術は成功したものの右足・右腕の痛み、麻痺、痺れが進行し特殊な杖を使用しないと歩けない身体になってしまいました。また、歩行が困難になってから会社にも行けなくなり退職せざるをえなくなりました。

右足・右腕の痛み、麻痺、痺れ、「乾癬」の痒みに耐えながら、地獄のような日々が始まりました。

今年の今頃は狂ったようにお酒を飲んでいました。実は私は身体の問題、生活の問題、別居中の家内と子供の問題、自分の家のローンの問題、同じ病気で亡くなった父親の残した借金の問題などたくさん抱えていました。正直、生きていることがどうでもよかった。「死にたい」と何度も考えながら、ひたすら飲んでいました。

お酒を飲むと「何もかも忘れる」ことができました。酔いが醒めてくるとまた現実の問題が頭に浮かびあがり、その問題をかき消すためにまたお酒を飲むといった悪循環の繰り返しでし

た。

食事摂らず、風呂にも入らず、身体がどんどん衰弱していくのがわかりながら、それでもお酒を飲んでいました。

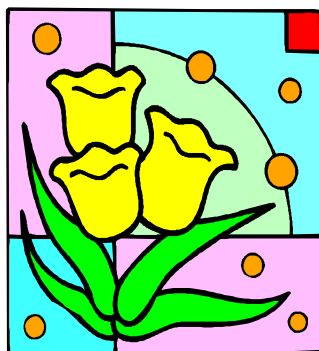
自分の不幸を母親に暴言という形で吐いたり、酔ってふらふらになりながら階段から2度転げ落ち救急車で運ばれたり、吐き気が止まらなくてトイレで何時間ももどしたり、下痢になりお

腹が痛くて何時間もトイレから出られなかったり、そんな苦しい思いをしているにもかかわらず、お酒を身体に入れていました。母親の苦しそうに落ち込んだ表情や、飲んでいるときに遊びに来た子供達から「お父さん、昼間からお酒を飲んでんの？」と情けなさそうに言われた言葉も今でも鮮明に覚えています。

ある時、「こんな苦し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「子供達ともう一度楽しくしゃべりたい、お酒をやめよう」という左の脳が叫んでいる夢をみました。私はごく自然に左の脳の叫びを受け入れ、滋賀県立精神医療センターに何とか入院させていただくことができました。今から思えば不思議な出来事でした。

私が初めてAAと出会ったのは、滋賀県立精神医療センターに入院中でした。「自助グループへの参加」というプログラムがあり、AA草津ミーティングに参加させていただいたのがきっかけでした。

「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。こんな明るくて元気な方々が同じ病気とは思われませんでした。それ以来AAが好きになり、毎週、AA草津ミーティングに参加するようになりました。



入院中にスポンサーにもめぐり合えました。不思議としか言いようがありませんでした。

私は滋賀県立精神医療センターでARPをクリアして退院した次の日からAAミーティングに参加させていただきました。「退院したらできるだけ早くミーティングに90回行きなさい」とスポンサーの提案を受けていました。

私はスポンサーの言葉を信じ、週3回～4回ミーティングに通いました。またスポンサーと一緒に『アルコールクス・アノニマス』（ビッグブック）、『12のステップと12の伝統』の本をお互いに読み、分かち合いもしました。

そんな毎日を過ごしているうち、ミーティングに通いだして1カ月もたたないうちに信じられないことが起こりました。

何と自然を感じている自分に気づきました。太陽の光、雲の流れ、稲の成長、蟬の鳴き声、花の香り、風の音、などなど。考えられないことが起こりました。

またこの頃、自分の家売りに出せば、亡き父親の借金と自分の家のローンが返済できるのではないかと気づき、不動産業者に依頼して売りに出しました。そうしたら1カ月もたたないうちに買い手が見つかったのです。正直、私が提示した金額では高くても買い手がないと思っていました。奇跡としか言いようがありません。

まだまだ信じられない出来事が続きます。別居中だった家内から、離婚のことで話があると連絡が入りました。私は家内の話をゆっくりと落ち着いて時間をかけて聞くことができました。結局別れることになったのですが、家内も私も重たい苦しい気持ちがすっかりして最後は笑いながらしゃべっていました。子供達にも離婚の話をしました。子供達は「お父さんとお母さんが別れることは僕らには止められない、でも僕らのお父さんとお母さんには変わりはない」と言うてくれました。また子供達は「お酒を飲まないお父さんは変わったな。明るく元気になったな」とも言うてくれました。涙が溢れてきました。

今では子供達も時々遊びに来てくれるように

なり、先日は長男が遊びに来て一緒に楽しく食事をしながら将来の夢を聞かせてくれました。ほんとうに嬉しかったです。

AAミーティングに通い始めて11月も過ぎた頃、身体に改変が起こりました。身体の痛みと痒みががまんできているのです。また、ミーティング以外にいろいろな所へ、杖をつきながらですが、行けるようになったのです。身体の痛みと痒みにはほんとうに苦しんでいました。その苦しみから解放され始めたのです。今では痛み止めや痒み止めを飲まなくても生活ができるようになりました。

奇跡！です。ほんとうに信じられないことです。

また、母親にも変化が起こりました。あれだけ苦しく、落ち込んでいた母親の顔に笑顔が戻ったのでした。今では西国三十三か所を回ろうと、ツアーにまで行き、この間はカラオケのテープを聞きながら歌を歌っていました。びっくり仰天とはこのことでしょうか。

昨年、生きる希望をなくし、お酒に溺れ、自殺まで考えた自分でしたが、今では毎日元気に生きたいという希望をもてるようになりました。

私は、滋賀県立精神医療センターを退院してAAに繋がって7カ月しかたっていませんが、「命の大切さ」「生きることの喜び」をAAに来て教わったと思います。

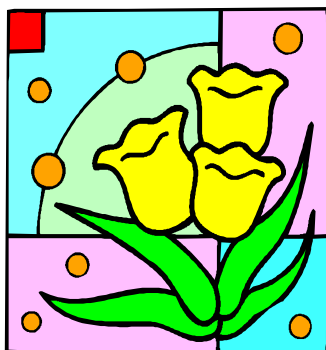
AAには回復するためのプログラムがありますが、私はほんの少しかじった程度です。

にもかかわらず、これほどまでに信じられないことが自分に降り注いでくるとは思いもありませんでした。

まだまだ自分には問題がたくさんあります。でもAAのミーティングに通い、回復するためのプログラムを実践し、仲間と共に生きていけば、きっと良い方向に進んで行くと思えるようになりました。

「ニューズレター滋賀 2010年 秋 23号」に続いて原稿を書く機会を与えていただきました。

感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。



一人ではない

ZEZE今日一日グループ モンキー

皆さん、こんにちは！ 現在も、幸せな「今日一日!!」を過ごしている事でしょう。

僕は、「今日一日」を過ごす事に、今は本当に、感謝の気持ちでいます。しかし、今日に至る迄、悩みや苦労の日々を過ごす事が、多々ありました！

自分が、飲酒に対して、おかしいと気付いたのは、1996年の、厄年の頃でした！

その時は、お酒を飲んでいる時は、楽しい気持ちで、飲酒していました。

しかし、そんな日々は、長く続く事は無く、2009年の9月に、体調不良で、一般の総合病院へ入院する事になりました。

その後、アルコール抜きの、入退院を繰り返し、抗酒剤(シアナマイドや、ノックビン)を服用していましたが、本当にこの薬は、効き目があるのかと思い、試しに実験してみたくなり(今思うと、アホな事をしていたと、思います)、しかし、効き目が無く、退院後も、連続飲酒をしていました。

しかし、これでは、一人で飲酒をやめる事は、できない！と気付いて、アルコール専門外来のある病院へ行き、相談しました。その結果、入院をして、ARP(アルコール・リハビリ・プログラム)を、真面目に行い、3カ月間の入院をして下さいと、話をされました。

ですが、その時、3カ月もの入院なんて、物凄く長い間に感じましたので、抵抗がありまし

たが、入院してみましたら、あっという間に感じられました。

ARPを進めて行く中で、とにかく、自助会へ行って下さいねと言われましたので、初めて、行かされた所が、ZEZE今日一日グループでしたが、自助会(AA)とは、どんな所なんだろうと、不安感を抱きながら、向かっていた事を、思い出します。病院から渡された地図を見ながら会場へ向かって行く途中には、餃子の王将はあるし、コンビニもあるし、最後のとどめ

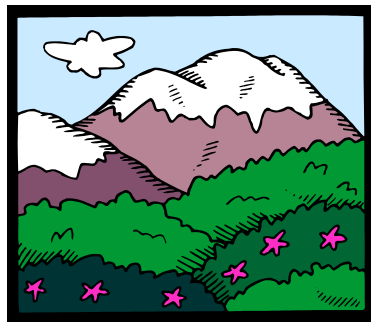
が、焼き鳥屋さんでした。もう、このまま飲んで帰ろうかと考えてしまいましたが、何とかその気持ちを抑えて、会場へ行ってみましたら、初めて来たにもかかわらず、皆さんが、歓迎してくれた事に、感謝して、こんなに良い所なら、また来てみようと思い、そして、他の会場へも行きたい気持ちが湧いていました。

その後、2ヶ月の間に、30回を越えていました。

そして、今年の2月17日に、退院をして、現在も外来ARPを受けながら、毎日何処かしらの自助会へ参加しております。

また、スポンサーの方も決まり、現在ステップに取り組んでいます。飲まない日々を過ごせるのも、AAに繋がった事、また良い仲間恵まれて、本当に感謝しております。

もう、自分一人ではない！ 仲間が、支えてくれる事に、本当に感謝の日々を送らせて、頂いております。



【AA滋賀】のホームページのご案内

AA滋賀のホームページに掲載されているのは、①AA滋賀と全国のAAの連絡先、②滋賀県内で開かれているAAミーティングの案内(地図つき)、③AA滋賀のイベント案内(チラシや申込書つき)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「ニュースレター滋賀」などです。その他、会場の変更や臨時休止などのお知らせもあります。



AA 滋賀 で検索して、ご覧ください。

AAで癒されて



ZEZE今日一日グループ こうじ

AAにつながり間もないですが、そこに集う人達の温かさに毎週癒されています。

そもそも僕の飲酒は誰かと楽しい時間を共有したいがためのスタートだったので、辞めるにも他の人達との時間の共有を求めるのだと思います。

お酒の力を借りずに密接な関係を築く方法を

AAを通して見つけ確立したいと思っています。

そのためにもミーティングには足繁く通うべきだと教わりました。

AA自体の仕組みにもまだまだ不慣れですが頑張ります。

これからたくさん教わり、仲間と楽しい時間を過ごしたいと思っています。

希望の春

草津グループ ひぐち

春がやってきました。うららかな気候、新しい生命の芽生え、新しい出会いの季節です。

かつて、自らの飲酒によってしてかしてしまった、とてもとてもたくさんの過ちは、今では私の財産となりました。思えば、お酒を飲むことでしか生き長らえなかった軽い命でした。命の尊さも重みも意味も全くわからず、無明の闇に閉じ込もっていた過去は、ミーティングやスポンサーシップの中で痛みと懺悔と共に掘り起こされ、清められていったのだと思います。

死にたくなかったから、私はお酒を飲みました。過酷な現実、自分一人では立ち向かうことができなかった時期がありました。そんな自分を許してあげたいと思います。

やがて、生きるために必要だった優しい味方のお酒は、私を破滅に連れていく死神に変貌しました。でも、その手を離すことがどうしてもできなかった…。今こうしてAAの回復のプログラムにつながり、命を大切に生きることができるようになった奇跡を、多くの人に伝えたいと願います。

だから、あなたも大丈夫。

自然な流れの中で新しい命を育てていけることに、出会いに、家族に、信仰に、幸せに、感謝できることがたくさんあることに、感謝して

います。私を導いて守って下さっているハイヤーパワーを信じ、どこまでもどこまでも、ハイヤーパワーと共に生きる道を貫き通す力を願います。

特別に記しておきたいのは、私の素晴らしい主治医のことです。素晴らしいアドバイスに、私を正しい道に導いて下さったことに、心から感謝しています。ありがとうございます。

そして私のスポンサーのこと。彼女の支えがなかったら、苦しい日々を乗り越えることはできませんでした。彼女の平安を心から祈っています。

地獄はあの世にあるのではなく、この世にあったと気づいたときの、身体の芯がスーッと冷たく凍るような絶望を忘れることはできません。小蠅の飛び交うトイレの便器が吐いた血で赤く染まり、神も仏も信じていなかった私は、号泣して、お母ちゃん！お母ちゃん！助けて！と叫びました。誰かに助けて欲しかった。現実の母は憎しみの対象だったにも関わらず、口をついて出たのは母のことでした。命の継承に、感謝しています。

未だ苦しみの中にいる、多くの仲間がAAにつながっていかれ、生きる希望と喜びに気づいていかれますように、祈ります。そして、仲間の助けとなれますように。



お酒が止まって5年が経ちました

ハグ石山グループ h i r o

アルコールクのhiroです。アルコールが止まって5年が経ちました。

AAに来た頃は「オレはこの人たちとは違う」と思っていました。お酒を飲まないなんて、この人たちは間違っていてアルコール依存性と診断されたんだと思っていた。でもメンバーやスポンサーと話しているあいだに、だんだんオレも同じだと思うようになりました。そして、お酒も止まりました。



7年程前、ケースワーカーさんに「あなたの回復はゆっくりだと思います」と言われムツとしましたが、私の回復は予想以上にゆっくりのように思います。

お酒が止まっても 人とのコミュニケーションがとれない私は、家族とでさえもちゃんと向き合って話すことができませんでした。今はそれなりに、関わられるようになりました。

最初は「私はもう無理なので働いてください」と妻にお願いしましたが、お酒が止まって2年目頃からぼちぼち働きだし、今はフルタイムで働いています。

お酒の出る席は避けていましたが、最近では会社の飲み会や自治会のお祭りにも参加するようになりました。

今自分がなにをしたいのか、なにをするべきなのかを自分に正直に考えて行動することは、AAプログラムを実践すること

で学びました。実に気持ちがいいです。

私がお酒を飲まないためにやったことはAAプログラムを実践し続けただけです。飲んでいたころも楽しかったですが、今日は飲みたくないし、飲んでいたころよりも充実した生活を送れるようになって、何よりも生きていて楽しいので、これからもプログラムを実践し続けたいと思います。

お酒の神様

ZEZE今日一日グループ 龍（りゅう）

「お酒には～♪それは、それは～すばらしい女神様が～いるんやで～♪都合の悪いことは～忘れさせてくれるし～♪スーパーマンにも～変身させてくれるんやで～♪」・・・と、まあ、今流行の歌になぞらえてみたが、まさにお酒は、僕にとっては神様だった。怒りを更に倍増させて、怒りに酔わせてくれたし、恐れを打ち消してくれたし、些細なことでも、自分が偉くなったような気分させてくれた。最高の瞬間とは、最初の一杯を喉に流し込んで、フッと楽になるときだった。

酔っている間は、まさに「ハッピー・アワー」だった。

そのうち、お酒で楽になるよりも、苦痛に耐えることのほうが多くなり、その苦痛を忘れるために飲んだが、徐々に効き目は無くなっていった。抑うつ状態、恐怖、イライラが毎朝の常態となり、もう自分の力ではお酒をやめることができないと観念し、ある日専門病院に入ることを受け入れた。

専門病院からAAに繋がって、ここならお酒をやめていけるかもしれない・・・と、ホッと

したのを覚えている。AAは、とにかく居心地はよかった。

しかし、先行く仲間の言う「神様」や「ハイヤーパワー」という言葉が我慢ならなかった。

「神様など、弱い者が頼ればよい。オレは、そんなモンに頼らなくても強いから酒さえやめていれば大丈夫！」と、根拠のない自信にすがっていた。それは、まるで、暗い夜道を怖がらないように口笛を吹いて誤魔化す子供のようにだ。そう言えば、子供のころ、夜トイレに一人で行くのが怖くて、よく口笛吹いて行ってたっけ・・・(^_^;))

最初は、ミーティングに行くのが楽しく、ミーティングまわりをしているのが心地よくて、「これってハイヤーパワー？」と、思ったことがある。それは、単なる「ピンクの雲に乗った孫悟空」状態だったことに気付かされるのだが・・・。

ミーティング以外の時間は、抑うつ状態、恐れ、イライラ、不安、自殺願望・・・等々、およそ健全な人間の状態ではなかった。そんな僕がフッと楽になれたのは、ミーティングの時間だけ・・・。

仲間の言う、「ステップ4・5」とやらをやれば楽になれるかもしれない・・・と考えた僕は、1年くらいかけて、自分の生い立ちから現在に至るまでの、「ライフヒストリー」を書き上げ、当時のスポンサーにすべて話し、一時は楽になった。が、それは単なるミーティングの延長にしか過ぎず、元の状態になるのにそう時間はかからなかった。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。そのうち、ミーティングでも正直に「しんどい！」とも言えなくなり、アルコールはもう目の前だったのかもしれない。

「ミーティングオンリーでは上手く生きられない」と、今度は「自分の考え方・生き方への敗北」を認め、仲間に助けを求めた。その仲間の薦めで、それまでのスポンサーシップを解消し、今のスポンサーから無償でプログラムを受け取った。

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はほかならない。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、寛容さ、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。

以前に仲間から、お祈りしているのだけど、恐れが消えなくて・・・と、相談を持ちかけられたことがある。僕の経験から言うと、祈りだけでは恐れなど消えはしない。恐れに打ち克つことができるのは、「行動」だけである。「行動」

とは、ステップを実生活のすべてに生かすことをいう。

「行動を伴わない信仰は死んでいる」とはよく言ったものである。

今でも、恨みや恐れが毎日顔を出す。恐れや恨みは神が人間に与えた本能であるが、幼い頃から、劣等感に苛まれ、飲んで自分を誤魔化し、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、恐れ、そして傷つけるというスキルが身に付いてしまっているため、自分の力だけではどうしようもなかった。酒を止めるのと同じく、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。忘れかけていた、愛情、勇気、信念といった生きていくのに大切なものが少しずつ蘇ってきた。

ビックブック第3章p63に「昔の生き方も決して悪くなかったけど、あの頃の最高の瞬間であっても、今の最悪の瞬間とさえ引き換えにしようとは思わない」とあるが、かつては、お酒がもたらしてくれる酔いが、僕のハッピーアワーであったが、今では、AAプログラムを使ってハイヤーパワーの示す道に進んでいる時が、ハッピーアワーである。

あんなに人付き合いが下手糞だった僕にも、AAや、AA以外にもたくさんの友人ができた。

これが神の恩恵でなくてなんであろう。今生きていることがとても楽しい。感謝である。



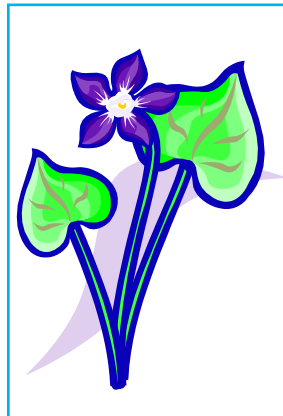
社会復帰

ハグ石山グループ

ゆうじ

2009年8月にお酒が止まってから、不安や恐れに苛まれる離脱症状を味わう中で、勤めていた職場を2009年12月に退職しました。2010年2月から約6ヵ月間職業訓練校に通いながら、ミーティングとスポンサーシップ、グループメンバーのサポートによって、回復のプログラムに取り組むことが出来ました。職業訓練が終わる7月後半には、次の職場が決まり、お酒が止まってから約1年で社会復帰をすることになりました。

お酒が止まって全ての問題が解決したわけでもなく、これから社会に出直したとしても再び同じように失敗してしまうのではないかと、という気持ちが強く、社会復帰をしてから2～3ヶ月はとても緊張しながら働いていました。誰かから批判されるのではないかと、仕事でミスをするのではないかと、お酒を飲んでいたころと変わらないガチガチの毎日でしたが、スポンサーや同じグループのメンバーに相談しながら、一日一日、状況の整理や自分の行動、言動を振り返りました。どんな場面で自分は苦しむのか、



苦しい時の自分はどんな言動や行動をしているのかを理解出来るようになりたくて、困った時には棚卸し表を書いて落ち着きを与えていただいて、なんとかかんと乗り切ってきました。

自分の姿を冷静に見つめてみると、多くの場合、他人との意見の衝突、悪口や悪い評価などに反応してしまうこと、自分の感情をコントロール出来ないこと…等々から始まって、イライラしたり他人に怒りをぶつけるなどして、最初は小さな火なのに、自ら油を注いで大惨事にしてしまっているように感じます。今まで同じようなパターンを繰り返しては、お酒を飲んで忘れようとしていたり誤魔化したりしてきたのだと思います。回復、成長とは程遠い毎日です。

すが、お酒を飲んでいたころとは違う人生を歩みたいと願う気持ちとやる気には変わりはありませんので、回復のプログラムに取り組みながら自分の短所を減らして長所を伸ばし、周囲の人達とよい関係を保って、一日一日を大切に生きて行きたいと思います。ありがとうございました。

自分を越えた大きな力

オネスティ唐崎グループ

小川

私がAAにつながったのは、心療内科で3回目の退院をして自宅療養中、今まで、何度も入退院を繰り返し、体調が良くならないので、自分の病気を治す方法がないか、図書館でいろんな精神科の本を読んでみた。その中から、アルコール依存症の本を読んでいるうちに、もしかしたら私はアルコール依存症ではないかと思い始め、夢中で本を読んでいると、自助グループに行けば、酒が止められると書いてあった。なおも本を読み進めるとその中に、AAが紹介さ

れていたもので、連絡先のJSOに連絡し、JSOからAA滋賀に連絡が行き、紹介冊子とニューズレターを送ってもらった。同封されていたAA滋賀ミーティング場案内の地図を見ながら、彦根ミーティング場にたどりついたのが2004年11月2日だった。

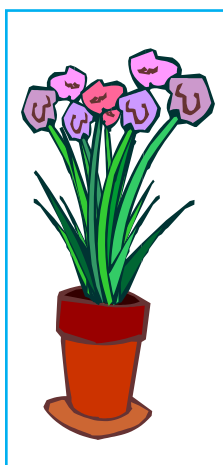
最初のミーティングで、テーマも何を話したかは、覚えていないが、ワンデーメダルを頂き、ニックネームをミーティング終了までに決めてくださいと言われ、ハンドブックの3章を読ん

だのを覚えている。AAに初めて来て、とまどったのは、聞き慣れない言葉や、英語か外来語か解らない言葉が飛び交い、全く理解出来なかった。どんな言葉かというと、初めて聞く言葉は、日本語では創造主や福音、自己れんびん等。聞いたことがあり、単語としては認識しているが、日常ほとんど私が使わない言葉としては、無力、感謝、謙虚、謙遜、高慢、傲慢、のべ伝え等。まったく初めて聞く英語はソーバ、ソブラエティー、フェロシッパ等。また、理解している意味と違う英語としては、ステップ、スピーカー、ブラックアウト等が仲間の口から当たり前のように話されているので、宗教とは思わなかったが別の世界にきたような違和感があり、わからない事ばかりだった。でも、同じアルコール依存症の仲間が理解出来るのであれば私にも理解出来るだろうし多分酒も何時かは止まるだろうと、楽観的に考えていたし、またミーティング場は居心地が良く癒されるような感じがした。

しかし酒はなかなか止まらず、飲みながら、ミーティングに通い、ミーティングの帰りに酒を飲む状態が続いた。年が明けた2005年の1月2日寿司屋の店員に高野山で断酒祈願しないかと誘われ、アル中の病院で知り合った友人と3人で早朝に敦賀を出発、JR、南海電鉄を乗り継ぎ、雪が積もっていた高野山に登った。頂上で酒が止められますように祈ったが、下山して食堂に入り、おでんを食べ、躊躇はしたが、勧められるとビールと日本酒を飲んでしまった。帰りも大阪で途中下車し、居酒屋で酒を飲み、酔っ払って帰宅。帰ってから私は、何のために高野山に行ったのかと酒を飲みながら考えていたが、また明日からやめれば良いといういつもの考え方に変わった。

1月も終わりに近付くと3月に復職を控えていたので、なんとか酒を止めなければならないという焦りが出て来て、ミーティングの回数を増やすようになった。ミーティングに多く通うようになって徐々に酒が止まるようになってきた。何故止まったのか具体的に表現するのは、むづかしいが、まず朝の喉の渇きがなくなり朝酒を飲みたいという飲酒欲求がとれてきて、酒

を飲んでもまづなくなってきた。どんな味かというと、例えばビールや酒、ウィスキー、焼酎を飲んだ時それぞれの味がするが、飲み続けているうちに、ある量を超えると、何を飲んでも同じ味になってしまう時がある。ちょうどそんな感じの味で酒が美味くなくなり、自然と飲酒欲求が消え、徐々に飲んでから次に飲む間隔が長くなり、飲まない日が続くようになった。ようやく酒が止まったのが2月8日からで、3月に復職、日にちは忘れたが、最後の山科ミーティングの日に参加し、ミーティング中に復職の辞令が出たと会社から電話があったのは、憶えている。



これから順調にソーバが続くのかと思っていたが、そううまくは行かず、4月25日に私の会社の列車が、宝塚線の塚口～尼崎で脱線事故をひき起こした。当日出勤していて、職場の旅客一斉放送で、最初は踏切事故という内容であったが、しばらくして、脱線、脱線、脱線の連呼と復旧時刻不明、死傷者が多数出ている模様との放送があり、テレビを点けたら、電車の一両目がマンションにめり込み、2両目からくの字に折れ曲がり脱線している映像が映し出され唖然とした。この事故が、会社の機能を麻痺させ、制服を着て歩いていると、いやな視線を感じたり、陰口をささやかれたりして長いブランクから復職した私には、辛いものがあった。この事故が引き金になったのかどうか分からないが5月にソーバが100日程続いたがスリップ。12月から、精神的に苦しくなり、アルコール専門病院へ入院。3月に退院後も休職し翌年の6月まで、一年半入院治療、自宅療養、通院、ミーティング場通いを続けた。それから、1年3ヶ月勤務し、また体調を崩して2ヶ月入院。現在最後の退院から2年4ヶ月が経過している。

他にもいろんな出来事があり、試行錯誤しながら間もなく5年のバースデーを迎えますが、図書館でアルコール依存症の本を読み、AAに来て酒が止まり、家族と一緒に平穏な暮らしが出来ているのも、自分を越えた大きな力が働き、いろんな人に助けられながら、生きてきているのだということを実感しています。



もう一度の「無力」

彦根グループ そら

今のところ最後の酒は2005年7月19日です。飲んでいた長い年月と、今日一日飲まないことが続いた約5年半は、最後の酒を境に、きれいに分かれていたような気がしていました。しかしそれはアルコールについてだけであり、自分の力だけで何とかしようとする生き方は続いていたわけです。酒に降伏したように、自分の生き方にも降伏した、そんな現在です。

自分の判断で仕事を辞めて1年半あまり。辞めた当時は、いろいろな可能性があると思い、自分の力も過信していましたが、その可能性は空虚なもので、何より自分の中が空虚なことを思い知りました。

「いつかは何かなるだろうという考え」——病気の酒飲みに取り憑いているこの妄想を「生き方」に変えてみれば、よくわかる気がします。酒の底つきはしたものの、生き方の底つきは今頃になってやってきて、無力を認めたくないけれど認めざるを得ない。辛いけれども負けを認め、ステップがようやく腹の中に入ってきました。

AA滋賀では、彦根グループのチェアやサービスに携わるようになって1年になります。近年はほぼ火曜の彦根ミーティングにしか出ていないので、ミーティングが充実でき、多くの仲間に参加してもらえるようになればと思っています。

家庭ではこの1年余り、両親の介護が大変になってきました。そのために仕事を辞めたわけではなかったのですが、交替勤務の妻の仕事のことであって、結果的に両親の世話や家事をする日々が続いています。母親は父親との確執もあってのことでしょう、アルコールへの依存が昨春顕著になり、酒を取り上げることが大変でした。自分自身もそうであったように、隠れて

飲みますから、意外なところから空き缶が出てきて、困惑することが何度かありましたが、もう半年以上は飲んでいないようです。一方、認知症の症状が進んで、衣類を散乱させたり、物の区別がつかなくなったり、日常的な見守りが必要な場面が増えてきました。昨年の大晦日は、ひきつけを起こし、救急車のお世話になり、その日に帰れたものの、元旦未明から起き出して冷蔵庫を開ける姿に啞然としました。最近は落

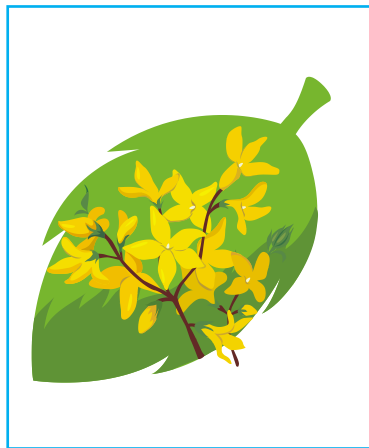
ち着いてきて（というか、家族も慣れてきたとも言えますが）、デイサービスへ楽しく通っています。

父親も夢遊病のような行動があり認知症と診断されましたが、症状は軽度で思考はしっかりしています。しかし、重度の難聴や緑内障もあって意思疎通が難しく、足腰も弱っていて、昨年も2度入院しました。私と父との関係は、上手くいっていません。疎ましいという思いが強くなりますから、こ

の点も問題です。

この間、家族が崩壊するのは、実にたやすいことだと実感しました。飲んでやろうかという気持ちに襲われたことも事実です。先の見通しもつかない中で、妻が言ってくれた言葉は、「しんどいけど、飲んでいた時と比べると、全然まし」。酒を飲んでいた時は、そこまでひどかったのかと改めて思い知りましたが、妻の言葉には救われました。やはり希望の根底にあるのは、今日一日、飲まないことです。

しんどいなと思っていますが、しんどいという言葉が発することができるようになったのも、負けを認めた結果かと思います。天の邪鬼ですから、まだAA流の言葉を使うことに抵抗がありますが、自分を越えた大きな力の存在や仲間の力も借りながら、希望を信じたいと思います。



2011年の春 「希望 ～ 気楽にやろう」

ZEZE今日一日グループ 由 子

今年2011年5月に開催する第14回滋賀オープン・スピーカーズ・ミーティングのテーマが「希望——気楽にやろう」です。このテーマで思い出す事があります。

今年の2月で、飲まないで生きるようになって9年目になりました。思い出したのは、その数年前の苦しい時のことです。

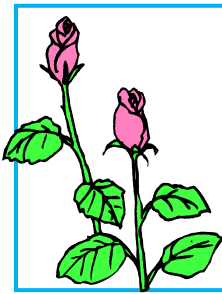
どうにか8か月くらいお酒が止まった時に、保育士である私は保育所に復職しました。今から考えると「休んだらもったいない」という金銭欲、「長く休んだらみんなについていけない」という焦りと不安の中で職場に復帰したように思います。「私は8時間以上働けませんし、無理はできません」と所長にアルコール依存症の話をし、みんなとは違う楽な立場で働きだしました。当然、周りから不満は起こりましたが、所長がブロックしていたのだと思います。私は、余計なことを言わないように、病人らしく、でも普通にまじめに、過去に経験した失敗は二度と犯さないように気楽にやろう、と思っていました。けれど、自分では気づかないうちにどんどん苦しくなっていく、それを歯をくいしばって耐えていたようでした。

ある日、年輩の保育士さんが、担当する障害を持つ子どもと遊んでいる時に、にこにこ歌を口ずさんでいました。ちょっと古いですが「気～楽にいこうよ～俺たちは～、焦ってみた～って同じ事～♪」というコマーシャルのテーマソングでした（年輩の方でないと分からないかもしれませんが）。彼女がいつも歌っているのは知っていましたが、その時は私に向けて歌われているような感じがして、涙が止まらなくなりました。そこまで苦しい思いをして頑張って耐えていた自分に気づき、私も小さな声で泣きながら口ずさんでいました。その人のそばにいたのが好きでしたし、なぜ心が落ち着くのかわかりませんでした。温かくてまっすぐに生きている姿に、強さと、「なぜ私はこのような人になれな

いか」という思いがあったように思います。『気楽にやろう』という言葉の意味が、私の思っていた『いいかげんな…』という意味ではなくて、『肩の力を抜いて…』という意味なのかと感じました。

私は長年続けてきた保育士という仕事をこの3月31日で退職することになりました。前回のニューズレターで、復職する際の不安と希望を書いたように思いますが、その不安が現実のものとして現れ、年々増えていく事務、自己研鑽と奨励されるたくさんの研修、月に3回もある会議等々、体力・気力ともにについていけなくな

って、何よりも朝の満員電車での通勤だけでくたくたになっていきました。昨年12月にやっと決心することができ、それから『私は本当に仕事を続けたかったのか』を改めて考える機会をいただきました。それでまた思い当たったのが一つの歌ですが、飲みに行った時歌っていた十八番の一つに、小坂明子の「あなた」がありました。「もしも私が家を建てたなら…♪」というのですが内容は、小さな家と編み物をする私と子犬がいて、そばには彼方がいる、ととても単純な歌なのです。その歌の情景を思い浮かべた時、その女性は（私）専業主婦という設定だったことに気がしました。私は働きたかったわけではなかった。一人で生きていくつもりだったから収入を得なければならなかったのだ、と今更ながら気がしました。そして、今の苦しい状態を耐えてまで、この仕事を続けるのが私の生き方なのだろうか？ 他にもっと違う生き方があるのに、この生活を変えたくないから、しがみついているのだろうか？…と考えこみました。結果、収入が無くなる、他に仕事が無かったら……とか、いろいろな不安はあるけれど、飲まないでいけば何でもできる、自分のペースでゆっくりでいいから、一日一日大事に生きていきたい。きっとそれが私の生き方になる、そう感じました。



正直に生きる

ハグ石山グループ 昌 紀

滋賀県のAAに足を運ぶようになって3年目を迎えました。あっという間という思いがあるとともに多くの出来事があった期間でした。お酒を飲んでいたときに同じように時間をすごして、これ以上の充実した人生は決して歩めなかったんだろうと今、ふりかえってそう思います。

飲んでいたときの私はどうだったのか。会社に毎日通勤はしているもののいつも失敗ばかり、たまに言い争いになれば先輩であろうと容赦なく怒鳴り散らす。気に入らない事があればその人のせいにして「あいつは何もわかっていないダメな奴だ」「僕は一生懸命生きている、他の出世していく人たちはろくな仕事もしていないクセに人事部は何故、彼らを認めて僕を認めてくれないんだ？連中は卑怯だ！」行きつけの飲み屋で日付が変わるまで飲み続け、毎日毎日不満と恨みの中で生きていました。毎日の生活に少しも満足しなかったんです。AAと出会い、回復の12ステップを実践させてもらううちに自分の中に一つのキーワードが刻み込まれました「正直に生きる」です。

ステップ4の棚卸表をソーバー半年の頃から書き始めました。恨みの表とも言うその表には自分の受けた恨みつらみを思いのたけぶつけました。毎日書いてもスポンサーとの約束の期日には到底間に合いません。表を書いてはやり直し、スポンサーからの書き方のアドバイスを何度も受けました。そうして書いていくうちに少しずつではありますが正直になると言う事の意味がわかってきたような気がします。

5歳の頃心臓手術をした辛く痛い入院生活の思い出は今でもはっきりと覚えています。ベッドで寝ている私に父親は「あした仕事に行くので帰るからな」と言い残し翌日に居なくなっている。そんな父親に「嘘つき！」と思いました。あしたという意味がよくわからず、2、3日か1週間ほど病院と一緒に居てくれるとぐらいに

思っていたんです。子供の頃とは言えそんなかすかな不満にも表に記しそのときの思いはどうだったのかと聞かれ「お父さんが居なくて寂しかったんだ」と言えた時の思い、「ああそういうことか！」何か自分の中で大きくはじけました、「正直に生きる」そういうことか！

飲んでいたときに恨んだ人たち、「あいつらは気楽なやつらだ」「人間としてなっていない」そうレッテルを張り他人を見下している自分、正直になれば単に、私は彼らが羨ましかったんだ、ねたましかったんだ、「いいなあ、私も出世したかった、家庭を持ちたかった」でもその言葉を口にするのは非常に悔しい、だから私の心の奥

底でその言葉を封印していたんです。表を書いていくうちに想いが溢れました。次々と湧いてくる言葉のうちにいつの間にか終わらないであろうと思っていた棚卸表を半年で書き上げることができました。

今ソーバーの生活をさせてもらい感じるのは「正直に生きる」ことが単に飲まない生活をおくる為ではなく、「自分を磨くことになる」という思いです。

ステップ5を終えた5年ほど前から自分の好きだった鉄道を主にした旅行に頻繁に行くようになりました。昨年春には小学生の頃から夢に描いていたピアノを演奏したい思いから39歳にしてピアノ教室に通い、いま毎日ピアノを練習しています。昨年夏にはお見合いをさせてもらいましたが私の方から断りました。正直をつらぬいた結果ではありますが、今まで自分からNOと言う事が出来なかったんです。「大した事じゃないさ」そうお思いになる方もいらっしゃるかも知れませんが、私にとっては大きな進歩なのです。自分ひとりではできなかった事、それはAAのプログラムに出会い人間として成長させてもらう事、何よりも「正直に生きる」この生き方を大事にしていきたい。そう思います。ありがとうございました。





飲まないことで貰えた喜び

ZEZE今日一日グループ 栄 美

AAにつながって、2回めの春が来た。

つながる前も、お酒をやめる努力はしていた。でも続かなかった。このまま飲み続けると、身体も心も壊れてしまうことが分かっているながら、寂しいから、悲しいから、なにより自分を傷つけないから、ふらふらと飲んでしまっていた。AAにつながってから、しばらくは飲んでいて。

「アル中」にとって、お酒は人間関係を切ってしまうものではないかと最近思うようになった。孤独感、寂しさ、絶望的な気持ち、親しい人の善意の言葉も素直に受け取れず、ねじまげて受け取って、一人で腹を立てていた。なにもかもがネガティブにしか感じられず、ひたすら破壊へとつき進む屈折した快感。他人との分かち合いなんて、自分の弱みを見せるなんて、そんなことできるはずがなかった。

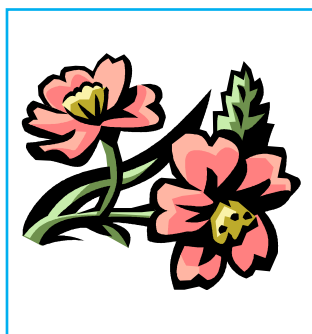
……今、ミーティングでいつの間にか素直になっている自分がある。先行く仲間のまっすぐな話を聞くうちに、私もこんな風にまっすぐでありたいと自然に思うようになった。自己嫌悪、

他人への不信感、孤独癖など子供の頃からずっとあった傾向が、少しずつ自己肯定、善意の言葉に感謝する気持ちに変わりつつあるような気がする。そして、それがとても心地いい。

断酒することは、単に生活の中からアルコールをなくすことだけではない。なぜ飲んでいてのか、アルコールの代わりになるものは何なのか、考える必要があるのかもしれない。私の場合はミーティングであり、ミーティングで出会える仲間であり、私はもう一人じゃない、お酒で孤独になって自分を傷つけることはない、という安心感が、飲むことの代わりになっていると思う。

今の私にとって、飲まないことは心地いい。お酒を飲めないことは、正直少々残念ではあるが、それに匹敵する、いやそれ以上のものを手に入れたような気がする。

飲まない幸せ、仲間のいる幸せ、何事にも肯定的になれる幸せ、たくさんの幸せをもたらしてくれたAAに、そして仲間感謝。そして、これからもよろしくお願いします。



2011 滋賀レディース・ステップ・セミナー

《女性の方だけのセミナー》



テーマ：正直になること・・・

★アルコール依存からの回復のプログラム ☆ステップ1～ステップ12☆

開催日時：2011年6月4日(土) 受付 9:30 10:00～14:15(ステップ・セミナー)
14:30～16:00(女性クロースドM)

開催場所：日本キリスト教団 堅田教会：大津市本堅田三丁目 18-6

交通機関：JR 湖西線 堅田駅下車（徒歩15分）

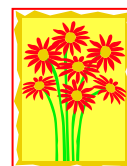
参加費：300円

女性の方で、お酒やその他の問題で思い悩んでいる方、ご家族、ご友人、関係者各位どうぞ

【主催】 2011年 AA 滋賀レディース・ステップ・セミナー実行委員会

【問合せ先】 Tel. 090-3354-0850 ・ Fax. 077-537-5442

Email cce57380@nyc.odn.ne.jp *AA 滋賀のホームページ：AA 滋賀 で検索してください。



AAメンバーの経験 やすらぎ

ZEZE今日一日グループ よ し



AAにつながって11年、やっと去年、2010年11月に6年のソーバを迎えました。

アルコールにおぼれ、家族を巻き込み苦しかったことや、お酒が止まってからもなぜか生きにくく精神的に苦しかったことを思い出します。

でも、5年のバースデーを迎えてから、なぜか心が落ち着いてき、6年のバースデーを迎え

る前後から心の平穏すらゆっくりと感じ始めました。そして家族も何か安心しているように思えます。

昔の「ねばならない」、何かにつけ「そうしなければならぬ」という考えが、いつの間にか消えてしまっていました。

今は、何事もマイペースです。

AAメンバーの経験

仲間によって生かされている

草津グループ えんちゃん

早いものですね、AAに繋がって飲まない日が続いて早3年余りになりました。入院前の私にはとてもじゃありませんが考えられませんでした。だってね、お酒で身も心もズタズタになっていたんですもの、まともな「人間」ではありませんでしたからね。

お陰様でソーバーは3年になります、ここで一つの区切りと捉えて、3年を振り返ってみたいと思います。

それには有難い事に年に2回発行される「ニューズレター」があります。

今までは半年ごとに振り返りをさせて頂いていましたのでそれらを参考にしたいと思います。

はじめて投稿をさせて頂いたのは滋賀県立精神医療センターを1月18日に退院して間もない2008年春号でした。それにはAAに繋がるまでの過程と意義そして私個人の生き立ちと家庭環境を書いていました。2008年秋号では日本人の心情とも言える「論語」とAAの生き方というか12のステップとの関係性を書きましたね。

2009年春号では最愛の母を明るく家族看護し、心穏やかにお見送り出来た背景にはスポンサーの励ましと優しい思いやりの言葉で背中を押して頂いたお陰であった事を書きましたよ。

またその年の秋号では矢張りスポンサーのお陰で初めての大きな役割である「滋賀レディー

ス・ステップセミナー」の実行委員長を仰せつかった事とそれを実行した後、家族との会話の中で「分かち合い」に欠けていた事を息子に指摘された事を書きました。

2010年春号では彦根市にある石田三成公の居



城であった「佐和山城址」が家族のパワースポットであるのみならず、初めて「霊的体験」をした記憶に残る事例を書きました。その秋「AAでわかったこと」と題してAAに主体的に関わって行き、繋がった事から、センターメッセージへの感謝と自分がそれに参加出来る充実感やスポンサーの大切さと共にステップをしっかりと段

階ごとに踏む事の大切さ、ビッグブックが洋の東西、農耕民族や狩猟民族の区別なく「人間」として正しく生きるための「バイブル」であり、それを活用してのメッセージ活動を行う行動こそが大切である事等、それらの事は取りも直さずAAからの贈り物・賜物であると言う事を書きました。

そして今、新しい仲間になんか色々なことを繋げていく事が新しい仲間によって自分が生かされていて成長させて貰っている事をしみじみと感じております。

やはり声を上げて言う事は「AAに万歳！」ですね。ありがとうございました。

お世話になります

ZEZE今日一日グループ 清 美

今日は、祖母(実父の母)の祥月命日、そして、長男の後期公立高校出願の日です。花粉症の夫は、まだ寝ている息子の枕元で、悔いを残さないよう祈り、大きくしゃみをして出勤しました。義父からのメールの返信には、「今日は確定申告に行きます」とありました。

私は、AAミーティング参加など、一日の計画を立てました。昨年12月6日～今年2月5日、脊柱管狭窄症の手術のため入院していた実母と、「お見舞いお礼」の商品券の金額と個数などの確認電話をしてから、試験休みで10時に起きてきた娘と遅い朝食をいただきました。

正直になる(飲まない生き方を実行に移す)ターニングポイント(転機)を振り返り、自己中心的な恐れが取り除かれますよう数分間黙想します。夜が明けてくるように、自然に心の耳が聴こえるようになり、心の眼が見えるようになりますと、自分自身が多くの人たちに助けられていることに、感謝の思いが向かいます。

~~~~~

AAに出合って、アルコールのことだけでなく、ほかの、自分をごまかし続けてきた心の痛みにも取り組む幸運に恵まれますと、真実ありがたく思います。

かつて親より早く死んではいけないと強く心を動かされたことが、幾度かあります。

一度は、15歳のとき、20歳の従姉妹の自死です。私は、10歳ころから、自分はひとりぼっちだという恐れを感じていました。その年3月、高校受験前後の不安定な時期を通り、ようやくほっとした矢先の親戚の不幸で、わけがわかりませんでした。私が高校から帰宅しますと、実父が従姉妹の名前を呼び、「死んだよ。死んだよ。死んだよ」と、実父の思いがけないがっくりと力を落した姿を見て、自分もとてもつらくなりました。

18歳で社会人になる以前、専門学校に通った17歳ころから、対人関係が不器用な私は、誰とも理解し合えないで、取り残されていくように感じていました。初めて就職した出版会社を19歳で辞職したとき、経済的に親に頼らなければならぬことや、思うような仕事に就けないことを不運と感じていた私の思い上がりは、飲酒することによって、さらに深刻になりました。

もう一度は20歳のとき、私と同じ年齢の母方の遠縁の人の飲酒運転による事故死です。実母と列席した告別式で私が目にしたのは、子どもを失った母親の姿でした。心のやりどころがなく胸が張り裂けそうで、とても言葉では言い表せない無惨な光景でした。

すでに飲酒のコントロール喪失を経験し、実母に苦勞をかけていた私は、真実を確認すること、つまり自分の飲酒問題を認めながらも、自己責任を取ることができませんでした。それから

は、取り残された気持ちに加えて、は

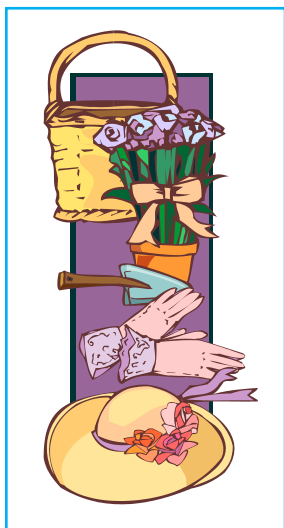
っきり後ろめたさを感じるようになりました。

22歳のとき、結婚式当日の朝、実母から一人娘の私に贈られた言葉は、「お酒は飲み過ぎないでね」という忠告でした。実父は、結婚を機にお酒をやめることを祈念するかのように、結婚記念のお祝いのだるまの背に、『禁酒』の文字を記していました。

さらに、24歳のとき、生きた子どもを抱くことがゆるされなかったことです。初めての妊娠は、大量飲酒の結果で、小さすぎるお腹が気になったり、堪えかねる腰痛に悩んだりしながら、仮死産で女兒を帝王切開出産しましたが、3日間のいのちでした。望んでみても子どもに恵まれない悲しみを隠して、自分自身からも孤立していき、先行きの不安感から飲む量が増えて行きました。

~~~~~

私の場合、ひどい飲み方をしていた前半の24



歳～27歳のころ、もう自分の人生が手に負えなくなっていました。朝酒がきっかけで、救急車で搬送されるとき、救急隊員に「死なせて」と叫びましたが、アルコールなしの生活を続けたいと願うことはできませんでした。

後半の27歳～30歳のころ、アルコールにとらわれた私は、ほとんど生きる価値のないような存在でした。自分のためにアルコールをやめたいと願うこともできず、進行性の病気だということも分からなくなっていました。子どもの七回忌の前に元夫に「おまえはアル中か」と言われたときのつらさすら、自覚できなくなっていたのです。

AAにつながって3週間後、自分の飲酒が招いた結果、身動きがとれなくなっている、まわりの人々に本当にすまないことをしたと思った瞬間、子を喪ったことで憎んでいた医療関係者の方々への見方がパーっと変わりました。そして、医療専門家の方々とAAメンバーに助けられて、「今日一日、最初の一杯を飲まないように」と、主治医から告げられた意味がわかるようになり、お酒を飲まないで生きていける解決法があることを知ったのです。

専門家の方やAAメンバーたちは、今、苦しんでいる人たちのことを一生懸命考えてくれている、私は、自分のことしか考えていない、わがまままだということがわかりました。自分だけではな

い、相手がいてお互いさまがあるのだと思いました。そして、大切な人たちの役に立ちたいという健康な心、やさしさや広い心になりますようにと、願えるようになったのです。

やがて、自分の手に負えないことは手放し、自分にできることを精一杯考えて、行動し、ゆだねることが、新しい自由と幸福を手にする希望の土台だとわかるようになってきました。

15年前に実父を失った私は、メッセージ活動をしたと思って、14年前に滋賀県のAAグループをホームグループにしました。ホームグループの中で、苦しいことがあっても、不完全だったことを振り返り、うまくいかなかったところを埋め合わせし、飲まない生き方にゆだねる心が育まれてきました。そのことを、たいへんありがたいと思います。おかげさまで飲まなくなって22回目の春です。アルコールの仲間と定期的に集まって、AAを知らないで苦しんでいる人たちに、AAプログラムの希望を届けていこうと、お互いに助け合って、温かい親しみを感じるとき、本当にうれしいと思います。

専門家の方々には、何百万人もの飲まない生き方を続けているアルコール依存症者(アルコール依存症者)たちの「お酒をやめたい」願いと、希望が届きますよう、今後もお世話になります。どうぞよろしくお願いします。

英語版『アルコールクス・アノニマス』(第4版) 『回復の物語』①、②が発刊されました。1冊 300円

英語版『アルコールクス・アノニマス』には、42編の「回復の物語」が収録されています。すでに発行された『回復の物語』第1集について、『回復の物語』第2集が発刊されました。それぞれ6編ずつ翻訳掲載されています。

A6版(『BOX-916』の大きさ)で、96ページ。メッセージやバースデープレゼントなどに活用ください。



第1部 AAのパイオニアたち

『回復の物語』①「AA第三の男」「悪循環」

『回復の物語』②「女性も苦しむ」「恐れを克服した男」

第2部 時間のあるうちに酒をやめた人たち

①「恐れへの恐れ」「綱渡り」

②「医者の不養生」「受け入れることが答えだった」

第3部 ほとんどすべてを失った人たち

①「逃げ回る男」「最後のチャンス」

②「二度与えられた贈り物」「回復のビジョン」

＜AA滋賀のホームページに感想文を寄せてください。＞

AA滋賀のホームページでは、AA書籍の感想文を掲載しています。感想文集の第1号では、AAの親しい友人とAAメンバーが「パンフレット・スポンサーシップ」について、第2号ではAAメンバー二人が『AA成年に達する』について、感想を書いています。ここでご紹介している『回復の物語』①、『回復の物語』②についての感想文を募集します。ぜひ、感想文をお寄せください。1000字～1500字くらいでお願いします。締切期限はありません。

ふたたび、私のステップ1について

ZEZE今日一日グループ トニー

STEP ONE AGAIN Well it is time to prepare for the spring issue of SHIGA NEWS LETTER. My subject is step one. I think I have written on this topic in the past but because it is so important to me, I feel that I must write once more.
I am a Christian and a catholic priest. From my earliest years I was taught to pray and to believe in God and to believe that he will help me in all crises if I really want that help and ask for it humbly.
When I look back over my life I can honestly say that I have been more or less faithful to daily prayer and meditation. I especially prayed for help with my "alcohol-problem"
But God did not seem to be listening. Here are a few concrete examples.....

「ニューズレター滋賀」春号の時期になりました。私のテーマは「ステップ1」です。私は「ステップ1」について、すでに何度か書いてきました。でも、私にとってはとても大事なことですから、今回も、書いておこうと思います。

私はクリスチャンです。カソリックの神父です。神さまへの信仰の道を学びはじめた当初から、もし私が危機的な問題に遭遇することがあっても心から助けを求めるなら、神さまが助けてくださると教えられました。

自分の人生の来し方を振り返り見れば、だいたいのところ、私は日々誠実に祈りと黙想を続けてきたように思います。特に、私は「アルコールの問題」について助けを求めて祈りました。しかしながら、神さまは聞き入れてくださらなかったと思います。その実例をあげてみましょう。

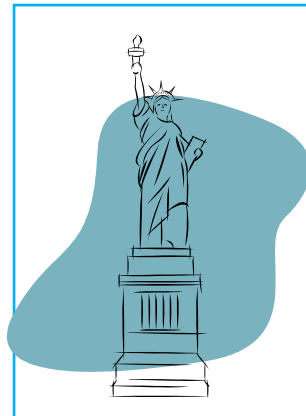
- 1、前夜、痛飲したために、朝、目覚めた時、胃がひどい状態だったので、今度パーティに出たときは、早く帰ることができますようにと祈ったり、あるいは飲みすぎる前にやめることができますようにと祈りました。しかし私は、酒をやめる力を与えてくださいとは祈りませんでした。
- 2、ブラックアウトの後で目覚めたとき、私

は祈りました。神さま、ゾッとするような出来事から私をお守りください、飲みすぎて、しでかした愚行の数々から私をお守りください。だが、しかし、私は酒をやめさせてほしいと祈った記憶はありません。

3、飲みすぎて起き上がれなかったり、ちゃんと仕事ができなかったりしたとき、私は、もっと節度を持って飲めるようになりますようにと祈りました。でも、私は酒をやめたいと祈りはしませんでした。

こうしたことは、いかに私が自分を欺いてきたかという実例なのです。それも 30 年か、もっと長い期間……。この期間を通じて、私は祈りに祈ったのですが、正しい祈りではありませんでした。神さまは病気それ自体を治すよう望んでおられたのに、私は病気の症状を改善してくださいと祈るだけでした。

私の自己欺瞞（ぎまん）の実例は他にもあります。私は、定期的に酒をやめていました。期間は長かったり短かったりです。1週間ほど酒をやめたり、1カ月、あるいは数カ月、酒をやめたこともありました。こうして、年に数回、ある程度の期間酒をやめることによって、自分はアルコールクではないことを証明しようと思いました。お酒をやめている期間、私は飲みたいとも思わず、苦しくも何ともなかったのもので、



私は、アルコールクではないと確信しました。

しかし、神さまは、こうしたバカげた行いをやめさせてくれたのです。

2001年9月10日のことです。私は、3カ月間の断酒を祝うことにしました。お祝いに、たった1杯だけ飲みました。私が覚えているのは、最初のその1杯だけです。それからのことは、午後11時に電話がかかってくるまで記憶にありません。

上司からの電話でした。私は、湖西線の唐崎

駅まで安全運転で迎えに行きましたが、曲がり角で縁石にぶつかって左前タイヤをパンクさせてしまいました。そして、なんと、私は、そのままブラックアウトを起こしたのです。

翌日の朝、目が覚めたとき、上司は私を病院送りにするのじゃないかと思いました。案の定そうさせられましたが、でもそのことによって、私は自分がアルコールクであることを認めることができたのです。

(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

今日一日

ハグ石山グループ ひろゆき

今日一日を大切に、と思います。

最近、自分の思いどおりに体が動かないときや頭の回転が鈍いときに、イライラしている自分に気づく事が多くなってきました。アルコール依存症と診断を受けてからAAにたどり着き、お酒を飲まなくなってからもうすぐ18年が経ちます。当たり前のことですが、年齢も四捨五入すれば50歳になってしまいます。

AAにたどり着いたとき20歳代でした。AAでは「先行く仲間の提案」ということをよく聞きましたが、AAだけではなく日常的に人とのコミュニケーションの中でも、いまになって周りの人からの提案というか忠告に納得するというか、共感を得ることが多いです。

15歳から父親のアルコール依存による母への暴力と、私の酒乱が続く日々のが、原稿を書く度にいつも思い出されます。父は25年前に酒を飲みながら自殺しましたが、母は昨年癌で亡くなりました。

なんとなく寂しくなった気もしますが、自営で居酒屋をしていて、20歳前後のアルバイトさんたちと会話をすることが大変勉強になってい

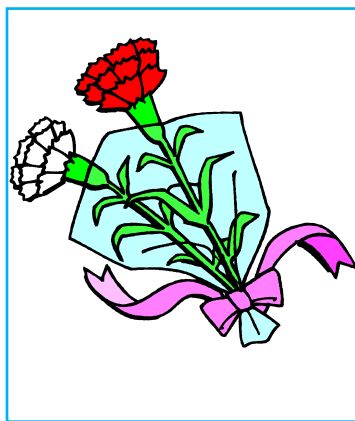
ます。それは、恋愛の話や両親に対する愚痴や友達関係のトラブルなどですが、私が20歳の時にも同じようなことがあったと思うのですが、お酒を飲んだうえでのことばかり思い出されます。いまになってああしておけば良かった、こうすれば良かったのに、と後悔ばかりです。

いまは、飲みながら狂気の生き方をして来た自分が、飲まなくなると年齢相応にしか生きていけない事に気づくと共に、経験と共感があって初めて納得ができて来ている気がします。

まだまだ、熱いやかんに手を触れてからしばらくしてから熱い熱いと愚痴る日々が続くような気がしますが、とりあえずしらふで人間らしく喜怒哀楽を楽し

しみながら、今日一日を大切に、飲んでいない自分にエールを送りたいです。

飲んでいた時の自分を振り返ると、いま何が起きても大きな問題ではなくて、すばらしい経験をさせてもらっているようで、日々充実しております。





「謙虚になれば…（回復）…できる」

オネスティ唐崎グループ と ら

飲まないで生きて18年の春

一時的な転勤ということで、熱海に移り住んで7年目となりました。現在も、小さな会社の研修所で働いています。

ところで、元日は私の誕生日なのですが、今年、64歳の元日は、AA滋賀・膳所のミーティングに参加することができました。まったく久しぶりに旧知の仲間と交歓し、新しい仲間にも会えて、うれしかったです。

私が、滋賀県立精神保健総合センター（当時）に入院したのは、1993年の春、46歳でした。

いま生きているのは決して当たり前のことではない、そのときの入院が生死を分けたと考えています。そのことを思えば、特に、医療関係者の方々への感謝の思いが満ちてきます。退院後、飲まないで生きて、18年を迎えようとしています。心から感謝の意を表したいです。

生きて、伝えていくこと

元日のミーティングで痛感したことの一つに、私はけっこう歳をとってきているということがありました。ミーティング場で、もしかすると私が最年長だったかもしれません。そのこともあって、いろんな感情が湧いてきたのですが、今年は、これまで以上に、無償で私に与えられてきた「回復のステップ」をもっと積極的に次の仲間に伝えていこうと感じたのも、その一つです（これを読まれて、次の人に伝えたいので、伝えてほしいと望まれる方がいらっしやったら、ぜひいっしょにやりましょう）。

謙虚ということ

私は自分の体験からも、AAの回復のステップのキーワードは「謙虚」だろうと感じています。

ですから私は、謙虚の定義はさておき、たとえば、12のステップを次のように読んでみるのです。
1、謙虚になれば「アルコールに対し無力であり、思いどおりに生きていけなくなっていたことを」

認めることができる。

2、謙虚になれば「自分を越えた大きな力が、健康な心に戻してくれると信じる」ことができる。

3、謙虚になれば「意志と生き方を、自分なりに理解した神の配慮にゆだねる決心を」することができる。

以下同じように、ステップ12まで「謙虚になれば……できる」というふうに読んだりします。

回復のステップを伝えていきたい

アルコールリズムからの回復のステップは生き方の提案ですから、手短かにまとめることはできません。ですが、私の経験から、そして、『アルコールクス・アノニマス』や『12のステップと12の伝統』（以下『12&12』）によれば、仕組みは次のようになると思われます。

① 私には、この18年間、幸いにして衝動的渴望的な飲酒欲求は起きませんでした。アルコールリズムという病気は、身体的・精神的・スピリチュアルな病気といわれますが、書籍にあるとおり、まったくアルコールを口にしなければ、どうやら身体は反応しないようです。

② 「最初の1杯を口にすればアルコールへの身体的な渴望現象につかまる」と指摘されていますが、その最初の1杯に手を出すのは身体的な問題ではなさそうです。では、最初の1杯に手を出すのが身体以外の問題となれば、精神、スピリチュアルな問題ということになりましょう。

（以上、「医師の意見」「解決はある」などから）

③ 精神の病気、スピリチュアルな病気とは、『12&12』では、「本能の暴走」によるものだと指摘して、概略、次のように述べています。

「自分の意志」を形成する本能が、暴走すると、高慢など「7つの罪源」＝「弱点」が生みだされ、この「弱点」が精神のやまいである「恐れ」を引き起こし、その「恐れ」は「性格上の欠点」を作り出す。この「性格上の欠点」が「酒におぼれた第一の原因」である、と。これを、私は自分の体

験にてらして、なるほどなあとな納得するわけです。
④ そうすると、酒を飲まないで生きていくには、第一原因の「性格上の欠点」を取り除く必要があり、取り除くためには、まず「性格上の欠点」が何かをはっきりさせる必要があるのは自明。それがステップ4、ステップ5だというわけです。

自分で言うのもなんですが、私は完璧主義的で、感受性が鋭く、自己肯定感が強いのですが、それは愛すべき長所だと思ってきました。まさか、それが、不寛容、過敏症、高慢という、飲酒につながる性格上の欠点だとは思いませんでした。他にもいろいろな欠点に気がついたのですが、このステップをやらなければ一生気がつかなかったかもしれません。

⑤ 私の経験では、ステップ4、ステップ5を実行すれば、心が洗われたようになり、人格上の変化が起こり始めるという実感があります。人間というのは、自分自身がかかえている問題の本質がわかれば、恐れや恨み、怒りなどから解放されていく存在のようです。



⑥ こうして明確になった「性格上の欠点」を取り除くために、ステップ6、ステップ7を実行するのだということも、文脈上、よくわかります。

ただし、「願ったからといって自動的に取り除けるものではない」ので、ステップ3の「自分なりに理解する神」に助けを求め、そして、性格上の欠点を取り除く「行動」をしようと提案され、そこで問われるのが「謙虚」だと述べられています（注記：『12&12』では「humility」を「謙遜」と「謙虚」に分けて、つまり名詞のときは謙遜、形容動詞のときは謙虚と区別して訳出しているところがありますが、原語が同じなので、ここではすべて謙虚とします）。

つまり、謙虚になれば、「自分の欠点を正面から見つめ、第三者に話し、取り除く気持ちに」なり、「謙虚によって失敗や苦悩が宝に変えられ」、「謙虚が苦しみをいやす」ことがわかる、だから「苦しみを恐れなくなる」と、日々の生きる態度を変えようと提案しています。

「私たちの欠点を増大させていたものは自己中心的な恐怖——失うことへの恐れ、得られないことへの恐れ」だったのだから、その恐れを取り除きさえすれば平和に満足して生きられる、それが謙虚に生きることだと指摘しています。

⑦ こうして、「性格上の欠点を取り除く」＝「謙

虚に生きる」＝「自分を変えていく」と、まわりも変わってきて、人間関係のトラブルが減っていくので生きやすくなり、飲む必要がなくなると提案されます。私の経験でも、職場で自分が謙虚のときは、やさしく寛容になれます。すると、まわりの人もおおらかに対応してくれ、ああ、私の欠如は謙虚だったと天を仰ぐこと、しばしばです。

⑧ さて問題は、それだけでは不十分だと書かれています。私は酒乱でしたから、天下の愚行を繰り返してきました。高慢とはいえ、人一倍の後悔と罪悪感にしばられてきました。人を傷つけたら、その数倍自分が傷ついたようです。

その心の仕組みの実例ですが、数十年前にあることで、私はM君の頬を張ったことがあります。私の手のひらがM君の頬で音を立てたとき、私は自分の心にピシッとひびが入ったような気がしました。それが数十年間気になっていました。M君は忘れたかもしれませんが、私は覚えているのです。このままにしておけば、アルコール依存は、つまり私は飲んでしまいうから「埋め合わせ」をしようというのが

AAの提案、ステップ8、9です。私はM君にあやまらなければなりません。あやまって、もしM君が忘れていけばよし、許してくれればなおよし、そして、怒っていて許してくれないとしても、ともかく私のベストを尽くしてあやまれば、私の心はいやされ、飲まないで生きていけます。「埋め合わせ」は、相手のためにするのではなく、自分のために行うものなのですから。

⑨ 私の場合、飲酒によって人を傷つけた愚行となれば枚挙にいとまがなく、われとわが身を責める言葉に事欠かず、というふうです。この「後悔と罪悪感」は飲酒につながると指摘されています。飲まないで生きるためには、「後悔と罪悪感を取り除く」必要があり、それが「埋め合わせ」です。埋め合わせを進め、「人間関係の修復」をし、「過去の自分の行いの結果を受け入れ」「他の人たちが幸福になることに責任をもつ」生き方をするのが埋め合わせ（ステップ8、9）の効果と目的です。

⑩ ステップ10は、ステップ4～ステップ9を毎日やろうという提案です。日々の棚卸しによってその日を清算すれば、飲まないで明日に向かって進むことができるというのがAAの提案です。が、紙幅が……。生き方を短くまとめるのは、やはり無理でしょうか……。 （以下、秋号につづく）

滋賀県の AAのあゆみ



2000年までのあゆみについては、AA滋賀の『5周年記念誌』に
詳述されていますから、ご参照ください。

なお、末尾に『5周年記念誌』の発刊のいきさつを書いた
仲間の記事と同誌から引用しましたので、ご参照ください。

1975年5月 3～5日《AAステップ・ラウンドアップ IN 唐崎メリノールハウス》

＊『AA関西20年の軌跡』に「1975年（昭和50年）5月3日から5日まで、滋賀県唐崎のメリノールハウスで、AAステップ・ラウンドアップが開催された。これが、東京のAAメンバーが関西へAAメッセージを伝えた最初の機会であった。また、これは日本で初めてステップをテーマとしたラウンドアップとなった。このラウンドアップには、東京や米軍横須賀基地のAAメンバーのほかに、大阪、岐阜の断酒会メンバー、大阪のAA会メンバー、東京の病院関係者を含めて30名が参加し、女性も2名参加していた」と記されています。

1977年5月 3日《AAワークショップ IN 唐崎メリノールハウス》

1985年7月 12～14日《第3回AA関西ワークショップ IN 唐崎メリノールハウス》

1987年2月 7～8日で《第1回AA雪上ワークショップ IN 滋賀県マキノ町「国境スキー場」》
テーマ「仲間と共に」（敦賀グループ＆大阪グループ共催）

1987年10月 滋賀初のAAミーティング・彦根ミーティング開設（カトリック彦根教会・関西地区）
＊彦根ミーティング場の開始時期について、『AA滋賀・5周年記念誌』では（以下特記ないときは『5周年記念誌』からの引用）、「滋賀県近江八幡に居住していたBさんが、名古屋のアルコール・リハビリ施設を退所するにさいして、中部・北陸・関西のAAメンバーらの尽力によって、1987年の10月下旬か、遅くとも11月初旬に開始された」とあります。

1988年4月 カトリック大津教会で、大津ミーティング開設（京都地区京都グループ）

1994年4月 AAびわこグループ自立（京滋地区）

1994年8月 3日「滋賀県立精神保健総合センター」へのAAメッセージ開始（第1水曜19時～）

1994年9月 カトリック草津教会で、草津ミーティング開設（びわこグループ）

1996年4月 AA滋賀地区の自立

1997年3月 《第1回AAびわこグループオープン・スピーカーズ・ミーティング IN 大津》

＊「当日、関西や全国から100名近い仲間や家族、医療関係者の参加がありました。……ところで、本来であれば、《第1回AA滋賀地区オープン・スピーカーズ・ミーティング》とすべきでしたが、当時AA滋賀地区にはびわこグループしかなかったこともあって、実行委員会が、びわこグループと滋賀地区とを一体のように思いこんで、名称を、びわこグループオープン・スピーカーズ・ミーティングとしたのでした」

1997年7月 カトリック草津教会で草津レディースミーティング開始（毎月第2月曜1回）

1997年9月 日本キリスト教団大溝教会で、近江高島ミーティング開設(毎週月曜7時～8時)
1997年7月 AA湖西グループ自立
1997年12月 「1997年度 第1回びわこグループ棚卸ミーティング」(大津会場)

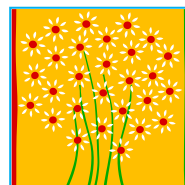
1998年1月 カトリック大津教会で大津ステップミーティング開始(びわこグループ)
1998年5月 《第1回滋賀地区オープン・スピーカース・ミーティング IN におの浜荘》
1998年5月 《第1回AA滋賀地区オープン・スピーカース・ミーティング》

*「びわこグループと湖西グループが共催して、オープン・スピーカース・ミーティングを宿泊付きで開催しました。会場の「におの浜荘」で宿泊、ナイトミーティング等が行われ、翌日はミシガン大型観光船による琵琶湖遊覧のフェローシップが企画されました。40名を超える仲間たちが宿泊し、25名の仲間たちがミシガンクルーズに参加されました」

1998年6月 《第1回草津レディースオープン・スピーカース・ミーティング IN 草津》
1998年10月 《第1回滋賀地区野外ミーティング IN 比良山頂》

*「リフト、ロープウェイを使って北比良峠に上り、山頂の草原、八雲が原で秋刀魚の昼食、野外ミーティングを行いました」

1998年10月 滋賀地区委員会発足
1998年12月 「1998年度 滋賀地区棚卸ミーティング」(大津会場)



1999年1月 滋賀県立障害福祉センターで、滋賀地区伝統ミーティング開始(毎月第1日曜1回)
1999年3月 《びわこグループ5周年オープン・スピーカース・ミーティングin障害福祉センター》
1999年5月 《第2回滋賀地区オープン・スピーカース・ミーティング IN ホテル西びわこ》
1999年6月 《第2回草津レディースオープン・スピーカース・ミーティング IN 草津》
1999年7月 《第1回びわこグループ・サマーフェローシップ IN 彦根》
1999年9月 『ニューズレター滋賀/No.1』発行 (医療等専門家の方々とAAメンバーとを結ぶ意見や要望等を交流する“場”と位置づけて、9月10日創刊)

*「ささやかな紙面ではあっても、私たちアルコールクの体験・経験を知っていただくことのできる場となり、さらに、医療等の専門家のご意見・ご要望を受けとめていく場となれば大へんうれしいことです」と、「発刊にあたって」で述べられています。

1999年9月 《第2回滋賀地区野外ミーティング IN 比良山麓》
1999年12月 「1999年度 滋賀地区棚卸ミーティング」(大津会場)

2000年1月 【滋賀医科大学医学部看護学科2回生の講義でAA紹介：60名】
2000年3月 【精神保健総合センターアルコール医療スタッフミーティングでモデルMと懇談】
2000年3月 『ニューズレター滋賀 No.2』発行
2000年5月 《第3回滋賀地区オープン・スピーカース・ミーティング in大津ユースホステル》
2000年6月 《第3回草津レディースオープン・スピーカース・ミーティング IN 草津》
2000年8月 《第3回滋賀地区野外ミーティング IN 野洲川》
2000年9月 『ニューズレター滋賀 No.3』発行
2000年9月 堅田教会で、堅田レディースミーティング開始(毎月第4月曜1回)
2000年9月 カトリック大津教会(滋賀県立障害福祉センターから変更)で、滋賀地区伝統ミーティング開始(毎月最終土曜17時30分～)
2000年12月 【今津健康福祉センターにて、滋賀県高島郡内の各市町村担当者研修会でAA紹介】
2000年12月 「2000年度 滋賀地区棚卸ミーティング」(大津会場にて)

2001年1月 【滋賀医科大学医学部看護学科2回生講義でAA紹介：60名】
2001年4月 滋賀地区5周年記念誌「アルコール依存症からの回復と希望」発行(A4版 190

ページ 500 冊印刷製本)

＊この5周年記念誌発刊にあたって、記念誌発行小委員会・編集部は次のように述べています。「アルコールリズムについての偏見が根強く存在しており、アルコールリズムという病気に関する誤解や、回復へのあきらめや絶望等、アルコールリズムをとりまく幾重にも重なった困難な風土と実情のなかで、アルコールクがいまなお回復への希望をもたられされないまま苦しんでいる現実があります。同時に、問題の大きさに比して私たちの力量が不足しているために、AA の回復のメッセージが十全には届けられていないという課題があります。このような状況をふまえて、AA 滋賀地区5周年を迎えるにさいして、滋賀県での AA の歩みができるだけ正確にたしかめて、私たちの不備不足を明らかにするとともに、先行く仲間たちが切り拓いてきた貴重な歩みを誠実に引き継いでいく“手作りの記念冊子”が発行できないものかと話し合いました。(中略)この記念誌発行が、①私たち個々のメンバーのソブラエティにとって意義あるものとなること、②いまなおアルコールリズムで苦しんでいる人々への回復のメッセージとなること、③アルコールリズムをめぐる滋賀県下での実態把握と、正確な知識の普及や回復等にいささかなりと寄与し、役立つものとなること、④医療等関係者専門家・専門機関との協力協同活動が発展する契機となるものであること、⑤AA 滋賀地区でのミーティング場の広がりや今後の AA サービス活動等に貴重な指針をあたえるものとなることなど、さまざまな願いのもとに自主発刊を企画しました」



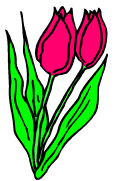
- 2001 年 4 月 『ニューズレター滋賀 No.4』発行
- 2001 年 4 月 ≪AA『アルコールクスアノニマス＝無名のアルコール依存症者たち』の集まり：滋賀地区委員会・関西地域委員会共催≫
- 2001 年 5 月 ≪第4回滋賀地区 OSM in びわこ青少年センター≫
「スポンサーシップ委員会」発足準備（新しい人にスポンサーを紹介する・初めて来た人に飲まないで生きる手助けをする・AAの経験を豊かにし、他の人とともにやるための活動）
- 2001 年 6 月 ≪2001 年草津レディース堅田レディース合同 OSM in 草津(4 周年記念)≫
【滋賀医科大学医学部医学科2回生講義で AA 紹介：95 名】
- 2001 年 7 月 「メッセンジャー登録のお願い」（滋賀県内の広報活動やメッセージ活動などに必要なリスト作成、各メンバーの了承を受け希望する範囲にとどめたものでアノニミティを厳守）
- 2001 年 7 月 ≪第1回“AAサービス”学習会≫（「GSOビデオ／HOPE・ホープ：日本語テープ吹き替え」鑑賞とAA紹介の報告事例を参考にしての学習と意見交換。「AA とは何か?」「AA グループ」「スポンサーシップ Q & A」等の学習。AA の唯一の目的を確認）
- 2001 年 8 月 ≪第4回滋賀地区野外ミーティング in 野洲川≫
- 2001 年 9 月 『ニューズレター滋賀 No.5』発行
- 2001 年 9 月 ≪第2回“AAサービス”学習会≫
- 2001 年 9 月 【各委員会等の発足】 ＊広報委員会（ポスターや地図を作製し、滋賀県内の健康福祉センターや病院等を訪問して医療等関係機関に AA の資料などを配布する「春（さくら）」と「秋（もみじ）」広報に責任をもつ。内部向けも含む） ＊施設・病院メッセージ委員会（AA メッセージに責任をもつ） ＊専門家協力委員会（滋賀県立精神保健総合センターの年 4 回のアルコール講座と公立高島総合病院の年 4 回の酒害教室、各大学、専門学校等での AA 紹介に責任をもち、保健医療等関係者との交流を深める「ニューズレター滋賀」年二回発行に責任をもつ） ＊スポンサーシップ委員会（滋賀地区メッセンジャー登録調整する） ＊2002 年 AA 滋賀地区パブリック



M 準備委員会発足（AA をあまり知らない関係者に AA を知ってもらうための集まり。関係者から関係者へ AA を紹介してもらい、新たな AA の友人との協力関係を築くきっかけとしたい。）

- 2001 年 9 月 ・ニューヨークの GSO へ見舞い文送信（9.11 同時多発テロ）
- 2001 年 10 月 【滋賀県立総合保健専門学校：AA 紹介】
- 2001 年 11 月 「12 ステップ委員会」発足（スポンサーシップ委員会改め）
- ・歓迎のしおり作成「新しい人に、心から歓迎していることを伝える、私たち AA メンバーは新しい仲間を本当に必要としています。今日一日、私たちと一緒にやりましょう。」
- ・「ミーティングを始めるにあたりと終わりにあたりお願い」作成
- 11 月 《第 3 回“AA サービス”学習会》（地元のサービスとゼネラルサービスの学習、「HOPE：新しい人に AA プログラムを知ってもらうための VTR」観賞、サービス活動の伝え方（パブリック M、矯正施設メッセージ、BB 翻訳、評議会憲章、評議会議案なども討議）
- 11 月 ・2002 年 AA 滋賀地区パブリックミーティング実行委員会設立
- 11 月 【龍谷大学社会学部臨床福祉学科 2 回生講義で AA 紹介：130 名】
- 2001 年 12 月 「アルコール関連問題学会滋賀大会」出席（AA 紹介用無料パンフと印刷物、AA 滋賀作成ポスター、AA 滋賀 5 周年記念誌 30 冊普及）
- 12 月 【滋賀医科大学医学部看護学科 2 回生講義で AA 紹介：60 名】
- 12 月 【滋賀県滋賀郡志賀町の役場において、志賀町の保健医療等担当者会議で AA 紹介】
- 12 月 「2001 年度 滋賀地区棚卸 M」（大津会場）

-
- 2002 年 1 月 滋賀地区委員会休止（地区委員不在）・各サービスの委員会に付託
- 1 月 【追手門学院大学（大阪府）講義で AA 紹介】
- 2002 年 2 月 滋賀県 AA 合同ビジネス開始（＊内部資料として学生の感想文のまとめ作業開始）
- 2 月 【滋賀県立総合保健専門学校学生向け AA 紹介】
- 2002 年 3 月 《第 4 回“AA サービス”学習会》（滋賀県内地元サービス委員会活動）
- 3 月 【2000 年 12 月につづいて、今津健康福祉センターにて、滋賀県高島郡内の各市町村担当者研修会で AA 紹介】
- 2002 年 4 月 《第 5 回“AA サービス”学習会》（滋賀県内地元サービス委員会活動）
- 4 月 『ニュースレター滋賀 No.6』発行
- 2002 年 5 月 《第 6 回“AA サービス”学習会》（滋賀県内地元サービス委員会活動）
- 5 月 【滋賀医科大学医学部医学科 2 回生講義で AA 紹介 95 名】
- 5 月 ≪第 5 回 滋賀地区 OSM in 和邇≫
- 2002 年 6 月 第 1 回 AA 日本広報病院施設フォーラム準備委員会発足（2002 年 AA 滋賀地区パブリックミーティング実行委員会協力）
- 6 月 《第 7 回“AA サービス”学習会》（滋賀県内地元サービス委員会活動）
- 6 月 《2002 年 草津レディース堅田レディース合同 OSM(5 周年記念)》
- 2002 年 7 月 第 1 回 AA 日本広報 & 病院施設フォーラム実行委員会発足
- 《第 8 回“AA サービス”学習会》（滋賀県内地元サービス委員会活動）
- 2002 年 7 月 【滋賀県立総合保健専門学校学生向け AA 紹介】
- 7 月 【琵琶湖病院アルコール学習会（年 4 回病院プログラム）協力開始】
- 2002 年 8 月 《第 9 回“AA サービス”学習会》（滋賀県内地元サービス委員会活動）
- 2002 年 9 月 ≪第 1 回 AA 日本広報病院施設フォーラム in 滋賀≫開催
- ＊近江八幡・男女共同参画センター：医療等関係者 100 余名、AA メンバー等 100 余名の参加をいただき、盛会であった。



9月 ・2002年AA滋賀地区パブリックM実行委員会（「第1回AA日本 広報・病院施設フォーラム」の実施に総力をあげて協力。フォーラムは日ごろからAAの諸活動に協力・共同いただいている保健医療関係者等に、アルコールリズムと、AAの回復のステップをご理解いただくための全国的規模の公開ディスカッション企画）

9月 《第10回“AAサービス”学習会》（滋賀県内各サービス委員会活動）

9月 『ニュースレター滋賀 No.7』発行

2002年10月 《第11回“AAサービス”学習会》（滋賀県内各サービス委員会活動）

2002年11月 《第12回“AAサービス”学習会》（滋賀県内各サービス委員会活動）

11月 【龍谷大学社会学部臨床福祉学科2回生講義でAA紹介：128名】

2002年12月 【追手門学院大学講義でAA紹介】

12月 「2002年度 滋賀AA合同棚卸M」（石山会場）

2003年1月 滋賀県AAグループの問合せ先を地図に掲載「滋賀県AA宣言」

1月 ・びわこGが各M場ごとに自立（ZEZEG、石山G、草津G、彦根G）

1月 ・湖西GとレディースMとの情報交流の場として「バースデーM&昼食会」と運営のための合同ビジネスを新たに第2日曜日に設定する。

【滋賀医科大学医学部看護学科1回生及び3回生講義でAA紹介：70名】

2003年2月 【滋賀県立総合保健専門学校の授業でAA紹介】

2003年4月 『ニュースレター滋賀 No.8』発行（メールアドレスを掲載）

2003年5月 ≪第6回 滋賀県AA OSM in サントピア水口≫

2003年6月 ≪2003年滋賀レディース・オープン・ステップセミナーin草津(6周年記念)≫

2003年7月 【追手門学院大学講義でAA紹介】

7月 【滋賀医科大学医学部医学科2回生講義でAA紹介】

2003年7月 【滋賀県立総合保健専門学校の授業でAA紹介】

7月 【湖北地域振興局地域健康福祉部関係者研修会でAA紹介】

2003年9月 滋賀県ポスター作成、今回は「滋賀県AA」の問合せ先を掲載（JSO、KCOホームページも追加）

9月 ≪第5回滋賀県AA野外ミーティング in 比良山麓≫

2003年10月 『ニュースレター滋賀 No.9』発行

10月 滋賀県AA新ポスター完成（滋賀県AA電話とメールアドレスを、AA日本ゼネラルサービスオフィス・関西セントラルオフィス連絡先と並記）

2003年11月 「AA滋賀のマンスリースケジュール通信【葦笛：よしぶえ】」創刊

2003年12月 【龍谷大学社会学部臨床福祉学科AA紹介3回生20名・2回生43名】

12月 「2003年度 滋賀県AA合同棚卸ミーティング(望年会)」(石山会場)

12月 堅田グループ：堅田ミーティング開設(新グループ)

12月 長浜レディースミーティング開始（毎月第3月曜一回）



2004年1月 【滋賀県立総合保健専門学校の授業でAA紹介】

1月 ≪草津グループ1周年記念 紅白リレーオープンミーティング≫

1月 ≪石山グループ1周年記念 オープン・ステップセミナー≫

1月 ≪ぜぜグループ1周年記念 ビッグブックでティーパーティM≫

2004年2月 【近江八幡アルコール市民セミナー参加】

2004年3月 「ニュースレター滋賀 No.10」記念号 発行

2004年5月 ≪第7回 滋賀県AAオープン・スピーカーズ・ミーティング in 高島白浜荘≫

2004年6月 ≪2004年滋賀レディース・オープンステップセミナー in 草津(7周年記念)≫

6月 『黙って歩こう～琵琶湖大橋60分』

6月 【滋賀医科大学医学部で AA 紹介】
 6月 【追手門学院大学講義で AA 紹介】
 2004 年 7 月 【滋賀県立総合保健専門学校の授業で AA 紹介】
 2004 年 9 月 ≪第 6 回滋賀県 AA 野外 M in 比良≫
 2004 年 10 月 『ニューズレター滋賀／発刊 5 周年記念号 No.11』発行
 10 月 【滋賀県立総合保健専門学校の授業で AA 紹介】
 2004 年 11 月 【滋賀医科大学にて AA 紹介】
 11 月 【龍谷大学にて AA 紹介】
 2004 年 12 月 「2004 年度 滋賀県 AA 合同棚卸 M(望年会)」(石山会場)

2005 年 1 月 ≪草津グループ 2 周年記念紅白リレーオープンミーティング≫
 1 月 ≪石山グループ第 2 回オープン・ステップ・セミナー≫
 1 月 ≪ぜぜグループ 2005 年ビッグブックでティーパーティ M≫
 1 月 *堅田グループ解散
 2005 年 2 月 *オネスティ唐崎グループがメリノールハウスにてミーティング開始(新グループ)
 2005 年 3 月 『ニューズレター滋賀 2005 年春号 No.12』発行
 2005 年 4 月 ≪第 8 回滋賀県 AA オープン・スピーカース・ミーティング in 近江八幡≫
 2005 年 5 月 【滋賀医科大学にて AA 紹介】
 2005 年 6 月 ≪2005 年滋賀レディース・オープン・ステップ・セミナー in 草津 (8 周年記念)≫
 6 月 【精神保健福祉業務従事者研修会に参加】
 6 月 【追手門学院大学で、AA 紹介】
 2005 年 7 月 【滋賀県立総合保健専門学校の授業で AA 紹介】
 7 月 【「こころの日 滋賀大会」参加】
 2005 年 8 月 【長浜保健所研修会に参加協力】
 2005 年 9 月 米原グループ米原ミーティング場開設(新グループ)
 9 月 ≪第 7 回滋賀県 AA 野外ミーティング in 唐崎≫
 9 月 【精神保健連絡会・研究会参加 AA 活動紹介】
 9 月 『ニューズレター滋賀 2005 年秋号 No.13』発行
 2005 年 10 月 カトリック彦根協会で、彦根レディースミーティング開始(毎月第 1 月曜 1 回)
 10 月 【滋賀医科大学看護学科にて AA 紹介】
 2005 年 11 月 【滋賀県立総合保健専門学校にて AA 紹介】
 11 月 【龍谷大学にて AA 紹介】
 2005 年 12 月 「2005 年度滋賀県 AA 合同棚卸 M(望年会)」(唐崎会場)



2006 年 1 月 ≪草津グループ 第 3 回紅白リレーオープンミーティング≫
 1 月 ≪ハグ石山グループ 第 3 回オープン・ステップ・セミナー≫
 1 月 ≪Z E Z E 今日一日グループ 2006 年ビッグブックでティーパーティ≫
 2006 年 4 月 『ニューズレター滋賀／AA 滋賀 10 周年記念／2006 年 春号』No.14 発行
 2006 年 5 月 *米原グループテキストミーティング開始 『ビルはこう思う』
 5 月 ≪第 9 回 滋賀県 AA オープン・スピーカース・ミーティング in 長浜≫
 2006 年 6 月 ≪2006 年 滋賀レディースオープン・ステップ・セミナー in 草津 (9 周年記念)≫
 6 月 【追手門学院大学にて AA 紹介】
 2006 年 7 月 【「こころの日 滋賀大会」精神保健福祉業務従事者研修会に参加】
 7 月 ≪滋賀県立総合保健専門学校にて AA 紹介≫
 7 月 米原グループ・テキストミーティング「ビルはこう思う」から「リビングソーバー」に変更

7月 唐崎グループビッグ・ブック本読み（第2週のみ）を開始
 2006年9月 『ニューズレター滋賀 2006年秋号 No.15』発行
 2006年10月 ≪第8回滋賀県AA野外M in 唐崎≫
 10月 ＊米原グループ解散
 2006年11月 【精神保健連絡会・研究会参加 AA 活動紹介】豊郷ステップアップ 21
 2006年12月 「2005年度滋賀県 AA 合同棚卸M(望年会)」(唐崎会場)

2007年1月 《草津グループ 第4回紅白リレーオープンミーティング》
 1月 《ハグ石山グループ 第4回オープン・ステップ・セミナー》
 1月 《ZEZE 今日一日グループ 2007年ビッグブックでティーパーティ》
 1月 【精神保健福祉業務従事者研修会に参加】
 2007年4月 『ニューズレター“滋賀” 2007年春号』No.16 発行
 2007年5月 《第10回 滋賀県 AA オープン・スピーカズ・ミーティング in 堅田》
 2007年6月 《第10回 滋賀レディースオープン・ステップ・セミナー in 草津》
 6月 [滋賀県 AA サービスワークショップ in 唐崎メリノールハウス]
 2007年7月 【滋賀県立総合保健専門学校にて AA 紹介】
 2007年9月 《第9回滋賀県 AA 野外 OM in 唐崎》
 9月 『ニューズレター滋賀 2007年秋号』No.17 発行
 2007年10月 彦根ミーティング場開設 20周年記念オープン・スピーカズ・ミーティング
 2007年12月 「2007年度 滋賀県 AA 合同棚卸ミーティング(望年会)」(唐崎会場)

2008年1月 《草津グループ 第5回紅白リレーオープンミーティング》
 1月 《ハグ石山グループ 第5回オープンステップセミナー》
 1月 《ZEZE 今日一日グループ 2008年ビッグブックでティーパーティ》
 1月 地区委員会再活動(2002年1月～2007年12月まで6年間休止)
 1月 AA 滋賀サービス会議 in 南草津にて(役割の変更)
 2008年3月 『ニューズレター滋賀 2008年春号』No.18 発行
 2008年4月 大津ミーティング場開設 20周年オープンミーティング
 4月 ZEZE 今日一日 G 明日都浜大津 M 始まる
 (毎月第2、4日曜日) <2009年7月19日で閉場>
 4月 センターへの AA メッセージが、毎月第4土曜日 13:30～14:30 に変更
 2008年5月 《第11回 AA 滋賀オープン・スピーカズ・ミーティング in 唐橋》
 5月 【滋賀医科大学にて AA 紹介】
 2008年6月 《2008年 第11回滋賀レディース・オープン・ステップ・セミナー in 堅田》
 2008年7月 【追手門学院大学にて AA 紹介】
 7月 【滋賀県立総合保健専門学校にて AA 紹介】
 7月 「第1回アディクションフォーラム」(AA 滋賀から資料提出)
 2008年9月 《第10回 AA 滋賀野外 OM in 比良山 隠れ滝》大雨で近江舞子に会場変更
 9月 『ニューズレター滋賀 2008年秋号』No.19 発行
 2008年12月 「2008年度 AA 滋賀棚卸ミーティング」(望年会)(唐崎会場)

2009年1月 《草津グループ 第6回紅白リレーオープンミーティング》
 1月 《ハグ石山グループ 第6回オープン・ステップ・セミナー》
 1月 《ZEZE 今日一日グループ 2009年ビッグブックでティパーティ》
 2009年3月 『ニューズレター滋賀 2009年春号』No.20 記念号
 3月 ZEZE 今日一日 G 明日都浜大津 M (毎月第1・3日曜日 15:45～16:45 に変更)



2009 年 4 月 センターへの AA メッセージが、毎月第 2 日曜日 19:00~20:00 に変更
 4 月 滋賀県立精神医療センターのアルコール講座が終了
 2009 年 5 月 《第 12 回 AA 滋賀オープン・スピーカーズ・ミーティング in びわ湖バレイ》
 2009 年 6 月 《第 12 回 2009 年滋賀レディース・オープン・ステップ・セミナー in 堅田》
 6 月 【滋賀医科大学にて AA 紹介】
 6 月 【AA 滋賀ホームページ開設を合同ビジネスミーティングにて承認】
 2009 年 7 月 【滋賀県立総合保健専門学校にて AA 紹介】
 7 月 「第 2 回アディクションフォーラム」(AA 滋賀資料提出・滋賀地区委員会から参加)
 2009 年 8 月 【AA 滋賀ホームページ開設 初ヒット】
 2009 年 9 月 草津ミーティング場開設 15 周年記念感謝の集い
 9 月 ハグ石山グループ彦根ミーティング始まる(第 1、第 3 日曜日)
 9 月 『ニュースレター滋賀 2009 年秋号』No.21 発行 創刊 10 周年記念号
 2009 年 10 月 【滋賀県立総合保健専門学校にて AA 紹介】
 10 月 《第 11 回 AA 滋賀野外 OM in 比良山隠れ滝》
 2009 年 11 月 第 17 回関西アルコール問題関連学会 in 滋賀
 2009 年 12 月 【関西大学大学院にて AA 紹介】
 12 月 「2009 年度 AA 滋賀棚卸ミーティング(望年会)」(唐崎会場)



2010 年 1 月 《草津グループ 第 7 回紅白リレーオープンミーティング》
 1 月 《ハグ石山グループ 第 7 回オープン・ステップ・セミナー》
 1 月 《ZEZE 今日一日グループ 2010 年ビッグブックでティパーティ》
 1 月 「ニュースレター滋賀 創刊 10 周年」を記念して、広報委員会が「滋賀紹介冊子ビッグ版」および「滋賀紹介リーフ」を発行
 2010 年 2 月 ハグ石山グループ彦根 M 会場にて、毎月第 1 日曜日に「第 3 レガシー M」始まる
 2010 年 3 月 『ニュースレター滋賀 2010 年春号』No.22 AA 日本 35 周年記念号
 2010 年 4 月 【滋賀県立大学にて AA 紹介、モデルミーティング】
 2010 年 5 月 《第 13 回 AA 滋賀オープン・スピーカーズ・ミーティング in びわ湖バレイ》
 5 月 ZEZE 今日一日グループ 第 5 土曜日 17 時~18 時 30 分 フェロシップ始まる
 2010 年 6 月 《第 13 回 2010 年滋賀レディース・ステップ・セミナー in 堅田》(クローズド)
 6 月 滋賀地区委員会主催「第 1 回サービスワークショップ」
 6 月 広報委員会では、AA 出版物やパンフレットをメッセージに活用するため感想文集(感想文をホームページにアップ)
 2010 年 7 月 「第 3 回アディクションフォーラム」(AA 滋賀から資料提出)
 2010 年 9 月 ハグ石山グループ晴嵐公民館工事に伴い膳所市民センターに会場変更(約半年間)
 9 月 『ニュースレター滋賀 2010 年秋号』No.23 AA 発足 75 周年記念
 9 月~11 月 AA 滋賀合同バースデー・ビジネスミーティング会場を近江八幡市にて開催
 9 月 《ハグ石山グループ ビッグブック・オープンステップセミナー》
 2010 年 10 月 滋賀レディース 毎月第 4 土曜日 近江八幡市近江金田教会でミーティング始める
 10 月 《第 12 回 AA 滋賀野外 OM in 守山市みさき自然公園》(お昼過ぎから雨降り)
 2010 年 12 月 「2010 年度 AA 滋賀棚卸ミーティング(望年会)」(唐崎会場)

2011 年 1 月 《草津グループ 第 8 回紅白リレーオープンミーティング》
 1 月 《ハグ石山グループ 第 8 回オープン・ステップ・セミナー》
 1 月 《ZEZE 今日一日グループ 2011 年ビッグブックでティパーティ》
 3 月 「ニュースレター滋賀 第 24 号」(2011 年春号)発行



『AA 滋賀地区5周年記念誌』のこと

2001 年春に AA 滋賀地区が自立して5周年を迎えるので、記念誌を発行しようという声が上がリ、私も賛同しました。かつて雑誌などの編集にかかわったことがありましたから、お役にたつなら発行小委員会に加わりました。記念誌の内容を話し合うと、かなり大部なものになると予想されました。大部な内容というのは、①AA 滋賀のメンバー全員が経験を書く、②医療等関係者の寄稿を広くお願いする、③交流のある全国の AA メンバーの投稿を呼び掛ける、④滋賀県における AA の歩みを詳細に掘り起こして記述する、⑤医療等関係者との座談会を企画しテープを起こす、⑥文字を大きくして読みやすくする、⑦センスのある表紙およびデザイン、品のいい紙面作りにするなどというものでした。500 冊発行の経費を問われたので、内心、業者に依頼すれば版下持ち込みでも70~80万円はかかるだろうと思いましたが、びっくりされそうだったので、手作りということをおまえて、私は控えめに「15万円くらいでしょうか」と言ったら、「何とか2万円くらいで、できないでしょうか?」と言われたのです。私はボー然としてしまって、1冊40円? 紙代だけでも100円は下らないだろうと思い、「とても無理、そんな無茶を言うのなら小委員会を降りる」と言いました。そしたら「5万円くらいでどうです?」と言われ、その非常識さにあきれば、任せておけない、とにかくにもやるしかなかろうと思ひおして、編集にかかわることにしたのです。経費については、通常の献金箱のほかに、「記念誌発行特別献金」という小さな旗を立てた献金箱を各ミーティング場に置くことになりました。私は、献金箱に小銭を入れながら、献金額が印刷費に達するようにと祈るような気持ちになっていきました。その後、滋賀のメンバーが奔走し、熱意を持って頼み込んだこともあって、原稿が次々に寄せられてきて、70人を越えました。精神保健総合センターの先生方は座談会を組んでくださいました。こうしたことに感動した私たちは医療等関係者の方々や、家族、AA メンバーのみなさんに深い感謝を覚えたのでした。私たちは、いつもこのように励ましを受けてきたと実感したからです。また、AA のあゆみとしては、滋賀県内で最初に開かれた AA 彦根ミーティング場の開始時期の確認調査のことが心に残ります。当初、開始の時期は不明だったのですが、小さな手がかりを伝って、古いメンバーに会って事実を確かめたりしました。そして、1987 年 10 月下旬(遅くても同年 11 月上旬)と特定できたときは、うれしかったです。このとき痛感したのは、AA の歩みは記録しておかなければ、その歴史が消えてしまうということです。ですから、以後は、自分たちの歩みの記録に留意するようになりました。「記念誌」を編集していくと、ほぼ 200 ページになりました。その旨を伝えと、AA 滋賀のメンバーたちは目を見張るような活動を展開しました。10 万枚余りの A4 用紙を購入して、順次、無料で印刷機を使わせてくれる公共施設に車で運びこみ、印刷にとりかかったのです。なにしろ 10 万枚です。あるメンバーは何日も何日も朝から夕方まで印刷に取りかかっていた。毎日毎日印刷に来るので、公共施設の職員も驚いたそうです。また、京都のメンバーが表紙画のデザインをしてくれ、大阪のメンバーが上質紙でカラー印刷した表紙を献品してくれました。こうして、印刷が済むと、滋賀の AA メンバーほとんどが集まって、製本作業にとりかかったのです。ある体育館を2日間借り切って、ずらりと並べた机の上に、表紙 500 枚、1 ページ(裏が 2 ページ) 500 枚、3 ページ 500 枚、5 ページ 500 枚、・・・と紙の山を置いていき、それを順番に 1 枚ずつ取って行って 200 ページの冊子にしていくのです。次に、1 メートルほどの大きなホチキスで、200 ページの冊子をガシャンと綴じました。綴じたホチキス部分の上から製本テープを張っていきます。10 万枚、500 冊の製本・・・気の遠くなるような作業でした。正直に言いますと、私は単純作業が苦手です。私は「これが最初で最後だよ。10 周年が来たからといって 10 周年記念誌を出そうなんて言わないでよ」と騒ぎました。こうして完成した記念誌を手にしたときの感慨は無量というべきものでした。仲間を見て、共通する目的に向かって行動する姿は美しいと感じ、私はこの活動を通じて、AA の仲間の一員になれたという実感を得ました。それもうれしいことでした。

【今年 2011 年は、AA 滋賀 15 周年、記念誌発刊 10 年となります。そこで、『5 周年記念誌』発刊のいきさつと事情を、あらためてお伝えしようということになりました。そこで、同誌に「自分たちのメッセージと献金」と題して書いた拙文の一部を抜粋して加筆したのが上記です。いま、この記念誌を繰ってみますと、執筆された幾人もの方々がすでに亡くなっておられ、文章に接していると涙ぐむようなことです。ところで、願ひです。保管用の記念誌が手もとに1冊もありません。もし、余分をお持ちの方がいらっしゃいましたら、ぜひお譲りください。とら】

【編集後記】★2011 年春のニューズレター滋賀第 24 号をお届けします。中村先生、徳中さんご寄稿ありがとうございます。お礼申しあげます。20 名の AA メンバーのみなさんの執筆に感謝します。今後ともよろしくお力添えください。今年は「AA 滋賀」自立 15 周年です。それを記念して「滋賀県における AA の歩み」を付しました。★編集作業を進めていた、3 月 11 日、東日本大震災が発生しました。犠牲者の方々のご冥福をお祈りし、被災者のみなさんにお見舞い申し上げます。懸命にミーティングを維持されているであろう AA メンバーの姿が目には浮かびます。AA メンバーやご家族、医療等関係者のみなさんのご健闘を念じつつ、ご健康をお祈り申し上げます。

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

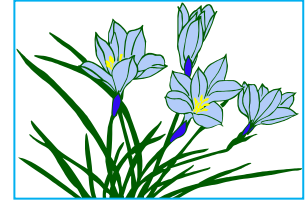
ホームページ <http://www.geocities.jp/shiganoAA/> / **[AA滋賀]** で検索を
 <<お問合せは、090-3354-0850、FAX 077-537-5442、E-mail : cce57380@nyc.odn.ne.jp>>

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



(2011.3)

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（オネスティ唐崎G・ビッグブックM）オープンM <同>

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

<メリノールハウス>

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M <石山会場>

13:30~14:30 *第1のみ レディースミーティング（滋賀レディース）<彦根会場>

10:30~11:30 *第2のみ レディースミーティング（滋賀レディース）<草津会場>

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>

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>

火曜日 19:00~20:00 毎週（オープンM）（彦根G）<彦根会場>

水曜日 19:00~20:00 毎週（オープンM）（草津G）<草津会場>

土曜日 13:30~14:30 *第1のみ レディースミーティング（滋賀レディース）<近江八幡会場>

17:30~18:30（クローズドM）（ZEZE今日一日G）<大津会場>

*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

19:00~20:00 毎週（オープンM）（ZEZE 今日一日G）<大津会場>

*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

《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。

***詳細は、「AA滋賀」のホームページをご覧ください。か、AA滋賀の事務局にお問い合わせください。**