

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 2013年 春 28号



桜とメジロ



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のご案内)

アルコールクス・アノニマス®

Alcoholics Anonymous®

アルコールクス・アノニマス®は、^{けいけん}経験と^{ちから}力と^{きぼう}希望を^わ分かち^あ合^{きょうつう}って共^{もんだい}通する問題
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^{てだす}に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^{ねがい}願^{ひとつ いんしゅ}いだけで
ある。^{かいひ}会費もないし、^{りょうきん}料^{はら}金^{ひつよう}を払^{わたし}う必要^{じぶん}もない。私たちは自分たちの^{けんきん}献金^{じりつ}だけで自立してい
る。

AAはどのような^{しゅうきょう}宗^{しゅうは}教^{せいとう}、宗派^{そしき}、政党^{だんたい}、組織^{しば}、団体にも縛られていない。また、どの
ような^{ろんそう}論争^{うんどう}や運動^{さんか}にも参加^しせず、^{はんたい}支持^{はんたい}も反対^{はんたい}もしない。

私たちの^{わたし}本来^{ほんらい}の目的^{もくてき}は、^の飲^いまないで生きていくことであり、^のほかの^いアルコールク^いも
^の飲^いまない^{かた}生^{たっせい}き方を^{てだす}達成^{てだす}するよう^{てだす}に手助け^{てだす}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 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.



桜とメジロ

ニュース レター 滋賀

2013年3月30日発行 No.28 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>

案ずるより産むが易し

Fear is often worse than the danger itself.

滋賀県立精神医療センター病院長

大 井 健



平成 25 年が明けて早いもので 2 ヶ月がたちました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

今年の干支は“へび”ということですが、このへびは、世界保健機関（WHO）のマーク（図1）にも使われていますし、世界医師会や日本医師会のロゴマークにもなっています。いわれは、古代ギリシャ時代に遡るようで、医神アスクレピオンが持っていた杖にいつもへびが絡まっていたことから、杖とへびが「医療の象徴」とされるようになりました。医神アスクレピオンは死者すら再生させたという伝説がありますし、へびは脱皮をすることから再生を意味するという説もございます。

さて、今日の医療でも死者の再生は不可能ですが、男女が結婚して妊娠して新たな生命を産むことは、ヒトという種の再生と

いうことであります。この妊娠出産については医療界では専ら産婦人科（この呼び名ももう古いのかもしれませんが）が関係するわけですし、およそ子どもの精神科は関わりのないことであります。むしろ、精神科は妊娠中に求められる薬の減量等で状態が悪化するおそれがあることから、妊娠・出産に対しては消極的でありました。当然その経験は極めて少ないものです。

ところが、この2年ばかりの間に複数の出産を経験しました。アルコール関連問題をもつ“お母さん”の妊娠出産です。妊娠出産はそれ自体が相当のストレスでありますから再飲酒の可能性、その場合の飲酒の胎児への影響あるいは併用している向精神薬の胎児への影響が心配です。また、出産後の養育期におけるストレスによる再飲酒の可能性など数



(図1 WHOの旗)

え上げれば切りのないほどの問題があります。しかし、いずれのお母さんも、妊娠反応陽性の答えを産婦人科でいただいて出産すると決めてからは、飲酒はもちろんのこと睡眠導入剤を含む全ての向精神薬をやめてしまわれました。それまでは錠剤1つを減らすのにも苦勞していたものですからその潔さには驚きでした。それ以後は、つわりの時期に時おりつらそうな表情を見せたり、満期が近づいてくると横になるのもつらいといいながらも通院と断酒は続けられまして、歓喜の中で、無事にとってもかわいい子を出産されました(図2)。

2ヶ月後の受診では、新しいお父さんが初めての我が子を抱っこしてこられました。それはそれは満面笑みでございました。私どもも赤ちゃんの愛らしさと親子のほほえましい姿にとっても幸せな気持ちでした。

おかしいものですが、自分の子供の出産の時は無事に生まれるやろか、事故なく育て

られるやろか、など心配ばかりでしたが、この度は純粹に喜ぶことができました。この新しい生命が健やかに育つように我々医療者も協力したいと思います。

さて、“案ずるより産むが易し”ということですが、それに相当する英文については、実際のリスク以上に想定上のリスクを恐れて躊躇するという意味ですが、こと飲酒については当てはまらないようです。「酒にのまれることはない」

「酒なんていつでも止められる」とおっしゃる方がよくいらっ

しゃいますが、実際の飲酒のリスクは想定をはるかに超えるものであります。

飲酒のリスクは想像以上に高いこと、“案ずるより断酒は難し”という気持ちでいたほうがよいでしょう。

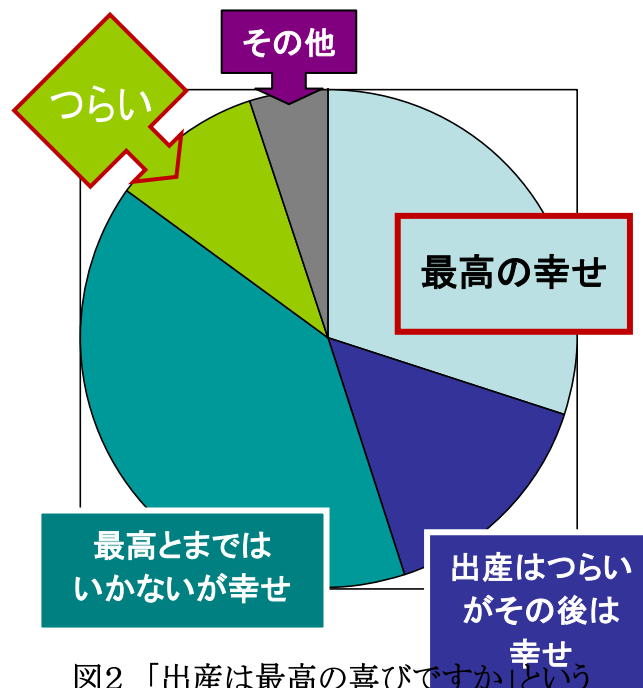


図2 「出産は最高の喜びですか」という質問に対するネット回答(20件)

第16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

飲まない一日
ちびやかに



◆←草津

◆と き／2013年5月11日(土曜日) 午前10時00分～午後4時45分
(受付：9：30～)

◆ところ／草津市立会館 サンサンホール (JR 東海道線草津駅下車・徒歩 10分)
*宿泊は「草津第一ホテル」 *翌日5月12日のフェローシップは、自然と親しむ「みずの森」と「琵琶湖博物館」めぐりです。 *詳細は、チラシをもらってください(チラシはAA滋賀のホームページにもあります)。

人は変わる



滋賀県立専門総合保健学校

原 田 一 美

かなり前になりますが精神保健総合センター（現在は精神医療センター）にアルコール病棟が開かれる予定で、それまでに大阪等の施設で研修をしました。同僚も三重県などの医療施設に行き研修しました。

その後、病棟は他院のアルコール治療を参考にしながらとにかくスタートしました。

始まってすぐに、それまでの看護師像が崩れる結果となりました。

それまでの私が考えていた看護師像とは「患者さんの言うことは何でも受容・共感し、自分を押し殺してでもできるだけ相手のために看護するもの」といった感じがありました。

アルコール病棟で看護を実施していく中で理解したことは「医療者が当事者をなんとかする」ではなく、自立してもらうことであり、飲酒をやめたいという強い動機づけが重要であるということでした。

その人が人生をどう考え、行動するかということが一番大事であり、私たち看護師は手を出すことはほとんどないということでした。おせっかいに、いろいろこうすべきだと言ったり、議論したり、いろんな方法で関わってみましたが、私たちはその人の人生を生きるのではないのです。

見守りつつ、必要なときに関わることをしていきました。いろんな方がいらっしやいましたが、皆さんとにかく「飲みたい！」という焦燥と戦っていたと思います。看護師に「規則が厳しい！」と怒鳴ったり、「死んでもいいから飲みたい！」と言っている

人もいました。でも本当に死にたい人なんていない、逆に生きたいんだと知ることができました。

そして当事者たちに関わる中で外出許可が出るようになると「AAや断酒会どっちでもいいからとにかく行ってみたら」そういう事をよく言っていたように思います。

今は看護学校で教えて長くなりますが、

AAの方に毎年講義の時間にモデルミーティングをしに来ていただいています。

また、希望する学生と毎年のようにAAミーティングに参加するようにしています。なぜ学生にAAを知って欲しいかというと、そこでは安心と安全な場で当事者が仲間を受けとめられ、病院で関わっていた人が「酒漬けの日々」から地域で回復し続ける姿を見ることができ、克服して生きようとしている人たちの勇気

にふれることができるからです。

周りを傷つけてきた分、他の人の痛みを何倍も理解できるだろうと思うし、乗り越える強さをもっているからです。

自分や他の人の人生を考えると、大小はありますが誰しも挫折があります。どのように挫折を乗り越えていくかが人生そのものであり、意味があると思います。

生きている中で、人が変わるということはずごくことです。病院であれ、地域であれ、その人の回復を信じて関わり続けることが大事なんだよと学生に伝え続けていきたいです。





アルコールとは離れられなかった (アルコール依存症者の家族として生まれ)

ZEZE今日一日グループ 由子

アルコールについてまつわる出来事を考えると、一番に思い出すのが5、6歳のころのこと。

昭和の時代、うちは裕福ではなく、空の一升瓶を持って量り売りの日本酒を買いに行っていたようだが、家の前まで来てそれを落として割ってしまった。父に叱られた記憶はなく、泣いていた記憶もない。ただ、その時母が『子どもに酒なんか買いに行かせるさかいや!』と父に言ったことだけ覚えている。お酒を買いに行ったのはその時一度きりだったように思う。

小学校の時、夜中のひそひそ声で目が覚めた。母が押し殺した声で話し、父は泣き声だった。私は最初、何が起きたのか気になり、全神経を耳に集中させて聞き耳を立てていた。どうやら父がいつものように大量に飲んだうえ、喧嘩をして負けて帰って来たらしい。なんだかとても腹が立って布団にすっぽり潜り込んで、悔し泣きだか怒り泣きだかをしているうちに寝てしまっていた。

中学校の時、友達が家に遊びに来ると、たまたま居た父の横には必ず一升瓶がセットになっていた。そのころに母は弟を連れて家出をするが、学校から帰ってそれを知らされた時の私の気持ちをうまく表現できない。ただ、『置いて行かれた!』と思った私は、父に気付かれないように荷造りを始めるが、察した父に『お前も出て行くのか・・・』と言われ、『お父ちゃんを置いて出て行くはずがないやんか』という言葉が自然と口をついた。決して嘘ではなく、そんな父がほおっておけなかったし、そんな父を捨てる母を恨んだし、憎んだ。悶々とする中、私は何でもないことのようにいつも

通り過ごしていた。けれど一週間ほどで母は帰ってきた。たしか、『お前たちのために・・・』と言う様なことを言われ、その時母に対する軽蔑・憎悪のような感情を覚えたと思う。

成人すると、どうしてだか私も大嫌いだったお酒を飲むようになり、飲むのを止めなければならない父と、これから飲もうとする私の間に入っていたたまれなくなった母に、『家を出てくれないか』と言わせてしまった。

その時の私は、こころの奥で感じていた「追い出された」という恨みや悲しみを、「自由を楽しむために自分から出た」、と言うことに変換してしまうことで乗り越えていた。

一人暮らしを始めてからは毎晩飲むようになり、私にも酒に絡んだ問題が大なり小なり起こるようになった。昨夜の記憶がないことは、恐る恐る相談した飲み仲間の「そんなん、たくさん飲んだら誰でもそう!」という言葉に救われた。実家に帰ると飲めないからめったに帰らなくなった。夜に母と電話中「トイレに行く」と待たせたまますっかり忘れて寝てしまった時は、待てど暮らせど戻ってこない私に、「何かあったのでは」と慌てた両親が弟の車で駆けつけてきた。同じころ、飲酒運転で事故を起こし迷惑もかけている。

そんな母が53歳の時、すい臓がんになった。父と私が宣告を受けた時、父は震えていた。入院している時も「お母ちゃんは俺が看る」と言う父に任せて、私は二三日に一度見舞いに行くだけだった。父は母の病気を機に、また再飲酒していた。見舞いに行くと「お父ちゃんが夜中にお酒を飲んで来るから周りの人に迷惑かける・・・」、

と愚痴や母のつらさを聞くのが苦痛だった。何よりも仕事の帰りに寄る見舞いは、帰宅後に飲む心待ちの一杯を待たせる、イライラする時間だった。

母は一年間の闘病の末に亡くなり、私は家に帰ることもほとんどなく二年が過ぎた。その二年の間に、私がアルコールのために内科入院をしているが、仕事のこと母のこと父のこと、と問題がいっぱいあったので、『私のアルコールは問題ではない、退院したら次はうまく飲もう』と決心していた。

ある日父から電話がかかってきた。『帰って来てくれないか』と言う父に、私は『お酒を止めてから言って』と、もっともらしい返事をしたのだが、父は止めるきっかけにできなかったのかもしれない。けれど、そのころは父にも増して私の症状がひどかったと思う。『帰ったら飲めない!』そう考えた、それだけだった。(私がすでに止められない状態にあったのだから)

母の死から二年後、飲み続けて弱り切った父を病院に連れて行くと、内科のドクターに『どうしてここまで放っておいたのか』と叱られたが、付き添っていた弟も私もなすすべはなかったのである。父は入院させても点滴を刺したままタクシーで帰って来て、結局は自宅で吐血下血を繰り返し意識をなくした。近くの診療所の先生に来てもらい、救急車手配の末搬送された病院で亡くなった。父は自分の布団を、仏壇の前の母の遺影が見えるところまで引きずって行

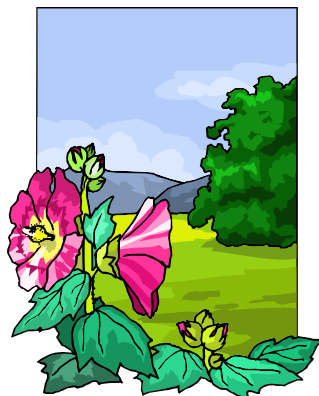
き、意識をなくしていた。母のところへ行きたかったのか、助かりたかったのかは解らないが、死ぬことも生きることもできない状態だったのではないかなと思う。そのことに私は昨年気づいた。

父の苦しみやつらさは解ったようなつもりでいた。けれど、「アルコール依存症者として苦しんでいたのだ」、ともう一度振り返ることで、同じ依存症者として心から理解できたのかもしれない。私が飲まなくなってから10年の時が父を理解するのにかかった。

そして私は今、飲まないで生きるアルコール依存症者として、仲間とそして病気ではない人たちと、関わりながら生きている。私のこれまで生きてきた経験が、何一つかけても今の私ではない。私自身が昨年に大病を患ったことも、『命の重さや生きること』に対する思

いが深まるきっかけになったと思う。アルコール依存症になりたかったわけではないが、なったから得たもの、気付けたことは何にも代えがたいものだったと感じる。つくづく『私の人生は、飲んでいない時も飲んでいた時も、アルコールと寄り添った人生なんだなあ』と感じ、寝息を立てて熟睡している我が愛犬(老AC犬)を幸せな気持ちで眺める今日一日である。飲まないアルコール依存症者の中で、飲まないアルコール依存症者として全うすることが私のささやかであり、大きな願いでしょうか。これからもよろしくおねがいします。

2013, 3



16周年「AA滋賀レディース・オープン・ステップ・セミナー」

テーマ:正直になること...

アルコリズム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: 2013年6月1日(土) 受付 9:30 10:00～14:15(ステップ・セミナー)

14:30～16:00(女性クロズドミーティング)

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: 無料

お酒の問題で思い悩んでいる方、ご家族、ご友人、保健医療関係者各位、AAに関心のある方どうぞ

【主催】 16周年(2013年) AA滋賀レディース・オープン・ステップ・セミナー実行委員会





父のことなど

彦根グループ そら

2月初旬、父が亡くなりました。深夜、施設からの容態急変との電話を受けて向かうと、眠っているような表情に見えたのですが、すでに息がない状態でした。

昨秋から施設に入所し、年末からは体調を崩してターミナルケアに移行していました。しかし前日の夕方、医師とも今後のことで話した直後のことだっただけに、予期せぬ思いで、死とは実にあっけないものとの感慨を強く持ちました。

父に対する感情は複雑です。深く話した記憶は幼い頃からありません。この何年間かは、迫られて会話をすれば感情を逆なでさせられることばかりで、手を出しかけたことも何度かあり、父の遺伝子が自分にあることを忌み嫌っていました。

とはいえ、父が酒乱であったり、暴力的であったわけではなく、その真逆のスクエアな堅物で、周囲からは好人物と評価されていました。戦争で就学機会を奪われた世代ですから、同情する点もあります。

私が高校卒業後 20 年を経て再び暮らすようになったこともあるのですが、長い間、父との感情をうまく整理できないままで、何故なのか自問を繰り返しました。辿り着いた答が、父のことを嫌っているという自分の心の発見でした。誰もがそうなのかもしれませんが、抑圧する存在として潜在意識に刻まれていたのでしょうか。

晩年の父は、自分の妻が認知症であることを最後まで理解しようとせず、婿入りして結婚したことを悔やみ、離婚すると何度も騒がせました。喜寿を超えて、なおです。

老醜を見る思いでした。転倒してはよく救急車を呼びました。介護度が高まってくると、食事や着替えなどで父がいる部屋に向かう際は、意を決することが必要でした。

忌み嫌っていたはずの父ですが、亡くなってみると、そうした悪感情が消えうせていました。仏教的に言えば、亡くなれば誰もが仏になるということでしょうか、その言葉が分かるような気がします。不思議な気分です。葬儀でも、「生前は父がお世話になり」と話すたびに、嗚咽する自分がいました。

さて、アルコールのことです。かつて父とは、飲んでいる時しか話せなかったことを思い出します。私の心の硬い鎧は、酒の力を借りてしか脱げなかったわけです。自分が酒を飲む口実に旅行に連れ出した帰りの列車で、何かわめきな



がら車内を駆ける息子の姿を見て、どうしたよいのか途方に暮れたことだろうと思います。それから 8 年になるでしょうか、最期を飲まずに看取れ、喪主として葬儀を執り行えました。ありがたいことだと思います。

施設に入所中の母親を葬儀に参列させることは叶いませんでした。夫の死を理解しているのか、その存在自体を忘れ去ろうとしたいのか、よくわかりません。

罪深いことは、いろいろあることに気がきます。棚上げすることも棚卸しすることもしていませんが、いま地域のことでいささかなりとも尽くしていることが埋め合わせの一つなのかとも思っています。



受け入れていくこと



ZEZE今日一日グループ も え

私がアルコール依存症と診断され、初めてAAのミーティングに参加したのは2009年12月です。そこから約1年の間にどん底へと向かっていくのですが、当時の私は飲酒が一番の問題だとは思ってもなく、他の問題が解決すればお酒は必要でなくなると思っていましたので、仲間を信じることができず、自分の意志でお酒はやめられると思っていました。とうにコントロールを失っていたにも関わらず、飲まない生き方を受け入れることができませんでした。別居をして子どもとも離れて生活するようになった私は連続飲酒をするようになりました。それは離婚し、子どもを引き取った後も変わりませんでした。もう自分では何ともならないことはどこかで分かっていたのだらうと思います。だから酔っていてもミーティングに行ったのだと思います。でもやめられない。そんな自分が恥ずかしくてミーティングから遠ざかり、病院にしか助けを求められず、自分を傷つけては「もう頑張れない」と泣きながら主治医に訴えていました。依存にどっぷりつかっている時だけは、生きている実感があるような気がしていたのに、それさえも感じられなくなってしまいました。

何度か入院もしました。それでもお酒を飲み続ける。絶望し、もう死ぬことしか考えられませんでした。どうしようもない自分を消してしまいたかった。

2010年10月19日、点滴に通いながらもお酒を飲んでいる自分にふと嫌気がさし、手にしていたお酒を捨てたのが、今のところ最後のお酒です。そこから毎日ミーティングに通うようになり、2年5か月が経ち

ます。

自分の過去を見つめなおし、生き方を変えていく。今から変えていけばいい。そう教えてもらったけれど、始めは過剰な自己憐憫、自己嫌悪、罪悪感で身動きが取れない感じでした。仲間やスポンサーに助けていただきながら、少しずつ少しずつ、生きていくことを受け入れていけるようになって

てきました。過去を消し去りリセットしたかったけれど、それも受け入れなければ、生き方を変えられないとわかりました。

何かに依存していなければ生きてこれませんでした。自分を欺かないと生きてこれませんでした。ずっとそう生きてきたから、お酒を飲まなくなっても未だに何を感じているかさえも分かりません。今はそんな自分にも向き合っ

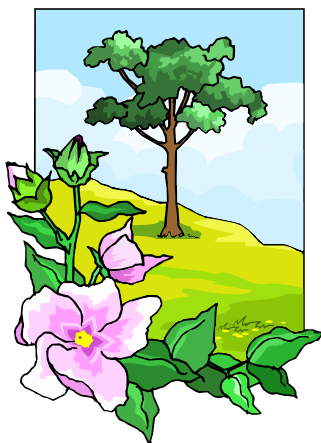
て、自分の人生を生きたいと思えるようになりました。今日は死にたいくらい悲しいと思う自分も、嫌だけれど少し受け入れられるようにもなりました。

それでもすぐに古い生き方にしがみつきたくなります。病気のままでいたくなります。変われないように感じて投げ出たくなります。そういう時には祈り、仲間と分かち合います。

AAと出会い、ステップを通して生き方とどう向き合い、修正して行けば良いかが分かることで救われました。これは一人では出来ませんでした。

今日一日、飲まないで生かされていることのありがたさと、仲間、スポンサー、主治医への感謝を、この原稿を書かせていただきながら改めて感じています。

ありがとうございました。





苦しみからの解放！！

ハグ（抱擁）12すてっぷグループ NO（エヌ・オー）

こんにちは、アルコールクのNOです。

2013年春の季節がやってまいりました。また、ニューズレター滋賀 2013年春号の季節でもありますね。昨年1月11日より職場復帰をいたしまして、あーっという間に1年と2か月がすぎてまいりました。

毎日忙しい日々を送っておりますが、飲まない新しい人生、元気に、明るく、楽しくすごしております。

私は過去に大きな事故に遭遇して、右手、右足が自由に機能しない身体障害者になりました。特殊な杖を使用しないと歩行が困難な身体です。また、原因不明の皮膚の病気「乾癬」にも発病いたしました。それに追い打ちをかけるかのようにアルコール依存症？ほんとうに苦しく、辛く、悲しく、侘しい人生を生きてきました。自分を責め、不安と心配と恐怖が絶えず入れ替わり、他人を恨み、憎み、嫉妬し、どうしようもない人生だったと思います。

ボロボロに潰れた身体は何度も手術を受けたのですが、痛みが取れず、最後の手段として、ペインクリニック「神経ブロック注射」までしましたが、一時的に痛みが楽になるだけで、ほんとうに苦しみました。皮膚の病気「乾癬」は身体中が痒く、掻くと掻いた場所が地図のように広がり、全身が焼けただれたような状態にまでなりました。人には口では表現できないくらい苦しい思いをしておりました。痛み、痒みは集中力を欠き、イライラが募り、いつも人に当たってばかりでした。

最も苦しかったのは、あの恐ろしいアルコール依存症でした。アルコールに溺れていったきっかけは、父親の多額の借金の返済と自分の家のローンの返済が重なり、家

族が崩壊し、頸椎を手術することになり手術を受けたのですが術後の回復が長期になり、会社を退職せざるをなくなったという状況が自分の背中に申し掛かってきたことから「逃げたい一心」でアルコールに溺れていきました。飲むと気持ちが大きくなって、誰もいない部屋の片隅で怒りをぶちまけておりました。酔いが醒めると、現実が甦り、その恐怖に耐えきれず、またアルコールを身体に流し込むという悪循環の繰り返しが毎日の生活になっていきました。離脱症状にも苦しみました。下痢・嘔吐、不眠、食欲不振、全身の震えと苦しいことがわかっていながら、アルコールをやめることができませんでした。もうこんな苦しみは「いやだ」と何度も自殺を考えましたが、怖くて実行することはできませんでした。ほんとうに心身共にどうすることもできない状態まで陥りました。

そんな私でしたが、2010年6月7日にほんとうに運よくアルコール専門病院に入院させていただくことができました。入院中は、ARP（アルコール・リハビリテーション・プログラム）に沿って行動しなければなりません。

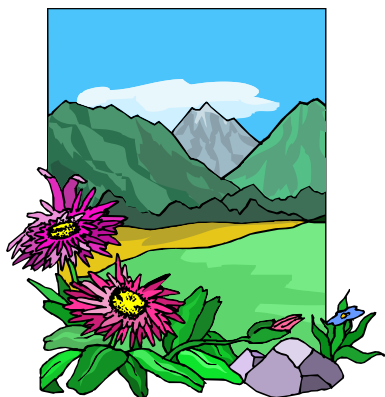
その一環として、「自助グループへの参加というプログラム」があり、2010年6月24日に初めてAAに繋がりました。以来、毎週AAミーティングに参加させていただいて、スポンサーとも巡り会え、スポンサーシップを通じて、AAの回復のプログラム「ステップ1～ステップ12」を一緒に実践している中で、「信じられない、考えられない」ことが私の身に起こりました。最初は、身体の痛みが取れてまいりました。そのあと、身体の痒みが取れてきたのです。

また、現実の問題から逃げていた自分が、その問題に向き合うようになり、解決していきこうという「意欲」が芽生え始めたのです。ステップ1（認める・受け入れる）. 2

（信じる）. 3（委ねる）が自然に私の身体に入ってきたのかなと、最近になってわかってまいりました。

2010年12月下旬頃に、ほんのかじった程度ですが「ステップ1～12」までを一通り学ぶことができました。それ以来、私の人生は、180度変わり、ほんとうに、AAの力、偉大な力、神さまの力をより深く信じるようになりました。「苦しみからの解放！！」が始まりました。

今では、身体の痛みは、時折少し痛いかなという程度まで回復し、皮膚も空気が乾燥しているときに少し痒みを感じる程度まで回復しています。また、歩くことがやっとだった身体が、杖を使用しながらですが、好きなところへ行けるようにもなりました。私の家と車、家財道具一式は無くなりましたが、父親の借金も返済でき、家内とは別れることとなりましたが、二人の子供たちとの関係も修復できました。一緒に暮らしている母親にも笑顔がもどり、アルコール専門病院を退院してから毎日書いている日記も23冊目にはいりました。さらに、2012年1月11日から、以前退職せざるをなくなった会社にも受け入れていただき、今日まで体調を崩すことなく片道約1時間半かけて通勤できております。



夢にも思わなかったことが、現実となりました。細やかな生活ですが、ほんとうに「生きていてよかった」「いま、幸せだな」と感じながらすごせるようになりました。

ステップ12は、「私たちのすべてのことにこの原理を実行しようと努力した。」と書いてあります。私は、AAの回復のプログラム（ステップ1～ステップ12）はアル

コールだけではなく、自分の人生のあらゆることに活かせる素晴らしいプログラムだと確信しております。私は、まだAAに繋がって飲まない新しい人生を歩き始めて2年9か月ですが、日々プログラムを実践していけば、飲まない新しい人生さらに良い方向に進んでいけると思っております。

す。

「神さま、私をあなたにささげます。あなたの意志のままに、私を利用してください。私が自分勝手な思いから解放されて、あなたの意志を実行できますように、どうぞ導いてください。私の困難をどうか取り除いてください。その結果として、私の勝利が、あなたの力、あなたの愛、あなたにもらった生き方の証となりますように。私が手助けしたいと願う人たちにとって……。私がいつもあなたの意志を行うことができますように！」

「私の意志ではなく、あなたの意志が行われますように」

いつもながら長々と書いてしまいました。ありがとうございました。

【AA滋賀】のホームページのご案内

AA滋賀 で検索して、ご覧ください。



AA滋賀のホームページに①AA滋賀と全国のAAの連絡先、②滋賀県内の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）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」などや、その他、会場の変更などのお知らせ等が掲載されています。携帯電話からも見ることができます。ぜひご覧ください。＜現在のアクセス数合計＝8700件＞



何とかなるさ

ハグ（抱擁）12すてっぷグループ まさのり

AAに繋がる4ヶ月ほど前の2004年の春に私はアルコール専門病院に通院し始めました。その前年、つまり2003年の夏にはアルコールによる肝機能障害で消化器内科を受診していたのです。

当時私は心臓病を患っていたにもかかわらず酒も毎日大量に飲み、タバコも1日二箱吸うヘビースモーカー、心臓に悪いと分かっている不摂生を繰り返していたのは自暴自棄になっていたからで生きる事にも疲れていたからでした。

最愛の彼女には自殺で死なれ、子会社に出向になったまま浮かび上がる事もできないこの世を大変恨みました。自分が精一杯生きる方向に向いても神様は振り向いてくれさえしないじゃないか！そう神様も恨みあらゆる人を恨みました。そんなある日いつも通う心臓病のかかりつけの医者に行くと持病の心臓より肝臓があまりにも悪いと指摘されたのです。

私にはこの指摘が意外でした。明らかに心臓に器質的な障害を持っていて「悪くなるのは心臓から」とばかり思っていたのですが、事実は全くさにあらず健康だった肝臓でした。毎日の大量のお酒が原因でした。

タバコはいづれやめなきゃいけないと思ってましたが、酒をやめるつもりは無い。「神様は私に最愛の人を奪い、出世の栄光を奪い、今度は酒を奪うのか」と医者の言うことに反発しました。でも生来、臆病者なので医者から「アナタのお酒は命取りだからもうやめなさい、一滴も飲んではいけません」と繰り返し言われるとやはり怖くなるもので、医者に勧められるままアルコール専門病院に通い出したのです。

私のお酒の問題も、そこで解決できると思っていたのですが全く酒がやめられない。周りの患者の何ヶ月も酒をやめられている

事実を羨みました。皆にできて私にできない事を情けなく思い、「酒には本当にだらしなくなってしまった」とそう思いました。そうして断酒の誓いもしなくなり、再び酒に溺れそうになった6月末に、とあるAAミーティング会場を訪れそこで初めて酒を切る事ができたのでした。嬉しくてそれから毎日ミーティングに通い続けました。

酒をやめて2年の秋に心不全が悪化し、

3ヶ月以上の入院を余儀なくされました。恐れていたのは死の恐怖、私は常人の倍はある大きく腫れ上がった自分の心臓のレントゲン写真を見て生きた心地がしませんでした。「あとどれくらい生きられるんやろ？」と悲観し続けました。でもスポンサーに相談し治療に専念した結果、心臓も少しずつ回復し心不全も収まりました。今では入院する前よりもずっと活発に仕事をさせてもらってます。私の恐れは杞憂であり亡霊だったのです。神様はおそらく私にその時に越えられるだけの試練を与えてくれるのでしょう。

先日、私の勤めている会社と他の会社との合併が正式に決まり新聞にも報道されました。頭をよぎるのは「淘汰されるのではないか？」という恐れ、自らの将来を案じないわけはありません。不安だらけです。しかし、いつだって自らが誠意を持って対応するならば神様はチャンと落としどころを与えてくれる。仕事を辞めるかもしれないし、そうならないかもしれない。でも結果を恐れるより「いかに努力するか」を心得ているならば、きっと未来は暗いものではないと信じてます。それがAAで教わった事であり、AAの生き方そのものなのでしょうから。

最後に、自分に一言「何とかなるさ」



今日一日



オネスティ唐崎グループ 小 川

AAにつながって間もない頃、ソーバの長い仲間から、今日一日という言葉を教えてもらい、飲んでいた時は、明日から酒をやめよう、明日から酒をやめようと思いながら、毎日酒を飲んでいましたが、これからは、酒を飲みたくなったら、今日一日酒をやめて明日から飲もう、また明日も、今日一日酒をやめて明日から飲もうと、一日一日先に延ばして下さいと言われた。言われている事はわかったが、なかなか酒が止まらず、ミーティングの帰りに、駅の売店や自動販売機で缶酎ハイや缶ビールを飲みながら帰るという具合で、なかなか酒が止まらなかった。9カ月の病気休職期間も後1カ月となり、なんとかして酒をやめ復職したい思いから、毎日ミーティングに通い、今日一日と、いつも心の中で唱えるようになってから、酒が止まるようになった。

不思議な事に、酒の味がまずくなり、朝酒を飲みたい喉の渇きもなくなり、自然と酒が止まった。こんな事は今までに経験した事がなく、今から考えるとこれがハイヤーパワーなのかと思う。

飲む飲まないの選択で、今日一日飲まない選択を続けた場合、1ヶ月間飲まない確率は2の30乗分の1。10億分の1以下の低確率で、とても出来そうにないことに思える。特にAAにつながる前の私は、1年で1日酒をやめられるか、やめられないかという飲み方をしていたので、1日やめられる確率は1/365、2日間続けてやめられる確率は、 $1/365 \times 1/365$ 、確率だけでいけば計算上、365年に1回しかない確率である。2日続けてやめられる確率が365年に1回の



私が、現在7年間酒が止まっているのは、今日一日酒を飲むのを先延ばし、一日一日ソーバーを積み重ねた結果だと思っている。また、私のように1日も酒をやめられなかった全世界200万人のAAメンバーも、今は私と同じように、酒が止まっているというのは本当にすごい事であると思う。私は、

最初の1年間は、今日一日を繰り返し唱えていたが、1年を経過し2年目になると、去年の今日は酒を飲まなかったのだから、多分今日も酒を飲まないだろうと思うようになり、少しは、心に余裕が出てきた。3年目くらいになると、あまり今日一日を意識しなくても酒が止まるようになったが、素面で生きて行くのはな

かなか辛いもので、仕事や人間関係でうまくいかない時に、今日一日と唱えている。

酒が止まってこれからは楽に生きれると思っていたが、ステップをやってもうまくいかず、こんなはずではない、もっと楽になるはずだと思い、もがき苦しんでいたが、最近では考え方を变えて、酒をやめて生きていくのが辛いのは当然であると、現状を受け入れるようになったら、少し楽になってきたようです。私にとって今日一日という言葉の効果は絶大で、7年間酒が止まっているし、煙草も禁煙してまもなく2年になろうとしている。辛い時には今日一日と唱える事によって楽になる。私にとっとは、自己暗示であるし、短い祈りの言葉でもある。これからも今日一日を大切にし、日々お酒を飲まない人生を仲間と共に歩んで行きたいと思います。



一人じゃない

ZEZE今日一日グループ 栄美

現在夜中の1時半。息子が関東方面に引越すため、わずかな荷物を車に積んで、2泊3日で帰ってきたところです。

AAにつながったのは息子が高三の6月でした。そろそろ受験も始まるし、私がアルコール依存症であることは伏せていました。

私の場合、直接飲酒によるトラブルは少なかったのですが、夫も私が飲もうが飲むまいが余り興味がなく、息子には動揺させてはいけなと言いつけなでいました。二浪したので、3年間、息子には私がアルコール依存症であることを言いつけなでいました。

今年やっと進路が決まり、息子に私が何の自助グループに行っているか知っているか聞きました。実はアルコールに関する自助グループ

に行っていること、わたしはアルコール依存症だということを話しました。わたしがAAにつながってすぐ、息子はパンフレットや書籍を見て、自分なりにAAについて調べていたようです。

少なくとも夫はわたしの飲酒による被害はあまりないといってくれましたが、息子にはどうだったのだろうか、訊いて見ました。息子は、気をつかってかどうか、お酒で嫌な思いをしたことはないと言ってくれましたが、わたしは、異常な飲み方が、わたしの鬱病を悪くしたこと、その結果、自殺未遂や精神科入院に至ったこと、それが保育園から小学生の、一番母親が必要なときに一緒にいてやれなかったことを詫言いました。息子は、どうってことないよ、と慰めてく

れましたが、影響は与えていると思います。

わたしがアルコール依存症だということを知っている人は、家族では夫と息子だけです。それでも、わたしの問題について知ってくれ、ましてわざわざAAについて調べてくれたことはわたしにとってとてもうれしいことでした。そしてそのことを3年間自分の胸にしまっておいてくれた配慮にも感謝の気持ちでいっぱいです。

ミーティングに行けば仲間がいます。同じ体験をした仲間がいることはとても心強く、助けになることです。しかし、アルコール依存症でない人が理解してくれることは、とても心強いし、その人が身近な人ならもっと深い関係になることでしょう。

成人式を迎えたので、夫が息子に「お酒を飲む練習」をさせました。幸い息子はあまりお酒に強くなく、そんなに飲みたいとも思っていないようです。わたしのようになったらどうしよう、と思っていたので、少し安心しましたが、飲む機会が多くなると、耐性ができて、酒量がふえていくかもしれません。心配はつきませんが、今は息子の独り立ちと、わたしが思っていたよりも彼が大人であったこと、そして彼との関係が深まったことを素直に喜びたいと思います。しらふで息子の門出を祝えて本当に良かった、そう思います。

この春は、AAにつながったときと同じくらい、わたしにとって思い出に残る春になりました。





21時57分、会社のPCより



ハグ（抱擁）12すてっぷグループ h i r o

仕事がひと段落したので原稿を書きます。

現在44歳のアルコール依存症です。36歳までアルコールでフラフラになりながらも自動車販売修理の仕事をしていました。最後の方は、朝会社に行く前にアルコールを飲まなくては体が動かない状態でした。お昼頃にはお酒がきれてくるので、また飲まなくては手が震えてボールペンも持てませんでした。夕方からは本格的に飲み始め、暗くなるころには泥酔していました。当然仕事もまともにできず、イライラと不安とでいっぱいでした。しかし、家族には内緒の借金もあったので、働き続けることしか頭にありませんでした。孤独でした。

そんなある日、妻から「明日、病院に行こう」告げられました。どこの病院へ行くかと聞かなくても、明日はアルコールの病院へ行くことになっていました。少しほっとしたのも覚えています。

ところが、私のアルコールはなかなか止まりませんでした。病院に入院しても体が楽になると飲みたくて仕方がない、ミーティングに行ってもその日の夜にはアルコールに手が出ていました。最後には「絶対に飲まない」と心に決め、きつい抗酒剤を飲んでほとんど毎日ミーティングに行き、週に1度は通院していました。当然、仕事も辞めていました。が、7か月目に再飲酒しました。

もう自分では無理だと気付きました。でもどうしていいのかわからずに翌日唐崎の

ミーティングに行ったことを覚えています。不思議とこの日から、アルコールを飲みたいと思わなくなりました。仲間の話も聞き入れてAAプログラムのみを実践し始めました。

アルコールが止まって8年がたちました。最近友人から「ほんまに飲んでへんの？」

「どうやってお酒やめたん？」などとよく聞かれます。私は「もう飲みたくないねん」と答えます。この前、昔の私を知っている方は「もうしんどい思いはしたくないか」と言われました。私はうなずくことしかできませんでした。

仕事の事ですが、もう自動車の業界には戻れないと思っていましたが、今も自動車販売修理の仕事をしています。アルコールが止まって「自分にできること」

を考えたとき、17歳から36歳まで自動車の仕事しかしてこなかった私にできることはこの仕事しかありませんでした。40歳になって1日4時間ぐらいの仕事から始めました。3年前に新しく事業を始める方に声をかけてもらい、ま新しい工場で以前の仕事に復帰できました。去年の12月で2年がたち、何とか軌道に乗ってきたように思います。来月は仕事も若い人たちに任せて、今までほったらかしにしてきた家族と旅行の計画を立てています。今自分にできることが、少しずつですが増えているように思います。





最初の一杯が狂気

ZEZE今日一日グループ

清 美

平成 25 年 3 月春季彼岸会の季節、先立たれた大切な人たちを偲び、また、ご被災にみまわれた多くの方々へはお慰めの言葉もなく、ご傷心癒されますよう心鎮めお祈りするばかりでございます。

AA にご理解とご協力をくださった保健医療等関係者の皆さまとの出会いの恵みを賜り、今を生きるよろこびを与えられました。再び新たな時を刻み始めるためにご支援くださり、本当にありがとうございます。おかげさまで未来は、特にスピリチュアル（霊的）な領域において、飲まない人生を計画された神のご配慮にゆだねさせていただいております。

この「ニューズレター滋賀」をお読みくださっているすべての方々に、そして、これから出会えるアルコールクヘ希望のメッセージを届ける活動にご関心をお寄せくださるすべての方々に、神の恵みがありますよう切に願い、心より感謝申しあげます。

~~~~~

私の飲酒時代前後の 10 数年間の闇は、瞬時だったように思われます。

15 歳～19 歳の未成年期、どこにいても落ち込みに傷つきました。飲酒は、両親に反発する道具になり、「お酒をやめたい自分」と「お酒を飲みたい自分」の板挟みで苦しみました。

20 歳～24 歳の青年期、感情的不安定で転職、再就職。その後、実家に居場所を失い、経済的不安を抱えつつ婚約して退職。経理学校を経て転職・退職・結婚・妊娠・出産。それらの日々は、自分の内面の醜さや至らなさに失望するようなことでした。ですから、私の飲酒は、自分への怒りと憎しみになり、数々の不幸な出来事や過去の悪行に焦点をあてて、周囲の人たちの苦しみをも増幅させました。私が本格的に飲み始めたのは結婚後です。大量飲酒の犠牲となった最初の子どもは、生後 3 日で亡くな

り、前途に絶望しました。自力で何とかしようとして、自己れんびんに陥り、アルコールの症状は悪化していきました。

25 歳～29 歳、転職・失職、節酒・禁酒を繰り返し、総合病院内科・産婦人科・外科・整形外科、循環器内科、胃腸内科などに通院しました。何度も自分自身とも家族とも、そして家族を励ましてくださった方々とも「飲まない約束」をしましたが、約束を守りぬくことができませんでした。

~~~~~

結婚 8 年目、私は 30 歳になりました。

その年、平成元年 3 月、飲酒問題の真実を知るきっかけとなったのは、九州の伯母（実母の姉）の忠告に従って総合病院の内科を受診し、4 月に脂肪肝で入院したことです。入院中の 5 月、飲酒して、5 階の病室から飛び降りようと自殺未遂を起こし、主治医と医療相談室のケースワーカーからアルコール専門治療をすすめられました。よく意味は分からないままにアルコール治療をする決意をして、「母の日」の前日、総合病院内科を退院しました。

飲酒時代最後の「母の日」、平成元年 5 月の第 2 日曜は、実父の誕生日と重なっていました。その日一日だけでしたが、アルコールから隔離され、家族に見守られ、私のお酒がとまった日です。

退院してからの 5 月は、飲んでいないときも、24 時間、飲酒欲求は加速し、「母の日」以後に 5 回も救急車のお世話になりました。5 回目の救急車は、専門クリニックにつながって治療を受けた 2 日目、飲酒問題の解決法を知らずに、深夜まで飲酒したのが原因でした。

翌月、平成元年 6 月は、お酒がないと不安で、怖くて逃げだしたいような日々でした。自分一人ではやめられないと気がついて、毎日 AA ミーティングに出席して「アルコール中毒者です」と自己紹介を続けま

した。そして、飲まない身体の状態の心地よさを知りました。私は、アルコールに無力であること、自分はアルコール依存症だからお酒をやめたいのだと気づかされました。

私は「父の日」の前日に缶ビールを飲みました。AAの人たちはやめ続けている、けれど私は、最初の一杯がやめられないことを、缶ビールが説得してくれたのでした。そして、飲酒時代最後の「父の日」は、自分一人ではやめられないと心底思えるようになり、AAミーティングに助けを求めて朝から行動できた日です。「これからは他の人の役に立ちたい。生きていきたい」と、飲まない人生を歩み出していたのです。いま思えば、それは神が私に計画したことのようなものでした。

~~~~~

30歳以降、自分自身が、毎日毎日、一瞬一瞬を大切に、生かされ生きていられるのは、極めてまれなことだと感じるようになり、お酒を飲まないで分かち合いたい、生かされるまま自由に、幸福に生きたいと願うように変えていただいたのです。

最後の飲酒から23年9カ月、怠け者の私が毎朝、ハイヤーパワー(自分を越えた

大きな力)を信じ抜くことができ、本当の自分が何を希望して生きていこうとしているのか、「今日一日の活きた信仰」を見つめ直す機会をいただき感謝しております。

~~~~~

アルコール依存症は、WHO(世界保健機関)でも認めている体質の病気です。

「アルコールは、その嗜癖的性質に加えて、心理的効果を持っており、思考と理性を変容させる。一杯の酒はアルコール依存症の思考を変え、そのためその人は、もう一杯なら飲んでも大丈夫だという気持ちになる。そしてさらにもう一杯、もう一杯と重ねてゆくのである。アルコール依存症は、この病気を完全にコントロールすることを学ぶことができる。しかし、この病因を根絶することはできない。したがって、アルコールに戻れば、必ず不幸な結果がもたらされることになる」(1964年7月31日、アメリカ医学会の公式声明より)

今日も飲まないで生きているアルコール依存症たちとの分かち合いの恵みによってスピリチュアル(霊的)な体験をし、経験と力と希望の分かち合いを通して、神に助けられたことを実感させていただいております。感謝を込めて。



AAメンバーの経験



飲まないで生きること、20年

ハグ(抱擁)12すてっぷグループ ひろゆき



お陰様で飲まないで生きること、20年を過ぎました。20年前の5月のゴールデンウィークが過ぎて退院でした。

今日一日です。いまは、毎日仕事に忙しく、日曜日は第三週目まで毎週AAのミーティングに行っております。現在は、月3回ミーティング通いになっておりますが、何とか生きております。

振り返れば、AAにたどり着いたとき仕事どころではありませんでした、お酒は飲まないものの、28歳でしたから、とりあえ

ずミーティングに行き続けることしかできませんでした。

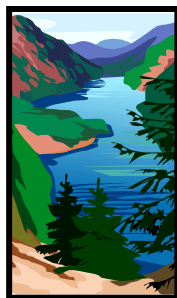
生きること死ぬことも飲むことも飲まないことも全くできない状態での入院でしたので、入院する前の1カ月はブラックアウト状態、ただただ苦しいだけでした。よく母親に「俺はこれからどうやって生きていけばいいのか」と責めていました。

AAのミーティングに通い続けているうちに、何とか新しい生き方ができるのではないかという希望が生まれてきて、とりあ

えず、「お酒を飲むこと以外は何でもいいからやってみよう」でした。少しずつではありましたが、飲まないで生きることには充実感を覚えるようになってきてはおりましたが、なんとなく落ち着かない自分もありました。

生きているだけで、いろんなことが起きるたびにどうしようと考え、つらい思いも何回となく訪れましたが、たくさんの仲間の中で生きていくことで、ひとりではないこと、同じような経験を持つ人たちがたくさんいる中で解決を見つけていく力のようなものをもらい続けています。僕にとっては生き続けることに大きな力となっております。

いま現在、飲まなくなってから仕事に復帰して 17 年が経ちました。居酒屋を経営しておりますので、毎日が酔っ払い相手の



仕事です。いやというほど酔っ払いの気持ちはわかる反面、酔っ払いの相手をしていると疲れてくるのもしばしばで、親しい人々には、「酔っ払いは苦手です」と、この口が言うようにもなっております。ですが、自分の飲んでいたころの事を考えるとぞっとするような嫌な感情がよみがえってきます。

この原稿をなんとなく書こうと思ったとき、ステップ 1 を思いながらアルコールに対して無力の人間であること、飲んでいた時の自分が狂気であったことを思いだしながら、今の幸せをかみしめています。今年の 5 月に草津で O S M (オープン・スピーカーズ・ミーティング) が開催されますが、そのとき、20 年のバースデーをさせていただこうと思います。

AAメンバーの経験

「正直になる能力ってなんですか？」・・・

オネスティ唐崎グループ と ら



飲まないで「成年に達する」・・・

この春で、飲まないで丸 20 年です。精神保健総合センター (当時) でアルコール治療を受けたのは 46 歳でした。あれから 20 年、そして、いま 66 歳です。66 歳は、私にしてみれば、すでに予想外の「長寿」で、驚くようなことです。

『AA成年に達する』という書籍があります。私は、AAで飲まないで「成年に達する」わけです。飲まなくなると 10 年のときは「世界の景色が違って見える」という印象がありました。20 年を迎えて感じるのは「生まれ変わったような心とはこのことか」という印象です。10 年には 10 年の、20 年には 20 年の感懐があるものですね。もし、飲まないで生きて 30 年を迎えたとすれば、どのような印象となるのか、楽しみです。これまで私は「愛と希望と謙虚の道」と思ってきましたが、20 年のいまは「愛と希望と感謝の道」を歩いていると感じています。多くの人に支えられての道という思いです。

あらためて、保健医療等関係者の方々や、多くの人々への感謝の思いがこみあげてきます。

熱海に転勤して 9 年目・・・

琵琶湖畔の会社保養所が閉鎖になって、熱海の研修所に転勤となり、8 年半を過ぎました。ありがたいのは、どこに転勤になろうと、AA があり、AA のミーティングが開かれていることです。熱海に来てからは、主に沼津と小田原のミーティングに通っています。多くの仲間との出会いがあります。そして、年齢を問わず、次々と新しい人がやって来ます。AA で 20 年間経験したことが、新しい人の役に立つのは、無上の喜びです。飲まないで生きるとは人の役立つことと、しみじみ実感します。予想外の「長寿」が与えられているのは、おそらく新しい人の手助けをするためでしょう。

「正直になる能力さえあれば・・・」

過日、新しい人から「正直になる能力っ

てなんですか？」と質問されました。

『アルコールクス・アノニマス』はAAの基本テキストですが、その第5章に「自分に正直になる能力さえあれば回復できる」旨の指摘があります。彼はそのことを言っているのです。そのときは、私は「自分の姿を正確に理解するということではないでしょうか」と言ったのですが、それだけでは、彼の役に立っていないのではないかと、ずっと気になっています。

「飲んで死んだら本望」・・・

私は、「飲酒時代の末期」、それも相当長い歲月、「飲んで死んだら本望だ」と思っていました。それは、本当に嘘いつわりのない「正直」な気持ちでした。しかし、いま振り返れば、それは「正直ではなかった」と感じます。



本当は「飲まないで生きていきたい」のに、飲んで死んだら本望だと本気で考えていた、そうした考えは「狂気の沙汰」以外の何ものでもない、それが、いまはよくわかります。

これもアルコールリズムという病気の症状なのかもしれません。

「飲まないで死ぬ」ためにAAに来た・・・

精神保健センターを退院するとき、私は「あと2、3年の命、最期はしらふで、できれば家族にみとられて人生を終えたい」と感じ、AAに通うことにしました。いわば「飲まないで死ぬ」ためにAAに来たのです。「飲まないで死にたい」というのも、そのときの「正直」な気持ちでした。しかし、「2、3年の命」と思っていたのに、アルコールクの仲間の中で飲まないで20年を生きてきてみると、「飲まないで死にたい」というのも、正直ではなかったと感じます。本当は、飲まないで幸せに生きて、寿

命をまっとうしたいと心のどこかで感じていたことが、いまならわかるのです。

「飲まないで生きる」・・・

AAに来て7年のとき、私たち夫婦は琵琶湖畔の保養所の管理人の職に就きました。いろいろありましたが、1年後の春の晴れた日、広い庭で一人草むしりをしていたとき、そよ風が吹いてきて、突然、熱い空気のかたまりのようなものが喉もとに突き上げてきました。「生きている、私は生きている」と思った瞬間、涙がとまらなくなりました。謙虚とか感謝とか、そういった感情が体を突き抜けてきたのです。

それが、あるターニングポイントだったように思います。その経験によって、私の生きる軸が「飲まないで死ぬ」から「飲まないで生きる」に転換したのです。そして、私は、生きる歓びとは、金銭や名誉・名声やロマンスなどのように外からやってくるのではなく、身の内側からやってくるものだ実感したのです。

仲間とともに・・・

こうして、自分が飲んでいたときのことや、AAに来てからのことを振り返れば、私にとって「正直になる」こととは、結局は「飲まないで生きる」ことだったのです。ですから、「正直になる能力」とは、「飲まないで生きるための考えと行動」です。このことがわかるのにずいぶん時間がかかりました。

一人で飲まないで生きることができないのは自明です。ですから、私の場合は、仲間の中で、仲間とともに、AAの回復のプログラムを実行していくことが「正直になる能力」だと感じています。ですから、正直に生きているかどうかを自分に確かめるときは、たとえば「アルコールに無力と認めているか」「信じているか」「ゆだねているか」等と問いかけます。(この項づく)

【編集後記】大井健先生、原田一美さん、20年前はお世話になりました。「あれから20年」こうして、ニューズレター滋賀に原稿をいただき、感慨深く、感謝しています。どうぞ、今後ともよろしくお力添えください。また、AA滋賀のメンバーのみなさん、ご執筆、ありがとうございました。



今回、残念ながら間に合わなかったメンバーの方々、どうぞ秋号には原稿をお寄せください。半年に一度発行しているこのニューズレター滋賀を、AA大津会場25周年記念ミニOSMでお配りできるのを喜びといたします。また、AA滋賀のホームページへのアクセス総数が、10000件に達するのも遠くないでしょう。どうぞ、AA滋賀のホームページもご活用ください。みなさまのご健康をお祈り申しあげています。

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



(2013.4)

AA滋賀のミーティング会場

日曜日 10:00~11:00 *第2 (オープンM) (オネスティ唐崎G) <メリノールハウス>
 *第4は*10:00~11:20 (ビッグブックM) オープンM

12:00~ *第2のみ バースデーミーティング&各委員会・合同ビジネスミーティング

<メリノールハウス>

15:00~16:00 *第1・3のみ ビッグブックM (ハグ12ステップG) <彦根会場>

*クローズドミーティング

月曜日

13:30~14:30*第1月曜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月曜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月曜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月曜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 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
 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
 15:00~16:00*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>

《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。**