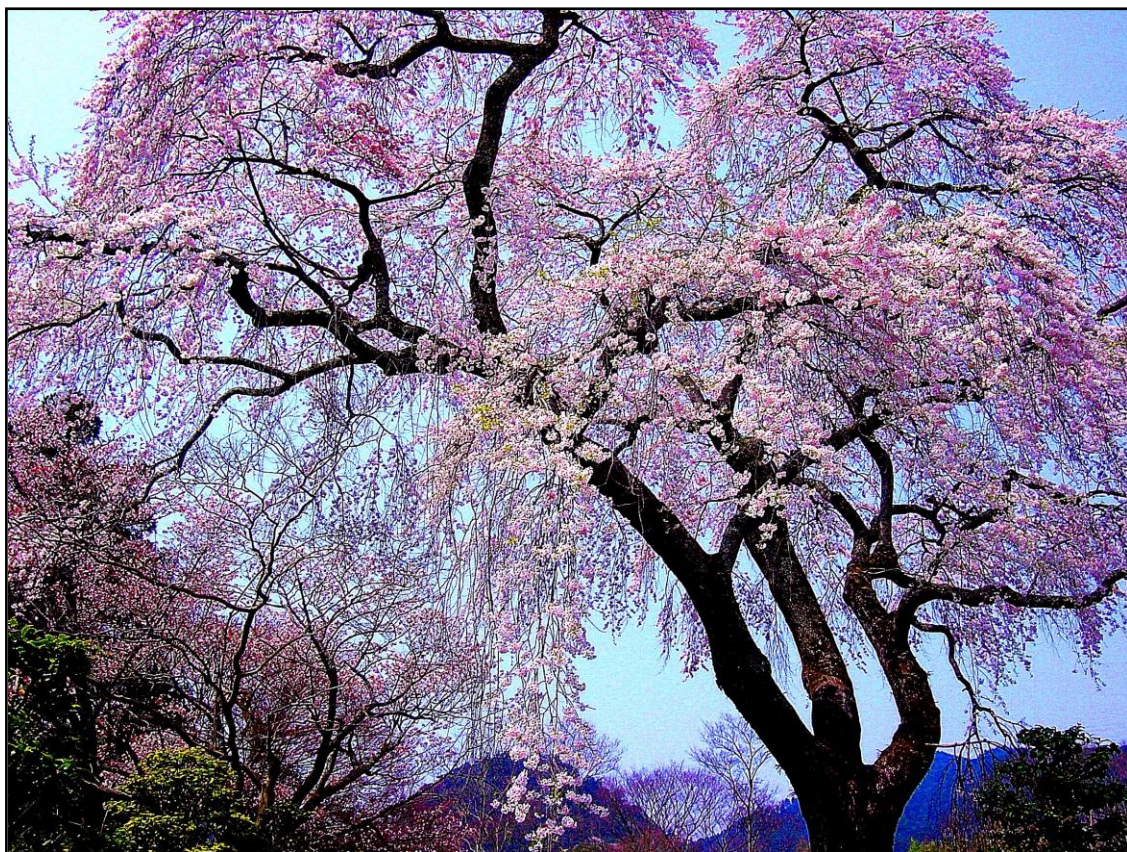


AAメンバーと保健医療等関係者を結ぶ通信

# ニューズレター 滋賀

**AA滋賀 2016年 春 34号**

**AA滋賀地区自立20周年記念号**



花の瀑布＜比叡山麓「薬樹院」の枝垂れ桜＞



**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紹介)

### アルコールリクス・アノニマス®

*Alcoholics Anonymous®*

アルコールリクス・アノニマス® は、<sup>けいけん</sup>経験と<sup>ちから</sup>力と<sup>きぼう</sup>希望を<sup>わ</sup>分かち<sup>あ</sup>合<sup>きょうつう</sup>って共<sup>きょうつう</sup>通<sup>きょうつう</sup>する<sup>もんだい</sup>問題を<sup>かいけつ</sup>解決し、<sup>ひと</sup>ほかの人たちもアルコールリズムから<sup>かいふく</sup>回復するように<sup>てだす</sup>手助けしたいという<sup>きょうどうたい</sup>共同体である。

AAのメンバーになるために必要なことはただ一つ、<sup>ひつよう</sup>飲<sup>ひ</sup>酒<sup>いんしゅ</sup>をやめたいという<sup>ねがい</sup>願<sup>かいひ</sup>い<sup>りょうきん</sup>だけである。会<sup>はら</sup>費<sup>ひつよう</sup>も<sup>わたし</sup>ないし、料<sup>じぶん</sup>金<sup>けんきん</sup>を<sup>じりつ</sup>払<sup>けんきん</sup>う<sup>けんきん</sup>必要<sup>けんきん</sup>も<sup>けんきん</sup>ない。私<sup>けんきん</sup>たちは自<sup>けんきん</sup>分<sup>けんきん</sup>たちの<sup>けんきん</sup>献<sup>けんきん</sup>金<sup>けんきん</sup>だけで自<sup>けんきん</sup>立<sup>けんきん</sup>している。

AAはどのような<sup>しゅうきょう</sup>宗<sup>しゅうは</sup>教<sup>せいとう</sup>、宗<sup>そしき</sup>派<sup>だんたい</sup>、政<sup>しば</sup>党<sup>ろんそう</sup>、組<sup>うんどう</sup>織<sup>さんか</sup>、団<sup>し</sup>体<sup>じ</sup>にも<sup>はんたい</sup>縛<sup>はんたい</sup>られていない。また、<sup>ろんそう</sup>ど<sup>うんどう</sup>のような論<sup>さんか</sup>争<sup>し</sup>や運<sup>はんたい</sup>動<sup>はんたい</sup>にも参<sup>はんたい</sup>加<sup>はんたい</sup>せず、支<sup>はんたい</sup>持<sup>はんたい</sup>も反<sup>はんたい</sup>対<sup>はんたい</sup>もしない。

私たちの<sup>わたし</sup>本<sup>ほんらい</sup>来<sup>もくてき</sup>の<sup>の</sup>目<sup>い</sup>的<sup>い</sup>は、飲<sup>い</sup>ま<sup>い</sup>ないで生<sup>い</sup>きて<sup>い</sup>いくことであり、<sup>い</sup>ほ<sup>い</sup>か<sup>い</sup>の<sup>い</sup>アル<sup>い</sup>コ<sup>い</sup>ホ<sup>い</sup>リ<sup>い</sup>ク<sup>い</sup>も<sup>い</sup>飲<sup>い</sup>ま<sup>い</sup>ない<sup>い</sup>生<sup>い</sup>き<sup>い</sup>方<sup>い</sup>を<sup>い</sup>達<sup>い</sup>成<sup>い</sup>する<sup>い</sup>よう<sup>い</sup>に<sup>い</sup>手<sup>い</sup>助<sup>い</sup>け<sup>い</sup>す<sup>い</sup>る<sup>い</sup>こと<sup>い</sup>で<sup>い</sup>あ<sup>い</sup>る<sup>い</sup>。

(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*



AAメンバーと保健医療等関係者を結ぶ通信

2016年 春 34号 AA滋賀地区自立20周年記念号



# ニューズレター 滋賀

2016年3月16日発行 No.34 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滋賀20周年 おめでとうございます

滋賀県立精神医療センター

病 院 長      大 井      健



AA滋賀が設立 20 周年を迎えますこと、誠におめでとうございます。

AA京滋から自立して、この滋賀の地で活動を開始された 20 年前、当時わが国のアルコール消費量は最大に達し、合わせて大量飲酒者の推計値が最高に達した時代でした。わが国は飲酒については寛容な歴史と文化がありましたが、飲酒に関わる様々な問題が顕在化してきたことから、平成 5 年には国の公衆衛生審議会アルコール関連問題専門委員会、予防対策の推進と社会環境整備が提言されています。

こうした背景のもとで、当センターは平成 4 年 9 月に開業しました。アルコール医療は当センターの主要事業として位置づけられ、週 2 日の専門外来と 3 か月のプログラム入院が始まりました。プログラム入院では当初から AA 等の

自助会への通所を義務付けています。“断酒継続にとっては一緒に歩いてくれる仲間が存在こそが最大の支援である”という AA における常識は、当時の医療者には必ずしも浸透していませんでしたので新鮮な取り組みだと感じたものです。平成 8 年度からは、家族への支援プログラムとして、家族教室と家族ミーティングを加えました。平成 9 年度からは保健所でのアルコール相談事業にも参画しました。平成 14 年度には、アルコール関連問題の初診患者数が 100 名をこえました。平成 20 年度には、3 か月の入院プログラムを 2 か月に短縮し、内容面では疾病教育・作業療法の充実、認知行動療法の導入を図りました。平成 22 年度には、アルコールを含む“精神作用物質の使用にかかる障害”で通院する人が年間 2300 人を超えることがあり、

平成 23 年度からは、精神作用物質使用者全般を対象にの外来治療プログラム(SMARPP)を導入しました。平成 26 年度には、当センター疾病別入院件数は、統合失調症 28%、アルコール使用による障害が 25%となり、初めて躁うつ病等の気分障害を抜いて 2 番目に多い入院疾病になりました。

当センターのアルコール医療の変遷をみましても、増加する医療需要を支えるにはAAの協力は必要でしたし、AAの再発防止機能は極めて

重要です。振り返ると精神医療センターアルコール医療はAA滋賀とともに歩んできたといえるでしょう。地域の支援サポート体制とそのネットワークは構築できました。これからの 20 年は、酒害対策から適正飲酒の普及やアルコール関連問題の発生を防ぐ視点が求められます。お互いの専門性を生かしつつ協力し合ってAA日本の思想でもある“Help others”を進めましょう。



### 「びわこグループ自立」および「AA滋賀地区自立」のいきさつ:

「びわこグループ自立」および「AA滋賀地区自立」のいきさつについて、『AA滋賀地区5周年記念誌(※最終ページ参照)』では、次のように表記されています(当時の表記のまま)。

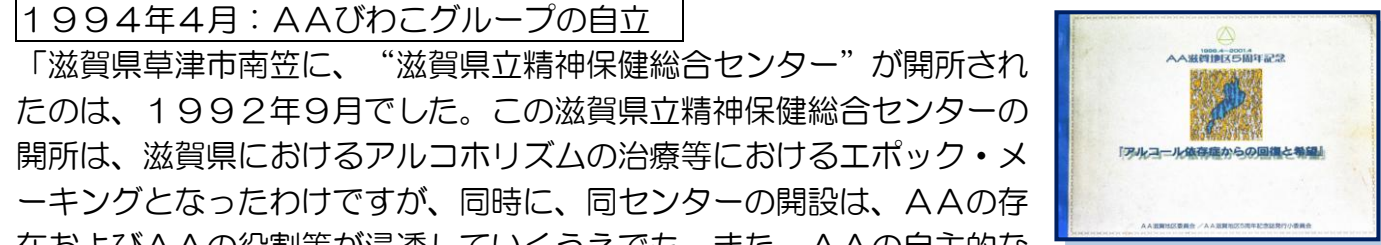
#### 1994年4月: AAびわこグループの自立

「滋賀県草津市南笠に、“滋賀県立精神保健総合センター”が開所されたのは、1992年9月でした。この滋賀県立精神保健総合センターの開所は、滋賀県におけるアルコール依存症の治療等におけるエポック・メイキングとなったわけですが、同時に、同センターの開設は、AAの存在およびAAの役割等が浸透していくうえでも、また、AAの自主的なサービス活動等が発展していく契機となったという意味でも特筆されなければなりません。

といいますのは、同センターでのアルコール治療3カ月の入院期間中に実施される「アルコール講座」に自助グループ紹介が組み込まれ、そこでAAメンバーによるAA紹介が行われるようになり、AAが身近な存在、いわば社会的資源として知られていくようになったからです。さらには、同センター入院中のアルコールリハビリプログラム(ARP)において、入院中にAA等への参加が必須として位置づけられ、実際にAAミーティングに参加してAAの姿が知られるようになっていったからです。やがて、センター退院患者がAAにつながるようになっていきましたし、さらには、AAとアルコール医療専門家や関係者との連携、協力が発展していくことにもなりました。

こうした展開の中で、同センターを 1993 年に退院しAAにつながったメンバーたちによって滋賀県におけるAA自立の方向が模索されていきました。その結果、1994年4月1日をもって京滋グループから「びわこグループ」が自立しました。これは、滋賀県におけるAAが自立した第一歩を踏み出した歴史的、画期的な出来事でした」

\*この項目の後に、<1994年8月: 滋賀県立精神保健総合センターへのメッセージの開始>、<1994年9月: 草津ミーティング開始>、<1995年1月17日: 阪神淡路大震災>の記事があります。



#### 1996年4月1日: AA滋賀地区自立

「1996年(平成8年)、AA京滋地区において「京滋地区集会(現在の名称は地区委員会)」の発足準備がすすめられました。AAびわこグループでは、これを契機に、地区としても“AA滋賀地区”として正式に自立することが望ましいという声が高まっていき、メンバーの総意をもって、同年3月3日にAA関西地域委員会宛てにAA滋賀地区自立の申し入れを行ない、1996年4月1日に正式にAA滋賀地区が誕生しました。

AA滋賀地区の自立によって、その後の滋賀県におけるメッセージ活動等が、徐々にではありましたが自主的に発展していくことになりました」



# アルコール依存症からの回復に向けて



滋賀県立精神保健福祉センター

保 健 師

宇野 千賀子

AA滋賀の皆様、大変お世話になっております。

そして、AA滋賀地区20周年おめでとうございます。記念イベントでは、AA滋賀地区20周年記念集会などのイベントを計画いただき、ありがとうございます。

先日は、AA出版物からの贈り物で『「AA日本40周年記念誌」を読んで』で、投稿させていただく機会を得て、AAの継続された活動の重みを、学ばせていただきました。

みなさんもよくご存じのとおり、平成26年6月に「アルコール健康障害対策基本法」が施行されました。

お酒は、百薬の長といわれる反面、飲みすぎると肝臓病だけでなく、いろいろな病気を引き起こします。

例えば、メタボリックシンドロームの元となる高血圧や高脂血症とも密接な関連があるのです。しかし、その事に気づかず、お酒で体を壊すばかりか、アルコール依存症に陥っている人も決して少なくないと言われています。

最近の調査では、全国で約100万人のアルコール依存症が、その10倍の約1,000万人もの多量飲酒者がいると推計されています。

健康診断の間診項目に、飲酒量の項目があるのを思い出してください。

アルコール依存症に1日でなる訳ではなく、長く飲酒されてきた経過があって、アルコール依存症というコントロール障害の病気になる訳です。

当センターに相談に見える方は、「なんとか

お酒を飲ませない方法はないか」と家族の方が相談に来られることが多いです。その時、お伝えすることは、まず、「①アルコール依存症は病気であり、治療が必要であること。②アルコール依存症の治療目標は、断酒の継続であること」です。

そして、病気であることを認識するためには、本人だけでなく、家族の方にも、病気を正しく理解するための学習の場をお勧めし、自助グループ（AA、断酒会）をお勧めします。

自助グループに行って、体験談を聞くことはアルコール依存症の方にとって、大きな効果があります。

自助グループに継続して参加することは、お酒を飲まない時間を確立し、お酒にとらわれていた生活を過去のものにし、仲間を作り、仲間に相談し、将来に希望を持って、新しいライフスタイルを確立することができ、断酒の継続が可能になります。この効果は、自助グループでしか得られない効果であり、個別相談だけでは限界があると感じています。

自助グループのAA滋賀の活動が、20周年を迎えられるということは、「断酒の継続」をできる仲間の活動がずっと続けられてきたということであり、今後の活動にも大きな期待と重要性が高まっています。

今後とも、依存症の方への回復に向けて、連携していきたいと考えていますので、よろしくお願いします。





# AA滋賀の皆さんへ

琵琶湖病院

院長 石田展弥

AA滋賀 20 周年おめでとうございます。

アルコール依存の人たちの治療にかかわっている立場として、最近のアルコール依存を取り巻く状況を少し書いてみます。

アルコール依存という呼び方になるまでは、慢性アルコール中毒、アルコール嗜癖といわれていました。

私が精神科で治療に関わるようになったころから呼び方が変わりました。その頃のアルコール依存の患者さんを断酒させるには、入院加療しか考えられませんでした。というのは、そのころの依存症者は、断酒するとほとんど振顫譫妄（しんせんせんもう。重篤な離脱症状で、幻覚や妄想、全身の震えなどの自律神経症状が出る）になったので、今のよう外来でまずやめてみましょうか、などといえる状態ではなかったのです。保護室で、点滴をしながら治療をはじめたものです。

だんだん振顫譫妄ほど重症の離脱症状は見なくなり、さらに外来だけで断酒が可能になり、そもそも入院環境は断酒し続けるための準備を整えるものでしかないという理解になっています。

いわゆる酒豪がいなくなったのか、栄養状態がよくなったせいなのか、理由はわかりません。このことと関係あるのかわかりませんが、アルコール依存の診断をつけるのに、以前は、離脱症状が、あるかないかが重要だったのですが、最近の診断の仕方では、それはさほど重要視されなくなりました。飲み方そのものを問題にするような診断の考え方になったといえます。

その意味では、アルコールとのかかわり方が重視されるようになったといえるのかもし

れません。

アメリカの精神科医の学会でもアルコール依存からアルコール使用障害という言い方になりました。依存という呼び名が醸し出す、「アルコールとの切っても切れない関係」、それが無いといられないという切羽詰まった感じがなくなってしまうのはさびしい感じもありますが。

依存状態にあることになにも変わりはないのですが、病名が変わることで支援する側の認識や、新しい診断名をつけられる人の受ける感じは、以前と比べて変化するかもしれません。依存という病名よりも、患者さんが自分の状態を軽く見てしまうことになるかもしれません。また、この病名なら受け入れやすい、ということになるかもしれません。

この受け入れ方の変化は、どうでしょうか。慢性アルコール中毒、アルコール依存、そしてアルコール使用障害、それぞれの時代で使われてきた病名と受け入れやすさは、関係があるのでしょうか。中毒といわれるよりアルコール依存、それよりも使用障害といわれる方が、受け入れやすいのでしょうか。

受け入れやすくなるのが、真の意味で、否認を減らすことにつながれば良いと思うのですが、どうでしょうか。使用障害つまりアルコールの使い方、アルコールとの関わり方の問題という名前の意味する深さを考える必要があります。

病名がどう変わろうと、皆さんとアルコールとの関係をしっかり受け入れて、コントロールすることが大切です。さらなる 10 年 20 年に向けて、今日を、そして明日を、断酒していきましょう。

# AAに期待すること

琵琶湖病院

心理・相談室

椿 野 洋 美



アメリカのTVドラマで『ER 緊急救命室』という番組があった。このドラマに決まった主人公はおらず、主に数名の医師や研修医、看護師などがかわるがわるその回の主役になりつつ、緊急救命室が舞台となって織りなされる人物群像のドラマだったが、その様子には日本のドラマにはみられないテンポや緊張感があり、私のお気に入りのドラマだった。そのころはまさか自分が医療現場で働くなど思ってもいなかったのも、さまざまな人々がブラウン管（あのころはブラウン管でした）の中で泣いたり笑ったり悩んだりするのを見るに眺めているうちに、そのうちのメインキャラクターの数人が薬物やアルコールの依存症になっていった。私の周りに依存症の人はいなかった（いや、たぶんいたのだろうが、彼、彼女らはまさか自分が依存症などとは思わず、もしくは誰も気付かないように振る舞っていたのだろう。）「アメリカは大変だなあ」などと思いながら見ていたが、そのなかでアルコール依存の人たちが集う集會に参加する話があり、「依存症の人たちが一緒にいることってそんなに意味があるのかな？ 同じ病気同士なのに何ができるの？」と当時の私にはあまりピンとこなかった。

それから数年がたち、思いがけず病院で働くことになった私の初めての給料明細書の表には“琵琶湖病院の方針”というものが書かれていて、とてもいい言葉だと思った。それは

1. 変えられないものをうけいれる晴朗な心
2. 変えられるものを変える勇気
3. それらをみわける知恵
4. お互いの尊厳を認める

というもので、いま、これを読まれている方はおそらくお分かりになるのではないだろうか。しかし、私は知らなかった。そしてこの言葉がどこから生まれ出たのかを知ったのは、勤めだしてから数年経ち、ARPに関わりだした時だった。この言葉は依存症という枠を超えて、人が人として生きてゆくなかで身につけておくべき基本のことだと感じた。

そして、私はさまざまな支援の協力がなく、治療は進まないことがわかってきた。例えば依存症の当事者の方はもちろん、その家族や虐待を受けた人、様々な犯罪や事故、災害の被害者や更には加害者の会、これらの支援活動にAAの哲学や方法が取り入れられていることを知った。精神科の治療でも精神科の患者同士が自分たちの症状への対処法などを話し合う「べてるの家」というところがあり、その方法のユニークさや効果が評価されているが、そのベースもAAの方法が使われているという。

このようにAAはアルコール依存症だけでなく、様々な方面に影響を与えている。それは結局のところ、上記に挙げた“人が人として生きてゆく”ことの基本をAAの哲学が持っているからではないだろうか。AA滋賀がこれまで続けてきたのも、このような考え方が基礎にあるからだと思うが、実際に続けてこられるのはとても大変だったと思う。なので、AA滋賀のみなさんにはこれからも活動を続けてほしいと思う。それは依存症の人たちだけでなく、色々な人を支えてゆくことになるだろう。

20周年おめでとうございます。この活動を止めずに続けられてきたことに敬意と感謝を込めて。



## 回復に寄り添っていききたい

琵琶湖病院

精神保健福祉士 谷本 真衣子

AA滋賀地区自立20周年おめでとうございます。

原稿を書かせていただく機会をいただいたことを、大変嬉しく思います。

私が現場でアルコール依存症の方々とかかわるようになって、まだ1年未満です。

まだまだ、経験も知識も未熟ではありますが、当院のARP（アルコール・リハビリ・プログラム）を担当し、日々の当事者のかかわりの中でたくさんのことを学ばせていただいています。

ARPのミーティングの中で、皆さんがこれまでの経験を話してくださいます。

家族関係や仕事のことがうまくいかなかったり、環境が大きく変化してしまったり…。

聞かせてもらっているだけでも、大変さが想像されてきて、生育歴や取り巻く環境、パーソナリティなど様々な要因が絡み合っ、その人に苦しさを感じさせていたのだと思います。

ただ単にお酒好きが行き過ぎてアルコール依存症になってしまうわけではなく、その人の抱える生活上の問題にうまく対処できなかった結果、お酒に頼ってしまった人たちが多いのだと知りました。

お酒を飲むことで、その苦しさから一時的に目を背けることは、その時は自分を守るためには必要なことだったのかもしれない。

けれど、依存症になった以上は断酒をしなければなりません。

当院のARPにも定期的にAAの方々に来ていただいているのですが、AAの方々のお話を聞いているときは、当院ARPメンバーの反応も普段とは違い、当事者の力には叶わないと痛感させられます。

皆さん背景や経緯は違っても、アルコールの問題を抱える仲間が回復しているという事実は、断酒継続を目指すメンバーにとっても心強い存在なのだと思います。

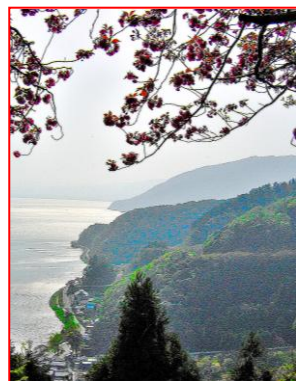
当院に来られる方の中には、家族や友人、仕事を失って底つきを経験されてきた方もたくさんおられます。コルサコフ症候群までも発症し、著しい健忘症状にあられる方もいます。そういった方々を見ていると、もう少し早い段階でどこか専門機関に繋がっていたら…と考えずにはられません。

新法が制定されるなどアルコールについての関心が高まってきています。相談体制の充実、アルコール依存症の理解の普及、節酒指導、早期の段階での対応ができるような仕組みづくりができるとよいのかもしれません。

私も、一医療機関の支援者として、一人でも多くの方の回復に寄り添っていききたいと思っています。



# 琵琶湖とともに生きる！ ～AA滋賀地区自立20周年に寄せて～



関西大学臨床心理専門職大学院

臨床心理士 阿津川 令子

AA滋賀の皆さん、京滋地区からの自立20周年おめでとうございます！

「AA滋賀、成年に達す」ですね！

「10年ひと昔」という言葉がありますが、20年という歳月を思うと、社会情勢や環境の変化もさながら、自分自身の生活も大きく変化していることに驚かされます。毎日ものがきながら必死に生きてきましたが、はっと気がつけばもう50代もなかば、定年の声が聞こえてきたではありませんか！

そして、AA滋賀の皆様とのお付き合いが20年になるなんて、この間一緒に年を重ねてきた感があり、実に感慨深いです。今でもまだ、毎年1回恒例で、臨床心理士をめざす大学院生たちのためにAA滋賀から本学へお越しいただいていることを、心からありがたいと思っています。

話はまったく変わりますが、皆さんは湖国滋賀が好きでしょうか？

私は子どもの頃～20代には、「滋賀県ってなんかダサイ」と思っており、別の地域の方に「関西から来た」と言うと「どこ？」と聞かれ、「京都の近く」と答えていました。何だか、滋賀県ということが恥ずかしいような気がしていたのです。

ところが、どういうわけか、今ではすっかり滋賀が大好きになっています。

“I love しが and 琵琶湖！”という気持ちです。ここで生まれて育てて、生活が

できていて、よかったなあとしみじみ感じます。

2～3年前くらいだったでしょうか（もっと前だったかも？）、「偉大なるしゅららぼん」という荒唐無稽な小説が発刊され映画化もされました。内容的には実際にはあり得ない話だったのですが、ここに登場してくる特殊な一族は「琵琶湖からエネルギーをもらっていて、琵琶湖の近くに住んでいないと元気でいられない」という設定でした。

これを読んだときに、「ああ、自分もそんななあ」と実感しました。何年も前から世の中はパワースポット・ブームですが、その世界の人たちに言わせれば、琵琶湖というのは、そのものの全体が大きなパワースポットなのだそうです。

私は現在、大阪で勤務しており、通勤は大変ですが、まだまだ滋賀に住み続けて、琵琶湖からパワーをもらいながら一日一日生きてみようと思います。

今は、定年後そして老後、琵琶湖の畔でどんな風に暮らしていこうかしら、と構想するのが楽しみになってきました。

AA滋賀の皆様も、そしてAA滋賀とご縁のある方たちも、Mother Lake 琵琶湖とともに琵琶湖からエネルギーをもらって豊かに生きて参りましょう。

これからもどうぞよろしく申し上げます。



# AA滋賀地区自立20周年 おめでとうございます

滋賀医科大学医学部附属病院

看護師 安藤光子

私は、今から 23 年余り前に滋賀に初めて来て、県立精神保健センターのアルコール依存症病棟で働き始めました。そして、現在の AA 滋賀のメンバーに出会い、彼らが滋賀県における AA 活動を新たに始めたように記憶しています。

そこで、かつての同僚に「そもそも AA って、何周年？」とメールしてみました。すると、「100 周年ちゃう」と返信が返ってきました。ええっ、戦後 70 年余りって言っているのに?!

「20 年前は携帯電話なんてなくて、病棟からいなくなってしまった患者さんを探すのに、片手では持てないくらい大きいのに性能の悪いトランシーバーで…」なんてつぶやきながら、ネットで調べてみました。

102 年前の 1914 年は…、なんと第一次世界大戦が勃発していました。そして、江戸時代までの侍日本が終わった大政奉還は 1867 年、約 150 年前…洋服が当たり前になってまだこんなもの。

ところで、肝心の AA の始まりは…、アメリカでビルとボブが出会った 1935 年!! 世界の AA は 80 周年を越えたのですね。日本の AA は半分の 40 年、滋賀の AA はさらにその半分の 20 年なのですね～。

精神看護を仕事にしている私の原点は、20 年前のアルコール依存症治療・看護であり、自立した滋賀の AA の年月と同じ時間を過ご

していることに感慨一入（ひとしお）です。

「変えられないものを受け入れる落ち着きを、変えられるものを変える勇気を、その二つのものを見わける賢さを」という胸に手をあて自分に問うフレーズ、「今日一日」という励まし合えるフレーズ、言葉の力とともに人と時間が繋がる幸せを感じます。

大きな戦争をしても 30 年で第二次世界大戦という同じ過ちを犯してしまう私たち。戦後 70 年を経て平和と安全のあり方を変えようとしている日本と、宗教的対立、戦争も紛争も続く世界、そして地震、竜巻、火山の噴火、洪水と自然災害の脅威を日に日に感じる今、この先に何が待っているのだろうと考えます。

「AA の 12 の伝統」には「この仲間の集まりそのものの生死にかかわるものです。伝統は、AA が一体性を保ち、周囲の社会とかわりを持ち、存続し、成長を続けるための方法を示しています」とあります。研ぎ澄まされた「AA の 12 の伝統」が 80 年という歴史を支えてきた誇れる伝統であることは間違いないでしょう。

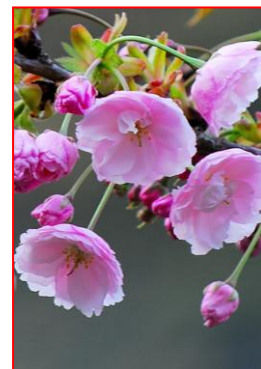
不安と恐怖に陥りやすい私たちだからこそ、「何もののにも踊らされず粛々とやるべきこと、できることを精一杯やりなさい」と、AA 滋賀自立 20 周年記念号という、この機会からもメッセージをいただいた気がしています。

10 年後、そして 100 周年と、お祝いできることを楽しみに日々を重ねていきましょう。

# 経験を糧に

安 東 医 院

ソーシャルワーカー 北 山 紗恵子



AA滋賀地区自立 20 周年、誠におめでとうございます。この度、ニューズレター滋賀の記念すべき号への投稿の機会をいただきましたことに感謝いたします。

安東医院に入職し、最初の担当患者さんになった A さんは、とても礼儀正しくて物腰のやわらかな方でした。右も左もわからず不安まみれだった私に、笑顔で色々なお話をしていただき、すごく嬉しかったことを覚えています。

ある日、A さんは酒が入った状態で来院され、私を呼んでいと受付から連絡が入りました。急いで待合室に行くと A さん、私を見て「わぁ～鬼が来た～」と言います。相談室に入り 2 人きりになると、大声で罵声を浴びせてきます。顔つきがまるで別人で、A さんこそ鬼のよう。こんな A さん、見たことない。こんな A さんじゃない。酒乱型で何度も服役している A さん、何をするかわからない。恐怖で机の下で私の両足はブルブル震えています。今にも目から涙があふれてきそうなのを必死にこらえ、すぐにこの場から逃げたい気持ちを無理やり抑え込み、必死に話に耳を傾けようとするのですが、うまく話ができるはずありません。この場をどう乗り切ればいいのか…私はどうなるんだろうか…私、殺されないよね…？ ほんの 10 分の出来事が、私にとっては 1 時間ほどに感じられました。

私のこれまでの関わり方が悪かったのか…ああ、この間しんどそうな顔をされていたのにゆっくり話を聞いてあげられなかった…A

さんがスリップしたのは私のせいだ……後悔がぐるぐると頭を駆け巡ります。結局、後日また酔った状態で来られ、「北山のネェちゃん、あんたなんか嫌いや」と言われ、また大きなショックを受けるのでした。家に帰っても A さんのことが頭から離れない日々が続きました。そのままだこかへ飛んでしまった A さん。

「そういえば私、酔っ払って嫌いだった、なんでこんな所に就職したんだろう…」と諸々を後悔した出来事でしたが、その後勤務を続ける中で「依存症」について勉強し、この仕事をしていて良かったと思う出来事もたまにあり、なんだかんだ 4 年が経過しようとしています。

今となっては、初々しかったなあ～と恥ずかしく思うばかりですが、当時の私が感じたあの恐ろしさ、「病気」だとわからず巻き込まれてしまったあのしんどさは、ずっと忘れずにいたいと思っています。これこそがアルコール依存症の本質のひとつだと思うからです。

A さんには、どうか生きていて欲しい、と願うしかできません。果たして私には何ができて何ができないのか、ずっと考えているのですが、はっきりした答えにたどり着きません。これからも、皆さまに学び続けていきたいと思います。

最後になりましたが、今後も AA 滋賀さんが一人でも多くの苦しみの中の人びとの支えになりますよう、お祈り申し上げます。





# これからもよろしく お願いします

安 東 医 院

看 護 師

森 山 健 治

AA滋賀地区自立 20 周年おめでとうございます。

私は今年 2 月、安東医院のデイケアスタッフとして入職しました。看護師の森山と申します。

2 年ほど訪問看護にたずさわっていましたが、以前は新阿武山病院でアルコール病棟に務めておりました。

そのときに酒害から回復されていく姿を拝見し、お話を聴かせていただくこうと、各地の自助グループに参加させていただきました。

唐崎、草津にも何度かお邪魔してお世話になりました。

私がアルコール病棟に配属されたのは 19 年前の平成 9 年でした。新築前の旧病棟は二階建ての木造でした。風呂は建物の外に家庭用の風呂が 2 つあり患者さんは並んで順番に入り、食堂はプレハブ小屋で例会場を兼ねていました。

現在の病棟からは想像できないところです。また通称“ドボン”と呼ばれた内省室がありました。飲酒して帰院してもドボンに入室するのを嫌がり、説得するのに 6 時間かかったことは今も記憶に残っています。

当時の患者さんにはドスのきいた口調、そして身体に入れ墨をされている人もいました。数回の入退院の後、そういった方たちの姿を見ることは無くなりました。

新館が平成 10 年にでき、20 代の若い人や

サラリーマン、女性の方、定年退職後の方の入院が増えてきました。ARP もテキストやビデオを使って形作られました。その後パソコンやプロジェクターを使ってとてもわかりやすい講座もされています。

入院治療の基本は、身体の回復とアルコール依存症という病気の知識や理解を深めること、そして自助グループへ参加することで、今も変わりません。

当時は断酒会が主流で AA に行かれるのはごく一部の方だけでした。

その後、各地で AA が開催され、入院中の方も多く参加できるようになりました。

20 年前滋賀の地にも地区が誕生したことで多くの酒害者が立ち直る機会を得て、救われてきたことと思います。活動を続けてこられたことに頭が下がります。

私も AA にとっても魅力を感じています。

AA の場での出会いや再会に「互いに生きていること」の喜びと感謝の気持ちが湧きました。そして人生にまつわる色々なことを深く思考する時間を戴きました。AA のミーティングは癒しの時間でもありました。

まだまだ看護師として人として未熟者ですが、皆さんと繋がり、少しでも成長して行きたいと思います。これからもよろしく申し上げます。投稿させて頂き、ありがとうございました。

# “つながり” のリハビリ

安 東 医 院

作 業 療 法 士

上 田 将 広



AA滋賀地区自立20周年おめでとうございます。

私が、AAを知ったのは安東医院のデイケアスタッフとしてアルコール依存症にかかわるようになってからでした。

AA.には、数えるほどしか顔を出したことはありませんが、会場で顔見知りの方に出会ったり、声をかけられたりすると、やはりほっと心が落ち着きます。

AAは、1930年代のアメリカで、当時行われていたオックスフォード運動と呼ばれる集りの中で、ビルWと Dr.ボブが出会い、二人で語り合う中で酒が止まるという“回復への希望”を見つけ、オックスフォードグループの集りとは別に独自に発展していき、現在では、世界各国にその考えが広まった自助グループと聞いています。

今ではAAは、80年を超える歴史があり、アルコール依存症者の“回復への希望”の灯りを照らし続け、また、他の様々な自助グループの先駆けとして存在しています。

人は、自分と他人とのコミュニケーションをとりながら社会を作り、その社会の中で生きています。ところが、アルコール依存症という病は、病気の進行と共に自分と他人とのコミュニケーションがうまくいけなくなり、だんだんと社会から孤立していき、心の中に孤独感が大きく占めていく病気です。同時に

孤独感から疎外感や不安感も生み出されていき、それらがまた、酒に頼る原因にもなります。

あるデイケアに入って間がない、断酒に不安を持つ独り身の方が、デイケアの中で他の断酒を続けているメンバー同士が普通に笑う姿を見て、「断酒をして人とかかわって普通に笑えるんや」と衝撃を受けたと聞いたことがあります。

人とかかわりの無い、笑いも無かった世界から“回復への希望”を見つけ、断酒ができるかもしれないと感じたのかもしれない。

自助グループでも、会場に集まるという物理的な“つながり”と共に、体験談を聞いたり話したりすることで同じ体験をしたのもの同士でしかわからない共感が、また、同じように目に見えない“つながり”を作り、それらが自分と他人をつなぐコミュニケーションとなり、社会性を再び構築していくことで、心の復権、すなわちアルコール依存症の回復へのリハビリとつながって行くのではないかと思います。

酒をやめたい、酒を飲みたいという天秤の傾きを、酒をやめたい方に傾ける不思議な力を持っているこの“回復への希望”の灯りを、“つながり”と共にこれからも絶えることなくアルコール依存症の方に照らし続けて欲しいと思います。

「



# 自由になるためには

安 東 医 院

ソーシャルワーカー

松 浦 千 恵

AA滋賀地区自立 20 周年おめでとうございます。顔を出したことのない私にメッセージを書くチャンスを与えていただき感謝いたします。

20 年の道のりとはどのようなものだったのかと想像いたします。20 年前に、自立した AA を滋賀で！と切望されて沢山の方々の力を集結し始まったのではないかと思います。そして、始めることも大変なご苦労があったと思いますが、さらにそれを 20 年継続されてきた、そのことに頭が下がります。

まるで断酒と一緒にと思いました。断酒を決意して始めるまでも長い道のり、そして断酒が始まれば次はどう断酒を継続していけるのか、という長い陰しい道のりが待っているわけです。継続するということは本当に大変なことです。

私は 10 年以上前から、地域で薬物依存症の仲間と協働したりミーティングをしたりしております。その中で様々な課題や苦悩が毎度毎度沸き上がってきますが、とにかく前に進めなければ継続だけでもいいと思い、これまでやってきました。そして、時がきたときに色んな事が良い方向に動いていくということを感じてまいりました。最近はそのらをハイヤーパワーかなと思うようになっている私がおります。

そして、仲間と一緒にいる中で 12 ステッ

プを私自身の生き方の中に取り入れたいと強く願うようになりました。それくらい私自身の生き方も生き難いのだと思います。

あれもこれもやりたい、頼まれたら断れない、優先順位をつけるのが苦手、そして余裕がこれっぽっちもなくともまた仕事を増やす、溢れ出ている手放せない、そんな私の生活はてんやわんやです。

子どもも夫もそんな私に振り回されているのに、「私はこんなにやっている！」と病気がでるわけです。そして、二言目には「自由になりたい！」と言っております。自分で自分を拘束しているのに！！

そんな私には 12 ステップと皆さんのストーリーが必要なのだと実感しております。

依存症を知らなければ「私は正しい」で人生を進めていただろうと考えると恐ろしくなりますね。

カーとなった時、どうしていいのかわからなくなった時は「平安の祈り」をブツブツと唱えるようにしております。

最後になりますが、滋賀県での AA の活動がこれからも長く続きますようお祈りし、また私自身も精進していくことを改めて誓いたと思います。

今度とも、どうぞよろしくお願いいたします。



(以上まで、  
医療等関係者)



# 新しい生き方のなかで見つけたこと

おおつ今日一日グループ

も え



AA滋賀が自立して20周年。私がお酒に初めて出会ってからも20年。その間、苦しんでいるアルコールクにメッセージを届け続けて下さっている仲間に、心から感謝いたします。

20歳で初めてお酒を飲んだ時は、ちょっぴり大人になったような、ふわっと自分が今までの自分とは違うような楽な感覚になれました。そこから、寝る前にミルクティーに製菓用のラムを少し入れて飲んでみました。よく眠れるような気がしました。暫くするとそれでは物足りなくなり、部屋で一人、ジンズをジュースで割って飲むようになりました。摂食障害の苦しさが和らぐような気がしました。

21歳の時には薬と一緒に飲み、ブラックアウトしました。怖いと思ったけれど、飲んで安心を得られる方が大事でした。最初から飲み方はおかしかったし、それに気づいてもいたけれど、知らないふりをしました。

24歳で結婚してからは毎日飲むようになりました。夫には隠れて飲酒していました。妊娠・授乳中以外はほぼ毎日。飲んでいればいい妻でいられ、家事もきちんとできるような気がしました。私は物心ついたときからずっと人間関係を築くのが下手で、人の顔色を窺い、感情を表現することが苦手で、いつも生きることへの漠然とした不安がありました。そしてそんな自分が大嫌いでした。この人と結婚すれば、大切な子供を授かれれば私は変わるんじゃないかと思ったけど、むしろ理想と現実の違いは大きくなるばかりで、結局、私の心の穴を埋めてくれたのはお酒でした。

私がAAのミーティングに初めて行ったのは2009年12月3日だと日記にあります。最後のお酒は2010年10月19日頃。初めてAAに行った時は、「私はみんなほどひどくない」と思い、最後のお酒の時には「私ほどひどいアル中ではない」と思っていました。その1年足らずの間に急速に底つきへ向かっていったのです。お酒

をやめたいと気づいてしまったのにやめられないこの時期が、本当に苦しかったです。

そこから5年4か月、飲まずに生かされています。6年前、離婚をして娘を引き取ったのに、お酒もやめられず、明日からは内科入院という不安だらけの小学校の入学式。ほとんど覚えてさえいないのですが、その時を思うと今でも心が痛いです。今年は飲まないで娘の卒業・入学を見守れることに感謝の気持ちでいっぱいです。それができるのはAAで新しい生き方に出会い、それを仲間と分かち合っていたからだと思います。

新しい生き方ができるなんて、知らなかった！ 孤独感、劣等感、自己嫌悪、様々な感情をなかったことにして苦しんでいた以前と違い、今はあることを受け入れ、いらないなら手放したいと祈れるようになりました。

隠したい、忘れてしまいたい過去も、少しずつだけど、仲間の力を借りて認め、受け入れてきました。今まで自分の足で立ち、歩んでこなかった分、今更ながら学ぶことはたくさんあります。自分のことも知らないことがたくさんあります。

私はずっと人が嫌いだと思っていたけど、そんなことはなかったのです。皆みたいに上手に関わりを持てないから・・・関係を築くのが下手だから・・・「いいや」と遠ざけていただけでした。助けられることがあって、助けることもあって、今の私があるということがものすごく腑に落ちた瞬間がありました。そしたら「人と関わって生きたい！」と思ったのです。それは誰かのまねではなく、私自身のやり方でいいのだとも思います。生きるのが少し、息苦しくなくなってきました。

最後になりましたが、いつも力になってくださる仲間、主治医、関係者の方々、家族に、改めて感謝いたします。いつもありがとうございます。



# 気 づ き

草津グループ

歩（あゆみ）

アルコールをやめて 16 年目の春を迎えることができ、嬉しいことです。

私の飲酒は、最初から異常な飲み方でした。大学を出て、営業職で採用されました。独身寮に入り、毎晩のように僚友との酒の飲み会でした。

一人の時は、『営業マンは酒が強くなければならない』と教えられたので、サントリーレッド 1 本(700 ミリリットル)にコーラ 1 本、ウイスキー 80%にコーラ 20%と異常な飲み方でした。

飲み始めのころは天井が回るや、吐くや、胃痙攣を起こしていました。しかし 1 年の実習を終えて、名古屋支店につくころには酒に強くなっていました。

名古屋での生活は、一人住まいで夕食はすべてが外食です。毎晩、晩酌として酒を飲んでいました。

そして、3 年後に本社勤務になり、一流企業を担当させられ、祇園での接待です。お客様には楽しく飲んでもらおうと、飲み方は殺し酒です。

そして、管理職として大阪支店勤務になってからは、ひどい飲み方になっていました。営業接待費には、莫大な経費を使いました。バブル時代ですから、接待費には上限がありません。42 歳のころにはアルコール依存症になっていました。そして、それなりの業績を挙げて役員候補になりましたが、取締役総務部長の K 氏の反対で主幹になれず、以来、ずっと恨んでいました。

しかし、AAに来て、回復のプログラムを実行して、「恨んでいる人のリスト」にあげていたその人は、いまでは「感謝している人のリスト」に変わっています。自分でも驚いています。

プログラムでいえば、「傷つけた人のリスト」に息子がいます。私は、何度死にかけたかわかりません。すべて酒が原因です。大津市民病院に何度も入院しましたが、息子は一度も見舞いに来てくれませんでした。見舞いに来てくれたのは、私の女房と、息子の彼女だけで、息子は来たことはありません。私は、息子を傷つけていたからです。

しかし、2000 年 1 月 17 日にセンターに入院した時には、「親父は今度は本当に酒をやめる気持だ」と女房に話していたことを今でも鮮明に記憶しています。そして、センター入院中には閉鎖病棟にも関わらず、何度も何度も見舞いに来てくれました。ありがたいことです。私は、息子にも「埋め合わせ」を続けていきます。

私の最後の酒は女房の実家で飲んだのが最後です。朝になって酒がなくなり、ワンカップを買おうと思い、通学途中の小学生に自動販売機を教えてもらい酒を買いましたが、飲もうとしても身体が受けつけず、全てを吐き出し、吐き出すものがなくなったときに、眼球から微細な涙がメガネに付着して苦しかったことを思い出します。

私は今は通院をしていません。仲間とセンターで月に 1 回開催している「さつき会」に参加をしています。さつき会の参加が通院だと思って、原点に戻ることができています。仲間が「自助グループに参加しないこともスリップですヨ」と話してくれました。なるほどと〔気づき〕を得ました。酒は一人でやめることは困難です。酒をやめ続けるには三本柱が必要です。一人でも多くの仲間(患者さん)が居場所を見つけることを願っています。

## AAメンバーの経験

# AA滋賀地区 20周年によせて “仲間と共に”

宝塚ビクトリーグループ（兵庫地区）

沙 羅



思い起こしますと、私が初めて『AAの扉』を開けたのは1990年2月で、通院していた精神科の主治医に提案されて、AA関西セントラルオフィス（KCO）へ電話をかけたのが始まりです。

電話の向こうで職員さんが「今、仲間が5～6人いるから、女性の仲間もいるのでオフィスへ来ませんか？」との誘いに、藁（わら）をもすがる気持ちでKCOへ行きました。

仲間からアルコールクについて話を聞き、AAについて知りました。そして、午後4時になり全員でオフィスを出てミーティングへ連れて行ってもらいました。

初めて行ったミーティング会場は教会で、30人くらいの人がいて熱気に溢れていて全員がアルコールク本人だと知り驚いたのを思い出します。

当時、私は1カ月の連続飲酒の後で仕事を失っていましたから、毎日KCOへ行き、夜はミーティングへ行きました。3月になるとAA日本15周年記念集会・AA関西地域10周年記念集会が大阪国際交流センターで開催されました。私は参加して献金の集計を手伝っていました。その時は、なぜ頼まれるのか理解できていませんでしたが、今なら解ります。私の居場所を作ってくれていたのです。

広いホールでアメリカから来られていたスピーカーが話していました、その数日前に彼の奥様と二人で買い物に出かけていました。スーツケースが空港に届かなかったのです。私は簡単な単語と身振り手振りで、彼女も旅行者用の小さな辞書で会話をしながら普段着と日用品の買い物です。あっという間の半日でした。

それから、スポンサーシップとホームグループを得てソーバーが始まりましたが、5年を過

ぎた頃に、若かった私は将来の不安から働くことを選び、AAはホームグループだけの参加となりました。

そして巧妙で不可解で強力なものに捕まり、間もなくスリップをしました。そうすると自己憐憫と自責の念でAAミーティングに行く勇氣がありませんでした。そして、お酒を飲むために仕事を続ける生活が始まりました。

月曜から木曜まで節酒し、金曜から日曜日の昼過ぎまで飲み続け、夕方から水に切り替えて月曜日の出勤に備えてお酒を抜いていくことを約12年続けていましたが、月曜日に起きなくて「風邪をひいた」「お腹が痛い」等、言い訳をし、急に休むことが始まりました、そしてお酒を飲み続けてとうとう“重症急性膵炎”で緊急入院をしますが、退院して3カ月もすれば又飲み始めます。危篤状態になり心配を掛けたのを忘れたようにお酒を飲んでいる私に、家族は「勝手に野垂れ死にすればいい」と縁を切られました。

それから半年、孤独と体力の低下の中で「お酒をやめたい、でもやめられない」と苦しみ始めたところ、突然「AAに行こう」と思ったのです。「お酒をやめている人たちの所へ行って、AAが私に効くかどうかわからないけど、もうそれしかない」と感じたのです。

2010年11月に、日曜日の朝AAミーティング会場へいきました、チアパーソンが声を掛けてくださり、「私は、本人です」と『再びAAの扉』を開けました。

やっとのことで戻れたAAですが、自我が邪魔をしてなかなか話ができなくて、とても苦しい時期を過ごしました。その当時の事を仲間は笑いながら「本当に大変だったんだよ、必死になって女性の仲間に誰か来てくれと、呼びかけ



ていたんだ」と話してくれます。

最初の2年くらいは離脱症状が強く、寝汗は勿論のこと日中でも油汗がひどくハンドタオルが手放せないでいました。その間にスポンサーに再会し、ステップを進めることができ、仲間とコミュニケーションが持てるようになり、ホームグループでコップ洗いやミーティングのチャパーソンをさせて頂きました。

同じ頃、家族から親戚の法事があるので出席するようにと連絡が入り、AAに行きお酒を飲んでいない事を伝えていなかったのも、恐る恐る顔を出しますと、「お前、お酒飲んでへんやろ」と笑っています。それから少しずつ一緒に食事や買い物に行くなど関係が戻ってきました。

昨年のAA関西 35 周年記念集会のことです。

あの献金の集計を手伝った私が、25 年後に会計担当の役割に就きました、AAは不思議なプログラムです。

今年も 2016AA 関西コンベンションが『いっしょにやろう』をテーマに開催されます。6 月 5 日（日）会場は大阪市福島区民センターです。あの時、私に手を差し伸べてくれた仲間の愛の手が、今も変わらずにのべ伝えられてメッセージを届けています。私は今後も、仲間と共に行動していきたいと思っています。

最後になりましたが、AA 滋賀地区の 20 周年おめでとうございます。

私自身を振り返る良い機会となりましたことを御礼申し上げます。ありがとうございました。

## AAメンバーの経験



### 永遠の別れ

おおつ今日一日グループ よ し ゆ き

平成 28 年 2 月 19 日、母親が亡くなりました。94 年と 10 ヶ月、生きました。

色々な思い出が心に浮かびます。

4 年前になりますが、わたしが医療につながる直前の冬の事、どうしても酒が切れなくて、夜明け前、母親のベッドに潜り込みました。母親は嫌な顔もせず床を半分譲ってくれました。暖かい床でした。でも結局は、その朝飲んでしまいました・・・。

わたしは、30 代～40 代あたりのことですが、

「自分は母親の愛情が薄く育ったのだ」と思っていました。

60 歳を過ぎて初めて母親の愛情を実感できました。断酒は失敗しましたが、かけがえのないものを得ました。

今わたしはソーバー2 年と 4 カ月、なんとか母親を安心させることができました。

また、永遠の別れを暖かく迎えることができました。

「おかちゃん おおきに」

## 2016 AA関西 コンベンション

テーマ：いっしょにやろう ～ お酒を飲まないで生きるプログラム～

日時：2016 年 6 月 5 日 10:00～16:30（受付・10:00）

場所：大阪市立福島区民センターホール（大阪市福島区吉野 3-17-23）

参加費：800 円

（問合せ先・AA 関西セントラルオフィス：電話：06-6536-0828）

ご家族・関係者の方、どなたでも参加できます。どうぞ、お越しください。



# AAメンバーの経験

## 遠方ゆえ・・・

おおつ今日一日グループ

アンソニー  
Anthony



滋賀に生活の拠点を移して3年になる。まだ定職に就かず悠々自適の生活。近隣にこれといったコミュニティは持たない。但し規則正しく生きることには留意をしている。朝、8キロのコースをウォーキング、玄米を炊き、健康的な食事、洗い物は溜めず、新聞を精読。キッチンと生きてみるとそれなりにエネルギーを使う。それ以外は、TVに一人でツッコミを入れ、食べログで評判の店があれば、1時間以上のドライブも厭わずランチ。溜まった本を読み、使う当てのない知識を自分に貯め込む。さしずめ定年後を十年早く経験し、程よい充実と幸福。

かつて東京で一緒に働いていた友人たち、特に私に近い年代の者の多くは元の会社を離れ、別な会社などで要職に就いている。この時期、新聞の人事欄でも何人かの名前が散見される。徐々に頻度は減りつつあるが、そんな彼らの会合に呼ばれる。こちらに越して来て以降、私の出席実績は無い。

「今、何してる？」間違いなくこうした話題になるであろう。前の会社ではどのグループでもPrivateで下世話（最近ではゲスの方が通りが良い）な付き合いをする必要は無かったのだが、会社を離れるとどうもいけない。業務という共通のテーマを失うと、各人の状況

を知らなければその先の話が續かない。行き着く先は、相手を見定めてどのようなGive and Takeの関係を構築するかであり、この年代では極めて正常なことである。

私の場合、何と言おう。2度目の会社も病のため辞し、現在無職。直因はアルコール依存症。その後ガンが見つかり片肺まで失った。実は、前の会社に在籍中に離婚をしていたので、関東に戻る場所もなくそのまま滋賀に居ついている。

少なくとも彼らにとってGive and Takeではなく憐憫の対象であろう。「これでも私は幸せなんだ！」と叫んだところで届く筈もなかろう。価値観の異なる者同士は宗教論争よりしく理解し得ない。彼らと価値観を共有するのはいつになるだろう。大勢が定年を迎えた時、私は老後の経験者として存在する価値が出てくるか。その前に私は忘れ去られているのかもしれない。

第二の人生とはよく言ったものだが、私は第一の人生を消そうとし、結果、新たな人生により浸る。決してNegativeではない。

昨日も一筆、「遠方ゆえ、残念ながら欠席。またの機会がありましたらお誘いください」と返信。また過去の人生に消しゴムを当てた。

### AA滋賀地区20周年記念集会

感謝とともに故を温めて新しきを知る

おかげさまで、AA滋賀は活動を開始してから20年になります。この長きにわたり、皆様のご厚情に支えられて参りましたこと、心より感謝をいたします。この間新しいメンバーも増えました。ここで今までの軌跡を振り返り、将来に向けて語りあいたい。そんな3日間です。

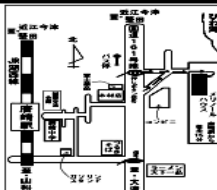
日時：2016年4月8日～4月10日 場所：唐崎メリノールハウス他

参加費用（食事代金）：（4/9宿泊の方）¥3,000（日帰り参加の方）¥500

AA滋賀：電話090-3354-0850 ファックス077-537-5442 E-mail: cce57380@nyc.odn.ne.jp

#### 日程と内容

|              |       |   |  |
|--------------|-------|---|--|
| 4月8日<br>(金)  | 18:00 | 唐崎メリノールハウスの皆様とAA活動の紹介等<br>※唐崎メリノールハウス               | 19:30  |
| 4月9日<br>(土)  | 12:30 | ゼネラルサービス関係者、唐崎メリノールハウスの皆様とバネルデイズカレッジ<br>※唐崎メリノールハウス | 16:00  |
|              |       |   | 20:30  |
|              |       |   | Candle Meeting<br>宿泊 Fellowship<br>※唐崎メリノールハウス |
| 4月10日<br>(日) | 12:00 | バーズデーMeets<br>※唐崎メリノールハウス                           | 16:00  |
|              |       | お楽しみ会<br>※唐崎メリノールハウス                                |  |



会場：唐崎メリノールハウス  
※唐崎メリノールハウスへ徒歩10分  
電車でお越しください

参加される方は、唐崎メリノールハウスへお越しください。お申し込みは、唐崎メリノールハウスへお申し込みください。

唐崎メリノールハウスの皆様へ  
・お楽しみ会（唐崎メリノールハウス）  
・お楽しみ会（唐崎メリノールハウス）  
・お楽しみ会（唐崎メリノールハウス）  
・お楽しみ会（唐崎メリノールハウス）

AAは、世界中に活動の場を設けており、その中で活動する機会を多くの人に提供しています。AAは、世界中に活動の場を設けており、その中で活動する機会を多くの人に提供しています。

AA滋賀地区 20 周年記念集会にご参加ください。

4月8日から 10 日までの3日間連続の企画です。左の「日程表」ホームページ等をご参照ください。

詳細、お申し込みは、滋賀のメンバーが事務局にどうぞ。



# ニュースレターとスポンサー

ハグ 12 すてっぷグループ

ゆ う じ

お酒が止まって6年と6カ月が過ぎました。初めてAAのミーティングに参加したのは平成20年12月で、それから8カ月ほどは自分がアルコール依存症であることを認めきれず、自力でやめようと更に頑張ってしまう、余計にお酒を飲むという行動から逃れられなくなりました。

散々お酒をコントロールしようと格闘した挙句にやめられず、平成21年8月に2回目のAAミーティングに参加して、自分の力でやめられないことを他人の前で認めました。

その晩に家でAAメンバーの言葉を思い出しました。「飲みたくないのに無理して飲んでいたこと」「こんな毎日にウンザリしていること」といった話が頭に浮かんでいるうちに、「もう飲まなくてもいいのかも知れない」という不思議な感覚が心に湧いてきて、飲酒欲求が消えていました。

お酒が止まって全てが解決すると思っていましたが、飲酒欲求が無くなることで、20年近く依存していたお酒を飲むことができなくなってしまいました。嫌なことや辛いことを忘れることも誤魔化すこともできなくなりました。朝に目覚めた瞬間から、今日一日をどのように過ごしたらよいのかさっぱりわからなくなりました。こんな毎日がこれからもず

っと続くと思うと、先々が不安でいっぱいになり、発作的に自分が自殺してしまうのではないかという恐怖感が加わって、いっそのこと死んでしまいたい気持ちも湧いてきて、生きたいのか死にたいのか、わけがわからない状態になりました。

なんとかビッグブックを読みだして、12のステップを踏む決意を固めましたが、またもや自分の力を過信して自力で取り組みはじめました。結果は明らかで、ステップ4で行き詰まりました。自分の欠点が全く見えませんでした。

AA滋賀のニュースレターを読み、自分と似た経歴の人を探して、スポンサーになっていただけないかと頭を下げてお願いしました。その時は人に頭を下げるなんて人生最大の屈辱だと感じましたが、アルコール依存症が不治の病である以上、お酒をまた飲んでしまって死ぬ可能性があることを考えると、スポンサーと共にステップに取り組める今の状態がいかに有難いかと実感する毎日です。

ほんの少しでも、苦しんでいるアルコール依存症者の役に立てるように、自分の経験を大切にしてAAのメンバーと一緒に今日一日を大切に生きて行きたいと思います。

**【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第21号以降の「ニュースレター滋賀」です。

その他、会場の変更や、ミーティング休止のお知らせなどもあります。

どうぞ、**AA滋賀**で検索して、ご覧ください。





## 約束を守り、弱者を尊ぶ

オネスティ唐崎グループ

前 田



著者は、3月に、がんと依存症を克服するライフヒストリーを本にして上梓します。希望の記録ですが、もちろん、ここでPRをするつもりはございません。只、その制作過程を振り返って、酒をやめたからこそ、たどり着いた境地がありました。

アル中社会学者の著者は、呑んでいた頃、原稿を締め切りまでに書き上げたことなどありません。大学時代の指導教授に見込まれて企画立案を任せられ、タイトルと内容も決まり、出版社が広告まで出してくれたのに、肝心の著者が呑んだくれて原稿を書かず、結局、ご破算にしてしまったこともありました。著者を信用してすべてを任せて下さった指導教授と、内容の斬新さを高く評価して広告を打ってくれた出版社には、申し開きのしようもございませんでした。

それが、酒をやめてはじめて出版する本の原稿は、編集者が設定する締め切りよりはるかに早く、8万字を1カ月足らずで書き上げたのです。しかも、無理をせず、快調に筆は進みました。酒をやめた効用、ここにありです。担当して下さったのは、学術書専門の出版社で、新進気鋭の編集者ですが、「大学の先生は、(酒を)飲んでなくても、締め切りを守る方など、ほとんどいらっしゃいません。しかも、こんなに早く仕上げて下さる先生は、はじめてです」と喜ばれました。締め切りを守る。これが、アル中からの回復を経て、成長した証であれば、いつまでも続けてゆきたい約束事のひとつです。

酒をやめて、本来の仕事、大学の学生指導でも新境地を拓きました。

これまでは、学生と酒を酌み交わしながら、アルコールがもたらす《万能感》を背景に、

学生にも強者の論理を植え付けて来ました。ひたすら効率良く、好成績を上げて、一流企業に就職する道をナビゲートしていたのです。

ところが、いまや、教員当人が、酒で倒れて挫折せし者。教壇復帰したからといって、強者の論理など、もはや、なんの説得力も持ちません。結果、心に傷を負った学生が集まる研究室になりました。困りました。著者は、極論社会学者であり、臨床心理学者ではありません。大学に絶望し、進級もおぼつかない学生を指導する術など持ち合わせていないのです。

他の授業に出るのは嫌だ、レポートを書くのが嫌だ、もう、4年生にならなくていい、大学なんかやめたい、死にたいと言っている、たったひとりの3年生にお手上げでした。彼は、著者が、アル中からの回復のため、1年間休職している間、学生たちの民意が離れていった中で、唯一、我が研究室を志望して入って来てくれた学生です。

なんとかしてやりたい。しかし、アル中社会学者の著者は、無理にでも授業に出るとか、勉強しろとか言えた義理ではありません。そこで、思い立ったのが、休職中の2014年12月5日、京都府のアルコール依存症セミナーで、新阿武山病院の精神保健福祉士さんから手解きを受けたCRAFT (Community Reinforcement And Family Training) という、依存症患者に対する家族の接し方です。その中から、主語を<私>にして話しかける方法を援用して、語り掛けてみました。

「来年度、この研究室に入ってくる学生は、15名なんやけど、昨年度休職していた僕には、ほとんど知らん子たちなんよ。だから、ちゃんと理解し合えるか、不安でなあ。僕には、

君のような存在が、来年度もその席に居てくれたら、心強いんやけどなあ」

すると、彼は、もし進級できたら、そこに座ると言ってくれました。そして次の週、あんなに書くのが嫌だと言っていた、他の授業の課題レポートを書いて来て、見せてくれました。ようやく、彼も、大学の授業復帰へ意欲を見せてくれたのです。もちろん、来年度になってみなければ、彼が進級できて、ふたりで新しい研究室を切り盛りできているかわかりません。でも、希望を持って生きてゆくのは、精神衛生上、良いことです。

もし、このエッセイが掲載されていたら、結果は出ている時期でしょう。なにはともあ

れ、酒をやめていれば、希望に満ちることだけは確かです。そして、アル中から回復する過程で学んだコミュニケーション方法は、あらゆる対人関係で応用可能なことも確かです。

酒をやめて、たったひとりの心に傷を負った学生と悪戦苦闘してみてもわかったことが、もうひとつありました。これまでお世話になったいわくら病院や安東医院のスタッフ、並びに、全国の精神医療に従事されている方々は、毎日、なん十人という傷心の患者さんを相手に苦闘されているのです。改めて、感謝と畏敬の念を抱くと共に、わたしには、これ以上、無理。

## AAメンバーの経験



## 草津ミーティングへ、どうぞ

草津グループ え ん

この1月19日に、仲間のお蔭でソーバー8年を迎えることができました。

私を支えてくれている家族は勿論ですが、AAの仲間に支えられての8年です。

草津グループはここ1年ほど病気休養中の「アールさん」の顔を見ていませんが、時々お電話でお話をさせていただきますと、とてもお元気なお声が帰って来ます。また、新しい仲間の「ノブ君」もご実家の方で静養中ということもあって、いま草津は概ね3名で切り盛りしておりますが、新たに女性1名と男性2名が繋がって下さっております。

この前、私のバースデー・ミーティングを「草津教会」でさせていただきました。新しい仲間や繋がりがつつある仲間と共に迎えられました。

草津でのバースデー・ミーティングは初めてですが、新しい仲間には少しはメッセージを運べたのではないかなあ～と思っております。

これを機会に、グループが決まっていないうちの仲間の心に響けばうれしいなと思い、草津で

の開催を先行く仲間に相談をして地元での開催を決定いたしました。

ささやかな手作りのケーキ擬きにローソクを立て、照明を切り、皆で「ハッピー・バースデー」の歌を合唱しました。

こうなるといやが上にもムードは上がってきます。雪の日と院内でインフルエンザが流行っていたのでセンターからの訪問者はおられませんでした。10名のアルコールリックと1名の家族とで和やかに開催できました。

また、最近は質問も多く出るようになり、1つの問題に対してソーバーの長い仲間、私、短い仲間等々交えてのフリートーキングにも熱がこもって来ています。この現象は嬉しいことと受け取っております。真剣にミーティングに参加して下さっていることの裏付けになると信じております。

ま、こんな感じで緩く、楽しく、和気あいあいと開催している草津グループへ、一度、皆さんもお越しになりませんか？

私たちは何時でも大歓迎いたします！

# AAメンバーの経験

## 感謝

AA滋賀

エヌ・オー  
N O



みなさん、こんにちはNOです。ご無沙汰しています。毎日ドタバタしていますが、元気にすごしています。今年はAA滋賀地区自立20周年を迎える記念すべき年になるとお聴きいたしました。この記念すべき年に飲まない人生を生きていることに感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございます。

月日が経つのは早いもので2010年6月7日にアルコール専門病院へ入院してから今年の6月で6年を迎えることになります。振り返るとあーっと言う間に今日を迎えたという感じです。

また、社会復帰してから4年2カ月が過ぎました。仕事はハードですが、楽しく業務を行うことができる環境で、会社には心から感謝しています。

私が初めてAAと出会ったのが2010年6月24日です。まだアルコール専門病院に入院中でリハビリプログラムの一環として自助グループへの参加がありました。2010年6月24日、私はたった一人でAA草津ミーティングに参加させていただきました。教会ということもあってか、一瞬えらいところに来てしまったと感じました。とにかく、中へ入てみると、何人か席に座っておられたので、不安な気持ちでご挨拶をしました。驚くことに笑顔で「いらっしやい」「ようこそ」と言葉をかけていただいてびっくりしたものでした。その人たちが私と同じアルコールクとは全く思えなかったです。信じられない光景でした。思わず私も「この人たちのように元気に明るく笑える人間になりたい」と直感的に思いました。AA草津ミーティングはオープンミーティングで、テーマを決めて、それに対して自分のお酒に対する想いを話したい方が話すというミーティングでした。その日のテーマは「感謝」でしたが、私は自己紹介しかできませんでした。

今から思えば、AAに巡り会えたことが「感謝」です。今、こうしてお酒を飲まないで生きていられるのは、アルコール専門病院へ入院でき、AAに繋がったからだと心から感謝しています。ここしばらくは、仕事の関係で、ミーティングにも参加できず、AA仲間とも遠ざかっています。スポンサーには時々近況報告とでもいうのでしょうか、連絡を取り合っている次第です。通院は、4カ月～6カ月に一度のペースで診察を受けています。やはり、これだけでは危険な状態かもしれませんが、AAの回復のプログラムは毎日行っています。たった一度っきりの自分の人生！飲まずに生きる喜びを味わいながら日々すごしてゆきたいと思っています。人それぞれに、全く違った環境で生きています。飲まない生き方も違うでしょう。その中で、自分にしかない生き方を神さまを信じて生きていれば、きっと良い人生を過ごすことができると私は思っています。長々書きましたが、自分は生涯アルコールクだということを毎日確認して、プログラムを実行してゆけば、満足な人生を送れると信じて生きてゆきます。

AA滋賀20周年！「バンザイ」ですね。これからも1年1年途絶えることなく、ご苦労がたくさんあるでしょうが、継続していかれますようお願いいたします。

昨年、ようやく親父の借金全てが整理できました。ほっとしました。次男が、今年から調理の専門学校に通います。まだ少しお金がかかりますが、厳しい料理の世界で頑張っているようです。また、職場では、今年は約40名の新卒生が寮に入ってきて、175名の寮生となります。社宅の出入りも激しく、時間に追われる毎日をすごしています。

また、時間が取れば、ミーティングに参加させていただきます。その時は、よろしくお願いいたします。ありがとうございます。





# 解決はある

ハグ12 すてっぷグループ

h i r o

47歳のアルコール依存症者です。お酒が止まって10年がたちました。

私の飲酒は最初からおかしく、小学生のころからおいしいとも思わないビールを機会あるたびに父親からもらい、おいしいと言いながら飲んでいました。

毎日飲むようになったのは17歳からです。高校を中退し、働き出してから自分の金で飲んで何が悪いと言っては毎晩飲み歩きました。

20歳を過ぎてから体調も悪くなってきました。

痛風を患いましたが、お酒のことを医師から指摘されるたびに違う病院へ行き、最後には市販の痛み止めを乱用しました。

27歳の時に糖尿病で入院しましたが、医師からはアルコールの自助グループへ行くように指導されました。

結局、私は飲み続け36歳でどうしてもなくなりアルコール専門病院へ入りました。そこでAAと出会いました。

AAミーティングに行ったからといって私のお酒はすぐには止まりませんでした。

ミーティングが終わってから飲んだり、時には酔っ払ってミーティングに参加したり、酔っぱらってしまってミーティング場までたどり着けないこともありました。

専門病院から2回目の退院の時には身体も限界にきていたので、もうお酒は飲まないと決心しました。ほぼ毎日ミーティングに参加し、抗酒剤も毎日服用していました。飲酒欲求も感じませんでした。

飲みたくなったら我慢すればいいと思っていましたが、飲みたいと思うこともなく7か

月ほどでスリップしました。

お酒が止まらなければ身体がいかれてしまいます。もう自分ではやめることができない私は仲間に助けを求めました。

そのことを医師に伝え、もうあなたは大丈夫ですよと言われました。いつ飲むかわからないのに大丈夫と言われても、その時の私には理解できませんでした。

主治医の言われたとおり、私のお酒はそれ以来止まっています。以前と変わったことは仲間とAAプログラムを実践しているだけです。

主治医は大丈夫だと私に言ってから間もなくお亡くなりになりましたので、精神科には通院はしていません。

内科はずっと通院しています。肝臓もいかれています。お酒が止まってからは落ち着いているようです。

糖尿病は最近あまり数値が良くないです。医師と相談しながら薬の量を増やしたり減らしたりしながら、食事もう気を付けるようになりました。

自営です。自分で時間を調整しながら、休みをとったり、ミーティングに出かけたりしています。開業して1年は仕事しかしていませんでしたが、最近では妻と温泉に出かけたり、好きなミュージシャンのライブに行ったりもしています。

飲まなくなって10年たち、以前よりも再発を気にするようになりました。良いことなのか、悪い方向へ進んでいるのかはわかりません。飲みたくない気持ちは変わらずあります。楽しく人生を送りたいと思っています。

## 20年の振り返り

オネスティ唐崎グループ 小 川



AA滋賀地区自立20周年おめでとうございます。

20周年ということで、自分の20年はどうだったのか振り返ってみたいと思います。

1996年はどんな年だったかと日記や手帳を調べてみましたが、前年の1995年が大変な年で、1月17日に阪神淡路大震災、3月20日には世紀末思想のカルト教団による地下鉄サリン事件があり、1996年は復興を目指す年ではなかったのではないかと思います。

そこで私の20年かというと、今年の3月でソーバ10年になるので、飲んでいた10年とAAにつながりお酒の束縛から解放された10年に分けられると思います。そこで両方の10年を振り返ってみます。

1996年は、結婚して7年目で、両親祖父母と同居していましたが、家庭内のストレスと仕事の方も1987年に公共企業体職員の準公務員から、民営化され民間企業の社員となり仕事が辛く職場でのストレスも溜まり酒量が増えました。同居が耐え難くなり社宅に転居した年で、この頃からアルコール依存症が進行したのではないかと思います。

またこの頃、心療内科に通い、処方された睡眠薬、精神安定剤を酒と一緒に服用した事が、加速をつけて病状を悪化させてしまったようで、入退院を繰り返すようになりました。2000年には、管理職となり仕事のストレスで酒量が増え症状は自分ではどうしようもない位のコントロール喪失を起こしていました。

3回目の退院後、職場からの夜間の出勤指示に飲酒運転で、精神安定剤と睡眠薬を服用した状態で応じ自損事故を起こし、乗っていた車は大破、酒気帯び運転罰金25万円支払い、免停180日、道路の融雪装置を壊したと国土交通省から修理代金を請求されて落ち込み、程なく4回目の入院となりました。この時に

初めて何とかしなければならないと思い、図書館でアルコール依存症の本を見たのがきっかけで、AAにつながる事ができました。限られた紙面なので内容は割愛しますが、JSO、AA滋賀の皆様のおかげでAAつながる事ができました。

初めてのAAミーティングは、2004年の11月2日、彦根ミーティングに参加させて頂きました。その後も紆余曲折がありましたが、2006年3月31日アルコール専門病院を退院した日をバースデーとし、間もなく10年となります。

病院退院後は、振り返ってみますとミーティングとAAのイベントに明け暮れた10年でした。よく仲間から仕事が忙しくてミーティングに行けないと聞きますが、私の場合は、AAの活動を最優先に考え職場の同僚や上司と話し合いながら、休みをAAの活動に割り当ててもらいAAの参加したい行事にはほとんど参加してきました。また、失敗もたくさんあり、中でも2005年9月にソーバ2カ月程で始めた米原ミーティングを1年余りで閉鎖してしまい、仲間の皆様に多大なご迷惑をおかけしたのが一番大きな失敗で、ミーティング場を開くには、ソーバも浅く時期尚早だったのではないかと思います。また、スポンサーシップも2006年7月からとって、取組んだステップも、5ステップの途中で半年間のスポンサーシップを解消してしまい、ステップは以来9年間止まったままです。

最近は、睡眠時無呼吸症候群や男の更年期障害と診断され、気道を広げる器具を装着して寝たり、定期的に男性ホルモンの注射を打っています。また産業医からは過活動ではないかと言われたので、多少AAの活動を自粛しながら適度な行動をするよう心掛けています。



## 転 換 点

おおつ今日ー日グループ 清 美  
滋賀レディースミーティング

私は、九州の小さな島で、母方の祖父母と暮らす両親のもとに独りっ子として生まれました。

4歳の1月、両親と私を乗せた寝台車は大阪駅へ。あれから、57歳の現在も大阪に暮らしております。

私は、幼いころから「越えられない壁」「変えられないもの」に対して強い恐怖感がありました。成人してからも、住むところがなくなることや食べられなくなることへの不安がいつもありました。

最後のお酒から約1週間後、AAに助けを求めてお酒がとまった30歳の6月のことです、「他の人の役に立ちたい。生きていきたい」という願いが自分の中にあることに気がつきました。

毎日、飲まないでAAミーティングに行くことで、飲むのではないかという不安は消えていきました。

その後、あらゆる状況やまわりの人たちの言動に、見えない力の導きがあることを、ゆっくりと時間をかけてですが、知ることになりました。いま、このとき、生かされていることを、みなさまに心より感謝申しあげます。

~~~~~

私が初めてお酒を飲んだのは18歳の夏でした。

飲み始めて1年余り過ぎた20歳前後、そのころはホテルのフロント業務に就いていましたが、4カ月間、カラオケスナックで皿洗いのアルバイトをしたことがあります。皿洗いだった

のですが、カウンターにも立って、勧められるままに飲んだりしていました。

忘れもしない8月13日、その日は両親が九州の島に帰省していました。私は、飲酒で初めて記憶喪失したのです。

朝、昨夜のことを覚えておらず、心配、不安、恐れで、心はガクンと落ち込みました。とにかく、身支度をととのえながら「今日は飲んではいけない」と一大決心をして出勤しましたが、心身ともに疲労困憊（こんぱい）しているのが上司に伝わったのでしょう、午後からの早退を命じられ、初めて仕事を半日休みました。

帰り道、どうしても気になって仕方がないのでアルバイト先に行って平にあやまやりました。すると、大丈夫よと言われて、ほっとしてしまい、ビールを飲みました。

自分は飲んではいけないことを認めるまで、それから10年余りかかりました。

その後の私の人生の転換点では、いつも、無知と偏見、精神ではコントロールできない飲酒への渴望と混乱が続きました。恋愛、失恋、就職、離職、婚約、結婚、旅行、妊娠、出産、孤独、死別、通院、入院、別居、離婚など……。

~~~~~

ホテルのフロント業務を「寿退社」して、22歳で結婚しましたが、この結婚前後の期間が人生でもっとも大量に飲酒していた時期です。

23歳で妊娠、24歳で出産しましたが、仮死産で、蘇生したものの女兒は3日後に亡くなりました。

私は、妊娠がわかってからは飲まないでいましたし、子が亡くなってからもしばらくは飲みませんでした。



その後、自宅から徒歩 15 分の手芸店でパートとして働きだし、ビールから始まって、だんだん強い酒になり、飲む量も増えていきました。やがて、朝酒が原因でそのパートの仕事も失ってしまいました。

職を失った4カ月後のことです、テレビを見ていると、女性のアルコール依存症者が話をしていました。その女性は、「かつてひとりではやめられなかったお酒が、いまは仲間といっしょにやめている」と明るく語っていました。

しかし、私のほうは自我（我意）のままに飲み続けて底突きへと向かっていきました。心はどんどん傷ついていきました。

3年経った30歳の6月、AAミーティングでテレビで見た彼女と出会ったときは本当に驚きました。

私は、関西地域でAAの生き方の原理を提案され、飲まないで生かされてきました。親族だけでなく、AAの友人や仲間、医療関係者の方々、数えきれない人たちのお力添えによるものです。そして、すべてに人間を超えた偉大な力のご加護と配慮があることを感じております。

私は、自分の経験と回復のメッセージを、いま苦しんでいるアルコール依存症の人に伝える生き甲斐に救われています。深く感謝申しあげます。

~~~~~

いまから20年前、私が37歳のとき、ガンを患っていた実父が73歳で旅立ちました。

その半年後、滋賀県近江八幡市で2泊3日のAA関西地域のイベントが開催されました。

そのイベントに、東北地域の女性仲間に誘われたので参加することにし、再会を約束しました。ところが、当日、彼女の配偶者から、お酒と薬のせいで飛行機に搭乗できない旨の電話をもらい、お二人の苦悩を肌で感じました。

その近江八幡のイベントには、飲まなくなってまだ半年の女性が来ていて、彼女は、中四国地域の病院メッセージ担当をしているけれどもどうか手助けしてほしいと訴えました。

私は自分の経験をふまえて、岡山で彼女に会って、いっしょに病院メッセージに参加しました。

帰りの電車で、水平線に目をやりながら、いろんなことを思いました。そして、実父の死も実母の病気も、進んで受容しない限りアルコールリズムからの回復は望めないのだと実感しました。私は、毎月定期的に、岡山の病院メッセージに通うことにしました。

いくたびも心開かれてきた感覚を大切にしつつ、一日一日、飲まないで生かされていることに感謝しながら、アルコールリズムで苦しむ人々の幸福を祈り続けたいと存じます。

終わりに、AA滋賀地区自立20周年、心より感謝申しあげます。

## 19周年 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・・・**



**アルコール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：2016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 (女性クロズドミーティング)

\*AA女性クロズドミーティングは、女性のアルコール依存症だけの集まりです。

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：案内地図参照)

**参加費：無 料**

★詳細は、AA滋賀のホームページ、チラシ、あるいはAA滋賀のメンバーにおたずねください。



# AA滋賀地区20周年 うれしいことです

ハグ12 すてっぷグループ

ひろゆき

今もAAに通い続けております。

1993年2月22日に病院へ入院。その年の5月に退院。AAにつながり、京滋グループのメンバーとして滋賀と京都のミーティングに通いながら回復への道を歩み始めました。

ミーティングに通い始めのころは、まるで言いつばなしの聞きつばなしであるかのように、ミーティングが終わると参加していた人たちはとっとと帰って行きました。

しばらく通う中で、ミーティング後に、「喫茶店でコーヒーでも」と誘われて、たくさんの仲間とミーティングでは分からない、AAのことなどについて、分かち合うことができました。そうやってるうちに何となくAAのことを知るようになっていきました。

私は、最初はミーティング会場の準備（コーヒーのお湯を沸かしながら会場のセッティング等を行います）から始まり、3カ月でミーティングの司会をさせてもらい、半年でミーティングチェアパーソンを担当しました。そして、一年後にグループチェアパーソンを引き受け、3年目にグループ代議員に選ばれ、5年目に滋賀地区委員になり、関西地域委員会メンバーとなりました。そして、8年目に関西地域選出のAA日本評議員となりました。評議員を経て飲まないで生きること10年、いろいろとたくさんの経験をさせていただきました。

AAのサービス構成は逆三角形であり、グループの意見が一番大切にされることを学びました。それと、AAでのそれぞれの係をするとき、やらされているのではなくて、させて頂いているという心構えが大事だと教えてもらいました。

その他にもたくさんのことを教えてもらいました。

世界のAAの仲間との分かち合いもたくさんできました。

退院してAAにきた年の7月には、ハワイのミーティングにも行くことができ、ハワイの仲間と個人的にも交流を深めさせていただいています。世界の仲間からもたくさんのことを教えてもらいました。

2000年アメリカ・ミネアポリスで開かれたインターナショナルコンベンション、2005年カナダ・トロントで開催されたAA70周年記念インターナショナルコンベンションにも参加させていただき、世界のAAを実感することができました。

飲まないで生きること20数年経ち、僕の場合、飲んでいていた期間が約13年ほどだったので飲まないで生きる歳月のほうが長くなり、今までの経験が思い出として残っていくことを思うと、これからもたくさんの良い思い出を作って行ける楽しみが待っています。AAの原理をそのまま生き方として、日々仕事と遊びに懸命に生きる楽しみを教えてもらいました。

当たり前のことですが、朝起きて朝食が美味しい、一日仕事をこなした充実感、帰宅後、ゆっくりとお風呂に入る幸せ、そして夕食が美味しいと感じられる幸せ、飲んでいたころには、無いものばかりです。週末はミーティングへ行って力を貰う。ありがたいことです。今のこの空間を大切に生きて行きたい今日この頃、これからミーティングへ行ってきます。

# AAメンバーの経験

## AA滋賀地区自立20周年に寄せて

——AA滋賀地区自立のころのことなど——

オネスティ唐崎グループ と ら



\*編集部から「AA滋賀地区自立のころのことを書くように」とのことです。  
そのころの自分の経験と重ねて、振り返ってみようと思います。

### 1992年 — 1993年

「AA琵琶湖グループ・AA滋賀地区自立のいきさつ」(前掲・『AA滋賀地区5周年記念』誌から抜粋)にも書かれていますが、1992年9月に、滋賀県草津市に県立精神保健総合センター(当時、以下センターという)が開所されました。大津市に住む私は、飲酒による不調で内科、神経科を入退院していましたが、センター開所のことには知りませんでした。

その年、1992年12月、職場の忘年会の朝、起き上がれなくなって、近所のクリニックに緊急入院しました。45歳でした。

医師は「ガンマーGTPが2000を超え、GOT、GPTが各400を越えたら動けないわ」と苦笑しました。その入院中に職場の所長が病室にやってきて私を解雇しました。

連日点滴を受け3月3日に肝臓数値が緩解して退院し、退院祝いに「カンパイ」とやっている、1週間で、また動けなくなりました。

### センターに入院

妻が走り回って、センター開所を知ってセンターで相談したところ「本人と来なさい」と言われたということでした。解雇されて途方に暮れていた私は、入院すれば入院保険金が入ると思いました。1993年3月19日(金)に、歩くのも苦しくてタクシーでセンターに行ったのですが(いま思えば信じられないことですが)朝から飲んで酔っていたので、「酒を切ってくるように」と言われ、3月22日(月)にアルコール診療科に入院しました。初診時、医師が「酒をやめたいか?」と聞くので、「50歳になったらうまい酒を飲みたい、それまではやめたい」と返事したら、まあ、やめたいなら入院できると言いました。

入院前日の3月21日に今生(こんじょう)の別れのような心境で日本酒を飲みましたが、結果的に、それが最後の酒となりました。

以後3カ月間、アルコールリハビリプログラムを受けました。振り返れば、もしアルコール診療科に入院していなければ、私は、とくに死亡していると確信します。センター入院によって命が救われたのです。

私は、クリニックの病室で解雇通告をした勤務先の所長を憎(にく)んでいましたが、その後、解雇されていなければ生きていないと気づき、所長に深く感謝するようになりました。酒を飲まないで生きるとは、憎しみが感謝に変わるのかと瞠目(どうもく)するようなことでした。

### センターを退院してAAに

私は、1993年6月11日にセンターを退院してAAに来ました(あとで、6月10日がAA創始記念日なのに惜しいと言われました)。私は46歳になっていました。

同時期にセンターに入院していた、28歳の若いHくんは、一足先に退院して、AAにつながっていました。彼は、私と違って、入院中からバイクを飛ばして、県外のAAミーティングにも熱心に通っていました。

滋賀県内には彦根と大津の2カ所にAAミーティング場があり、いずれもカトリック教会の厚意により一室を借りていました(彦根に初めて行ったとき、チェアパーソンの女性が「鍵がない」と言って窓から入ったのには、びっくりしました。中に入って、二度びっくり、彦根会場は私には物置小屋のように見えたのです)。

AAは1935年にアメリカで発足したと聞いて、わずか60年足らずで滋賀の田舎にAAのミーティングがあることは驚きでした。私が飲んであばれて、入退院を繰り返していた時期、



すでに滋賀県でAAが活動していたのです。

### 1年のAA記念日（バースデー）ミーティング

1994年3月に、Hくんと私の1年のAA記念日（バースデー）ミーティングが大津ミーティング場で開かれました。いつになく参加者の多い、そのミーティングのことは、いまでも記憶に鮮明ですが、特に、京都のE氏が、「ようやく滋賀県在住のメンバーが2名定着してくれた。これは画期的なことだ」と励ましてくれたのが心に沁（し）みました。E氏は、私たちがセンターに入院中、「自助グループ紹介」の時間に、AAについて説明紹介したメンバーでした。

そのころ、Hくんらと語り合っていたのは、県外で開催されているAAのイベントのいろいろ（関西ラウンドアップや金沢の氷雪の集い等々）に参加しながら、あるいは毎月登ると決めた比良山登山をしながら、「いま苦しんでいるアルコールにメッセージを運ぶ」というAAグループの本来の目的について自分たちに何ができるか、何をすべきかということでした。そして、滋賀県全体に責任をもったAAのあり方について分かち合うなかで、滋賀県におけるAAグループの自立への意欲が高まってきました。当時は、AAだけでなく、諸団体でも「京滋〇〇」とかが多く、京都が中心で滋賀は付属のような形が多かったのです。

### 1994年4月 AAびわこグループ自立

意見調整の経緯はありましたが、1994年4月1日、それまでの「京滋グループ」から、「びわこグループ」が自立しました。これによって、大津ミーティングと彦根ミーティングは、びわこグループが運営等の責任をもつことになりました。振り返れば、それまでは、大津と彦根のミーティングは、京都、大阪、福井、愛知などのメンバーによって支えられてきました。その人たちの顔が浮かんできて、しみじみ感謝の思いがこみ上げてきます。

ともあれ、びわこグループの自立は、滋賀県のAAが県内のミーティング場に責任をもち、滋賀県全域にAAのメッセージを届けていくという基本的な姿勢に立つ嚆矢（こうし）となり、それが発展の契機となったことは、その後の経緯を見ればよくわかります。

それは、たとえば、センターへのAAメッセージが、びわこグループが自立してすぐの1994年8月3日から開始されたことや、センターに近い場所にAAミーティング場を開設してほしいという要望に応え、各方面のお力添えをいただいて、1994年9月14日に「草津ミーティング場」が開始されたことなどに示されています。私は飲まなくなつて1年余でしたが、自立ほど尊いものはないと感じました。

### 1996年4月1日 AA滋賀地区自立

AA日本は、1995年に全国代議員集会を開催し、1996年には第1回全国評議会を開催しました。私は、びわこグループ代議員の役割を受け持ちましたが、全国代議員集会に参加しようなどとは考えもしませんでした（なお、それから数年後になりますが、若いHくんがAA関西地域の評議員に選出されて全国評議会に出席して役割をはたしてくれました）。

こうした時流の中で、1996年になって、「京滋地区集会」（京滋地区委員会）の発足が進められました。そのときに、びわこグループの自立だけではなく、滋賀地区として自立しなければ、滋賀県AAの自立とはいえないことが判然としてきました。

そして、いまから20年前、1996年3月3日付けで、AA関西地域委員会宛てに、「AA滋賀地区自立」を文書で申し入れ、1996年4月1日、正式にAA滋賀地区が誕生したのでした。いまでも、力を込めて書いた1996年3月3日付の「AA滋賀地区自立宣言」の届け出書がAA関西セントラルオフィスに保管されているそうです。

### 地区とグループとを混同していた時期

ところで、「AA滋賀地区」として自立したものの、グループはびわこグループだけでした。私個人は、グループ数が一つであれ、複数であれ、都道府県単位でAAの地区が形成されて然るべきだと考えていましたから、特に問題は感ぜませんでした。ただ、実際のところ、滋賀地区と、びわこグループとを同一視してしまい、地区とグループを混同するむきがあったのは否めません。その表れが、1997年3月に開催した最初のイベント、オープンスピーカーズミーテ

ィング (OSM) を、「第1回びわこグループOSM」としたことです。すでに、滋賀地区として自立していたのですから、「第1回AA滋賀地区OSM」としてもよかったのです。

このOSMは、翌年、湖西グループとの共催となったので、「1998年：第1回滋賀地区OSM」とし、宿泊してのイベントとして、以後毎年引き継がれてきて、昨年2015年には、第18回AA滋賀OSMが開催されました。

#### 湖西グループ自立で、二つのグループに

1997年9月に、AA滋賀の二つ目のグループ、湖西グループが自立してから、AA滋賀地区の名にふさわしい構成となりました。

グループが二つになったことで、1998年には滋賀地区委員会を開き、地区委員を選出して、AA関西地域集會に出席するようになりました。

私は、飲酒時代20年以上の社会団体活動、組織活動の中で心身ともに疲弊しており「組織活動的」なことに反発する感情が強く、会議に出るのもいやだったのですが、次第に感情も落ち着いてきて、2000年と2001年には副地区委員を担当して関西地域集會にも出席し、集會の書記などをさせていただきました（滋賀地区委員のKさんは、関西地域委員長の役割をはたしてくれました）。AAでは論争はしないと思っていたので、地域集會で激論がかわされたのには驚きましたが、私はこのころから「仲間の役に立つ」ことに積極的になっていったようです。

いま振り返れば、AAの独特の構成、システム、用語等は、それまで経験してきた社会のシステム等とはまったく異なるので、スポンサーシップ等の中で、きっちりと教えてもらわないとなかなか理解できないものだということが、私には、わかっていなかったようです。

#### 高島ミーティング場

私は、AAに来て7年後に、北比良の保養所に働くことになり、一番近いのが湖西グループが開いていた高島ミーティング場でした。

ほぼ、いつも3人のミーティングでしたが、毎週、高島ミーティングに通って助けられました。そのころは、やがて、滋賀県内どこに行っても、AAミーティングが開かれており、どこにでもAAグループがある時代が来るだろうと

胸を躍らせました（いま、AA滋賀では5グループとなっています）。

#### 滋賀レディースの開始

なお、滋賀地区が自立して活動が広がっていたこの時期、特記しておかなければならないのは、滋賀レディースの開始でしょう。湖西グループが自立する少し前、1997年7月に、滋賀県初の女性ミーティングである草津レディースミーティングが開始されました。以後、堅田、長浜、彦根、近江八幡で滋賀レディースミーティングが開かれるようになり、2016年2月からは、さらに堅田で週に2回のミーティングが開かれるようになりました。1998年6月には、第1回草津レディースOSMが開かれ、以後、毎年開催されています。この滋賀レディースには、滋賀県の枠を超えて、他府県からの参加者も少なくありません。文字どおり、AAには、国境も県境もないのです。

#### ふり返れば、感謝

AA滋賀地区が自立して20年を迎えることには、さまざまな感懐が呼び起こされます。

AAで飲まない人生を始め、AA滋賀の活動に尽力した仲間たちが、病気や事故、再発等で亡くなりました。『AA滋賀地区5周年記念』誌に加わった仲間、寄稿してくださった方々の幾人もが亡くなられました。遺された貴重な文章を読むことができるのはありがたく、うれしいことです。深い感謝と哀悼の意を表し、新たな出発の誓いを捧げたいと思います。最近感じるのは、うまく言えませんが、亡くなった仲間たちと共にいまを生きているような感覚が強くなってきたことです。

個人的には、かつて「50歳まで生きることはむつかしいだろう」と診断されたのに、AAに来て飲まなくなると23年が過ぎ、古稀を越えました。自分でも信じられないようなことです。長寿もAAの効果のうちでしょう。

また、保健医療等関係者の方々の甚大なお力添えに、心からの感謝を申し上げたいと存じます。

おかげさまで、AA滋賀は20周年を迎えることができました。



※ 『AA滋賀地区5周年記念』誌は、滋賀県におけるAAの歴史を記した唯一のまとまった冊子です。この5周年記念誌の内容と発行のいきさつは、AA滋賀地区自立20周年にあたって、どうしても伝えておきたいことの一つですので、概括しておきます。



●**内容：**『AA滋賀地区5周年記念』誌・表題「アルコール依存症からの回復と希望」。2001年4月1日発行。AA滋賀地区委員会&AA滋賀地区5周年記念誌発行小委員会の編集発行。A4版、186ページ。執筆は、全国各地のAAメンバーや家族、医療関係者のみなさん、合計71名。座談会「アルコール依存症、その治療の現場から」出席者が14名。表紙作成協力者：2名で、のべ計87名でした。資料として、「ニュースレター滋賀」No.1～No.3、「第2回AA滋賀OSMでの医療専門家との懇談会」「第3回AA滋賀OSMでの関係者懇談会」が収録されています。

●**発行の目的と意義**については、記念誌に次のように記載されています。①個々のメンバーのソブラエティ（飲まないで生きること）に役立つものであること、②アルコール依存症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アルコール依存症をめぐる滋賀県下の実情を把握し、アルコール依存症の正確な知識を普及し、回復に寄与すること、④医療等関係者・専門家・専門機関とAAとの協力共同活動が発展する契機となること、⑤AA滋賀地区でのミーティングの広がりやサービス活動に指針をあたえるものとなること。私たちにしては壮大な企図ですが、これが多くの共感を得たことは寄稿者の多彩な顔触れに示されています。

●**発行の経緯：**過去にさかのぼり、AA日本が初めて開催したイベント「AAステップラウンドアップ」が、滋賀県大津市のメリノールハウスで行われた1975年からの歩みを掘り起こし、不明点を解明し、歴史的事実を解明して、遺産（レガシー）を引き継ぎ発展させようということになりました。たとえば、滋賀県内のミーティング場の開始時期が不明でした。調べようとしても、滋賀県におけるAAの歴史が、どこにも記録されておらず、いつからミーティングが始まったのかよくわかりませんでした。手分けして各地の先行く仲間に面談したりして調べた結果、彦根ミーティングは、1987年の10月か、遅くとも同年11月、大津ミーティングは、1988年4月に開始されていることがわかりました。この確認調査の教訓として、「記録しておかなければAAの歴史は消える」と痛感され、以後、「ニュースレター滋賀」や「葦笛」で歩みを記録していくことになりました。「ニュースレター滋賀：No.24」（「AA滋賀」のホームページに掲載）に、2011年3月までのAA滋賀の歩みが年表形式で記載されています。

●**発行実務：**この長大な記念誌は500部発行。当時のAA滋賀のメンバーたちが、原稿依頼から始めて、寄せられた原稿の編集、印刷、製本の全作業を手分けして行ないました。文字どおりメンバー手弁当による「手作り記念誌」でした。パソコンの普及していない時代でしたから、全文をワープロで打って、割り付け編集し、5万枚余の用紙を購入し、10万ページを印刷（無料印刷）。大きなホチキスと製本テープを用意して、体育館を借り切ってページごとに500枚の山を並べ、製本していきました。何もかも、気の遠くなるような手作業でしたが、おかげで、各ミーティング会場に置かれた「AA滋賀地区5周年記念誌発行献金箱」に入れられた献金だけで印刷発行費用をまかなうことができました。データも版下も消失、絶版。余部をお持ちの方は、ぜひAA滋賀に献本ください。 文責：とら>

**編集後記：**滋賀県立精神医療センター院長の大井健先生、同保健福祉センターの宇野千賀子さん、琵琶湖病院院長の石田展弥先生、椿野洋美さん、谷本真衣子さん、安東医院の北山紗恵子さん、森山健治さん、上田将広さん、松浦千恵さん、23年来旧知の友人である関西大学大学院の阿津川令子先生、滋賀医大の安藤光子さん、みなさん、ご寄稿ありがとうございました。心からお礼申し上げます。

今号は、AA滋賀自立20周年特集を組みました。今回、ご寄稿はいただけませんでしたが、AA滋賀が20周年を迎えられたのは、多くの医療等関係者専門家のみなさんのご助力あってのことです。この場で、感謝申し上げます。また、AA滋賀のみなさんや沙羅さんのご寄稿にお礼申し上げます。

なお、来る4月8日（金）から4月10日（日）まで、3日間連続して「AA滋賀自立20周年記念集会」を開催いたします（p19参照）。ぜひご参加ください。お待ちしております。

なお、毎号のことですが、ここに掲載された記事は、それぞれ個人の意見や経験であって、AAやAA滋賀を代表するものでもなければ、その内容を編集部が支持しているわけでもありません。

末筆ですが、執筆者、読者のみなさんのご健康とご多幸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】で検索してください)

《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3F 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



(2016.3)

## AA滋賀のミーティング会場

**日曜日** 10:00～11:00 \*第2のみ（オープンM）（オネスティ唐崎G）＜ポートハウス＞  
10:00～11:20 \*第4のみ（ビッグブックM・オープンM）（オネスティ唐崎G）＜ポートハウス＞

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・クロードM）（ハグ12すてっぴG）＜彦根会場＞

**月曜日** 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）＜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\*第2、第4のみ（オープンM）（彦根G）＜彦根会場＞

**水曜日** 18:30～19:30 毎週（オープンM）（草津G）＜草津会場＞

**土曜日** 15:00～16:00\*第2のみレディースミーティング（滋賀レディース）＜堅田会場＞  
15:00～16:00\*第4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＞

\*\*\*\*\*

17:15～18:15（クロードM）（おおつ今日一日G）＜大津会場＞

\*第1のみピギナズM \*第2のみリビングソーバーM \*第3のみ伝統M

18:30～19:30（オープンM）（おおつ今日一日G）＜大津会場＞

\*第1：ビッグブックM \*第2：テーマM \*第3：ステップM \*第4：DR（デイリー・リフレクション）M \*第5：休止

《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》

クロードミーティング・・・AAメンバーもしくは飲酒に問題があり“飲むのをやめたい願望”のある人だけのミーティング。

オープンミーティング・・・・・・AAのアルコールリズムからの回復のプログラムに関心のある人ならだれでも参加できます。

ビッグブックミーティング・・・・・・AAの基本テキストの『アルコールクス・アノニマス』を使うミーティングです。

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

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

ピギナズミーティング・・・・新しい人にAAが役立つように、AAについての質問や疑問に答える形式のミーティングです。

レディースミーティング・・・・女性のアルコール本人たちだけで経験と力と希望を分かち合っているミーティングです。

ビジネスミーティング・・・・AAの各グループの運営や、各係からの報告、AAのサービス活動等について話し合います。

バースデーミーティング・・・・お酒を飲まないで過ごした年月を仲間とともに確認し、経験と力と希望を分かち合います。

伝統ミーティング・・・・AAの『12の伝統』を朗読し、AAの活動等についての経験等を話し合うテキストミーティングです。

DR（デイリー・リフレクション）ミーティング・・・・・・AAの書籍『今日を新たに』を使うミーティングです。

**※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。**