

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 秋 35号**

**AA滋賀地区自立20周年記念号〈続編〉**



比良山系・山頂往還:「びわ湖バレイ・ロープウェイ」(背景は琵琶湖とびわ湖大橋)



**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iks・アノニマス®

*Alcoholics Anonymous®*

アルコールiks・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イズムから<sup>かいふく</sup>回復する<sup>てだす</sup>ように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>ほんたい</sup>縛<sup>ろんそう</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>ろんそう</sup>にも参<sup>さんか</sup>加<sup>し</sup>せず、支<sup>はんたい</sup>持<sup>ろんそう</sup>も反<sup>さんか</sup>対<sup>し</sup>もしない。

私<sup>わたし</sup>たちの本<sup>ほんらい</sup>来<sup>もくてき</sup>の目<sup>の</sup>的<sup>い</sup>は、飲<sup>い</sup>ま<sup>い</sup>ないで生<sup>い</sup>きてい<sup>い</sup>くことであり、<sup>の</sup>ほ<sup>い</sup>か<sup>かた</sup>のアル<sup>たっせい</sup>コ<sup>でだす</sup>ホ<sup>でだす</sup>ー<sup>でだす</sup>リ<sup>でだす</sup>ク<sup>でだす</sup>も飲<sup>い</sup>ま<sup>い</sup>ない生<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 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.*



AAメンバーと保健医療等関係者を結ぶ通信



堅田の浮御堂

2016年 秋 35号

# ニューズレター 滋賀

2016年9月9日発行 No.35 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: 大津市川辺町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>

### 「ニューズレター滋賀」によせて

滋賀県立精神医療センター

医 師 濱 川 浩



AA滋賀 20 周年、あらためておめでとうございます。

AAの皆様には平素から、AAメッセージ、ARP入院メンバーのミーティング参加など、多くの面で当センターのアルコール医療にご協力いただいています。また、本年4月には当センターでAA滋賀地区20周年記念集会の一環として交流ミーティングが開催されました。これまで当センターのスタッフとAAの皆様が集まってお互いの意見を交換できる場はあまりなかったように思われ、このような貴重な時間が持て、お互いの理解が深まったことにととても感謝しています。

アルコール健康障害対策基本法が制定されてから、アルコール依存症に対して様々な分野のスタッフの連携、協力がこれまで以上に重視されるようになっていきます。

本年、滋賀県は関西アルコール関連問題学会大会の開催県となりました。当センターが実行委員会の中心となり、11月26日と27日に大津のコラボしが21および大津市勤労福祉センターを会場として関西アルコール関連問題学会滋賀大会が開催される運びとなり、テーマを「わたしがつなぐ支援の輪」としました。開催県の名をテーマの中に無理やり？とり入れることがこの学会の伝統

であり、いくつか考えた末、今回はこのタイトルでいくことになりました。滋賀県内のアルコール依存症治療を支える人たちの連携の輪を強めていくことを大きな目標としています。

断酒も、仕事も、勉強も、スポーツも、自分一人だけで続けてゆくことは困難です。同じ志を持つ様々なメンバーが集

まり、励ましあい、助け合ってゆくことで、一つ一つの目標を達成してゆくことができます。

これからも皆がアルコールの問題の正しい知識を持ち、その対策に取り組んでいけるよう共に頑張ってください。これからもよろしくお願いします。



## アディクション勉強1年目

滋賀県立精神保健福祉センター

精神保健福祉士 野上 昌代

く

A A 滋賀の皆様、いつも大変お世話になっております。

この度初めて執筆という大役を拝命しまして、かなり緊張しながら執筆させて頂いております。稚拙な文章かと思いますが最後までおつきあいよろしくお願いします。

まずは自己紹介。今年度4月より精神保健福祉センターで勤めることとなり、アディクション担当をさせて頂いています、野上といいます。はじめまして、よろしくお願いします。今までは地域の事業所で働いていたのですが、縁あってセンターで働いております。今回アディクションに関わらせて頂くのは初めてだったこともあり、恥ずかしながらアディクションについては多少の知識はありましたが素人でした。

これから大丈夫なのかなあ…と不安を抱えていた4月入職間もないころ、A A 20周年記念集会に参加させて頂

ことになりました。

自助グループの集会に参加させて頂くのが初めてなら、実際に当事者の方のお話を聞くのも初めてで緊張していたのを覚えています。

私は次々とスピーカーの人が話をするのを聞きながら、ただただ驚いていました。アルコールに対しての向き合い方や、どんな苦労があったのか、どのように回復の道に進んでいったのか。話の内容についてだけではなく、スピーカーの人の話を受け入れる雰囲気、「これが仲間なのか」と何だか妙に納得しました。同じ方向性を持つ人たちが集まることで生まれる力、それは一人では決して得ることができないものなんだな、と感ずることができました。

4月から約5か月。自分なりにアルコール依存症のことも勉強し、当事者の方やご家族の方にお出合いさせてい



ただくことも多くなりました。どうしたらアルコール依存から抜け出すことができるのか、という相談も多くあります。

もちろん医療にかかる必要がある場合は病院の情報提供をさせて頂いているのですが、そこで自助グループの紹介も必ずさせて頂いています。同じ思いを分かち合うことで、アルコールのない生活を続けていくことの大きな手助けになっていることを知ることができたからです。

滋賀県では、今年6月に施行されたアルコール健康障害対策基本法に基づき、アルコール健康障害対策基本計画策定に向けて現在動き出している最中です。アルコールに関する健康障害に

ついでの啓発はもちろん、予防及び相談から治療、回復支援に至る切れ目のない支援体制の整備が求められていることから、今後様々なご意見を伺うこともあるかもしれません。できるだけ意味のある、滋賀県らしい計画にしていきたいと考えていますので、もし何か支援として必要であると感じるところがあればご意見いただければと思います。

まだまだアディクションに関してはひよっこですが、この1年頑張っていきたいと思っておりますので、ご迷惑をおかけすることも大いにあるとは思いますが、今後ともよろしく願いいたします。



## AAという場が生み出す力

滋賀県立精神保健医療センター

精神保健福祉士

小 西

亮



AA滋賀地区自立20周年おめでとうございます。20周年記念号には間に合いませんでしたが、今回投稿の機会をいただきましたことに感謝いたします。

私がAA滋賀と出会ったのは、今から4年前の2013年、精神保健福祉センターの依存症担当となったことが始まりでした。その年の5月に開かれたオープンスピーカーズミーティングに、右も左もわからず参加した私は、

「医療関係者を囲む会」と題された会で、何を話して良いのかわからず、家庭の愚痴をこぼしました。そんな混乱した私の話を温かく受け入れてくださったAA滋賀の皆様の優しさを今も忘れられません。

その後、数度の異動があり、今ではアルコール依存症の方々と直接的に関わることはなくなっていました。それでも細々とAA滋賀や滋賀県内の様々な依存症の自助グループの方々と

つながっていたことで、今回の投稿を通して自分を見つめなおす機会をいただけたのだと思います。

4年前、依存症担当になった当初は、あまりにも依存症に対して無知で、思い出すと顔から火が出るくらい恥ずかしい状態でした。当時相談に来られたある方に「自助グループなんて、傷の舐めあいしているだけで何の意味もない！」と言われました。また別の依存症の家族の方には「自助グループに行っても話をしているだけで何も本人のアルコール問題が解決しない」とも言われました。当時はその投げかけられた疑問に答えることはできませんでした。相談に来られた方々はその後自助グループにはつながりませんでした。

あれから4年……。2年前から私は一般精神科の方を対象としたデイ・ケアで仕事をしています。デイ・ケアでは活動を通し、集団の中で過ごすことで、病状の回復を図り、メンバーそれぞれが目標に向かってリハビリをしています。デイ・ケアでメンバーと共に過ごしていく中で、あの日私に投げかけられた疑問に対する答えが少しずつ形になってきたように思います。

デイ・ケアではどんなプログラムをするのかということも大事ですが、それよりもその場や集団に流れる雰囲気、

根底にある皆の共通の目的意識が大事になってきます。同じように傷ついてきた経験を持つ者だからこそ理解しあえる関係性、自分の弱い所、苦手な所に気づくことから始まるリハビリ、そして失敗を重ねながら回復の過程を進んでいる先輩メンバーの存在……。そういったものの全てが場の力となり、そこに参加するメンバーの回復を支えているということに気づかされました。

この場の力は、自助グループにも流れている力です。自助グループでは何をしているのかが大事なのではなく、その場にどういった力が流れているのかが重要なのだと感じる今日この頃です。今ならあの日投げかけられた疑問にも少しは答えられるのかもしれませんが。それで自助グループにつながるかどうかまではわかりませんが……。なぜなら人は思い通りにコントロールできませんからね……。

今でも私がAA滋賀や様々な自助グループに細々とではありますが、つながっていられるのは、自助グループという場に流れる力に惹かれているからなのかもしれません。

まだまだ支援者として未熟者ですが、AA滋賀の皆さんとつながり、少しでも成長していきたいと思います。これからもよろしくお願いします。



## 《AAの新刊（改訂版）のご案内》

2016年6月に、「AAとは何か？」という表題で親しまれてきたパンフレットが改訂されました。訳語が整備され、読みやすくなりました。

表題も『AAとは／回復のプログラムについて』と改題されて、頒価も¥200-から¥150-に値下げされましたので、入手しやすくなりました。

このパンフレットは、自分がアルコールクかどうか迷っている人や、どうやれば酒がやめられるのか、アルコールリズムという病気について学んだこと、飲まずに生きるにはどうするのか、といった基礎的な事項が解明されています。ぜひ、お読みください。ご注文は、AA滋賀にどうぞ。



＜AA滋賀のイベントご案内＞

## AA滋賀 野外オープン・ミーティング

# 2016年10月30日(日) 比良連峰山頂・びわ湖バレイで

テーマ

湖のようちどじやかな、心  
広い心・開かれた心



ロープウェイで山頂へ

### ◆と き／2016年10月30日(日曜日) 午前10時45分：「山麓駅」集合

- \*JR 湖西線、京都駅「9：30」の普通・近江舞子行に乗って「志賀駅 10：21」下車。
- \*JR 志賀駅から「10：25 びわ湖バレイ」行のバスに乗って終点で下車（片道330円）。
- \*乗用車でお越しの場合、駐車場料金は、500円です。
- \*11：00ごろのロープウェイで「山頂駅」へ上がります。

### ◆ところ／びわ湖バレイ山頂

#### 天空のレストラン「テラスカフェ」で、ランチミーティング(11:30～13:00)

\*ロープウェイ山頂駅に隣接するレストラン・レイクビュー横に新設オープンした



＜琵琶湖テラス＞の一角「テラスカフェ」にて昼食を共にしながら、ランチミーティングです。

\*テラスからは、びわ湖が一望されます。文字どおり、天空のレストランです。

\*めったに経験できない、ダイナミックな光景を眼下に見ながら、おだやかで、広い気持ちになって、心を開いて語り合しましょう。

### ◆参加費／3000円（ロープウェイ往復・昼食・飲み物代を含みます）

\*申し込みは、AA滋賀のメンバーにお申し付けください（申込締切は、10月23日）。

\*詳細は、「AA滋賀」ホームページを参照ください。申込書付のチラシがあります。

\*雨天決行・ランチミーティング後の13：00から自由時間です。各自でアトラクションを。

\*各自でロープウェイに乗って下山してください。\*17：00が、下りのロープウェイ最終です。



自由時間は、各自でアトラクションを楽しみましょう（予約が必要）



# 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」 に参加して



中四国地域 山口地区

セイルオフグループ

遙 美（ゆみ）

滋賀地区の皆様、滋賀地区の自立 20 周年おめでとうございます。4 月 8 日からの記念集会は AA プログラムの元に仲間たちが協力し合う姿と関係者の皆様の永きにわたるご理解とご助力に、感謝と尊敬を強く感じた三日間でした。

皆様の姿を通して、私の飲まない時間も実に多くの仲間や関係者に支えられているという実感と感謝を新たにしました。

私の住む宇部市から滋賀までは車で約 8 時間。結構、遠い。

それでも参加したかった理由の一つは会場の「唐崎メリノールハウス」。初期のメンバーたちから「日本の AA は蒲田のステップ・ミーティングを始まりとし、その年に唐崎でステップ・セミナーを開いた」と聞き、AA 日本の年表の最初にも「1975 年 5 月唐崎ステップ・ラウンドアップ」とある。一度は訪れたかった伝説の地は春の盛り。素敵でした。桜に縁取られた琵琶湖の傍らに建つ礼拝堂。ボートハウスのある芝庭で仲間とお弁当を広げ、水平線とも対岸とも見える彼方を眺めていると憂さも雑念も時間ごと吸い込まれそうなのだかさ、広さ。お隣は「唐崎の松」で有名な唐崎神社。公園の東屋で枝垂れ桜を見ながらの女性ミーティング。仲間の案内で地元のミーティングと美味しいラーメン。素面で

訪れた滋賀の春は値千金。

でも、参加したかった一番の理由は仲間とのご縁と、記念集会の内容。山口にまで足を運んで「今、滋賀にはこれが必要なの」と手渡してくれた滋賀地区自立 20 周年記念イベントのプログラム。それには、8 日夕方の滋賀県立精神医療センターにおける「医療関係者の皆様と」に始まり、唐崎の 2 日間にはお馴染みの「バースデーミーティング」、「キャンドルミーティング」と並んで「ゼネラル・サービスのパネルディスカッション」「基調スピーチ（スポンサーシップ）」。周年を祝うと同時に節目として仲間と共に地区を見直し”その先”へ進もうと模索する滋賀地区の姿勢・覚悟にハッとさせられました。

最終日に、スポンサーシップの経験を分かち合う機会を、私にも与えてくださいました。

グループもメンバーも少ない地方の AA につながり、女性メンバーと出会う機会も少なかった私のドタバタ劇のようなスポンサー探しのてんまつ。振り返れば、それは「私の思うとおりにして！」と他人に要求するばかりだった赤ん坊メンバーが、出会った仲間やスポンサーたち・AA プログラムに助けられ、許され、導かれながら、他人を敬い他人も自



分も大切にしたいと思うようになってきた、ささやかな成長の過程でもありました。

なにせ、仲間からも大笑いされた初めてのスポンサーシップはお願いしようとした段階で既にケンカ。相手は故郷のグループ唯一の女性。年長でオシャレでソーバーが1年先輩の彼女は憧れでもあり、最も身近な違い探しの相手。甘えと反発が入り交じり「もっと良い人になったらスポンサーにしてやってもいいよ」くらいの生意気さで、勝手な理想を押しつけて迷惑をかけた幼い自分に赤面します。その後、「ステップと伝統の知識を習うだけだもん」と男性にお願いしてみて、「AAは勉強じゃない。やっぱり正直に生きるには女性じゃないとダメ」と実感したり、「いっそオフィスに頼んでスポンサーを調達して・・・」なんて品物選びみたいな失礼を真面目に考えたり。試行錯誤、紆余曲折の迷走ぶり。その後、離婚調停のために、生まれて初めて一人暮らしをすると決めたとき「女性が居ない」と嘆くのをやめて上京を決意。自分の足で歩き始めたら周囲から仲間を紹介されて、やっと素直に「私もこの人のように変わりたい」と心から思えた時は希望に照らされたようでホッとした。なのに、私は思春期の子供みたいに、「大丈夫です！」と強がって、同年齢の彼女に「助けてください」が言えなかった。ならば、次はうんと年上のAAに詳しくてハッキリものを言う方をお願いしたら、今度は父親に対したように顔色を見てオドオドと悩んだりして…。

「結局、スポンサーシップって相手がどんな方が問題ではなく、自分自身と向き合うことが必要なんだ」と気づき始めたころ、ホームグループに、側に居るだけで安心できて何でも正直に話せる母と同年の方が居たのです。闘病中だ

った彼女と一緒に仲間のバースデーに行けた日は嬉しくて互いに手をつないで駅まで歩いた。

偶然にも住所が近いと知って、風邪で寝込んだ私に自分の病気を押して山芋をすり下ろして届けてくれた。ほんわかとした人柄なのに、ステップの話になると妥協しなくて「回復は暈の目です！」が決まり文句。「一人で頑張るんだ」と歯を食いしばっていた時期に彼女の温

もりと励ましが涙が出るほど嬉しかった。その方が今のスポンサー。家族の協力を得て年に3回は会いに伺い、しかもハイヤーパワーか(?)宇部のご出身で、今は互いの家族ぐるみのお付き合い。

でも彼女も 80 歳を超え「一緒にAAを歩けないからスポンサーは続けられないかも」なんて、時々弱音を口にするようになった。でも、私はもう頼るだけの赤ちゃんじゃない。お陰様で、一緒にAAを歩いたり相談でき

る仲間も増えた。彼女に伝えたのは「いずれ私も年を取るよ。AAに出会って30年間ずっとAAを愛し続け、仲間の中にいる貴女を尊敬しています。ここ数年も自分や家族の病気などの大変な状況をハイヤーパワーを信じて飲まないで乗り越えてきた貴女のように年を重ねたい。80歳のAAの歩き方、見せてください」

依存ではなく仲間として、尊敬を込めて彼女と寄り添って歩いて行きたい。そんな分かち合いを終えて、つくづくと幾つもの不思議な出会いが、私を少しずつ変えてくれているのを感じました。

「出会いこそは霊的」これもスポンサーにもらった言葉。滋賀地区の益々のご発展を祈り、感謝を込めてこの言葉を皆様の「ニューズレター滋賀」に投稿させていただきます。





# AA滋賀地区20周年記念集会「感謝とともに故（ふるき）を温（たず）ねて新しきを知る」に参加できて感謝です

AA関西地域 兵庫地区 かけはしグループ タケハラ

唐崎メリノールハウスは、自分にとっては特別な場所になっています。AAを伝えてくれ、教えてくれた仲間たちに感謝です。

自分が飲み始めのころはまだ、バブル期の名残があり、その職場での先輩方は豪快な酒飲みばかりでした。週のうち3日とあけずに、多いときは毎晩、居酒屋に出入りしていましたが、時代が飲酒に寛大だったのでしょう、それほど、とがめられず二日酔いで仕事をするのは常識でした。山間部の営業担当は山の湧水を汲んで職場の冷蔵庫に冷やしておくのが日課でした。なぜなら、二日酔いを覚ますための水が必要だから、次の日、酒臭い赤ら顔で出勤してきたみんなで回し飲み、それが五臓六腑に沁みわたり、また、今日も一日の終わりには酒場に足が向くのでした。

その後、時代とともに飲酒にもうるさくなり、豪快な先輩も次々に退職をし楽しかった職場も環境や状況が変わりました。

その後、自分は次々と転勤させられるのですが、最後の職場でお酒が問題だとうすうす気づき無理に止めましたが、——職場の人間の視線が突き刺さり常に悪口が聞こえてきたり、外の営業に出ると職場の誰かに見張られているようでした、そして、一日中、過去のお酒でやらかした事や自分が吐いた暴言などが終わらないレコードのようにグルグルと頭の中を駆け巡り、食欲も気力もなくなり3か月で体重は15キロほど落ちて不眠、不安、そしてわけのわからない感覚（胸の心臓のあたりがモヤモヤして苦しい）に襲われました。その後、知人の紹介で心療内科のクリニックに通い、胸のモヤモヤは取れましたが、お酒の問題は解決せず、先の見えない状態も解決せず！県外の親友で現在AAメンバーの仲間の紹介でAAにつながりました。それが、平成25年3月18日です。

AAにつながっても失敗を繰り返し、とうとう専門病院に行かなければどうにもならないよう

になりましたが、専門病院（精神病院）に行くということは自分のいた田舎ではダメな人間、人間として終わったというレッテルを貼られる感じで、非常に葛藤しました。しかし、それは自分の大きな偏見だ之行ってみてわかりました。

通院とミーティング、そして、AAの書籍に目を通して、ピーター神父の物語であちこちに異動させられる話に共感しました。お酒が原因で異動させられるのですが、自分も、もううんざりでした。今となっては、自分なりに底をついて前職がダメになったことに、それで良かったのだと納得しています。AAに出会い、酒とともにあった仕事や人間関係も時間はかかりましたが清算できてきました。

ミーティングで多くの仲間と出会い、分かち合いの中で自分にもできることを実行していけば必ず回復できると信じられるようになってきました。自分にとってのプログラムは「歩く」ことです。多くの仲間と会いに行き、ミーティングという分かち合いの中で「偉大な力」を分け与えてもらい、手渡してもらい、それが実行に移す原動力になっています。

初めて唐崎メリノールハウスを訪れ、ボートハウスから琵琶湖を見れたときの感動を忘れません。AAと出会い、個人の物語を知り、いつかは行ってみたい場所に立てたんだという思いでした。かつて、ここにピーター神父やミニ神父、多くの先行く仲間たちが通った足跡があり自分もその足跡を踏みしめられたことに感謝です。

そして、今いろんな耳に残った仲間の言葉が脳裏を駆け巡ります。「回復には金も時間もかかる、飲んでた時どうやった？ 金も時間も惜しまずに飲んだやろう、今後は回復のためにできる範囲で金も時間も使え」、「AAに通いプログラムをやっていたら（本人にとって）一番いい仕事が与えられるから、焦らずにAAをやりなさい」「プログラムは本で読んだとおりに、思ったとおりに

もならない、やったとおりになる！」などなど挙げていけばキリがないですが、本当にミーティング場での分かち合いは大切だと改めて感じます。なぜなら、人のことは、なんとなくわかってても自分のことはわからない病気かなと思うからです。

仲間を通じて気づきをもらい、改めて自分自身と向き合う。その「偉大なチカラ」の集まる場所（ミーティング場）を守ってくれている仲間感謝です。ありがとうございます。

## AAメンバーの経験

# AA滋賀地区20周年記念集会に参加させて頂いて

京都地区 洛陽グループ 小 谷



2016年4月8～10日の集会の中で、改訂版「AAグループ」を使ったプログラムを設けて頂き、拙いスピーチをさせて頂きディスカッションでも分かち合いの機会を頂きました。有難う御座いました。

2008年、私が関東甲信越の旧南多摩地区のグループから京都の実家に帰ってくる時、スポンサーからは関西、とりわけ滋賀のメンバーを中心として一時期『BOX-916』の編集を担っていたから、是非滋賀の仲間の所には行きなさいと言われておりました。そうです、滋賀には先行く仲間が多くおられます。ですから、ゼネラルサービス機構のことは私よりずっと経験豊富なのです。

そんな私がAA滋賀20周年の集まりにゼネラルサービスに関わる仲間として参加させて頂きました。

AA滋賀地区は5つのAAグループがありますが代議員が出ていませんでした。

ゼネラルサービス機構の話をさせて頂きました。AAの原理を未だ苦しんでいる仲間伝える方法としての評議会機構、AAグループがその目的を達成し易い手助けをする奉仕活動のことを。

AAでは繋がるということと信じるということを大切にしていますよね。私たちは何より（自分の理解する）神を信じAAを信じ、仲間を信じています。AAに繋がる、ホームグループに繋がる、スポンサーと繋がる、仲間と繋がる、グループ同士が繋がる、グループがAA全体と繋がる。（グループメンバーがグループのゼネラルサービス代表としての代議員を信じて任せ、選出しAA全体

に関わる問題に対し参加、決定、アピールの権利と責任を担うのですね）

1975年3月、蒲田での日本語ミーティングがAA日本の始まりとされていますが、その僅か2か月後の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ました。関西にメッセージが運ばれた最初です。そのメッセージを運びたいという熱意に驚きます。1994年4月にAAびわこグループが自立（京滋地区京滋グループから）。1996年4月AA滋賀地区が地区として自立し、各委員会活動が始まる（広報委員会）（病院・施設委員会）（専門家協力委員会）（12ステップ委員会）。

伝統と概念に従ってインターグループとしての機能を備えておられるのはAA滋賀のホームページを開けば一目瞭然です。毎月AA滋賀合同ビジネスを開き続けて支えて来られた仲間たちには心から敬意を表します。

この原稿を書いている8月には滋賀地区の1グループは代議員（正、代理）を登録されています。

先行く仲間たちはじっとこの時を待っておられたのでしょね。輪番制をきちんと守っておられたのだと思います。

今後のAA滋賀地区の発展を心より願い、信じております。どうか、未だプログラムに繋がれず苦しんでいるアルコールリックにAAのメッセージを送り続けて下さい。また、その経験を関西地域、AA日本と分かち合ってもらいたいと思っております。





# AA滋賀地区20周年記念イベント・参加記

埼玉西地区 時間割グループ

て つ お

今年、4月にAA滋賀地区の20周年記念集会に参加させていただきました。

そのきっかけは、当時、私が関わらせていただいていたAA日本における紙上ミーティングの場、『BOX-916』3月号の3ヶ月カレンダーに記念集会開催の情報が届いたこと、そしてJSOの書架上にあった『ニューズレター滋賀』20周年記念号が目に入り、それを手にしたことでした。

15年前、2001年にも同じような経過で、この地区で5周年記念集会が開催されることを知り、そこに参加させていただきました。強く記憶に残っているのは、滋賀地区の仲間たちが協力し合い、手作りで作成した——圧倒されるほどに分厚い、A4横版『AA滋賀地区5周年記念誌』でした。今、その記念誌は私の手元にはありません。「こんな貴重な資料を我が家の本棚に眠らせておくのはもったいない」と考え、良き参考資料として、どなたかに差し上げてしまったのです。

また、2002年には、「AA日本第1回全国広報&病院施設フォーラム」の開催について、様々な経緯の後に、滋賀地区が率先して現地実行委員会（百人実行委員会）を結成して、フォーラムの開催に至ったという出来事がありました。このフォーラムには、かつてないことですが、100名を越える保健医療関係者が参加してくださり、AAの存在を強くアピールすることができました。

ほかにも、滋賀地区のメンバーたちが『BOX-916』編集委員会の役割を担っておられた時期もありますし、さらには、『AAメンバーが専門家と協力する方法』の

日本語版の翻訳編集作業に、英語などまったく無関係の仲間も加わってのチームで取り組み、やり遂げた実績も持っている地区でした。

一方、私のいる時間割グループ（埼玉県所沢市）が属する埼玉西地区では、最近になって、ホームグループ以外でのサービスに携わる地区委員会に初めて出席するという若い仲間が増え、「地区委員会なぜ存在するのか？」という点に関心を持ち始めたばかりなのです。

多分、その答えは「まだ苦しんでいる仲間たちにメッセージを運ぶ上に欠かせない一方で、メンバー個人やグループあるいは地区や地域では取り組めないAA日本共同体全体としての出版活動と広報活動など——いわゆるゼネラルサービスを推進していく上の主体として一翼を担う」、「全国評議会に向けて地区あるいはグループの意見をまとめて発信する一方、そうした議案について具体的にどうした議論が評議会で行われ、どういう結論に至ったか。——そしてなおかつ“そこで決まった方針を実現していく上には、どういう形の有志メンバー（ボランティア？）による協力が必要なのか”を各グループに伝える」ためでしょう。

いわば、そうした面での先駆者とも感じられた滋賀地区の集まりに、この際、もう一度参加して、また何かの気づきを得たいと思ったのでした。

参加申し込みの電話をかけたら、懐かしい仲間の声が聞こえ、初日の会場である滋賀県立精神保健センター、そして2日目の唐崎メリノールハウスまでの足の

確約もしてくれたのです。すっかり嬉しくなつて、早速、京都観光（中心は東寺の五重の塔見学）を含めた 2 泊 3 日の行動予定を立案して、いそいそと出かけました。

約束どおりの時間と場所で旧知の顔に迎えられ、まず初日の晩に参加したのは、滋賀県精神保健センター長の医師の方を始めとする関係者 10 数名のご出席を頂いた期待どおりの集会でした。

ただ、A A 紹介後の質疑応答の場面で予期せぬ衝撃を受けました。たまたま時間が余ったので、当時『BOX-916』出版の一翼を担っていた私は、思い切って手を挙げて、「『BOX-916』という A A の月刊誌をご存知でしょうか？」という質問を関係者の方々に投げかけたところ、想定外の答えだったのです。「毎月読んでいます」とお答えいただいた方が 3 名もおられたのは嬉しかったのですが、多くの方々は『BOX-916』の存在自体をご存じなかったのです（『BOX-916』を同センターに提供することについては、その場でセンター長である医師の方のご了解を得て、後日、JSO の送付先リストに加えてもらいました）。

また、その後知らされた滋賀地区の現状にも驚くものがありました。代議員を選出できない実情や、『BOX-916』購読数の減少など、現実を知るにつけ、かつて先駆者の役割を果たしてきた滋賀地区にして、これなのかと考えさせられたのです。

この原稿を依頼され、書き上げる間に、私は中四国ラウンドアップに参加していました。そこで開かれたパブリック・ミーティングの司会をし、質問にもお答えいただいていた久里浜病院精神科医長の方のお話によると、治療を受けに来られるアルコール予備軍と思われる方に「あなたはアルコールリズムという病気にかかっています」という断定的な診断を下すことは医療者としてはできない――

そうするには病院で治療可能という前提が必要だそうです。なおかつ、「ここでは治療できません。自助グループに通って解決策を探さない限り、死に至る病気です」と突き放す発言をして、飲酒をやめたいという気持ちを抱いていない人をそのまま自助グループに送り込むことは「迷惑をかけるだけだから避けたい」と考えているそうです。飲酒量をコントロールする新薬の使用が認められていない我が国で、アルコール治療に熱心に携わろうとする医療者にできることは、来訪者の話をじっくりと伺って治療関係を継続させることだけ……そして、その人の心の中に“飲酒をやめたい”という願望が生まれたと感じられた時点で、初めて、その解決策としての自助グループの存在を伝えたいとのことでした。

「どうしたら“飲酒をやめたい”という願望を抱かせ、自助グループに足を向ける気を起させ、結果的に A A の一員に加わってもらえるように導くことができるのか？」と考えてみた場合、第一の解決策は、ビル・W もどこかに書いていたように、A A のプログラムのお陰で――飲まずに前向きに社会の一員として生きられるようになった私たち A A メンバーが、近隣の人たちや職場の人たちに混じって活動してそれなりの責任を果たし、地元で A A という集まりが存在することを――“惹きつける魅力”によって伝えていくことでないでしょうか？

そう言えば A A のパンフレット『伝統のチェックリスト』を見てみたら、伝統 11 の部分には「4. 自分がアルコールで、回復途上にあることを恥ずかしいと思っははいないだろうか？」、「6. 自分がしらふで生きている姿は、まだ飲んでいる酔っ払いから、ああなりたいと思われるような魅力あるものだろうか？」、そして伝統 12 の部分にも「5. A A グループがその第一の目的をなしとげられるよう、自分は個人としての責任を果たし



ているだろうか。自分の役割は何だろうか？」、「11. 自分がAAのメンバーであることは秘密にすべきだろうか？ それとも他のアルコールクを助ける（ということは自分も助かる）役に立つ場合には、個人的な話のなかでメンバーであることを言うべきだろうか？ 自分がAAで身につけたものには、まだ飲んでいる酔っぱらいから、自分もそうなりたいと思われるようなひきつける雰囲気があるだろうか？」という問いがありました。

私たちAAメンバーの一人ひとりあるいはグループが、「自分はアルコールクである」としっかりと認めたうえで、AAプログラムに前向きに取り組む、落ち着きを取り戻し、“飲まないアルコールク”として前向きに生きて活動し続けている姿を隠さずに示し、そうした生き方の選択肢があることを伝える行動をせずに、「どうしてメンバーが増えないのか？」と考え込んでいるだけでは、決して先行きは明るくはなりません。各自の住んでいるアパートや町内、そして職場の人たちの大多数が果たしている“社会の一員として担うべき役割や責任”を——そうした共同体の一員に復帰しつつある私たちも、できる範囲で前向きに引き受け、果たしていく姿勢を求められているはずです……もちろん、決して大げさでなく、自然な姿勢で示していくことが必要でしょうが。

私たち「AA時間割グループ」は、新所沢公民館の利用サークルの一員として、利用者主体で開かれる文化祭に数年前から参加し、今年になってその存在に気づいた、年1回の大掃除作業にも協力を始めました。

また、同じ所沢市内で活動中の他のAAグループと連絡を取り合い、「翔びたつひろば」という市報の市民活動紹介面にAAミーティングの開催情報の掲載を希望して情報提供を続け、さらに『BOX-916』、『AAとは』、「AA時間割グループ・ミ

ーティング案内」、それに「埼玉西地区ミーティング案内」をセットにしたものを毎月5セット用意して、公民館1階ロビーに設置されているサークル紹介書架の一隅に、持ち帰り自由という形式で置かせてもらっていますが、何とも嬉しいことに月半ばで補充する必要も生じています。

その効果でしょうか、当初2名でスタートしたグループのメンバー数は既に12～3名に達し、おまけにその大部分がAAは初めてという人なのです。そして、ようやく開く必要性が生じたビジネス・ミーティングにも、毎回6、7名は必ず出席するという嬉しい状況が生まれています。さらに、日々のミーティングでの分かち合いに耳を傾けていたら、「市報のAA紹介を見てセントラル・オフィスに電話し、その結果として今の自分がある」と述べている他グループの人の話まで聞こえています。

春の好き日に、前夜の集まりで顔を合わせ、2日目の送迎役を引き受けてくださった山口の仲間たちと琵琶湖のほとりで桜を眺めて楽しく語り合いつつ「唐崎メリノールハウス」にたどり着き、40年前にこの地でステップ・セミナーが開かれた当時を思い出した一方で、思いもがけぬ地方の地区の現状、そして『BOX-916』が置かれている現実を知らされ、日本のAAが抱え、直面している問題点を痛烈に再認識させられました。

と同時に、何はともあれ、まずは自身が進まずに過ごし、前向きに回復のプログラムに取り組んでいく重要性、そして、そうした過程を踏み続けてようやく見出したかけがえのない新しい生き方を、いま苦しんでいる仲間たちに伝えていくための努力——サービス活動を、今後もさらに積み重ねていく必要性を再確認させていただけた、ほんとうに有難いイベント参加であったとも受けとめています。





# 過去の経験は無駄ではない



ハグ12 すてっぷグループ

裕 之 (ひろゆき)

アルコールクの裕之 (ひろゆき) です。

幼いころからヤンチャな子供だったのですが、15歳ぐらいからお酒を飲み始めて、ヤンチャどころか、狂気の生き方に変って行きました。

酒を飲んで肩で風を切って、自分が一番偉い人間のように振る舞い、思うようにならないと、唸(うなり)りだすか、暴れるかでした。

しだいに、友達からも厄介者扱いをされ、家族からどうしようもない人間扱いを受けて、やがて仕事もろくにせず、一人で飲むことが一番の幸せのような感じになっていきました。

酔いがまわってくると人恋しくなり、同じような飲み方をする友達に連絡をとって朝まで(と言うか)記憶が無くなるまで飲み続けて、時には警察のお世話になることもあったりで、周りの人たちはうんざりしていただろうと思います。

親戚からも酒癖の悪いどうしようもない奴だと思われており、あまり良い記憶はありません。

父親は、銀行員で支店長のエリートでしたが、その父親もアルコール依存症で家庭内暴力があり、母親を殴る蹴る、家庭はめちゃくちゃでした。私の酒癖が酷(ひど)くなったのもそのころでした。

父親を何とかしなければと、遠方からたくさん親戚が集まって何回も親族会議が開かれていたことを記憶しています。

父の状態は少しは改善のあった時期もありますが、結局、父は仕事にも行かなくなり、母は家出を繰り返し、親戚から見放され、いつのまにか両親は離婚、母は父に隠れるように家政婦をしながら生計を立てていました。

私は、二十歳のときに傷害事件をおこし刑務所へ収監され、刑務所の出所後に、父が自殺しました。それまで、良い生き方というものほどこにも無い人生でした。

AAに来てから色んなことがありましたが、飲んでいた時ほどの辛い、苦しい生き方をして

いないことが、ありがたいです。

飲んでいたときは、嫌なこと、つらいこと、悲しいことがたくさんあったのにもかかわらず、酒の勢いでごまかして、自分はこれでよい、悪いのは全部周りだと決めつけて生きていました。

AAに来て、飲まなくなっても、苦しい、つらい問題が起きることはあるのですが、飲んでいたところのことを考えると、飲まなくなつてからの苦しいことなどは、ものすごく小さなことだと思います。そもそも、生きていることが奇跡のようなものですから、苦しいからと言って、ごちゃごちゃ考えてもどうにもならないと思うようになりました。

数年前に、嫁がアルコール依存で自殺しました。しばらくはつらい時間を過ごすことになり、クリニックに通いながら「心の病からの回復を年単位で待つしかない」と医師からの助言を受け、淡々と生きてきました。

でも、今年はずいぶん健康な身体に戻って来たようです。8月にはたくさんの人と海水浴に行つてバーベキューを楽しみました。バンドをしているのですが、ライブ演奏もしました。墓参りにも行きました。居酒屋を経営しているのですが、仕事前に少しプールで泳いでから出勤して、仕事もきちんとなしています。毎日の食事もしっかりとって、週末はバンドメンバーとカラオケと外食で、楽しく笑いながらすごしている自分がいます。

飲まないで生きること、信じること、続けること、諦めないこと、諦めること、気楽にやること、いろんな言葉がありますが、やってみること、行動に移すこと、遊ぶこと、笑うこと、などが自然にできている幸せが、今の私に与えられているような気がします。

過去の経験は何一つ無駄にはなっていない今日このごろです。

今日も、AAのミーティングに行ってきました。



# 飲まないで生きる

おおつ今日一日グループ も え

7年前の8月、私は精神科病院に入院していました。

当時は夫と娘と暮らしていましたが、4月に夫の転勤で環境が変わり、今まで以上にアルコールの問題が目に残るようになってきていました。

毎日お酒で処方薬をめちゃくちゃに飲んで、フラフラで家事をしていました。娘の幼稚園にお迎えに行けなかったことで決定的となり、入院することになりました。精神科病院への入院は2回目でしたが、夫は入院すれば少しは状況がよくなると期待しましたが、私は何も変わらないことも薄々感じていました。でもどうしたらいいかわからず、入院するしかありませんでした。

そこは専門病院ではなかったので、毎日ただ一日を過ごしていました。もうここから出たくないと思いました。生きていくことがしんどくてたまりませんでした。解決策が見つからないまま1か月ほどで退院しましたが、頑張らなければと思うほど状況は悪くなりました。

10月頃には別居して一人実家に戻ったおかげで、ミーティングに繋がることができました。そこから専門病院に繋がりを、入退院を繰り返しましたが、ミーティングに繋がりが続け、最後のお酒から5年10カ月になります。

私はお酒に出会う前から、生きることがしんどかったのです。だからお酒に出会って、そこにすがったのです。ずっと自己評価が低く、何をやっても達成感が得られなくて、頑張りが続ける選択肢しかない生き方をしてきました。ゴールがないのに頑張りが続けることしか知りませ

んでした。それはきっと、誰かに認めてもらいたい、褒めてもらいたい、愛されたい、という思いが強かったからだと思っています。

AAに出会って、頑張りが続けなくていいと知りました。頑張りが続けなくても生きていていいとわかりました。何かを達成するために生きているのではないこともわかりました。愛されていることもわかりました。自分がやりたい事はやってもいいし、やめてもいい事もわかりました。嫌だと感じてもいい事、時には嫌だと言っている事もわかりました。自分で自分を認めることが必要だとわかりました。生き方を苦しくしていたのは自分自身だったとわかりました。

そうやって色々なことを感じる中で、自分が少し見えてきました。甘えたで、わがままで、怖がり、人見知りだけど、人の中にいることが好き。真面目過ぎる自分も笑えるようになってきました。仲間のなかで自分を客観的に見ることができ、同じ苦しさを知っているからこそ分かち合ってもらえること、笑いあえることで救われたこともたくさんあります。どん底にいる6年前、7年前、もっと前の私にも教えてあげたい。

しんどいことや困ったことは今でもたくさんあるけれど、絶望することは今はありません。生きることがしんどいと思いながら生きていたときは、私を大切に思ってくれていたたくさんの人を傷つけました。飲まないで自分を生きなおす中で、埋め合わせをしていきたいと思っています。今日も一日飲まずに生かされていること、心から感謝しています。ありがとうございます。

### 自分にはミーティングが必要



おおつ今日一日グループ

まっちゃん

2014 年の春にアルコール依存症と病名を告げられて、一生お酒が飲めないと言われたけど、まだ自分は大丈夫、また仕事をすればおいしい酒が飲めると思ってました。

精神病院でアルコール依存症の勉強をしても、自分自身、まだ誰かとはちがう、あんなにひどくはないからと思ってました。

精神病院を退院後、AAには行きましたが、前みたいに飲めないのなら節酒でいこうと、いろいろやってきました。

AAには行ってただけで、ミーティングの意味もわかってなかったし、酒歴のことを話して酒が止まるなど思ってたんです。

仲間の話を聞いても右から左でした。けど、病院が「通院と自助会は行きなさい」と言うので行っていました。

節酒を続けていくほどに、体の状態が悪くなり、最後には自分自身がわからなくなり、救急車で病院に運ばれて、それからほとんど覚えてない状態でした。

保護室から出た時、精神状態も体もぼろぼろでした。それが底つきだとは、あとからわかりました。

それから何も考えられない日々が続きました。

AAの仲間から、「依存症であることは100%認めないといけない」と言われ、

病院内でもう一度、アルコールの勉強をして、やっと心の底から自分はアルコール依存症と認めることができました。

だけど、また自分一人で暮らすとアルコールを飲むので、どこかの施設のハウスに入って仲間と暮らしたら酒のない生活ができると思い、京都の中間施設に入ってお酒のない生活が始まりました。

そこでは、1日スリー・ミーティングしたが、お酒のない生活になぜミーティングが必要なのかがわかりませんでした。

AAの仲間が「90日90回ミーティングをすればわかる」と言ってくれました。最初はわからなかったけど、何回もミーティングに行っていると、仲間と共感できるところや、いろんな気づきをもらえることにわかりました。

ミーティングを受け入れるのに1年もかかってしまいましたが、それもいい経験になっています。

酒をやめて1年と8カ月でアルバイトも始めて、中間施設にはあまり行けなくて、ミーティングはできないけど、バイトが終わってミーティングに出られる時はミーティングに出ています。

これからも酒をやめていくには自分にはミーティングが必要と思っていますので、これからも頑張っていきたいです。





# アルコール依存症と認める

草津グループ 「歩（あゆみ）」改め 均（ひとし）

アルコール依存症の あゆみです、と言って始めるスピーチは何度目になるのだろうか？

1999年12月、大津市民病院に糖尿病で入院していました。その市民病院で、私が勤めていた会社の総務部長から1年間の休職辞令を受け取り、これで人生が終わったと落胆していました。

当時の大津市民病院内科糖尿病の主治医 M 医師の紹介で県立精神医療センターに行き、2000年1月17日から入院をしました。

入院してもアルコール依存症と簡単に認めることはできません。現院長の O 医師が主治医でした。二カ月経過したころに色々と不満が出てきて、自主退院を申し出て、許可が出ましたが(O 医師が他所に異動され)、その後に S 医師が私の主治医になってくださるようになりました。S 医師には怖くて自主退院をしますと言えず、残り1カ月を過ごすことにしました。

いま振りかえれば、早期退院をしなかったのが、こうしてソブラエティが続いているのです。S 医師からの教え『自助会には参加をすること、危険な所には近づかないこと』 医師から復職許可が出るのに6カ月かかりました。自助会(AAミーティング、断酒会、さつき会、毎水曜日センターでの外来ミーティング)への参加を毎日続けました。

いまもアルコールを飲まない生活が続いています。私の大きな分岐点は、S 医師との出会いです。この出会いがなければ 200%アルコールを飲んでいたと

思います。

今回、自分で設定したテーマ「アルコール依存症と認める」ということについてですが、センター退院後はアルコール依存症と認めることがなかなかできませんでした。違い探しです。私は、あの人とは違う、この人とは違う。違い探しで、京都のミーティング会場に参加していました（復職した会社が京都にあり、仕事が終われば京都のAAミーティングに参加したのです）。

アルコール依存症と認めることができたのは、退院後ミーティング参加が200回を越えたころからです。アルコールをやめて1年が経過していました。ようやく、自分はアルコール依存症者なのだと認めることができました。

またアルコールをやめて幸せか？というのはいくつもある話です。仲間の話にはいろいろあります。『庭の草むしりをしている時に喜びの涙が溢れだし、生きていることの幸せを感じた』という仲間や、『大阪駅前の高架橋から歩く人たちを見て、生きている幸せを感じた』という仲間がいます。こうしたことは、些細なことのように見えますが、これこそ、回復の途上で誰もが経験する、それぞれのスピリチュアル（霊的）な目覚めということなのでしょう。

私はアルコールをやめて幸せです。瀬田川沿いを歩き、瀬田唐橋近くでベンチに座っているときに心穏やかになります。眠りにつく前に、今日の一日に感謝をします。ありがとうございます。

# アルコール問題に関する教育論序説 ―断酒3年目の教員と大学生たちの禅問答―



オネスティ唐崎グループ 前 田

アルコール依存症とは、自分の意志ではどうにもならない脳のコントロール障害という病気であることは理解出来ました。

しかし、アルコール依存症という立派な病名があるのに、ミーティングで自分の事を、アル中と蔑称で呼ぶのは、居直っているとしか見えないと言う学生。人権論の授業で、被差別者が自らを蔑称で呼んでいる限り、差別はなくなならないと習ったと言う。

アル中社会学者を自任している著者は即答出来ず、居直りではなく、謙遜に近い感情の発露だとしたが、学生たちは納得しませんでした。後日、自らを拙者と呼び、家族を愚妻、愚息と呼ぶ日本固有のへりくだりだと説明して、文芸学部の学生たちは、少し納得してくれました。

それでも自信がなかったので、通院している安東医院のアルコール講座に出席して、仲間たちに問うと出るは出るは、それぞれのアル中観。愛着を持ち、敢えて、アル中というスティグマ（負の烙印）を使う者、仲間との連帯意識を高めるために、アル中と名乗る者等々、正解は出ませんでした。

只、社会復帰した際などにも、自らの礼儀作法を弁えない言動を、「アル中やから、しゃーないやないか！」と居直る族も居るのも事実で、要注意。謙虚に反省して、襟を正すべきです。

続いての学生曰く、同じ境遇にある者同士が、体験を分かち合う自助グループこそが、安息の場所であり、繋がりが続くことだけが、生き残る手段だということも理解できました。

しかし、ミーティングで語られる内容の多くが、悪い酒害体験ばかりだというのは

納得できないと言う。過去の戒めがなければ、再飲酒に走る危険性が高まるのも分かるが、逆に、過去の罪に縛られて、社会復帰が妨げられている人もいないのかと疑問を呈するのです。

学生曰く、人間には、悪い記憶をなるべく消し去り、良い記憶を残すことにより、前向きに生きて行ける本能があると心理学の授業で習った。そして、ミーティングで、悪い酒害体験を掘り起こし続けている人の中には、悪い記憶を乗り越えられず、それに引き摺られて社会復帰ができず、福祉に頼り切るケースもあるのではないかという問題提起でした。

そこで、著者は、自身が休職中の1年間は、ひたすら悪い酒害体験を掘り起こして、二度と再飲酒しないよう断酒の回路を脳に構築していたが、復職直前の何カ月かは、酒なしで、こんなにしゃべれるようになったと希望に満ちた体験発表をしたと回答。現在は、大学の愚痴か、君たちから持ち掛けられて答えられない無理難題を報告するガス抜き場所として、ミーティングを使わせて頂いていると答えました。

つまり、自助グループが＜手段＞ではなく、＜目的＞となり、自助グループ原理主義に陥った場合、悪い酒害体験を掘り起こし過ぎて足を取られ、自分なんか社会復帰出来ないとの思い込みに至り、学生が危惧するケースもあるのかもしれませんが。しかし、自助グループは、酒をやめるための＜手段＞です。だから、100人のアルコール依存症者がいたら100通り、有効活用する方法がある、100通りの体験発表の仕方があると著者は考えます。



# 元気にすごしています

AA滋賀

N O（エヌオー）

みなさん、こんにちは、アルコールクのN Oです。残暑厳しい中、お元気におすごしのことと存じます。私も、相変わらず仕事はバタバタしていますが元気にすごしています。

今年の8月6日でアルコール専門病院を無事退院してから6年が経ちました。特別な想いはなく、淡々とこの日を迎えたという感じでした。

朝目覚めて、夜床につくまで元気にすごせている！ 当たり前のことのように思えますが、これほど幸せなことはないと感謝しています。

早いもので、職場復帰してから、4年8ヵ月が過ぎようとしています。毎朝6時に家を出て片道一時間半弱かけて通勤しています。

私は、アルコールクであるのと同時に身体が自由に動かないハンディを背負っています。おまけに原因不の皮膚の病気「乾せん」にも発病しています。この身体で片道一時間半弱の通勤は最初の3ヵ月間はほんとうに辛かったです。今では、全く辛さは感じなく、むしろ、通勤友達ができて楽しく通勤しています。

会社に復職してから3ヵ月間は不安が頭から離れませんでした。会社の配慮で今までとは全く違う環境下で働ける部署を提供していただきましたが、やはりお酒を飲まないで働けるかどうか？慣れない職場では緊張感でいっぱいでした。とにかく、私にとっては、この職場復帰がラストチャンスだと自分に言い聞かせて夢中で頑張った結果、不安は頭から消えてなくなりました。

今では、仕事は少しハードですが、恵まれた職務を与えていただき、感謝の気持ちでいっぱいです。人間関係については、合う合わない、難しい人はいます。ただそれは自分が勝手に思っているだけのことでしょね。どこの職場にいても、同じことだと思います。

その人の考え方はその人自身にしかわからないものですものね。腹を立てたり、イライラすると、莫大なエネルギーを費やすだけですものね。このような感情が湧いてきたら、ゆっくり深呼吸を何度かすれば、心が落ち着く方法を、ヨガをしてらっしゃるパート社員の方に教えていただきました。

私は、主治医の先生からもう通院はいいですよ！という診断を受けています。しかし、無理をお願いして診察をしていただいています。年に3回程度ですが、私の命を救っていただいた、命の恩人ですもの、私の元気な姿を主治医の先生に見ていただきたくてお願いした次第です。診察はアルコールのことは特に話はしません。薬もありません。いつも馬鹿げた話で盛り上がっています。ただ、主治医の先生がいつも最後におっしゃる言葉があります。それは「生活の安定」という言葉です。

たとえ、質素な生活でも、自分の力で生活しない限り、必ず飲む方向に走るから頑張りなさいとおっしゃいます。私は、この言葉を信じて毎日生きています。2年ほど前にこの言葉の意味が理解できました。

この言葉は、主治医の先生からいただいたハイヤーパワーだと思っています。他人に頼らず、ハイヤーパワーを信じて、自分自身がよく考えて決断し行動すれば、良い方向に進んでいけると思えるようになりました。まるでAAの回復のプログラムのように入ります。これからは、今日一日、今日一日を世界にただ一つしかない自分の飲まない人生！生きる喜びを味わいながらすごしてまいりたいと思います。

長々書きました。またミーティングに参加できる機会があれば参加したいと思います。

ありがとうございます。



# AAの価値

オネスティ唐崎グループ

小 川



アルコール依存症の小川です。今年の3月31日で10年のバースディを迎える事ができました。

自助グループに繋がる前の状況は、今から15年程前、42歳の厄年を迎えた頃からひどくなって来ました。原因として考えられる事は、1979年に就職しましたが会社組織が1987年4月から国営から民間企業に移行し、組織や仕事のやり方の急激な変化についていけなかった事や能力もないのに、管理職になってしまった事、また、1989年に結婚して、両親、祖父母、子供2人が出来て8人家族となり仕事や家庭内のストレスなどが思い浮かびますが、とにかく、私は現実逃避するために酒に溺れ、精神病院へ入退院を繰り返しました。

また睡眠薬、安定剤を服用しながらの飲酒で、心身ともにコントロール喪失に陥ってしまい、どうしようもない状態でした。

会社は飲酒による問題を引き起こし解雇寸前、家庭内でも飲酒による狂乱、家庭内暴力等により崩壊し家族離散の危機的状態でしたが、図書館で偶然見たアルコール依存症の本の中にAAが紹介されていて、AAの存在を知り、AAに繋がることができました。

初めてAAのミーティングに参加したのは2004年11月2日、彦根ミーティングに参加しました。正直こんな事をやっていた酒が止まるのかと思いましたが、ミーティングに通っているうちに、朝酒を飲みたくなる喉の渇きがなくなり、自然と酒に対する欲求がなくなりました。仕事にも復帰し、現在に至っていますが、酒が止まってからは、素面で生きる辛さに直面し、アルコール専門病院や精神病院に入院しました。

苦しい時には、飲酒欲求が今でも出る時がありますが、AAのミーティングやイベントに参加しているおかげで飲まない生活をなんとか維持できています。ビックブックには、酒をやめる事はほんの始まりに過ぎないと書かれてありますが、本当にそのとおりだと思います。

しかし、最近になって、ソーバ10年の経験でしょうか、少し心のゆとりができ、飲まずにいれば人生何とかなると思えるようになってきました。

もしAAに繋がってなかつたらどうなっていたらと考えると、酒を飲み続けていただろうし、仕事や家庭も失い、命まで失ってしまっていたかもわかりません。

AAにつながったおかげで、現在はほとんど依存症でない方々と変わらない生活ができています。

AAにつながった価値を考えてみます、飲み続けていて仕事を程なく解雇になっていたら、現在まで受け取った給与や今後の退職までの給与、退職金、年金等を考えると1億円は優に超えるでしょうし、それよりも、お金の換算できない健康、信用、家族等のかけがえのない財産を失わなかった事の方大きいのです。私にとってAAにつながった事は、宝くじで一等を引き当てたよりもはるかに価値があると思います。

今後も、アルコール依存症に完治はありませんし、AAにも卒業はありません。少しでもアルコール依存症が回復するように、また仲間や今苦しんでいるアルコール依存症の方々の手助けが少しでもできるように、考えながら行動し、更なるAAの価値を見つけて手に入れたと思っています。



### 丸7年のソブラエティ

ハグ12 すてっぷグループ

ゆうじ

お酒が止まってからの一年間は、とても5年や10年というような期間をお酒無しで過ごすことが想像もできませんでした。気が付けば思っていた期間よりも長く飲まずに生きて行けていますし、少しずつ今日一日を積み重ねて行こうと思います。

最近はいライラや感情的に爆発することが多く、お酒を飲んでいて頃の自分に似た人に反応してしまうことが増えました。マイナス思考の人や、自己評価の低い人、自己れんびんに陥っている人と一緒にいると、ウンザリした気分になり、なぜか不安になります。同時にその人の考え方を変えたいという欲求も出てきて不必要なアドバイスをしたりして、後から自己嫌悪に襲われます。

できるだけ、自分に似た人たちに巻き込まれないよう気を付けて、せっかくのソブラエ

ティを台無しにせず、自分の人生の質をもっと向上させていきたいと思っています。

お金や地位、名誉など、欲しくて欲しくて仕方がないものでしたが、いざ、ある程度得て見ると、次は何を得たらいいんだろうか、いま手にしているものに価値はあるんだろうか、と疑問に感じることも増えました。おそらく失ってから初めて理解できるタイプの、幸せな状態なのかも知れませんが、一時的な感情で誤った判断をして大切なものを失わないように、改めてスポンサーや同じグループの先行く仲間に相談しながら生きていこうと思っています。

私の人生は、孤独ではなくなったんですね。毎日つらいけど、これでいいのかな、と原稿を書いていて感じています。ありがとうございました。



### となりあわせ

おおつ今日一日グループ

アンソニー  
Anthony

7月の下旬、自動車運転中に交通事故に遭った。事故そのものは大事なかった。信号待ちの私の車に、時速30キロ程度の後続車が追突した格好である。それでも不意を突かれた私は頸椎捻挫(=むちうち)。車はリ

ア部分が潰れ、ドアや板金の交換に至った。衝突のエネルギーは速度の2乗なので仮に時速60キロならば4倍のダメージがあったはずだ。意外に紙一重だったかもしれない。追突による死亡事故の痛ましいニュースが

報道される。報道される事故の殆どは飲酒や薬が絡んでいて道義的な問題として取り上げられるが、今回の加害者の対応は極めてジェントルで、無論酒の影響は無かった。ひょっとして解禁直後のポケモン GO に夢中だったとすれば日本初の事故だった筈だ。

私のむちうちは寝違えの少しひどい程度で3日ほどで解消。その間2回通院し慰謝料は算定どおり¥16,800也。車は事故車扱いになるので、将来リセールバリューが落ちるらしいが、そちらは補償されず、無職ゆえ休業手当もなし。紙一重の割にはお安い対価で済んだ。

4月に乗り換えのためにブリュッセル国際空港を使った。この空港は3月に数十人の死者を出したISによる爆弾テロの現場である。私の通った時には、ブルーシートで覆われている箇所はあったが、極めて平静。逆に、何の警戒もチェックもなく、本当に大丈夫だろうか。私は事後だったので緊張して通過したが、どんなに緊張したところで、私の隣人がテロリストであればどうにもならない。

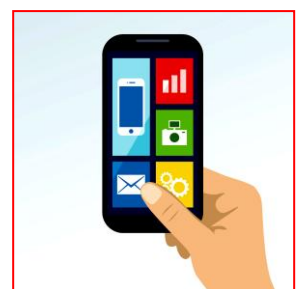
最近は唯一の日課として、朝にウォーキングを行っている。行程は約8キロで途中に1キロ超のトンネルを通る。このトンネルは歩道がついており、片側が出口付近で軽くカーブし、JR 琵琶湖線を跨いでいる。ある日曜の朝、私はカーブしている側からトンネルに入った。普段でも歩行者と出会うことは稀だが、この日は車の通りも無く、トンネル内は私の足音が響いていた。反対側の出口に差し掛かった時、黒いスポーツカーがトンネルに飛び込んできた。優に時速100キロはあった

ように見えた。気でも狂ったかと思ったが、案の定、1分を経ずして遠くで凄い音がした。私は先ほどの黒い車を思い出し、その日はコースを変えてもう一度トンネルに引き返した。トンネルを再通過するのに10分強かかったと思う。出口付近のカーブのところに異変があった。車線を分けているポールが何本かなぎ倒されており、トンネルの両側面に真新しい傷が幾つか。天井に近い高さの傷もあり、非常電話の設備が跡形もない。更に戻ると、出口から100mの跨線橋の頂上で、反対車線に横向きで側壁に衝突している黒いRX8。さっき見た車だ。ボンネットは潰れバンパーや車体の板金はいくつか外れている。左右の壁をジグザグにぶつかりながらここに至ったようだ。丁度パトカーが到着し、運転手が出てきた。若い男性一人で同乗者は無く、対応はしっかりしているようだ。よく無事でいられるものだ。

あの気違いじみたスピードは何故？カーブがあることを知らなかった？余程嫌なことでもあったのだろうか？死にたかったのだろうか？本人は無事のようにだが近くに居合わせたら？ひょっとして私の行動が10分遅かったらひとたまりもなかっただろう。「死ぬことはいつもとなりあわせなんだな」人間、普通に生きていてもある確率で死ぬのだ、と柄にもなく厭世観に浸ってみる。

ちょっと待てよ。そういう私こそ、人生のスピードを上げすぎてハンドルを切り損ねたのではないのか？もらい事故を云々する前に、死神様は隣ではなく実は自分の中にいたのだ。今になって思う。

**【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）、④AA滋賀の月刊スケジュール表である「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。今回のこの35号は最新号として掲載しています。  
\*その他、会場の変更や、ミーティング臨時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。







# 受け入れてくださり、ありがとうございます

おおつ今日ー日グループ  
滋賀レディースミーティング

清 美

アルコールクの清美と申します。いつもありがとうございます。

平成元年（1989年）6月4日、私は初めてAAに足を運びました。保健医療等関係機関の皆さまのおかげで、自分では気がつかないうちに自分が歩む道の扉が開かれていたのです。

あれから27年3カ月、かつて飲酒によってどうだったか、回復前後に何が起こったか、今どのようなかを語り合える場へ通い続けさせていただいております。実り多い一日となりますよう、時間のゆるすかぎり、回復のプログラムを待っている人たちと出会えることを願っています。

私の場合は、回復のプログラムを実行するなかで、たとえば、人間関係のこと、お金のこと、仕事(学業や家事)のことなどを繰り返し徹底して棚卸表に書き記し、仲間と分かち合いますと、自力では変えられない「病気(依存症)」を受け容れる落ち着きと、仲間といっしょに行動して間違いを正したい願いが深まります。私を受け入れてくださってありがとうございます。

~~~~~

19歳の8月、前夜の飲酒による記憶喪失を思い詰め、心はまるで深い森のなかのようでした。成人前後は、緊張と過労、不養生と無頓着から、命がけの機会飲酒を、自分ではどうすることもできませんでした。21歳婚約、22歳結婚、23歳妊娠の時期も、酒量はどんどん増えて、自分ではどうすることもできません。産まれたばかりの子どもが亡くなった24歳からは、不安と憎しみを隠すこともできません。深酒をして禁酒の誓いをしたり、節酒を試みたりしました。27歳の朝酒がきっかけで、パート職も続けられなくなりました。怖い、悲しいという過敏で激しい感情をアルコールを使って抑えてきた私を、AA共同体へと導き、AAメンバーと、ア

ルコホリズムから回復する希望のメッセージを与えて救っていただきました。私を、受け入れてくださったことに感謝しています。

~~~~~

先日、8月22日(月)夕方に小腸閉塞の疑いで入院した義理父は、29日(月)退院の予定でした。認知症のため入院加療中目がはなせない状態なので、火曜と木曜と土曜は夫が付き添いました。

8月29日、退院予定日のことです。前日の午後9時頃、付き添いの義理妹が水をくみににっている間に、義理父が鼻にいているチューブを抜いたため、2時間後、当直医が再度鼻のチューブを挿入し、義理父の両手にミトンをはめました。義理父は、29日午前2時ごろ多量に吐き、ミトンを嫌がって泣き、興奮状態になったそうです。

義理妹からの連絡で、29日、私も病院に向かいました。午前中、夫も病院に来て、義理父は、午後1時半から小腸閉塞の緊急手術となりました。

手術室の扉が締まる寸前、義理父の「頑張ります。頑張る……」の声が聞こえた時、いつもと違って、私は、心の奥底の壁、過敏で激しい恐れが感情が消えているのに驚きました。深くゆだねた、ひどくおだやかな心になっていたのです。

その日午後3時過ぎ、実母の介護施設の相談員から、低酸素と低血圧の緊急連絡がありました。4時に救急搬送された実母は、緊急入院となりました。私はすぐに病院に向かいました。私は、人間にできないことは、人間を超えた大きな力が叶えてくださると信じて、実母の痩せた身体をさすったり手を握ったりしていました。ふと、過日、母が90歳の誕生日に、腰椎圧迫骨折の痛みを耐えながら、二人の孫に「みな頑

張ってるから、おばあちゃんも頑張れたなあ」と話していたことが思い出されて、胸が震えました。緊急入院の母はずいぶん痛い思いをし、苦境の中にいるのですが、私は母に触れて母が生きている証を確かめることができ、辛い状況をも幸せに思えたのかもしれない。

母の入院手続きを終えた 6 時前、夫から、義理父の容態が良くないことを告げられ、私は助けを求めてお祈りをし、義理父の病院に向かいました。

義理父は、癒着性イレウス(小腸と腹壁、後腹膜、小腸の極めて強固な癒着)の外科手術は無事終えたのですが、しかし、義理父は出血性ショックにより、私が最寄り駅に戻ったところに、息を引き取りました。大切な人の死はつらいことでした。

つらくて、受け入れがたいとき、私の過敏な感情は乱れて激しく動揺するのが常なのですが、

そのときは、義理父が手術室に入ってからずっと、何か大きな力にいだかれたような安心感にも似た感情に包まれていました。言葉にすれば、ゆだねて受け入れるということになるのでしょうか。

~~~~~

今日、2016 年 8 月 31 日(水曜)は、義理父の葬儀式です。

朝、ハイヤーパワーに、私たちのすべての感情をおまかせして過ごせますようにと願いました。健康な心に戻してくださると信じて 24 時間ゆだねられることに感謝しています。ありがとうございます。

アルコールリズムで苦しんでいる人たちが、自分の意志を正しく使って、自分自身の生き方を振り返り、検証し、書き出す作業を続けることができますよう切に念じる朝でございます。

## AAメンバーの経歴

### 仲間との出会いに感謝

ハグ 12 すてっぷグループ

h i r o



今年で 48 歳になりました。毎年夏が来ると、入院した 36 歳のころを思い出します。働くこともできなくなり、24 時間、酒とたばこ、布団に横たわりテレビがついていても見ている訳でもなく、ボーっと時間だけが過ぎていました。どうにもならなくなり専門病院に入院しますが、退院するときにはもう一回飲みながら頑張ると心に決めていました。

二度目の入院はあっという間で、前回退院してから 3 カ月後でした。身体もかなり痛んでいたのやばいと思い、もう 2 度と飲まないと誓い退院しました。

AA は入院中に知りました。なんだか飲まない人たちが楽しそうに集まっている。でも私はそんなにひどくない。飲まなければいい

だけなのに、毎晩集まっているこいつらはおかしい。それが AA の第一印象でした。ミーティングには参加しながら 7 カ月が経ったある日、私は再飲酒しました。飲みたいなんて気持ちはなく、我慢するなんてちょっと頭を過ぎりませんでした。AA の仲間に話すと、「病気だからね。」との一言でした。これが病気の正体なら私にはどうすることもできないと思い、仲間と一緒に行動するようになりました。それ以来、私のお酒は不思議と止まっています。

現在は車屋を経営しています。お酒が止まってから出会い、サラリーマン時代から 5 年ほど一緒にやっている従業員が居てくれます。経理は妻に任せています。昨年、専門学

校をやめて帰ってきた長男も一緒に働いています。毎日が忙しく、自分の器以上に頑張らなければならないこともあります。楽しくやっています。滅多にない休みは、ライブに行ったり、自慢の車でドレスアップカーのイベントに行ったりしています。

飲んでいた時と変わったことは、私の周りに人が増えたこと、相談できる人がたくさんできたことです。会社の経営のこと、運営のこと、遊びに行くこと、私一人でやっている

ことなんて一つありません。

今回の原稿も締め切り直前に書いています。書こうか書かないか迷いましたが、私をよく知っている人に相談したら「今から書き」の一言でした。私が書きたかったのを知っていたようです。

お酒が止まって 10 年が経ち、AAの仲間から始まり、こんなにもたくさんの仲間ができるなんて想像もしていませんでした。

## AAメンバーの経験



## 滋賀地区20周年イベントのことなど

### いよいよ定年退職

今年度をもって熱海の職場を退職となり、滋賀に帰ります。私が満 70 歳になるからです。

46 歳でAAに来て、飲まないで 70 歳まで生きられたこと、しかも 70 歳まで働き続けられたことは、ほとんど奇跡のようなことです。みなさんに深く感謝いたします。

いざ熱海を去るとなると、さまざまな感懐が去来します。ということは、2004 年から 12 年間の熱海生活を、私は楽しんできたということになりましょう。温泉のある日々や、毎日がイベントのような業務も、それなりに楽しませてくれましたし、何より、AAの仲間たちとの交流が楽しかったです。

### AA熱海時代

当初、東京に近いこともあって、出版関連などで池袋のJSO(AA日本ゼネラルサービス)オフィスにも、頻回行くことができました。新たに親しくなった仲間も少なくありません。

ミーティングは、沼津、小田原などに参加してきました。どこにでもAAがあるのは、ありがたいことです。3、4回続けていくと旧知の

## オネスティ唐崎グループ

## とら

ようになります。そのころに、AAに初めて来られた仲間たちのうち何人かは飲まないで 10 年を越えていますし、その後AAに来てから飲まないで生きているメンバーも少なくありません。うれしいことです。

私のAA熱海時代で銘記すべきはスポンサーシップの充実です。特に、若い仲間たちと、それぞれ個別に 1 泊 2 日のステップワークを繰り返してきたことが代えがたい経験となりました。ステップワークで心しているのは、ステップ 4, 5 が中心になる傾向はあるとして、ステップ 1, 2, 3 だけでなく、ステップ 12 まで、全体の流れとそれぞれの内容の理解を深める分かち合いを重視しています。「理解しても実行しなければ何にもならない」と言って、結果的に理解を軽視するようでは何も始まらないからです。その分かち合いを踏まえて、課題などを明確にして、以後、日々の実践に共に取り組んでいくのです。この仲間たちとのステップワークから学ぶことは多く、私は、AAの回復のプログラムが飲まないで幸せに生きる指針であることを細部にわたって確信を深めることになりました。スポンサーはスポンシーに助けられるとは、言い得て妙、AAの名言の一つでしょう。



## 滋賀地区20周年記念イベント

熱海にいと、なかなかAA滋賀の企画に参加できないのですが、「AA滋賀地区20周年記念イベント」では、初日の医療関係者懇談会（県立精神医療センター）には出席できませんでしたが、メリノールハウスでの2日目夜のキャンドルミーティング、宿泊、3日目のバースデーミーティング&カウントダウン、基調スピーチ「スポンサーシップについて」に参加できました。会場にふさわしい参加者数で、熱心な分かち合いがなされました。バースデーを迎えた仲間の話や、愉快で貴重なスポンサーシップの経験などを聞きながら、私は、20年前のことや、この20年間などを思い返しておりました。

私は、20年前にAA京滋地区から滋賀地区が自立したことが契機となって、滋賀県内で病院メッセージが始まり、草津ミーティングが開かれ、イベント（オープンスピーカーズミーティング）が開催されるようになり、さまざまなメッセージ活動が展開されて、『AA滋賀地区5周年記念誌』発行へとつながっていった歴史的経緯を知ってほしいと強く感じました。そして、その自立の日々こそ、仲間たちの飲まない経験の宝庫だということを伝えたいと思い、発言もさせていただきました。

イベントの期間、AA滋賀のメンバーはもちろん、埼玉や山口の仲間とも旧交を温めることができ、日ごろは感じない感覚、それは、長くAAにいて、飲まないで、AAサービスにかかわってきたことのよろこび、やわらかな連帯感のようなものを味わいました。また、いろんな仲間の顔を見ているだけで飲酒欲求が消えてい

くという、おもしろい感覚も経験しました。

今回のイベントで、AA滋賀のいくつもの課題が浮き彫りになりました。それはそれ、やりがいのあることで、良識と自発的な意欲がAAの特徴でもありますから、課題が明確になれば、達成に向けて多くの力が綱（な）い合わされていくことでしょう。私たちにとって、いつでも、何でも、「さあ、これから」なのです。

## 「特別サポート委員会」

「さあ、これから」ということでは、沼津で新たに「セレニティさくらグループ」が始まりました。加齢により夜間の運転を禁止された仲間が参加できるようにと、昼間のミーティングを始めたのです。

2015年改訂の最新パンフレット『AAグループ』には、新しい項目として＜特別サポート委員会＞の記述があります(P32～)。目や耳が不自由なメンバー、外出困難なメンバー等を支えるAAの委員会のことです。アメリカでは、各グループに特別サポート委員がいるようです。今後、日本でも、必要とされてくるでしょう。

セレニティさくらは、特別サポートを意識して昼間のミーティングを始めました。そして、当該高齢のメンバーが、「AAに来て10年も経つのにAAのことがよくわかっていない。伝統の勉強をしたい」と希望されたので、率直な質疑応答を含めた伝統ミーティングを行なっています。ミーティング内容も特別サポートと言え失礼になりましようが、昼間のミーティングのあり方を模索するという意味合いで、今後が楽しみです。

（この項つづく）

**【編集後記】** 2016年秋・第35号をお届けできることをうれしく思います。今号にも、多くのご尽力をいただき、感謝しています。濱川浩先生、野上昌代さん、小西亮さん、ありがとうございました。そして、4月の「AA滋賀地区自立20周年記念集会」への参加記を寄せてくださった山口の遥美さん、兵庫のタケハラさん、京都の小谷さん、埼玉のてつおさん、心からお礼申し上げます。参加記を多く寄せていただきましたので、今号は、「AA滋賀地区自立20周年記念号」《続編》と題しました。

また、AA滋賀のみなさん、ご寄稿ありがとうございました。みなさん、今後ともよろしくお力添えください。末筆ですが執筆・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。

（なお、毎号のことですが、掲載された記事はそれぞれ個人の意見や経験であり、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ものでもありません）



メタセコイヤ並木(マキノ町)

**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



比良山系から琵琶湖を望む

(2016.9)

**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 パ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・クロズド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＞

\*\*\*\*\*

（毎週・第5は休止） 17:15～18:15（クロズドM）（おおつ今日一日G）＜大津会場＞

\*第1：ピギナズM \*第2：リビングソーバーM \*第3：伝統M \*第4：ビジネスM

（第1、第3）18:30～19:45（オープンM）（おおつ今日一日G）＜大津会場＞

（第2、第4）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》

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

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

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

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

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

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。

パ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。**