

AAメンバーと保健医療等関係者を結ぶ通信

1999年9月創刊

# ニュースー 滋賀

**AA滋賀 2017年 秋 37号**

**AA彦根ミーティング場開設「30周年」記念号**

テーマ 食まいて生きる... つづける—感謝



(この色鮮やかな蝶、アサギマダラが撮れたのは、ほとんど奇跡的でした。T)

**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)

## 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>希望を分かち合<sup>わ</sup>って共<sup>あ</sup>通<sup>きょうつう</sup>する問題<sup>もんだい</sup>を解決<sup>かいけつ</sup>し、ほかの<sup>ひと</sup>人<sup>ひと</sup>たちもアルコールリズムから回復<sup>かいふく</sup>するように手助け<sup>てだす</sup>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>ひとつ</sup>酒<sup>いんしゅ</sup>をやめたいという願<sup>ねがい</sup>いだけである。<sup>かいひ</sup>会費<sup>りょうきん</sup>もないし、料<sup>はら</sup>金<sup>ひつよう</sup>を払<sup>わたし</sup>う必要<sup>じぶん</sup>もない。私<sup>けんきん</sup>たちは自分<sup>じりつ</sup>たちの献金<sup>けんきん</sup>だけで自立<sup>じりつ</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>し</sup>、組<sup>はんたい</sup>織<sup>はんたい</sup>、団<sup>はんたい</sup>体<sup>はんたい</sup>にも縛<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>さんか</sup>や運<sup>し</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>し</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<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>の</sup>ま<sup>い</sup>ないで生<sup>い</sup>きてい<sup>い</sup>くことであり、ほかのアルコホーリク<sup>の</sup>も飲<sup>い</sup>ま<sup>かた</sup>ない生<sup>たっせい</sup>き方<sup>たっせい</sup>を達<sup>てだす</sup>成<sup>てだす</sup>するように手助け<sup>てだす</sup>することである。

(この序文の著作権はAA.グレーブバイン社にあり、その許可のもとに再録)

AA preamble

## *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.*



2017:琵琶湖海上花火大会

*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*

2017年 秋 37号

# ニューズレター 滋賀



近江富士 (メリノールハウスから)

2017年9月9日発行 No.37 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>

### アルコール関連「問題」は、いつから「問題」となったか ——日本の飲酒文化のある側面——



琵琶湖病院 院長

医 師 石 田 展 弥

アルコール使用の歴史は、古い。古代エジプトのピラミッドを作る人たちにビールがふるまわれていたらしいし、庶民の食卓にも登場していたという。いまから 5000 年ほど前のことである。日本でも縄文中期 (約 5000 年前) にはじまる井戸尻遺跡からブドウ酒を作っていた形跡がみられるという。人間は同時多発的に独立して何かを思いつく者らしい。) しかし、大量に作る技術や安定して醸造する技術の発見は遅く、消費量が増加する時期はここ 4-500 年である。日本でアルコール「問題」が記録に出現するのは、遅くとも江戸時代のようにである。どのような「問題」だったかという、家族崩壊や暴力事件といったものだったらしい (田中輝好の調査)。当然と言えば当然で、飲むのはアルコールだし、人間の酩酊時の行動に古今の

差はない。

ここで、田中和彦の論文 (2007 年) を少し引用してみる。「・・・厚生省の精神保健課 (1993 年) は飲酒文化の変化について言及し、『核家族化等の生活様式に伴う飲酒規範の崩壊など・・・』、『我が国の飲酒文化の崩壊と無節操な飲酒、未成年者の飲酒増加』などとしている。・・・」さて、この飲酒文化とは、どんなものなのだろう。春夏秋冬のさまざまな場面で、神事、寄合、慶事、弔事などで飲酒する、人々や家族と共に規範をもって飲酒するという飲み方が「崩壊」したのが、「問題」だとするのは一理ある。確かに、読者も経験されたように一人で飲むようになると酒量が増える。そこには規範はない。しかし、飲酒文化が崩壊したからアルコール「問題」が出現したと考えるのは



問題があるというか本末転倒の議論ではないか。現在と同じ「問題」の出現していた江戸時代にはすでに飲酒文化は「崩壊」していたことになるのではないか。アルコールは依存を起こす物質なのである。誰といても飲むし、一人でも飲むようになるのである。飲酒文化が崩壊する前から、いや飲酒文化の中にアルコール依存は共存しているのである。善悪は別としてという言い方で、飲酒の効用が語られるが、善も悪もない、単に依存があるだけである。

諸外国に比べて日本では酩酊者への寛容度が高いという。これは日本の飲酒文化である。飲酒への寛容度の高さは、たばこと比べてもわかる。『健康日本 21』（厚労省が平成 12 年作成した提言した健康づくり運動）の「アルコール」という章は、「我が国においてアルコール飲料は古来より祝祭や会食など多くの場面で飲まれるなど、生活・文化の一部として親しまれてきている。」というやさしい書き出しで始まる。これに対して、「たばこ」の章は、「たばこは、肺がんをはじめとして喉頭がん、・・・歯周疾患など多くの疾患、低出生体重児や流・早産

など妊娠に関連した異常の危険因子である。」というオソロシイ書き出しである。全く正反対の扱いである。両者とも依存と発がん性に関係があるにもかかわらず（アルコールは体内で発がん性のあるアセトアルデヒドに変わり、たばこはタールに発がん性がある）。アルコール依存の治療に関わる者として、アルコールもたばこも同じようにオソロシイものとして扱うべきだと言いたい。繰り返しになるが飲酒文化の中にある依存の「問題」に積極的に目を向けるべきである。文化であるということで、酒の席につき合われ、お流れを頂戴し、大人の仲間入りだといって飲ませる、あるいは仕事帰りにストレス解消で酒場に行く・・・。飲酒文化はよいけれどアルコールは依存する物質ですよ、とはっきりと広報しないと、なかなかアルコールと日本人の関係はかわらないのではないかな。

最後にアルコール「問題」は、いつから出現したかという、タイトルの問いかけの答えは、この稿の読者の皆さんの体験の中にある。



## AA 滋賀 彦根ミーティング場開設「30周年」記念 オープン・スピーカーズ・ミーティング

テーマ

### 飲まないで生きる・・・つづける——感謝

滋賀県で最初に関かれた AA ミーティング場は、1987 年 10 月、カトリック彦根教会での彦根ミーティング場です。今年は、彦根ミーティング場開設から「30 周年」となります。この「30 周年」を記念して、オープンスピーカーズミーティングを開催します。参加は無料です。誰でも参加できます。お誘いあわせて、お越しください。

◆と き／**2017 年 10 月 29 日(日曜日) 午前 10 時 30 分～午後 4 時 00 分**

\*10:00 受付開始です。10:30～16:00:メンバーと保健医療関係者の話

\*参加:無料

◆ところ／**「カトリック彦根教会」伝導館** ★ミーティング場のある敷地内の本館です。

\*JR 琵琶湖線「彦根駅」下車・徒歩 15 分

★住所は、滋賀県彦根市立花町 2-24 です。お問い合わせは「AA 滋賀」にどうぞ。

・「昼食」は〈「30 周年」記念カレーライス:無料〉をご用意します。この実費は、当日の参加者による自発的な【30 周年記念カレー献金】でまかないたいと存じます。ご協力をお願いします。

# 「落ち着いていきや〜」

滋賀県立精神医療センター

看護師長 伏 田 善 祐



あるお笑い芸人さんのネタである。普段の生活でテンパった時のとっておきの対処法をラップ調でアドバイスし皆を落ち着かせるという。

例えば、「財布をどこかに落としてきたかも知れない・・・とりあえずカード止めとき〜！来た道戻り、警察届けとき〜」「旅行から帰ってきたらウチのエアコンずっとつけっ放しやった・・・もう2，3日使わんとき〜ほな結局、電気代一緒やん！落ち着いていきや〜！」と言った具合で結構面白いのである。

芸人さんのキャラもあるが、この間の抜けた感と同時に、的を得た的確感、日常感は普段でも十分活用でき、過緊張や意気込みすぎてテンパった人、自信過剰な人、逆に自信無げで危な気な人へのエールには最良の言葉かも知れない。そこで今回、ARPの治療プログラムを終えて断酒道を歩み始める方々へ、思いつく限り私からの対処法を送りたい。

「落ち着いていきや〜！」「三本柱が基本やで〜」「独自、独力は避けた方がええで〜」「衝突、抗争は避けや〜」「空腹はあかんで〜」「周囲の意見に聞く耳持ちや〜」「飲んでた時に考えてた気持ちを忘れんときや〜」「減らしたいとか、やめなあかんとか、問題は起こしたくないとか思ったやろ〜」「新しい生活パターンを作りや〜」「抗酒剤は朝一の服用がええで〜」「酒宴は避けや〜」「どうしても出席するときは出席直前にも抗酒剤を飲みや〜」「“今日一日”を繰り返しや〜」「飲まない友達を作りや〜」「自助会の参加を最優先しいや〜」「家族を安心させたげや〜」「断酒行動でしか安心せーへんで〜」「抗酒剤、自助会、帰宅コール、

一日の報告・・・行動が大事やで〜」「周囲の人間関係を大事にしいや〜」「試し飲み、一杯くらいなら、って考えてる時は黄色信号やで〜」「落ち着いていきや〜！」「自分より重い人と比べんのはやめや〜」「空しくなったり、孤独に感じたら自助会行きや〜」「酒は何も解決する力がなかったことを思い返しや〜」「自分自身も酒には無力やいうことを認めや〜」「他人を攻撃すんのはやめや〜」「白黒つけたり、他人のあら探しが始まったら危ないのんと違うか〜」「落ち着いていきや〜！」「正直になりや〜」「自分の回復が信じられへんようになったら自助会行きや〜」「君子危うきに近づかんときや〜」「家族にかけた苦労があることを想像しいや〜」「ブラックアウトしてるし想像以上の苦労があるんやで〜」「家族の回復は自分の回復より時間がかかるで〜」「でも信用回復に焦らんときや〜」「一日断酒 続けよな〜！」「落ち着いていきや〜！」

家族の人も、落ち着いていきや〜！「アルコール依存症のこと勉強しいや〜」「“本気でやめる気がない”と決めつけんといてや〜」「飲んだ飲まんで同じ土俵に立つのはやめや〜」

「“見放せない”気持ちを裏切るのは罪ではないで〜」「自分も病んでたことに気づいてや〜」「自助会、家族会に仲間を作りや〜」「自分の時間、自分の人生を大事にしてや〜」

ご本人、ご家族にとって断酒道は決して易しい道ではないが、看護師として、微力ではあるが皆様の歩みをご支援させて頂きたいと思う。落ち着いていきや〜！



## まだ出会っていない アルコール関連問題を持つ方達へ ～自分らしく生きていく～

滋賀県立精神医療センター  
地域生活支援部地域医療連携係

精神保健福祉士 佐 藤 周

はじめに、AA 滋賀の皆様の日々の活動とニューズレターに原稿を載せていただける貴重な機会をいただけたことに、心から感謝です。ありがとうございます。

私は一昨年度まで滋賀県立精神保健福祉センターで救急関連やアディクション、事務仕事や色々経験して、前年度から当センターに異動し急性期病棟担当、今年度から医療観察法担当病棟のケースワーカーとして勤務しています。

初めてミーティングやOSMに参加したのはかれこれ6年前だったかと思います。暖かく受容的な雰囲気とメンバーさんの話に引き込まれて、帰り道、妙に心が軽くなったこと、今でも思い出します。今は、「アディクションフォーラム in 滋賀」の実行委員会が私の自助グループで、いつも支えられています。

最近、「依存症」という言葉をテレビや新聞等、色々な所でよく耳にするようになり、昔と比べると広く世間に知られるようになってきました。それと同時に、「どこ（から）が病気なの？」「なぜ依存症になるの？」という問いかけも多く聞かれるようになりました。

私自身、アディクション関連問題を持つ方と関わり始めた時、色んな先輩達から『病気だから飲む』だけにとらわれず、その人が『飲酒する理由』を知りなさい。」と教わりました。当初、『病気だから』＝『飲酒する理由』じゃないの？」と内心思いましたが、関わり続ける中で、「自分を守ることを目的とし、自分の困難な状況を生き抜くための手段であった飲酒が、目的に変わりとりわれていく」ことに気づき、「病気」であることを学びました。

その学びから、「病気からの回復とは何か」という問いかけに繋がり、断酒や断薬は「回復のため

の手段の一つ」であり、本当の回復とは「その人が、その人らしく生きることを歩むこと」と考えるようになりました。

私の大先輩が「依存症は、生き方の病」と話していました。生き方の病だからこそ、アルコール関連問題を抱える方にとって、この問題は他人には話しにくく、飲酒等とらわれているモノを取り上げられることの苦痛は計り知れないもので抵抗するのは当然だと思います。でも、一人で問題を抱え込むと問題から解放されることはなく、悪化していくため、相談や治療が必要です。

まだ出会っていないアルコール関連問題を持つ方達へ、お酒を取り上げられることはとても恐怖でしょう。ただ、今あなたが「お酒にとらわれている」のであれば、それが何故なのか、何に困っているのか一緒に考えてみませんか？

まだ出会っていないアルコール関連問題を持つ方のご家族へ、日々つらい現実と直面する中でお疲れのことだと思います。ご家族も「自分らしく生きる」ことを見失っていませんか？ご家族の気持ちを話してみませんか？

当センターのような医療機関や滋賀県立精神保健福祉センター、保健所等の相談機関は県内にあります。（予約制の場合もありますので、事前に電話で確認してくださいね）

一方、AA 滋賀のような自助グループは、そんなあなたの思いを受け止めてくれる存在です。まだ出会っていないアルコール関連問題を持つ方とそのご家族へ、「先行く先輩」と出会うことを心から願っています。

私もまだまだ道半ばの人間です。

皆さんと共に歩いていきたいと思います。

今日一日、ぼちぼちいきましょ。



# 彦根ミーティング開始のいきさつ そして、最近思うこと



AA中四国地域

広島グループ

サ ブ

34 年前に名古屋に中間施設が開設されて、少したったころ、滋賀から一人の仲間が、中間施設の寮に入りました。

ニックネームが「文太」という男性で、初老というか、くたびれたというか、本人は怒るでしょうが、私にはそんな印象でした。

当時は大阪から数人が名古屋の中間施設に紹介されて来ていましたが、途中で帰阪する人が多かった中、文太さんはプログラムを終了して滋賀に帰ることになりました。1987 年 10 月だったと思います。

しかし、帰省地の彦根にはAAが無く、無ければ作ろうということになり、確か大阪の仲間が協力して、彦根の教会を借りたり、ミーティング場を開いたりしたように記憶しています。

その後、名古屋からも応援しようと、仲間が行くようになりました。

車がなかったので、JRを乗り継いで半日がかりでした。ミーティング場近くの銭湯で身を清めて、食事をしてからミーティングに行くのです。そんなことをする内、銭湯が待ち合わせ場所のようになったことも、微笑ましい思い出です。

実は、30 年前の彦根ミーティング場開設当時の事を書いてほしいと依頼があって、思い出しつつ書いたのですが、これまで書いたこと位しか記憶に無く、いっしょに彦根に行った名古屋の仲間は、ほとんどが亡くなっていますし、関西の仲間にも確認ができないので、詳しいことは書けませんでした。

そのことを編集の方に相談すると、私の今思うことを書いてくださいとのことでしたので、お言葉に甘えて書かせてもらいます。

AAに少し長くいると良いことも辛いこと

もあります。

辛いことの一つは仲間の死です。最近も一人の仲間が病気で亡くなりました。友人や身内にも亡くなったり、重い病気で苦しんでいる人がいます。先日、最愛の愛犬が亡くなりました。

さまざまな死に直面すると、年を重ねてきた私も、自分の死を考えさせられます。

どんな死に方をするのか、寿命はどの位か等々、しかし死を考えれば考える程「今を生きる」ことに迫り着くのです。

最近メモ書きしたことを書いてみます。  
私に死が訪れる時

話せない時が来るから、今話しておこう。

見えない時が来るから、今見ておこう。

聞けない時が来るから、今聞いておこう。

行けない時が来るから、今行っておこう。

笑えない時が来るから、今笑っておこう。

泣けない時が来るから、今泣いておこう。

優しくすることが出来ない時が来るから、  
今優しくしておこう。

許すことが出来ない時が来るから、今許しておこう。

与えることが出来ない時が来るから、今与えておこう。

待つことが出来ない時が来るから、今待つてみよう。

私に死が訪れる時、きっと後悔するだろう。  
その後悔のために、私は今を生きる。

「今日一日」、「今を生きる」、「第一のことは第一に」、「今日一日のために」、「平安の祈り」等々、たくさんの生き方の提案が、私の前に用意されていたことに気づいた時、本当に生きる答えに出会ったように思います。仲間の力は生死にかかわらず、私の力になっています。



## 10年ソバーを振り返って

北大阪地区

大阪北グループ

亀（かめ）

私がAAと出会ったのは、10年前、アルコール専門病院に入院治療中のことです。先行く仲間が病院メッセージを届けてくださったのがAAを知るきっかけでした、正直最初はミーティングに出席することでアルコールが止まるとは信じられませんでした。しかし、ミーティングに足を運ぶことで、回りの仲間が本当にアルコールを飲んでいないことが信じられるようになりました。

私は、20代後半からアルコールの飲み方がおかしくなりました、最初に就職したのが地元の土木会社で、仕事が終わればビールを飲むのが当たり前で、下請け会社社長の夜の飲み屋通いのお抱え運転手のようなこともして、ほぼ毎晩飲み屋通いをし、やがて自分1人でも飲み屋通いが当たり前になり、現金が無くても付けで飲みだしてから拍車がかかりました。その飲み方は、職場の愚痴のはけ口、特に対人関係での苛立ちのはけ口になっていきました。その後、設計会社に転職してからも同じように飲んでいました。設計支援プログラム運用の部署の仕事をしだしてからは、自分の仕事の段取りで仕事を進めることができにくくなり、また、泊まり込みでデータ処理をしなければならなくなったりして、仕事がプレッシャーになり、飲むことがおかしくなっていきました。仕事のプレッシャーから逃げたい思いでアルコールを飲み続けましたが、この会社もアルコールの問題で退社となり、最後に就いた仕事が地質土質の調査会社でした。

ここでは現場管理と報告書の作成をしました。1年の半分は出張でした。出張に出ると毎晩が宴会のようでした。阪神淡路大震災のときに社会インフラ復旧の震災地域の地盤状況確認のための現地歩査でテレビ等では知り得ない現状を目の当たりにし、アルコールの力で何

とか仕事はできたのですが、アルコール摂取量が格段に増え、アルコール依存に拍車がかかりました。その後、アルコールで問題を起こして職を失い、それからは、職安に行くと言っては親から幾らかのお金をもらい、職探しもいい加減にアルコールを飲み続けました。

数年後、精神病院での入院治療が始まりました。最初の2カ月間は閉鎖病棟でした。アルコールの離脱で幻聴幻覚が数日続き、両手両足腹回りを拘束されてもベッドの手摺を壊し、解毒の点滴の針を自分で引き抜きベッドのシーツを血で汚すありさまでした。2週間の解毒の点滴が終わり、自分の置かれている状況が見えてくると、恐ろしい思いから、面会の母に般若心経とノートとペンを買って来てもらい、病室のベッドの上で写経まがいのことをノート3冊も書きました。その閉鎖病棟ではアルコール依存症者は私1人で、2カ月後に病院側から別の精神病院に転院してくださいと言われ、別の精神病院を探してもらい、今度は開放病棟がある病院に転院しました。

その精神病院で、「あなたはアルコール依存症です」と診断を受けて、初めてアルコール依存症の治療が始まりました。入院して最初は観察室で過ごし、入院患者がいっぱいだったので2週間後になって4人部屋に移ることができました。

ようやく落ち着いてアルコール依存症の治療と学習が始まり、アルコールが身体と精神に及ぼす恐ろしさを知りました。それと、「アルコール依存症は病院では治せない病気で、自助グループに参加して同じアルコール依存症者の話しを聞き、自らも自身のアルコールにまつわる話を話さなければアルコールは止まらない」と聞かされ、入院中から断酒会とAAに参加してアルコールをやめていくことになりました。



した。

アルコール依存症の私に、最初に分かった合併症は、両大腿骨骨頭壊死でした。専門病院に入院して2カ月が経ったある日、歩けないくらい股関節が痛みだし、整形外科のレントゲン撮影で両大腿骨の骨頭の壊死が分かりました。レントゲンを見ると丸くなくてはならない骨頭が水平にややギザギザに写っていました。整形外科の先生に「治りますか」と訪ねたら、「手術をすれば歩けるようになります」と言ってもらい、専門病院を「退院して1カ月間アルコールを飲まなければ手術してあげる」と言われました。

私は専門病院退院後、1カ月間、断酒会の例会とAAのミーティングを毎日回り、いわゆる「我慢の断酒」をして、ようやく1回目の右大腿骨の回転骨切り手術を受けました、手術は9時間かかりました。その後、2回の人工骨頭置換手術を受けました。1度目の手術後、リハビリで4カ月入院治療をして、ようやく歩けるようになりましたが、その後1年おきに左足の人工骨頭置換手術と右足の人工骨頭置換手術を受けて、各々1カ月間のリハビリと治療を受けました。3回の手術の後、自宅に帰ってからは、自宅近くのスポーツジムでプールでの歩行訓練、マシンを使っての筋トレをし、杖無しで歩けるまでに回復できました。ところが、最後の外科手術から2年後に右股関節内の骨盤部分を亀裂骨折してしまい、2カ月間の入院治療リハビリを受けました。これが、いまのところ整形外科での最後の入院になっています。

1回目の整形外科での入院治療中に、糖尿病が見つかり、入院食が糖質と塩分の制限食になり、退院後は処方薬と運動で血糖値をコントロールしようとしたのですが、体重は増えて、昨年の2月ごろは95 kgまで増えました、アルコールをやめてからは食事が美味しく、体重のコントロールはできませんでした。

入院治療中、ミーティングに行けないときにしていたことは、先ず一般病院では看護師さんやヘルパーさんはアルコール依存症のことをご存知ないので、私はベッドの脇の枕灯台の上に、AAの書籍「アルコホリック・アノニマス」「12のステップと12の伝統」「リビングソーパー」など、断酒会の書籍「指針と規範」「

松村語録」などを置いて、スタッフの方が関心を示されたら、自分がアルコール依存症でアルコールをやめるために自助グループ「AA」「断酒会」に参加していることを話し、私の飲酒体験、やめるための話を聞いてもらって、自助グループ参加の代りにしていました。

病室で病院スタッフとこのような話をしていると、同室の患者さんでアルコール依存症とは宣告されていない方が、ご自身のアルコールの飲み方に問題がないかとか聞いてこられたりしました。そのときも私のアルコールの体験や私が続けているアルコールのやめ方を話しました。

私の現在のAAホームグループは、オールドタイマーや10年以上のソーパーの仲間、自分と同じくらいのソーパーの仲間がいて、ミーティングチアパーソンやグループ会計を担当させてもらいました。また、グループ主催の「野外ミーティング&BBQ」を年2回河川敷で、清々しい風の中でミーティングをして、アルコールを飲まないでも楽しくバーベキューができますよと新しくAAに繋がった仲間にメッセージを伝えています。

グループ以外でのサービス活動は、2015年の「AA40周年記念誌」の編集委員会に参加させてもらったことです。当時の私のスポンサーが私を編集委員会に推薦してくれて、2014年の夏からノートパソコンを鞆に詰め込んで、何回も何回も編集委員会で打ち合わせ編集作業をし、自宅に帰っても編集作業でWord知識をフル活用し、分らないことは編集の知識のある仲間に教わりに会いに行く日々を経験させてもらいました。当時のスポンサーから、「編集作業がすべて終わって、40周年記念会場で、できあがった記念誌を見たら泣くよ」と聞かされていました。実際、当日会場に着いて編集委員会の仲間が出来たての記念誌を販売している姿を見た途端、涙がこぼれました。ありがとうございますという気持ちが心の奥底から込み上げてきて涙が止まりませんでした。この編集では、自分のできることをできるだけさせてもらうということ、仲間を信じることを学ばせてもらいました。

次に、AA以外でのサービス活動は、2015年と2016年の2回の某大学院生（臨床心理士

）の授業でのAA紹介の模擬ミーティングと質疑応答です。これには、AA滋賀の仲間に誘ってもらい、参加させていただきました。将来、アルコールに問題があると思われる依存症予備軍や自分ではアルコール依存症者と認めていない方々が初めて接する行政や医療関係者になれる学生さんに、私としての希望を込めてメッセージを運ばせてもらいました。また、このことで、AA以外の方々とのかし方を学ばせてもらったと思います。

最後に現在の私の状況を話します。昨年、2016年11月にS状結腸癌と転移性肝臓癌が見つかり、その後、阪大病院で内視鏡検査、PET検査を受けました。その結果、S状結腸癌は内視鏡が通らないほど腫瘍が肥大していること、肝臓癌はステージ4の末期癌であることが明らかになりました。

その当時、私の体重が72Kgまで減っていて栄養状態が悪く、今後の治療のため、体力をつけるために人工肛門を作る手術を受けることになりました。当時血糖値が高く手術を受けることができないということで、別の病院に12

月中頃に入院して、1週間かけて手術ができるまでに血糖値を下げ、12月末に人工肛門手術を受けました。

その後、阪大病院に転院して、今年の1月5日から抗がん剤治療が始まりました。治療の前に主治医から治療方針と癌の現状の話がありました。治療は4種類の抗がん剤投与で進めていくということで、癌はステージ4の末期癌で「余命2年半」と宣告を受けました。8月の時点で、癌腫瘍は抗がん剤の効果があり大腸癌も肝臓癌も劇的に縮小していますが、いままで使っていた抗がん剤がアレルギーや副作用反応が大きいため、2種類が使えなくなりました。いまは使える抗がん剤を使い続けていくことになりました。

いま私は在宅治療で、ミーティングに積極的に参加し、メッセージを届けていくことが自分の責務と思っています。AAのオープン・スピーカーズ・ミーティングなどで機会があればスピーカーをさせてもらい、メッセージを届けていきたいです。

## AAメンバーの経験



### 飲まないで生きる・・・つづける——感謝

大阪泉州地区 いずみグループ あ や

ありがとうございます。

アルコールクのあやです。ホームグループは、いずみグループです。

いずみグループは大阪府の泉州地区にあるグループなんですが、私の住んでいるところは大阪ではなく奈良県の南部の方になります。私がアルコールを止め始めた時は奈良県の中部にもAAのミーティングが1カ所ありましたがお昼にやっていたミーティング場だったので、奈良県北部より大阪府の泉州地区の方がかろうじて家から近かったのでホームグループをいずみグループに

しました。

アルコールを止め始めた時、まだ三ヶ月もたっていなかった時、何とも言えない怒り（飲酒欲求）がこみあげてきて、この怒りをどうしたらおさめられるかと思い、思いついたのが、ケーキを食べることでした。飲んでいる時は、ケーキを食べたかったけど、ビール代がなくなるからとケーキをよく見送ったものでした。

太るぐらいいいや、太ったら痩せたらいい、それより今はアルコールを飲んでしまったら大変だと思い、怒りがでたり嫌なことがあったらケー

キを買って食べました。そのつけが今回って来て、糖尿病がやばくなって来ました。なので、夜遅くに甘いカロリーの高いものは止めるようにしています。

話は代わりますが、前々から家の近くにミーティング場があったらいいな、「ちょっとミーティングへ行ってみよう」と言う距離にミーティング場があったらいいなと思っていましたし、私のようにミーティング場が家から遠い人もいてるんだろうと思ったので今回、アルコールを止め続けていくなかでやはり、今まで仲間に助けて頂いたのだから今度は自分も助ける番と言うより、AAの序文にもあるように「アルコールクス・アノニマスは、経験と力と希望を分かちあって共通する問題を解決し、・・・私たちの本来の目的は、飲まないで生きていくことであり、ほかのアルコールも飲まない生き方を達成するように手助けすることである」とあるように、お互いが助け合いをする共同体なのだから、今現在、奈良県中部にミーティング場がありますが、私が平成 13 年 11 月にアルコール専門病院に行き「あなたはアルコール依存症です。もうお酒は飲めません」と言われたけれど、それから約 4 年間、飲んだり止めたりの繰り返しで自助グループにも行きましたが、約 4 年たった 11 月の朝、二日酔いで向かい酒をしてしまい、このままでは止められないと思ったのでアルコールを飲まない日に

クリニックに行き「先生、入院したい」と言って入院させてもらって初めて AA を知り、アルコールの怖さも分かり、そこから止めていきます。退院してきて初めて行ったミーティング場は閉鎖になっています。その閉鎖された場所をもう一度開けたいと思い、行動しています。その近くにはアルコール専門病院もあり、そのスタッフの要望もあったので、奈良県の仲間に呼びかけをしたところ二人の協力者があったので教会にお願いに行きました。そしたら 2 ヶ月に一度おこなわれてる教会の評議会にかけられ決められます。今度、評議会が行われるのは 9 月 10 日だそうです。そのためまだミーティング場が開けるかどうかは分かりませんが、開けられたら最初はミーティング場として開け、仲間が増えていったらグループにして、また仲間が増えていったら奈良県南部にもミーティング場を増やしていきたい、AA の原理を広めていきたいと思っています。それと、AA のハンドブックの表紙にある「私の責任」がどこに行ってもあるようにしたいです。

まだまだ力不足だし、未熟者ですが、お力添えをよろしくお願い致します。私のような者に原稿を頼んで頂いた滋賀の仲間にお礼申し上げますとともに、先月に行った滋賀のミーティングやセンターメッセージにもまた参加したいと思っていますので、よろしくお願いします。



#### AAパンフレット『女性へのメッセージ』（改訂版）

\*訳語訳文が改定されて、読みやすくなりました。ここには、8 人のまったくタイプの異なるアルコールの女性の回復の物語が掲載されています。

子どもを乗せてブラックアウトで車を運転したりする女性、男への復讐に燃える女性、刑務所に送られた女性、酔って仕事をする看護師の女性、頭がいいと思う医師の女性、ノイローゼのせいで飲むと思っている女性、キッチンドリンカーの女性、偉くなろうとする黒人の女性。こうしたアルコールの女性たちが AA につながって、AA プログラムによって回復の道を歩いていく姿は感動的で、示唆的です。ぜひ、飲酒に問題があるかもしれないと思っておられる女性に（男性にも）、ぜひとも、一読をおすすめします。

なお、「AA 滋賀」のホームページには、「読んでよかったこの 1 冊」という AA 書籍紹介がありますが、この「女性へのメッセージ」について、新阿武山クリニックの西川京子さん、滋賀医大病院看護師長でリエゾン精神看護専門看護師の安藤光子さんが読後感を書いて、詳しく紹介されていますので、こちらもお読みください。このパンフは、50 ページ、¥200—です。







## AA彦根ミーティング会場開設30周年

ハグ12 すてっぴグループ

裕 之 (ひろゆき)

今年の夏は、海水浴やバンドライブを楽しみました。お盆には親戚が集まっての食事会などがあり、バタバタと忙しい日々が続きました。おかげさまで、肉体的、精神的にも充実した毎日をおくらせていただいております。

先日、8月6日に開催された「第10回アディクション・フォーラム in 滋賀」に参加して、複雑な家庭環境のなかで育っていく人が依存症になりやすいと改めて感じました。

機能不全家族の中で生きて行くと、自然と自分の居場所が無くなり、悪い方向へ行く自分自身の経験と重なるところがありました。自分は3人兄弟ですが、自分だけがアルコール依存症となったので、環境もそうですが、それ以前に持って生まれた病気のように感じたりもします。

あれが悪い、こいつがいなければアル中にはならなかったとぼやいても仕方ないですし、まず何で酒を飲まなければイケないのかなんて考えたこともありませんでした。当時は、毎日、飲みながら生きて行くのが当たり前だと思っておりました。飲まないで生きるという考えになったことはなかったです。

もって生まれたもの、父親もアルコール依存で自殺、嫁もアルコール依存で自殺、病気がそうさせるのだと思います。弟は自殺未遂の末、統合失調。自分自身はそんな環境の中でAAに繋がって、「今日一日」飲まずに生きております。その時々過去の経験から学ぶことが多いです、

死んでしまえば、そこで本人は終わりですが、残された家族のほうは、亡くなった身内の生き方までを背負って生きて行くことになります。亡く

なった身内のことを思うと、そのことを話すことが、つらくなることがあります。でも、それぞれに病気がそうさせたのだと考えると、深く苦しむことはありません。

自分が中学生の夏休みのことです。家族旅行に行ったとき、なぜか父親はいちばん後ろを歩くのです。その理由が分からなかったのですが、しばらくすると父親がだんだんと酔っ払っていきの気づきました。父親は、いちばん後ろを歩きながら、隙を見てはお酒を買っては飲んでいたようです。やがて、完全に酔っぱらって母親と喧嘩して、父親は、旅行の途中、一人自宅に帰ってしまいました。

また、あるときは、親戚が集まって父親の酒をどうにかしてやめさせようと話し合いをしていたのに、父は気にもしないで飲み続けていました。

自分も居酒屋を経営しているのですが、以前は、毎日飲みながらの仕事で、バイクで通勤していたので、ほぼ毎日飲酒運転でした。家族は、注意すると僕が酔ったいきおいで、怒鳴り散らすので、何も言いませんでした。

自分自身いろんなトラウマを抱えておりますが、もって生まれた病気なので、死ぬまで付き合わなければと考えると、あわてることはないので、日々淡々とミーティングに仕事に、遊びにと、考える今日一日です。

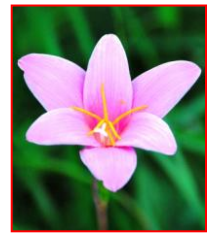
その今日一日の積み重ねが、彦根ミーティング会場開設30周年に繋がったのでしょう。

今日一日、何事もなく、穏やかに眠りにつけることが一番の幸せとなっております。

【AA滋賀】のホームページのご案内・・・・AA滋賀のホームページに掲載されているのは、①AA滋賀と全国のAAの連絡先、②滋賀県内で開かれているAAミーティングの案内（地図つき）、③AA滋賀のイベント案内（チラシや申込書つき）、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「ニューズレター滋賀」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。



### 飲まないで生きる・・・つづける——感謝



ハグ12 すてっぴグループ

ゆ う じ

飲まないで生きる日々が、先日で丸8年となりました。彦根のミーティング会場が今年で30周年となり、記念のイベントを開催する中で自身も役割を与えていただいていること、8年前に彦根会場のミーティングに参加した日から自身の飲酒が止まったこと、そして、30年前からミーティングを続けてくださっているメンバーに対して感謝いたします。この彦根の会場から私のソーバーが始まって、今も何とか続けられています。

しかし、感謝して生きているつもりの中で、少しずつ感情の波が大きくなり、自分なりの正義感や過剰な責任感で人間関係を崩してゆくという、長年飲んでいた頃のパターンを再現している毎日でもあります。人と関わって対話をする時、いつも自分の心に浮かぶのは、自分の考え方や判断が一番正しいという気持ちです。

自分が正しいという気持ちで頭も心もいっぱいになってしまうと、いつも身近な誰かを悪者にして事態を処理してしまいます。これこそ自分を孤立させる一番の原因ではないかと思えます。そんな時の自分は、感謝の気持ちが一切無くなっている状態だと思います。

孤立してくると不安感が大きくなり、周囲の人々から嫌われてしまう、信頼されなくなる、という恐怖感でいっぱいになります。そうすると今度は『自分は間違っている』という自信の無さと、『どうせ上手くはできない、できるわけがないん

だ』というような自己憐憫がやってきて、精神的に落ち込んでしまいます。

なんとか生きてゆこうと前進する時にはテンションが上がるけれど、上手く行かないと感じるとテンションが下がり、この繰り返しで疲れてしまいます。こんなことを繰り返して生きていて、一体何の意味があるのだろうか、もう終わりにしてほしいという気持ちも度々心に浮かびます。

ただ、そういうことも生きているからこそ感じるわけで、生まれてきた以上、こんな自分の人生にも何かしらの意味があるのだと頭では理解できます。自分以外の人間に対して感じる存在意義や価値は、何故か自分自身に関しては感じにくくて、なかなかつかみ所の無いものです。他者と自分とは違うと感じることは、自分の孤立感を深めてゆきますが、ACやAAの仲間と出会ってから感じられるようになった『仲間』という概念が、目には見えない全体性や自分の存在価値をかりうじて保ってくれているのではないかと思います。いつも他人に対して距離感を感じますが、何故だか同じアルコール依存症者やその家族に対しては距離感や違和感を抱くことは少なく、自分と同じ香りがするようで安心感が心に浮かびます。

いつの日か、頭の中だけではなく、心から自分の存在意義や価値に確信を持って、他人との距離感が無くなる日がくるといいなあと思っています。

### AA滋賀の月間スケジュール

### 葦 笛 (よしづえ)



\*2003年11月に創刊され、毎月発行されてきた「AA滋賀の月間スケジュール 葦笛」が、2017年9月号で、<167号>となりました。【AA滋賀のホームページ】にも掲載されています。

\*この「葦笛」というネーミングですが、「葦笛とは、琵琶湖特産の葦（アシ・よし）を筒状に巻いて笛にしたもので、AAの回復のメッセージとプログラムを滋賀の地に広く吹き鳴らし、アルコールリズムからの回復を目指し、共に飲まないで生きていこうという願い」が込められています。

\*「葦笛」には、ミーティングの日時や場所、変更、AA滋賀の委員会からのお知らせ、時々イベントのご案内などが掲載されています。どうぞ、ご活用ください。



### 母への思い

おおつ今日一日グループ も え

2007年10月に母が亡くなって、今年で10年が経ちます。私がアルコール依存症と診断されたのは、2009年末、最後のお酒は2010年10月なので、母は私がアルコール依存症であることは知らずに亡くなりました。

結婚2年目の25歳の頃、摂食障害が酷くなった私は一旦実家に帰りました。原家族から逃げるように結婚をした私は、家族と向き合って話をしたことはありませんでした。なぜ私を生んだのか、どうして向き合ってくれないのか、恨みばかりを抱えていました。でもその時初めて自分から向き合う決心をし、自分が摂食障害で治りたいと願っている事などを伝えることが出来ました。厳しかった母に認めてもらうために、姉よりもしっかりしなくちゃいけないと思い、頑張っていました。約1年実家で暮らす中で、私は母に対して「辛い」「しんどい」と言うことが出来るようになりました。その時母は「何もしてあげられない」と涙をためた目で強く抱きしめてくれました。それはその後の母との関係が変化していくきっかけになりました。

母はがんで長期にわたって闘病していましたが、離れて暮らしていた私には辛いところは見せませんでした。私は夫の転勤が多く、専業主婦で周りとのつながりもなく、寂しくて母によく電話をしていました。酔って電話をしていることも多かったです。私は母の病気を身近にみてこなかったため病気への現実感もなく、母が亡くなった時にはそれが突然のように感じて死を受け入れられず、1年くらいはどうやって生きて行ったらいいのか呆然とし、泣いてばかりいました。そのこ

ろの私の状態はどんどん酷くなっていったと元夫が後から教えてくれました。

母が私のアルコール依存症のことも、離婚したことも知らずに亡くなってよかった、とははじめは思っていました。やっぱり生きて今の姿を見て欲しかったと思うこともありましたが。でも今は、母は全て知っていて見守ってくれていると思うようになりました。ずっと愛されて育ってきたのに、それを素直に感じられなかったことで苦しい生き方をしてきたのですが、愛されてきた、愛されている事を少しずつ感じられるようになりました。

AAに繋がった時、「私の人生はもう終わっているんだから、早く死にたい」と願うことしかできませんでしたが、そこから想像も出来なかったような新しい生き方を与えていただきました。生きていていいんだ、と思えるようになりました。与えられた今日一日をプログラムとともに生きること、亡くなった母への埋め合わせは出来ると信じています。

母が亡くなった時に3歳だった娘は13歳。この10年は私にとっても娘にとっても、激動の10年でした。母親の立場に立つと、当時の母の私への思いを想像することはできます。苦しかったと思います。母は今の私がアルコールを使わず生きている姿を喜んでくれていると思います。いまだに甘えたの娘としては褒めてもらいたいです。

これからもずっと母を思いながら生きて行くだらうけど、私は私の人生を歩むことが出来るようになってきて、本当に幸せです。

## 2017 AA関西ラウンドアップ

テーマ「新しい自由、新しい幸福」 日時：10月21日(土)13:30～22日(日)16:30

(10月21日21:00～22日09:00は、宿泊の方だけが参加できます。)

会場：大阪府羽衣青少年センター

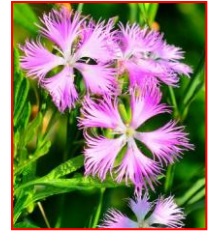
参加費：1,500円

\*宿泊・食事代は別途：宿泊・食事代：7,500円





# 飲まないで生きつづける



彦根グループ 均 (ひとし)

私が酒を飲まないで生きていこうと思い始めたのは、アルコールをやめて、三年目の春からです。

先ゆく仲間たちと残雪が残る比良山に登ったときです。スキー場の滑走路を、尻当てをして滑り、後ろを見れば、鹿が5匹も眺めていました。その光景を見て、考え方を「……鹿(しか)→……もに変えて生きて行こう」と思うようになりました。私は、「これだけしか」→「これだけも」給料を貰っている。物質的な豊かさより内面的な豊かさを求めるようになり、生き方が楽になりました。その春の登山は先ゆく仲間たちの100回目位の登山だったと思います。

そして、先日の8月14日、県立医療福祉センターに、AAメッセージに行ったところ、入院中の患者さんの酒歴発表と重なりました。医療関係者から、参加をされませんか？と先ゆく仲間話され、参加させていただくことになりました。時間があつたので、『均さんも話されたら』と言われて、ARPの仲間たち、Dr、看護師さんを前にして、タイムスリップしたかのように話しました。

私は2000年の1月17日に大津市民病院の紹介を受けてセンターに入院しました。それまで、夏には大量の酒を飲んで入院を繰り返していました。宇治病院では(会社勤務時の産業医の勤務先)宇治川で上がる花火を見ながらの飲酒です。大津市民病院に入院中は、大津花火大会を、なぎさ公園で酒を飲みながら見ていました。また、大津市民病院は花火大会にはうってつけの場所です。病院の駐車場の屋上又は第二病棟の屋上から見る花火は最高でした。そして大津市民病

院の前医院長の木津 Dr には色々ご迷惑をお掛けしました。アルコール依存症者の平均寿命が52歳ともいわれており、私は、亡くなっても不思議では無い命です。

今も生かされている、この命は草津ミーティング会場のメンバーだったYさんのお陰です。市民病院で検査、検査の日々を過ごしていたら『きんさん(私の旧ニックネーム)私と一緒に来なさい』と言われて、2004年6月10日に入院し、脾臓を除去する大手術を受けました。後に、Yさんから近江大橋を渡るときに『ひでさんが現れて、きんさんはこの手術では亡くならないと言った』と聞かされました。そのYさん、ひでさんの両氏はアルコールを飲まないで亡くなられました。ご冥福をお祈りいたします。

私は、今年、満70歳になりました。今もこうして生かされているのは、S.Drから、酒歴発表後のコメントで『酒を飲めば2年以内に死にます』と断言されたことです。

そして、先日、私のスピーチが終わり、Drから『長年AAメッセージ(AAミーティング)に参加をされる目的は？』との問いがありました。私は、『まず第1はAAに参加をして、アルコール依存症者の話しを聞いて話すことが楽しいからです。そしてニューカマーの回復を見ることです』と答えました。帰りぎわに、酒歴発表された方から『毎日、日記を書いています』と話かけてこられました。本当に嬉しいことでした。

私がこうして生かされているのは、医療関係者、仲間たち、家族のお陰です。今日の一日に感謝をしつつ。ありがとうございます。

### AAパンフレット「AAとは」(改訂版)

- \*訳語等の改訂で読みやすくなり、料金も¥150 - と、お求めやすくなりました。
- \*「アルコールリズム(アルコール依存症)という病気」について、「飲まないで生きる」方法などAAの経験がまとめられています。飲酒に問題があるかもしれない人々への一冊です。
- \*ぜひ、お読みください。ご連絡いただければ、注文・取り寄せいたします。



## AAメンバーの経験



### 飲まないで生きる・・・つづける——感謝

おおつ今日一日グループ

多 賀

アルコールク有多賀と申します。

私は、昨年6月20日にアルコール依存症と診断され、通院しながら一人で断酒をスタートしました。

訳がわからない状態で必死で頑張っていましたが7ヶ月でスリップ。どうしようもなくなった結果、一人では無理だと気付き、今年4月にAAに繋がり4ヶ月が過ぎました。

ご縁があり、おおつ今日一日グループに入れて頂いたことや、スポンサーにも恵まれた事などで、今は飲酒欲求もあまり苦しくなくなり、素面の慣れない生活ですがおかげさまでなんとか過ごさせてもらっています。

ホームグループへの関わり方やスポンサーシップ、滋賀や京都各会場でのミーティングへの参加、ステップへの取り組みなど、初めて体験することばかりで、目まぐるしく日々を送っていますが、先行く仲間の方々を目標にさせて頂き、不安な事もありますが、まずは今日一日飲まない生活を続ける事のみを目標にしていければと考えています。

最後に、全く見ず知らずの私を温かく迎えていただいたAAの先行く仲間の方々に本当に感謝しております。

ありがとうございました。

## AAメンバーの経験



### 飲まないで生きる・・・つづける——感謝

AA滋賀

N O (エヌオー)

みなさん、お元気ですか？アルコールクのNOです。ご無沙汰しています。私も超多忙な毎日を過ごしていますが、何とか？飲まない自分の人生を元気に生きています。

今年は、彦根グループ開設30周年の記念すべき年となりましたね。おめでとうございます。この記念すべき年に飲まない人生を生きられていることに感謝しています。

2010年6月7日に初めてアルコール専門病院へ入院させていただいて、7年3ヶ月になります。以来！今日まで飲まない人生を生きています。振り返ると7年3カ月って！あーっという間に過ぎてきた」というのが実感です。

今年の5月に直属の上司が病に倒れ！長期療養となりました。そのため、少人数の部署で

あるがため、欠員補充はなく、それぞれがフル回転で業務を行っています。

職場復帰して5年8ヶ月になりますが、何とか社員一同で乗り切りたいと思っています。

AAグループのミーティングにも、もう1年以上も参加していません。唯一！通院だけは、4～6ヶ月に一回程度ですが、受診しています。主治医に元気な私を見ていただきたくて行っている次第です。

父親の莫大な借金の返済、障害者になった身体、退職、家族の崩壊などなど、悪い事が重なり、生きる希望をなくし、死まで考えた事が何度あったことか？この苦しみから逃げたいばかりにアルコールを身体に流し込んでいました。アルコール依存症になるべくして

なったというのが当然でしょうね。

今では、父親の借金も全て返済が終わり、離れて暮らす家族との絆も元に戻り、職場復帰もできました。身体はやはり元に戻りませんが、受け入れることができ不自由ですが上手く付き合えるようになりました。

今日に至るまでは、本当に苦しい日々もありました。けれども飲まずに乗り越えられたのは事実です。私に大きなパワーが働いてくれたと感謝しています。

仕事は今は大変ですが、生きていることが楽しくてなりません。

あれだけ、アルコール地獄に陥った私なのに、生きる喜びを感じながら、今日一日を過ごせるとは、夢にも思いませんでした。

私は、アルコール専門病院に入院中にスポンサーと出逢え、退院した次の日からAAミー

ティングに90回をできるだけ早く参加するように指導していただき、回復のプログラムを荒削りながら4ヵ月で一応できたことで、自分を変えていこうと気持ちになったことが、飲まないで生きている証だと思っています。ほんとうに感謝しています。

AAミーティングには参加できていませんが、AAの書籍には、時々目を通しています。

これからも、自分は生涯にわたり、アルコールであることを忘れることなく、今日一日を大切に飲まない人生を生きてまいりたいと思います。

長々書きました。

また、AA滋賀のグループミーティングに参加できる機会がありましたら、よろしくお願いします。ありがとうございます。

## AAメンバーの経験

### 依存症の教育学

—わたしが吞まないで生きつづけるには、理解しようとしてくれる目の前の次世代、  
その存在に感謝して、天職を全うするしかありません—



オネスティ唐崎グループ 前 田

著者にとって回復の現場とは、教育の現場です。著者がアルコール依存症から回復して、社会復帰した大学の教育現場においては、依存症だと診断されたら、それ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なのだと説明します。しかし、必ず一部に理解できない学生がいます。

典型的な反発は、吞みはじめたのは自分の意志なのだから、自己責任だという批判です。それに対して著者は、これ以上吞んだらアルコール依存症になるというレッドラインが明確にある病ではないと説明しはじめます。個体差もあり、いくら吞んでも依存症と診断されず、病気にもならず一生を終える人もいます。どれだけ吞んだら、自分の意志で引き返せなくなるか、がわからない病なのです。レッドラインがわかっているのに、それを越えて吞んだのなら

自己責任が問えるでしょう。しかし著者の場合も、自分で止めようと思った時には手遅れで、脳が許してくれませんでした。予防策の少ない、抑止が難しい怖い病気だからこそ、若い世代に啓蒙しておく必要があるのです。

では、病気から一旦回復出来たのに、なぜ再び吞む人がいるのかと学生からは問い詰められます。脱アル社会学者の著者は、教室でこう説明を続けます。依存症は、がんと同じ慢性疾患なのです。一旦手術が成功した患者に、がんが再発しても、周囲は患者の生活態度を責めたりはしないでしょう。依存症者が再びアルコールに手をつけるのは、自分の意志ではどうにもならないがんの再発と同様の事態なのです。

さらに続けて説明しておきます。回復の道程ですが、ひとつしか治療法のない精神疾患などありえません。100人のアルコール依存症者が



いたら、100通りの断酒法があると言っても過言ではありません。こう説明して、断酒とはこうあるべきだと押しつける原理主義を退けます。

そして、そこまでなんとか理解してもらっても、残された一部の学生には、優生思想のような社会に不要な依存症者は排除すべきだと結論づけるグループが出て来るのです。

そこで著者は、ゲノム解析の進展を説明して、もし自分の生まれたばかりの子どもが、遺伝子検査の結果、将来依存症になる確率が90%以上と診断されたら、死を望むのかと極論で問い質します。そこでようやく反発していた学生も自分自身に、そして自分の家族に照らして、依存症者を排除する思想を止めてくれます。そして、もしも我が子に依存症になる因子が発見されても、絶望することはなく、依存物質に近づけない生活を送れば済むとの解決策も例示します。卵アレルギーの子には、卵を食べさせない食生活を送らせれば済むのと同じ話です。

以上が、現在、アルコール依存症者で社会学者の著者が啓蒙できる精一杯のアルコール教育です。

更に授業が進むと、学生から、自助グループに参加すれば、なぜ酒が止まるのかという質問

も受けます。そこで著者の場合、アルコール依存症から回復するには、吞んでいなかった時代にタイムスリップすれば（若返れば）いいと考えていると説明します。そして、吞んでいなかった時代に過ごしていた学校のクラスが、自助グループに当たるのだと続けます。学校だから、決してパラダイスでもユートピアでもありません。番長もいれば、いじめっ子もいるかもしれません。それでも、信じられる友に出会えた時、互いにそのクラスで酒を止め続けられるのです。自助グループとは、吞まなくても楽しく過ごしていた学校の役割を果たし得るのです。

以上、脱アル社会学者の職場復帰と回復報告でした。

只、現在、学生に最も説得力のある言説は、薬物依存から回復の道程にある野球界のスーパースターです。天才打者は語る。薬物もコントロールできると思っていた。しかし、依存症のことを勉強して無理だとわかった。一生治らない。一日一日が断薬の積み重ね。やはり、リーダーとなるべき人物の言葉は、脱アル社会学者の講義より重く響き、著者自身も戒められます。

## AAメンバーの経験



### 最近続けていること

おおつ今日一日グループ

アンソニー  
Anthony

朝のウォーキング。大病を経験して以来、激しい運動は出来なくなった。せめてもと思って始めたのが毎日散歩すること。かれこれ2年になる。朝5時に起きて、休日は8km~10km 会社がある日も4~5km歩いている。小雨程度では休まず、出張など遠出の際は洋の内外を問わず靴を持って行く。もっとも、この場合は無案内な為、ホテルのフィットネスを使う。このような調子なので、殆ど休むことはない。正確な記録は無いが、通算で700日程度、距離にして4000

km以上。事情で歩けない日は不健康を背負ってしまったような気にすらなる。五体満足であった時分には何もしていなかったのにだ。

この3か月。1日も欠かさず“あおさ”を摂っている。背景を説明しよう。この数年あるVital Dataが気になり始めた。服薬で劇的に改善することも、止めたら戻ってしまうことも実験済み。終生薬の世話になるのは本意ではないので、食事療法を企て、その食材としてあおさに辿り着いた。私の戦略・戦術は複数の医師か

ら賛同を貰い、意気揚々と始めた。お寿司屋さんに行くともっと安いメニューとしてあおさ汁に出会う。私も味噌汁に入れたり、水で戻してサラダにトッピングしたり数多くのドレッシングを試したり、工夫を重ねたが食感が決定的に悪い。最廉メニューだけのことはある。おかげでここ暫く自宅での食事は、修行の趣だった。実はこの作戦はもっと短いつもりだったが、1カ月経た時の血液検査の結果が微妙すぎた。それ故実験が3か月に及んだ次第である。冷静に考えると結果が出たとして、効果無い場合、この療法を断念することになり、逆に効果があれば、今後もおおさを食べ続けることになる。要するに行くも地獄戻るも地獄である。このニューズレターが上梓される頃には審判が下っている筈である。

仕事を始めて10か月が経とうとしている。入社以来まだ一度たりとも同じ店で昼飯を食ってはいない。飲食店の開拓中ということである。昼飯なので、店の選択には制約を設けている。Place：会社から徒歩で片道10分以内。Price：一食税込¥1,080以内。拘るほどではないが、Concept：全国チェーンを除く。Product：うどん屋を除く。今日時点で186件に達したがまだまだ開拓余地がある。この懐の深さはさすが京都と平伏するばかりだが、早晩限界に達することになるだろう。実は続く作戦がある。毎日の昼食はキッチリと記録をつけており、厳正に評価をしている。★を付けた店が今のところ全体の1/3程度。残りの2/3は気の毒だが二度と行かないお店。土俵に残った店は再訪を行い、今度はメニューを広げ、また絞り込んでいこうと考えている。仮に★付の店が80軒に達したとして、1軒平均で3メニューを選ぶと240食。240は重要なマジックナンバーで、丁度年間の

入社日に相当する。つまり、1年間、自らチョイスした上質なメニューだけを、しかも一切被ることなく楽しもうという算段だ。これを何サイクルか繰り返すと、目出度く定年退職。サラリーマン最後の花道は究極のサラメシである。数年前、私は人生のギアチェンジを行い、“ゆるく”生きる選択をした。過去はとにかく忙しく余裕が無かった。日々の外乱への対応で精一杯だったし、自分自身その程度の器であったと、今は思うことができる。最近では時間的また精神的余裕を背景に、恣意的に生きることができていて、私はとても愉快地感じている。今続けていることはその象徴ですらある。意思を持って何かを地道に続け、積み上げることは、子の成長を見るようで楽しいものである。

さて、同じ続けるのでも、“やる”ことを続けるのと、“やらない”ことを続けるのでは趣が違って来る。足し算より引き算、掛け算より割り算が難しい。事に際して、“無いこと”の立証を俗に「悪魔の証明」と呼ぶが、言い得て妙である。しかし、アルコールの世界で必要とされるのは、“やらない”ことの継続である。正直、私は“やらない”日々を積み上げ、振り返りまた未来を描くことが得意ではない。正面から向き合うには際限がなく重すぎるのだ。苦手ならば別の実現方法を考えるべきなのだろうが、今のところ思いつかない、いや、目を背けているのかもしれない。おかげさまで、恣意的に“やる”ことを積み上げているうちに、知らず知らずのうちに“やらない”ことが続いている。こんな続けかたも幸せなのかもしれない。今日も12時になるとお昼のベルが鳴る。

さ、パソコンを閉じて「Anthonyさんにも昼がキターッ！！」

## **ようこそAA いっしょにやりましょう**

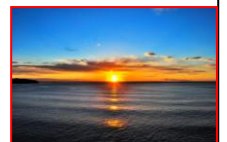
**～お酒を飲まない生き方と自由～**

\*飲酒に問題のある方、ご家族や友人、同僚、医療関係者などAAに関心のある方ならどなたでも参加できます。AAのミーティングに参加した経験のない方、参加はしたけどよくわからないという方、疑問があるけど誰に聞いたらいいの？という方……そんな方のための催しです。

**\*日時：11月4日(土)10:00～16:00**

**\*会場：兵庫県西宮市市民会館1階101号室**

参加：無料





# 飲まないで生きる

おおつ今日一日グループ

理 恵

アルコールクの理恵と申します。

2003年8月31日未明、これが私の最後の飲酒です。それから14年の月日経ち、私は50歳になりました。この場をお借りして、これまで支えて下さった医療関係者、行政、職場、友人の方々、親戚と家族に心からお礼申し上げます。ありがとうございます。

ステップ4と5について少々書いてみようと思います。わたしの場合は酒乱で破滅的な飲み方でしたので、物を壊したり飲酒で交通事故を起こし裁判になったり、他人に暴力を振るって警察沙汰と、心底毛嫌いされるイヤな飲み方でした。飲まなければ良い人になれるのかと思っておりましたら、飲まなくてもイヤなヤツでした。自己否定感が強く、思い込みと勘違いで他人とコミュニケーションが取れない、神経質で被害妄想が強く独断的なのです。自分の欠点を紙に書いていると情けなく涙が出て来ました。でも、神様や他人の目から見た私は少し違っていたようです。

理恵さん、自分の長所も書いてねと言われたステップ4は、短所しか書けませんでした。過度の罪悪感に苛まれ、バランスよく自分を見ることができませんでした。30歳の時に生んだ子供を、5歳の時に離婚で手放したからです。その事が苦しくて苦しくてたまらず、どうしても自分を許せませんでした。子供を棄てたんだから私は罪人で、幸せになれない、なってはいけないと思い込んでいました。

振り返ると、そもそも子供を生む前から罪悪感がありました。子供の頃から理由がない生き辛さがあり、どうしても周りとは馴染めず、いじめられておりました。あまりに理不尽ないじめに立ち向かうと、私がいじめっ子に変身しておりました。その辺から、私はリストカットと食べ吐きが始まりました。10歳

ぐらいからです。ということは、子供を手放したのとは関係なく、性格に問題あり、だとわかりました。なるほど！私自身が問題なんだな？と気付きました。

ソーバー1年目で書いた棚卸しで凄くとらわれた事は「何故？どうして？」の原因と理由探しでした。私がこんな不幸になったのは何故？どうすれば良かったの？なにをしたから子供を取られたの？こうしていれば幸せになれたの？何故何故？ばかりでしたがどうしても知りたかったんです。もう2度と同じ過ちをおかしたくないから。

でも、これではいけませんね、物の見方が独りよがりです。だから、スポンサーが必要です。書いた内容をスポンサーを前にして話す時、スポンサーは私が神様を通して自分と仲直りしていく証人になってくださいました。自分の子供を見捨てた、楽になりたいと逃げた、育てられなかった、この苦しみが私を潰してしまいそうで息苦しくてどうにもなりません。小さな赤ちゃんだった息子をお酒を飲む為に放置したこと、自分が苦しくて八つ当たりで息子を叩いてしまうこと、こんなに愛してるのに食事も作ってやれなかった事、悔やんでも悔やみきれない胸の痛み、お酒を飲んでいなくても死にたかったです。辛かったね。苦しかったね。でもね、あなたは病気なの、間違いなく死んでしまう重病人なのよ。と、神様が言ってくれた気がしました(言ったのはスポンサーですが)。

そんな重病人が、まともな判断もまともな行動が出来なくても仕方なかったんです。いや、出来るわけがない！アルコール依存症って病気なんですか？私は病気だったのか！ステップ1の無力ということが深く心に刻み込まれていきました。



私は自分の身体ひとつ思いどおりになんてできないんです。ましてや、病気を选ぶ事もできません。アルコールクになりたくて努力した覚えもない。でも、病気になりました。その事がよくよく腑に落ちると、心の痛みがマシになっておりました。私は病人なんだねえ、かわいそうに。と、客観視できたんです。

やっとありのままの弱くて無力な重病人の自分に巡り会えました。自分が何者かわかったんです。ホッとしました。ほんとうに業病ですね。こんなにつらい病気の症状なんて他にあるかしら？

あれ程知りたかった不幸の原因は、アルコ

リズムでした。つまり自分自身です。そりゃ太刀打ちできませんよ！あとはね、もう受け入れるんです、まるごと全部なにもかも。そこからすべてが始まりますから。ステップ4と5は自分を受け入れて許す事につながりました。その瞬間から、「私は変わりたい！」という思いが湧き上がりそのままステップ6から7へはほんの一步でしたよ。

なので、ステップ4と5を実践した事で生まれ変わる準備ができあがると、ステップ6と7は自然とセットでやって来たのです。

今回はここまで。ありがとうございました。

## AAメンバーの経験

### 振り返って

#### 草津グループ

#### えん



今、お酒を飲まなくなって何年経つのやろか？と、ふと思うことがあります。

10年前の8月16日夜8時前、大津教会でのミーティングにスポンサーと参加中の事でした。

京都の実家の兄から電話が入り、ミーティングを中座させてもらい、電話に出ました。兄の第一声は、『あんな、お袋が入院したんや、すぐ来てくれ！』との事でした。え？あんなに機嫌良うしてくれてたのに。あかん！すぐ会いに行かな、と思いスポンサーにその旨伝えましたところ、優しい声と言葉で『えんちゃん、飲んで無くて良かったね』と言われました。本当に飲んで無くて良かったと思いました。その数分後、妹からの電話で『今日は大字の送り火で通行規制があるので、今のところ落ち着いてはるので明日の朝に来たら』と教えてくれましたので、翌朝早く京都へ向かい、短い看護の日々を迎えることになりました。

母は、その年の6月には栗東の私の家にお

泊りに来てくれていました。その折、私の二男が『おばあさん、毎日の散歩にこれ履いて』と、軽くて履きやすいモード履きを買って来てくれました。母は喜んで『あら、まあ。嬉しい事やな。おおきに、ありがとさん』と喜んで履いて、団地内を母と私、二人でグルーッと歩いていたのです。

ご近所の奥さん方は『いっつもお元気で羨ましいわあ』とお声を掛けて下さっていました。そんな母が・・・。

帰京後带状疱疹に掛かり、4人の娘たちが交代で看護にあたっていて、化膿した箇所も良くなっていたのに・・・。

毎年お盆になるとこの事を思い出します。

心残りは、飲み狂っている姿を母に見せた事です。今も悔恨の念は消えません。

何時になったら消えるのでしょうか。悲しい悲しい限りです。

今日あるのは、スポンサーと仲間のお蔭と家族の理解です。ありがとうございます。



# 飲まないで生きる・・・つづける——感謝

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

皆さまの献身的なお働きの継承と、尊い努力に感謝申し上げます。

お陰さまで、あらためて自分自身を見直す24時間を与えていただいたこと、心よりお礼申し上げます。ありがとうございます。

飲まない1日は、授かった賜物への感謝のお祈りから始まり、「私を平和と幸福の道具としてお使いください」とささやかなお祈りを1日いくたびも捧げます。朝日に手を合わせ、皆さまの微笑みを浮かべ、お互いの問題が解決へ向かうよう祈りますと、自然わにわくわくしてまいります。

~~~~~

飲まない人生は、人と人との出会いと別れ、思いもかけない突然の出来事や新しい出来事の連続です。

昨日、1年前8月29日往生した義父の墓前で感謝を込めて礼拝しますと、初めてAAミーティングに足を運んだ時の懐かしい気持ちに包まれました。

昨年10月3日帰天した実母の介護経験から、真実幸せを感じられたこと、お世話になった方たちへお礼の申しあげようもございません。

今日は、心安らぐひとときを大切にしたい願いを込めて、生まれ故郷の輝く海に深く頭を垂れました。それぞれの場で困難の中にいる多くの方たちが、日々平安が深まりますよう、前を向いて砂浜を一步一步ゆっくり歩き出しました。

私たちをしっかりとつなぎ、最初の1杯をとめている力を頼りに24時間ずつ過ごしますと、苦しみに特別な意味と、まったく異なる価値が見出せます。

~~~~~

大阪のビアガーデンで大ジョッキ8杯飲んだ夜、心臓病で心配症の母に「お酒飲んでないよ

ね？」と、訊ねられ、ハラハラしながら「うん1、2杯」と嘘をついたのは、40年前、社会人1年目のこと。

飲酒による初めての記憶喪失は、20歳の誕生日を2週間後に控えた39年前の盃蘭盆のこと。気持ち悪くなるほど飲んだ翌朝「今日は飲まない」と仏さまに誓い、午前中仕事をしました。早退し「二度と強いお酒は飲まない」と自分に誓って、グラスビールを1杯飲んだのは午後の2時のこと。

朝からお酒を飲んでパートに出て、勤務時間中に救急車で市民病院に運ばれ、「死なせて！」と叫んだのは31年前の春のこと。その年の秋、職を失ってテレビを見てみると、女性のアルコール依存症者が自分の飲酒によるトラブルについて話していました。「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」と語った声を耳にした時も片手に缶ビールを持っていました。30年前はどうしたら救われるか独りで悩み、お酒をやめるのが恐くて誰にも相談できず、どうにもならない状態でした。なぜか、出かける時「飲んではいけない」と思う、けれど、帰宅前「ビールなら大丈夫」という囁きが、記憶をなくす飲み方へのスイッチとなりました。

かつて、私を支配していたのは、将来への漠然とした不安、心の奥深くにある哀しみや孤独感、やり場のない不満、人生への憤り、貪りや妬みでした。

いまは、メンバーと共に行動してゆだね、毎日自分の過ちの本質を見極め、真意を受け入れ、大切なお互いの霊性を育み合いたいと、切に願うようになりました。

どのような時も、飲まない生き方を受け継いでいく必要を丁寧に伝えて参りたいと存じます。

~~~~~

私の場合、自分の手に負えない人生上の問題解決を願い、AAに助けを求めた28年前の6月からお酒を飲んでいません。私の人生はAAと出会い、毎日希望を分かち合う環境へ置かれた30歳を境に、まったく変えられました。お互いの魂に触れる新しい出来事に出会う度に、目に見えないところの変化に気づきが与えられます。

5年4カ月ぶりの故郷の抜けるような宙のもと、次のことがしみじみ心に染みてまいりました。

アルコールリズムからの回復は、飲まない生き方を達成したいというアルコール本人

の願いを起点にすること。

毎日飲酒体験を思い起こすのは、古い生き方の終わりであり、新しい生き方の始まりであること。

身体のアレルギーで苦しんだ過去のすべてを受容するには、目に見えるものだけでは困難であること。

飲まない人生に感謝して生きていく主人公は、アルコール本人であること。

目前の24時間ずつ、メンバーの胸の内に刻まれた飲酒実験や回復体験をお役立ていただけますと幸いです。

皆様本当にありがとうございます。

## AAメンバーの経験

### 飲まないで生きる・・・つづける——感謝



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。AA彦根ミーティング場開設30周年おめでとうございます。という事で彦根ミーティングの思い出を中心に、書きたいと思います。

私がAAにつながったのは、2004年11月2日彦根ミーティングに参加したのが私のAAデビューです。図書館で読んだアルコール依存症の本に紹介されといた、JSOに電話して、AA滋賀から送って頂いた、ミーティング場案内の地図を頼りに彦根ミーティング場にたどりつきました。

ミーティング場には、彦根のチェアーと岐阜から来た仲間の二人がいて、室内は、改修前で綺麗になってなくて、なんとなく不気味な感じがしました。初めて仲間に会った感想としては高慢にも、この人達より私の方がまともだと感じたが、直感的にこの人達は悪い人ではないとも感じました。早とちりをしたり、そそっかしいところが私と似ていて親しみを持ってました。チェアから、ニックネームを決めてくださいと言われて、イニシャルがT・Oだったのでティーオーにしようかと思ったが、言いにくいので、

ティーオーにしたら、帝王とほとんどの仲間から勘違いされました。また、この日から彦根グループのメンバーとして活動する事になりました。

その日以来、滋賀のミーティング場へ参加するようになり、つながった時から1年間ほど病気休職中だった事もあり、彦根と膳所、石山、草津ミーティングに参加し、閉鎖前の堅田のミーティングにも何度か参加しました。その後、2005年9月に米原グループを結成して移るまで、ほぼ毎週彦根ミーティングに参加しました。

米原グループは、私とほぼ同時期につながった仲間と二人で結成しましたが、ビギナー二人では、経験不足でうまくいかず、1年ほどで閉鎖しました。閉鎖後大阪のグループへ移り、スポンサーシップをとり、ステップに取り組みましたが、うまくいかず2007年3月にスポンサーシップを解消しグループを離れました。数ヵ月間どこのグループにも所属しませんでした。2007年12月に唐崎グループに入り現在に至っています。

標題の「飲まないで生きる…つづける…感謝」



ですが、最初につながった彦根グループミーティングでの分かち合いで、仲間を見て、時には教師、時には反面教師となって飲まないで生きる喜びを教えてくださいました。つづけるという事では、京都から彦根まで毎週ミーティング場を開けてくれるチェアーを見て、継続する大切

さを学びました。彦根ミーティングを起点にしてAAにつながり、11年間、ここまで来れた事に感謝しています。今後も、AAにつながり続けて、少しでも成長し、仲間の手助けが出来るように行動したいと思います。

## AAメンバーの経験



### 飲まないで生きる・・・つづける——感謝 ～AAとの出会い～

オネスティ唐崎グループ

タカシ

初めまして、アルコール依存症者（私は習慣で「アル中」と言います）のタカシと申します。

いわゆる団塊の世代に属する男性で、仕事は3年前にリタイアしております。

今年の2月から4月にかけての9週間、県立精神医療センターにアル中治療のために入院しました。私にとりまして、病院に入院することは、この歳になって初めての経験でした。

私の酒歴や入院に至る経緯の説明は省きますが、入院中にAAなるものの存在を初めて知り、そのミーティングに参加を始めて6か月が過ぎようとしております。

正直、私は現在までのところ、AAの何たるかを理解しておりませんし、参加することによって断酒継続のための力が得られることを体得するに至っておりません。

また、AAの書籍を1冊も読んだことがありません。それでここでは、これまでにAAに参加したことによる素朴な感想というものを書かせていただきます。

入院中の3月に初めてミーティングに参加しました。場所はキリスト教会の建物でした。AAとは英語の「アルコホーリクス・アノニ

マス」の略で、日本語では「無名のアルコール依存症者たち」となると聞きましたが、何のことか意味は分かりませんでした。

そこでは、メンバーの人たちが、その日のテーマについての自分の考えや自らの飲酒にまつわる体験を発表するという内容でした。ミーティングの中では、私の知らない書物の一節がメンバー一同により読誦されます。その時私は、これは聖書からの引用に違いないと思い、AAの活動というのは、キリスト教の教えを根底にしたものではないかとの思いを抱きました。

退院する際に主治医から、断酒を継続するためには、退院後も自助会への参加を続けることが必須条件のように言われました。ひねくれ者の私は、それを素直に納得することができなかったのですが、主治医を信頼する気持ちの方が強く、指示どおり参加を続けることを決心しました。

退院後は、自宅から通いやすい唐崎メリノールハウスの「ボートハウス」でのミーティングに参加させていただいております。

会合の際に頂きました小冊子や会報などを持ち帰り、ぼちぼちと読み始めましたが、これがまた読むのに骨が折れました。英語の語

彙が極度に貧しい私は、頻出するカタカナ語に悩まされ、苦手な翻訳調の文章に難渋し、同じ個所を2回、3回と読み返すことが度々でした。

カタカナ語ばかりではありません。日本語でも、「棚卸し」、「分かち合い」、「埋め合わせ」、「底つき」、「霊的」、…(そして何よりも)「神」などという言葉は、私がこれまでに認識していたものとは異なり、AAにおける使い方には独特の意味合いが込められていることを考慮しなければならないと考えました。

そしてようやく、AAの活動とは如何なる宗教にも基づくものではないことを理解しま

した。

参加してメンバーの方々のお話をお聞きするうち、「飲まないで生きる…つづける—感謝」を実践しておられ、これからの人生をより意義のあるものにすべく真摯に取り組んでおられる姿に触れさせていただき、自分にも取り込めるように努めています。

私も、残された生をアル中から回復することにより、今までより少しでもマシなものにするために、AAとの関わりを続けることが必要であることを感じ始めているところです。

今後とも何卒よろしくお願い申し上げます。

## AAメンバーの経験

### 30年前のことなど、そして今、——



オネスティ唐崎グループ

とら

#### 30年前、何をしていたらう？

私が滋賀県立のアルコール専門病院を退院してAAに来たのは、1993年、46歳、24年前でした。

彦根ミーティングが開始された30年前という、1987年、私は40歳です。そのころは、酒乱まっさいちゅうで、大津で働いていました。体調を崩して入退院を繰り返しはじめたごろです。

#### ダイアリー（日誌）を繰ってみることに・・・

私は、20歳代後半から、毎年1冊、ダイアリー（業務日誌）をつけていました。業務予定だけでなく、日記帳としても記入していました。

以前、AAに来たころ、数冊を繰ってみたことがあるのですが、酒乱狼藉による乱暴と後悔と謝罪の連続、怒り嘆き、体調不良の記述がいっぱいで、つらく苦しく、心痛で気分が悪くなって、以来、ダイアリーは避けてきました。

#### 1986年：39歳・鼻出血で入院、その他

今回、1987年前後のダイアリーと向き合って、

確かめたのですが、私は、鼻出血によって生まれて初めて入院したことがあります。漠然と1990年ごろと思っていました。そうではなくて、1986年5月10日入院（退院5月23日）、39歳でした。自分の記憶のあいまいさに愕然とするようなことです。

その日、体調が悪くて、職場を早退し、自宅に帰ってしばらくすると鼻血が止まらなくなりました。いろいろやっても、血が洗面器いっぱいになって、あふれ出しても止まらず、大津日赤に救急搬送されました。

今回、驚いたのは、日赤では、耳鼻科だけでなく、内科の診察を受けており、ダイアリーの余白に＜内科医長が『入院して酒をやめると（血圧の）数値が安定してきた。酒を飲まないように。死ぬまで酒を飲むな』などと言った＞と私の手で記していることです。「今度鼻出血をやったら死ぬぞ」と脅されたような気がしますが、酒のことは、記憶にありません。これを読んで天を仰ぐような思いになったのは「あの鼻出血も飲酒が原因だったのか」ということです。そのころ、飲酒が問題だと言われると、「はいはい、よくわかっています、今後節制します」

と答えていました。酒をやめろという忠告には、辟易しており、「ひとの人生に口出しするな。大きなお世話だ」くらいの気分でした。

鼻出血だけでなく、その年の12月26日、「忘年会、酒を吞まず、じつにつまらなかった」と書いています。それで、ああこの忘年会だったかと思いました。と言いますのは、このニューズレターに書いたことですが、私は特に忘年会では酒乱がひどく、会をぶち壊しにするのが常でした。そこで、覚悟して飲まなかった忘年会が一度だけあります。思い返しても、じつにくだらない、つまらない忘年会だったのですが、それが1986年の忘年会でした。専門病院入院中に、この忘年会のことを振り返って、「結局、飲むと人生をぶち壊し、飲まないで人生がつまらない。どちらを選ぶのか」と悩みました。

### 1987年——30年前のことなど

さて、30年前の1987年です。「AAミーティングでは、仕事や趣味のことは話すな」と教わったので、文学のことはできるだけ避けてきました。じつは、30歳代は、職業作家になれないものかと、四苦八苦していました。欲しかった文学賞を受け、小説集が希望する出版社から出版でき、ある雑誌に長編小説を連載するようになり、仕事をやめて小説だけで生活できないかと模索していました。ところが、政治と文学の事件が1983年に起き、その渦中で、不信と懷疑で、もみくちゃになり、極度の疲弊のなかで、1987年に、依って立つ文学の場に脱退届を出しました。絶望にうちひしがれての退会でした。

私の絶望とは対極に、その同じ1987年に、滋賀県に初めてAAのミーティングが彦根で始められ、アルコールクにとって「希望の灯」がともされたのです。

彦根は、私には馴染みの深い地です。18歳から4年間の学生時代をすごした街ですし、飲酒時代の最後の数年間を彦根で働きました。私は、しばしば飲酒により体調を崩したので、彦根の事務所では、私だけ週休3日としてくれました。私のキャリアによって優遇されたわけですが、優遇されると飲酒はひどくなると、AAの書籍に書かれているとおりのことになりました。

しかし、私の飲酒がひどくなっていったそのころ、職場から徒歩10分ほどの場所で、毎週、

AA彦根ミーティングが開かれていたのです。

私は、AAのことは、知りませんでした。しかも、私は飲酒に問題はありませんでしたが、酒をやめようなどとは思っていませんでした。

### 過去のとらわれから解放されるために・・・

ところで、今回ダイアリーと向き合って感じたことの一つは、過去のことは事実に基づいて振り返ることが大事だということです。たとえば、私の場合の文学です。私は、政治的、非文学的時流によって自分の文学がおしつぶされたと思っていました。組織への恨みと怒りもありました。今回、ダイアリーを克明にたどって見たら、実際には、混乱と疲労のなかでも、彦根時代にも、専門病院に入院するまでの数年も、とにかく死にもの狂いで、懸命に小説を書いているのです。願うような結果は得られませんが、できることは必死にやっていたのです。それがわかって、挫折と不遇を時代のせいにする感情が消えていきました。なにもかも、自分の力不足だったと深くめざめ、時代と組織を恨む感情が薄らいでいったのです。

真に目指したいものは誰にでもあるわけですが、私の場合は文学への執着だったのです。このとらわれから解放されるのには、結局のところ、飲まないで生きる長い歳月と、かつての文学修行がAAなどで役に立つことを実感する必要があったようです。

### 2017年のこと

さて、今年、2017年のことです。

私は、満70歳となりました。70歳が定年退職です。4月に、熱海から滋賀に戻ってきて、89歳の母親と天津市で同居を始めました。

滋賀に帰ってくるなり、医師は、頭部MRI検査を命じました。結果、脳梗塞が発見され、かなりの薬剤の服用を指示しました。

じつは、3月2日の熱海の朝、立ち上がれず、ひどく吐いて、救急搬送されたとき、医師は「血圧が200を超えている、脳の血管が切れなくてよかった」「時速40kmでしか走れない車が、時速70kmで走ってきたようなものだ」「寝ているとは言わないが、安静にしないと取り返しがつかないことになる」と声を荒げました。

この3月2日が脳梗塞の発症だったようです。



ありがたいことに、さほどの後遺障害はありません。ただ、「後遺障害のない脳梗塞は再発しやすいので、3 カ月・1 年の区切りを注意し、薬をちゃんと飲んで、血圧を計測管理し、体重を落として、安静にせよ」とのことでした。母が生きているあいだに同居したいと願っていたので、4 月、「間に合った」と喜びましたが、間に合うどころか、こちらが危うかったのです。母からは「私よりも先に死なな」といってや」と言われる始末でした。

#### AA 滋賀のイベントなど

滋賀に戻って、5 月 13 日の「第 19 回 AA 滋賀 OSM」に泊まり付きで参加できました（参加者約 50 名）。うれしいことに、熱海時代の親しいメンバーも来てくれました。6 月 3 日の「20 周年 AA 滋賀レディース OSS」にも参加できました（参加者約 55 名）。女性のアルコールの話は心に深く響き、感銘を受けました。両イベントとも堅田教会の牧師先生には格別のお力添えをいただきましたし、医療関係者の暖かいメッセージもいただきました。ありがたいことです。

また、AA 滋賀の合同ビジネス（県下 5 グループと 6 レディースミーティングの AA 活動についての話し合い）にも出席でき、ホームグループ「オネスティ唐崎グループ」のミーティングに参加できるようになりました。新しいメンバーも多く、新鮮です。

#### これから・・・

しみじみ思うのは、多くの人に支えられて、生かされてきた者としては、これからも役に立ちたいということです。ゆっくり長く生きて、飲まないアルコールクとして、できれば、若い、あるいは新しいアルコールクの力になり、アルコールクの回復と成長の手助けができれば、それはうれしいことです。

自分自身の体調と状況を思えば、さほどのことはできないかもしれませんが、たとえば、唐崎のほか、湖西線沿いの場所で、朝か昼のミーティングが開始できたらいいなと願っています。それは、夜は動きにくいシニア、入院患者さんなどが求めているのではないだろうかと思ったりするからです。（この項つづく）

**【編集後記】** 2017 年秋・第 37 号をお届けします。今号にも、多くのご尽力をいただき、感謝しています。久しぶりにご登場の石田展也先生には「巻頭言」をお願いしました。また、伏田善祐さん、佐藤周さん、ありがとうございました。厚くお礼申し上げます。彦根のミーティング場開始の経緯を書いてくださった広島のスズさん、そして、北大阪の亀さん、泉州のあやさん、心からお礼申し上げます。また、AA 滋賀のみなさん、ご寄稿ありがとうございました。今後ともよろしくお力添えください。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）



\*2001 年 4 月に発行された「AA 滋賀地区 5 周年記念」誌の 18、19 ページに、彦根ミーティング場開始の経緯についての記述があります。一部、引用します。

#### 1987 年 10 月ごろ：彦根ミーティング開始



「滋賀県で最初に開かれた AA のミーティングは、彦根カトリック教会での彦根ミーティング場です。彦根ミーティング場がオープンした時期について、今回、先行く仲間や関係者に確認いたしましたところ、開始年月日の確定にはいたりませんでした。彦根ミーティングが開始されたのは、1987 年（昭和 62 年）の 10 月下旬か、遅くとも同年 11 月の初旬であることが明らかになりました。その経緯は、滋賀県近江八幡市に居住されていた B さんが、アルコール依存からの回復のために入所されていた名古屋市内のリハビリセンターを 1987 年 10 月 17 日に退所されるにさいして、中部・北陸・関西の AA メンバーらの尽力によって彦根ミーティング場が開設されるに至ったということです」

## 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



彦根城

(2017.9)

## 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 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** 18:45～19:45 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＞

\*\*\*\*\*

「おおつ」：（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：ビギナーズ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『アルコールリクス・アノニマス』を使うミーティングです。

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

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

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

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

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

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

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

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

**\*以上についての詳細は、「AA滋賀」のホームページをご覧ください。AA滋賀の事務局にお問い合わせください。**