

AAメンバーと保健医療等関係者を結ぶ通信

# ニューズレター 滋賀

## AA滋賀 2011年 秋 25号



秋の琵琶湖（浮御堂から撮影）



発行/AA滋賀 専門家協力委員会

連絡先 / AA滋賀 事務局:大津市田辺町2-5

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

ホームページ <http://www.geocities.jp/shiganoAA/> (【AA滋賀】で検索してください)

(A A とは)

## アルコールリクス・アノニマス®

*Alcoholics Anonymous®*

アルコールリクス・アノニマス® は、<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  
<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>飲酒をやめたいという<sup>いんしゅ</sup>願いだけで  
<sup>かいひ</sup>ある。会費もないし、<sup>りょうきん</sup>料金を<sup>はら</sup>払う必要もない。<sup>わたし</sup>私たちは自分たちの<sup>じぶん</sup>献金<sup>けんきん</sup>だけで<sup>じりつ</sup>自立して  
いる。

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

<sup>わたし</sup>私たちの<sup>ほんらい</sup>本来の<sup>もくてき</sup>目的は、<sup>の</sup>飲まないで<sup>い</sup>生きていくことであり、<sup>い</sup>ほかの<sup>てだす</sup>アルコールリク  
も<sup>の</sup>飲まない<sup>い</sup>生き方を<sup>かた</sup>達成<sup>たっせい</sup>するように<sup>てだす</sup>手助けすることである。

(この序文の著作権はAA.グレープバイン社にあり、その許可のもとに再録)

### INFORMATION ON AA

## *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.*



## ニュース レター



2011年9月11日発行

No.25 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の皆さまへ

守山こころのクリニック

医師 明 神 徹 郎



生きています、辛いことがたくさんあります。このたびの震災もその一つです。私は地震の時  
には診察をしていたのですが、眩暈を強く感じ  
て倒れる不安を感じました。後から来られた患  
者さんから、東北で強い地震があったことを聞  
かされて、眩暈ではなく地震であ  
ったことを理解し、自分の体調に  
安心していました。しかしながら、  
夜帰宅した後はテレビの映像に釘  
付けにされ、3-4日すると重く、  
悲しい気持ちになりましたが、そ  
んな気持ちになったのは私だけで  
はないと思います。誰ともなく「頑張ろう。日  
本」という言葉が叫ばれました。本当に復活を  
してほしいものです。

家族や家や仕事などを失くした人間が立ち直  
ることに困難があることを言うまでもありませ  
ん。これは、アルコール問題でいろいろのもの

を失い、そして底つき体験をした皆様ならよく  
理解できることでしょう。阪神大震災の後では、  
仮設住宅で孤立死をした人がかなりいました。  
自殺や事故死も多かったのですが、40-60  
歳の男性ではアルコール飲酒による肝障害で亡  
くなった方が多く、孤立死の3割  
に達したと聞いたことがあります。  
社会とのつながりを失い、孤立し、  
生きる目標を失った時に、アルコ  
ールに逃げる気持ちが生じたので  
しょう。東北の方々が、この大震  
災を乗り越えて、町に活気が戻る  
ことを祈らずにはられません。

近年、私たちは、衣食住に困らず、安全で快  
適な生活を営むことが当然のようになっていま  
した。何か満たされないことがあると、すぐに  
不満に感じたり、怒ったり、悲しんだりしてい  
たのは事実です。どこかの知事が震災について



「日本人への天罰だ」と言い、後から不適切な表現であったと訂正しました。ただ、不適切な表現ではあったものの、現在の日本人への戒めとして納得した方も多かったのではないのでしょうか。

飲酒するにも、いろいろの理由があります。

日々、現実的な問題に直面して悩むのは人間のこころ（煩惱）です。現実を恨み、他人を怒り、腹立たしい思いを持てば、人生は苦しみとなり飲酒欲求が起こります。煩惱から解脱し、「安全と衣食住が満たされたら先ずはよし」と考えなおすことが地震の教訓ではないでしょうか。



## 一人じゃないと思えること

滋賀県立精神保健福祉センター

精神保健福祉士 佐藤 周

AA滋賀のみなさん、こんにちは。

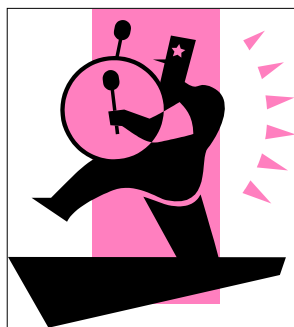
滋賀県立精神保健福祉センターでアディクションを担当をしている精神保健福祉士の佐藤周と申します。

私は、昨年までは、湖北の地域活動支援センターで相談員として働いていましたが、その時は、主に統合失調症や気分障害などの患者さんの相談にのることが多く、アディクションの問題に関わることは少なかったように思います。アディクションについて、その頃私が持っていたイメージは、「支援者が困る病気」というものでした。その理由は、相談や治療につながらない、といった方が多く、家族や支援者があの手この手で頑張っても状況の変化が訪れないことが多かったからです。（これは、当時の私個人のイメージであり、皆さんには非常に失礼な表現であると思います。お許してください。）

相談従事者は、本人の思い・背景から、あるがままの姿を知り、傾聴していくことが基本の一つと言われていますが、その当時の私は、イメージを抱いてしまっていたことで、いつの間にか、「アディクションを持つAさん」という視点ではなく、「アディクションのAさん」と

いう視点で、本人の本来の姿を見ていなかったように思います。

センターで、依存症の方々と関わらせていただくようになり、その関わりの中で、依存症になるまでに様々な背景があり、本人が一番つらく苦しんでおられることを知りました。やめさせればそれで良いということではなく、その苦しさへの気づきが回復に大切であることを改めて理解しました。



また、アディクションの回復のための自助グループの重要性も感じています。5月7日に開かれたAAのOSMに参加させていただき、皆さんの力強さを感じると共に、意見交換会では、皆さんからの活発なご意見をいただき、私に何ができるのか

ということを改めて学ばせていただきました。

滋賀県では、アディクションの啓発を目的とするフォーラムが、毎年開催されています。フォーラムの実行委員会があり、私もそこに参加させていただいています。実行委員会は、毎回ミーティングから始まるのですが、私は、このミーティングを非常に楽しみにしています。ありのままの思いを自分の言葉で話し、また相手の話を聞くことで皆も一緒に頑張っているんだ



と思えるからです。ある意味、この実行委員会が私にとっての自助グループなのかもしれません。

誰かと繋がっていること、一人じゃないと思える場所があることは、アディクションの回復

のために限らず、人生を生きる上で非常に大切なことかもしれません。

これからも、私にできることは何かを常に考えながら、皆さんと共に歩んでいきたいと思います。

## 回復と充実の人生に ステップとミーティング



京都大学大学院医学研究科 脳病態生理学講座精神医学教室  
杉田玄白記念公立小浜病院（元勤務）

医 師 鶴 身 孝 介

この度は原稿執筆の機会をいただき誠にありがとうございます。

今回は私の近況から書かせていただきます。

今年の3月で7年間勤務した福井県の杉田玄白記念公立小浜病院を退職致しました。院内や地域のAAには滋賀県の仲間からも度々メッセージを届けて下さり誠にありがとうございました。今後ともよろしくお願い致します。簡単ですが御礼の言葉とさせていただきますと思います。

そして4月からは京大の大学院に学生として戻って参りました。自分が大学院で研究をするとは1年半前までは夢にも思いませんでしたが依存症の研究が出来るとの事で進路を決めました。当面の間はギャンブル依存症の研究を進めていくことになります。

とはいえ、研究をやるために必要な勉強が山ほどあり（僕のこれまでの勉強不足も大きな原因ですが）さらに検査を受けて下さる方の勧誘をどうするか、どういう検査をしていくか等の根本的な問題もあり一筋縄ではいかない状況です。依存症だけで学位を取るのが難しいのではと言う話も…。

何だかグチのようになってきましたので少し

臨床の話に移ります（笑）。

学生になったとはいえ、いい歳ですので、市内のクリニックなどで外来診療も行っております。そこではまだ本格的な依存症の方とはお会いしていませんが、疾患の背景にACの問題を抱えておられる方を診察させていただく機会は増えております。

その際にとってもありがたいなあと思うのがアラノン、ACAなどの相互援助グループ（自助グループ）の存在です。私の診察だけではたいした援助は出来ませんが、グループに繋がった方がみるみる健康的に変化していくようすを見させてもらえることは、外来を行う際の密かな楽しみです。こちらの近辺には多様なグループがあり心強いです。繋がれるグループがある事は幸せだなあと思います。公共交通機関の発達していない小浜近辺では、「足がない」から繋がれない方をたくさん目の当たりにしてきたので、一層強く思います。

もちろん、街の規模や潜在的なニーズからするとさらに多くのグループが必要なのは言うまでもありません。このためにも、AAを始めとする相互援助グループと行政機関、福祉機関、医療機関の連携がますます重要になってくると



思います。

度々話題に上ることですが、飲酒欲求を抑える薬剤（アカンプロセート）の治験は着々と進んでいるそうです。順調に行けば再来年末あたりの承認が見込まれております。ですが、承認されたとしても、依存症から本当に回復して充

実した人生を送っていくには、ステップとミーティングが柱であることはどう考えても揺るがないと思います。

滋賀県の AA がますます発展して、回復の輪が隅々まで行き渡るよう心よりお祈りしております。



## 感 謝

滋賀県立精神医療センター

看 護 師 小 出 富 恵

AA メンバーのみなさまこんにちは。現在私は病院のデイケアで勤務しています。アルコール治療を担当する仕事から離れて数年たちますが、今回はそんな私にもAAはニューズレター滋賀の原稿を依頼してくださいました。忘れずに声をかけていただいうれしかったです。引き受けて迷惑をかけない期日で原稿が書き上がるのかしらと、いつもいつもの心配はありましたが（すみません。やっぱりご迷惑おかけしました。m(\_ \_)m）なつかしい思い出に浸りながらパソコンに向かいました。

現在、私の職務の一つに毎月の家族の会を運営する役割があります。私が担当し始めた頃はあまり活発な会ではありませんでした。徐々に参加者が減っていき、このまま行くと誰も来ない日が来るかもしれないと思ってしまう危機的な状況でした。それでも少しでも困っていることをほぐす糸口がみつけれないかという思いで来られる方があり、残念ながら足が遠のいた方も思いは同じだったはず。何も得るものがないと思いながら通い続けることは苦痛以外の何ものでもないでしょうが、それでも来ていただかないことには始



まらない。私がしなければならないのは、とにかく続けて足を運んでいただけるよう広報すること。それだけをいつも思っていました。まず治療中の子供さんの病気に関して少し情報提供をさせていただきますが、メインはその後のミーティングです。最初の頃は私の方を向いて語

られることも多かったのですが、次第につらいと感じていることも、うれしかったことも分かち合って終われる会になっていきました。子供のために勉強に来ているというスタンスで参加されていたお父さんお母さんが、最近は自分のために来ているのだと言葉にされるようになっていきます。もちろん私

にとっても。

実はこの家族の会を開くにあたって私のお手本になったのは、AA ミーティングの雰囲気でした。3年余り毎月「クローズド」のレディースミーティングに受入れていただいて、あつかも通わせていただいたその経験が、今も私の居心地よいミーティングのイメージを作っているようです。AA ミーティングは私の中にも生きています。

ありがとうございます。

## この地での仲間の広がりをお願い



## 彦根グループ

## そ ら

県北部に住むアルコール依存症者です。AAにつながり酒が止まり、今日一日飲まないことが6年続いています。この間、もっとも多く通ってきたのが、彦根ミーティング場で、昨年からはグループチェアパーソンを務めるようになりました。

10人くらいの仲間が集まる時もあれば、4人、5人という時も珍しくなく、新しい仲間が加わることはなかなかありません。それはグループの魅力の問題であると同時に、地域性の問題もあるように思います。

AAの広報で地域の関連施設を回った時、ある保健師さんは、「この地域では、アルコール依存症は、死んでいく病気と認識されている」といったことを話されていました。専門医療にも自助グループにもつながらず、いつしか亡くなっていく存在がアルコール依存症者というわけです。

私は地元で生まれ、高校を卒業してからこの地を離れましたが、20年ぶりに地元に戻ってきた時は、立派なアル中でした。親との同居という大義名分がありましたが、実態は、酒の失敗で嫌々ながら帰らざるを得なかったのです。それでも、職場は都市部でしたから、専門クリニックにも通うことができ、AAにもつながることができました。もし、この地でずっと過ごして「アル中」になっていたなら、狭い地域社会ですから、自助グループに参加してこの病気を認め、受け入れることはできなかったように思

います。大酒呑みには寛容な反面、アルコール依存症というレッテルが付くと、社会的に抹殺されることに等しいからです（しかし、「アル中」でないと思っているのは自分だけで、隣近所ではおかしいと、とっくに気付かれているわけですが）。

私は、自分がどれほどの酒飲みで、どれほどの失敗を重ねてきたか、彦根ミーティング場で初めて素直に話し、認めることができました。誰にも話せなかった諸々をおろせたことのカタ

ルシスは今でもよく覚えています。それだけでは飲まない一日が続かないことに段々と気付くわけですが、しかし病気を受け入れることへの貴重な経験でした。

先行く仲間の経験を読むと、どこに住んでいようと、私も日本や世界のAAの仲間の一人であること、そして個々の経験は実にさまざまであるけれど、飲酒のコントロール障害という病

気をもった存在であることへの根源的な共感を得ます。ローカルとワールドということは、どちらも大切なのだと思う次第です。

この秋、この地域にもAAの広がりを求めて、オープン・スピーカーズ・ミーティングを開催することになりました。どれほどの新しい仲間が集まるかまったく未知数ですが、飲まない一日の希望が語れる場であればと願っています。そして、このイベントをできるだけ継続していくことで、この地にも飲まない一日を共にする仲間が増えていけばと思っています。



【おしらせ】 11月3日（祝・木曜）13:00～16:00

彦根グループ主催「オープン・スピーカーズ・ミーティング」

＜テーマ：飲酒をやめたい—AAという希望＞

場所：カトリック彦根教会（JR彦根駅から徒歩15分）







## 仲間みなさんと共に ——今を深く生きる

ハグ石山グループ

NO (エヌ・オー)

こんにちは、アルコールクのNOです。

光陰矢の如しといひましようか、昨年8月6日に滋賀県立精神医療センターを退院してから、あっという間に一年が過ぎて行きました。季節も夏から秋へと変わろうとしている中、今日も一日元気に過ごしています。

私がAAに繋がったのは、昨年6月精神医療センターに入院中でした。「自助グループへの参加」というプログラムがあり、不安と心配な気持ちをいっぱい抱きながら一人で参加させていただいたAA草津ミーティング！ 優しい言葉で迎えていただき、不思議と心がすーっと軽くなったことが、今でも鮮明に脳裏に焼き付いています。また入院中、毎週AAミーティングに参加させていただいてスポンサーにも出会えました。今から思えばほんとうに不思議な出来事だったと思います。

私は、身体（右足・右腕）に障害を抱えており、特殊な杖を使わないと歩くことができません。また、原因不明の皮膚の病気「乾癬」も発病しました。それに追い打ちをかけるようにアルコール依存症、天を仰ぐしかありませんでした。

職を失い、家族を失い、家を失い、身体を失い、出口の見えない真っ暗なトンネルの中でただ一人「死にたい！」「何で自分だけがこんなにも不幸なのか？」と狂ったようにお酒を身体に流し込み、心の中で叫び続けましたが何の返答もありませんでした。生きる希望を失い、孤独の中で何度も命を絶とうと考えました。精神医療センターに入院していなければ、おそらく生きてはいなかったと思います。主治医の先生、担当看護師さん、多くの病院スタッフの

みなさんに感謝の気持ちでいっぱいです。

私は、精神医療センターで命を救われ、AAの仲間みなさんやスポンサーシップを通していろいろなことを学ばせていただきました。また、私自身や私のまわりに信じられない不思議なことも次々に起こり、苦しみから解放されていきました。

今年の3月11日、生涯忘れることのできない「東日本大震災」の起こった午後2時46分、私は滋賀県米原市で職業訓練受講の面接を受けて帰ろうとした時に大きな横揺れを感じました。JR米原駅で駅員さんが慌ただしく動き回り、「新幹線が地震のため止まりました」とアナウンスが幾度も流れていたのを鮮明に覚えています。家に帰りテレビの映像を食い入るように見て自然の猛威に驚くばかりでした。

一瞬にして何もかもが消えていく光景を目の当たりにして、ふと頭の中で「自分は今生きている、飲まずに」という声を聞いたような気がしました。それ以来、命の大切さをより深く感じるようになりました。

今年の2月初め頃から不思議と「社会にもう一度参加したい」という気持ちが強くなり、職業安定所へ度々足を運んでいました。ある時「職業訓練生4月生募集」のパンフレットが目にとまり、直感的に受講したいという気持ちと同時に行動に出ていました。相談員の方に「私のような身体が不自由な者でも訓練を受けることができますか？」とすぐに相談していました。ほんの何分という間に。自分でもびっくりしました。後から考えても何であんな行動をとったのか私にもよくわかりません

3月25日に職業訓練受講通知が届き、一瞬





喜びが込み上げてきたのですが、それもつかの間で、徒歩—電車—徒歩の通学が果たしてできるのだろうか？という心配と不安が立ち込めてきました。でもAAで学んだ「今日一日」という生き方が心配と不安を打ち消してくれました。

4月から月曜日～金曜日の毎日、約3カ月間の通学が始まりました。すぐに同じ訓練を受けるみなさんと仲良くなり、楽しい授業があつという間に過ぎて行きました。訓練期間中、4度転倒しましたが、骨折等の大きな怪我はなく打撲とねんざだけですみました。

私にとって、一日も休まず通学できたことが大きな自信につながりました。ほんとうに感謝しています。一步「社会参加」へ前進できたように思えました。

5月7日・8日も私にとって生涯忘れることのできない2日間となりました。

「第14回AA滋賀OSM in 近江八幡国民休暇村・フェローシップ（八幡堀の散策、水郷めぐり）」に参加させていただけたことです。

1日目のOSMでは、自分でもよく分かりませんが、何かお手伝いしたいという気持ちが湧きあがりました。OSM後の「バースデーミーティング」や「ナイトミーティング」でも仲間意識が深まり、「24時間ルーム」でもいろいろなお話を聞くことができ、楽しいひとときを過ごせました。2日目のフェローシップでは、仲間のみなさんに支えられて、なんと右足が不自由な私が「八幡山」を歩いて登ったのです。信じられないことがここでも起こりました。

AAには「回復」「一体性」「サービス」という偉大な三つのレガシー（遺産）というものがありますが、何となくですが、少し分かったような気がしました。私にとってほんとうに貴重な経験ができました。

話は変わりますが、「底つき」という言葉があります。私の場合の底つきは、今年の3月から精神医療センターに入院させていただくまでの約3カ月間の間だったかもしれません。食事はほとんど摂らず、衰弱しきった身体にただお酒を流し込み酔ってふらふらになりながら、二

度も階段から転げ落ち救急車で運ばれたり、母親に何度も暴言を吐いたり、吐き気が止まらずトイレで何時間ももどしたり、下痢でお腹が痛くて何時間もトイレから出られなかったり、お酒が切れてくると身体中が震えて抑えられなかったり、全身に汗が噴き出て何度も着替えたり、お酒が無くなると昼夜関係なくタクシーを呼び運転手さんに近くのココンビニまで介護までしてもらって買いに行ったり、誰一人近寄らない部屋の片隅に横になってお酒を相手に「死にたい」「もうどうでもいいや」「生きていても仕方がない」などと何度も呟いたり、一日が途方もなく長く感じたりなどなど、数え上げればきりがありません。心身共にどうしようもないほど苦しいのに、それでもお酒を身体に流し込んでいました。最後は一步も動くことすらできなくなっていました。おそらく私の底つきだったと思います。



なっていました。おそらく私の底つきだったと思います。

いま私は、母親の元気な笑顔を見ながら、二人で小さなアパートですが楽しく暮らしています。また離れて暮らす長男、次男も何度も遊びに来てくれて何でも正直に話すことができるようになり、親子の信頼を取り戻すこともできました。歩くことさえできなかった身体が、今では杖をつきながらですがかなり

遠方まで一人で行けるようになりました。職業訓練校に通って資格も二つ取ることもでき就職活動に生かせればいいなと思っています。ほんとうに今「生きていてよかった」という思いでいっぱいです。

私はAAに繋がって1年余りしか経っていませんが、「命の大切さ」「生きることの喜び」そして「今日一日、今を深く生きる」ということを仲間のみなさんに教えていただいたと思います。これからもAAのミーティングに参加させていただき、AAの回復のプログラムを実践し、仲間のみなさんと共に生きていけばきっと「飲まない人生」良い方向に歩んでいけると実感できるようになりました。

いつもながら長々と書いてしまいました。ありがとうございました。



## 虹になった父のこと

ZEZE今日一日グループ

ジロー

僕がAAに正式につながったのは2008年冬の京都・下鴨ミーティングからです。教会のこじんまりとした部屋に仲間が集っており、「どうすればメンバーになれるのか」と、自分からひとりの仲間に訊くことができたことが出発点でした。そのとき部屋の片隅から、マリア像も一緒に静かに両手を広げて僕を招いてくれていました。

享年59歳の父を亡くしたことが、暴飲の直接のきっかけであったと簡単に言うこともできますが、僕の心にぽっかりと空いている穴の深さがどれほどのものか、じっさいのところよくわかってはいません。子どもの頃、ペルテス氏病という股関節疾患にかかり、5歳から7歳までの2年間は両足をギプスで固定されたまま過ごしました。思うように校庭をかけまわることができたのは小学3年生になる頃でした。

体格の小ささと愚直なまでの素直さがあだとなり、大阪での中学時代はいじめられ通しでした。髪の毛を抜かれたり、手の指を折れるかと思うほど握りしめられたり、ツバを吐かれたり、授業中に後ろからコンパスを投げられたり、殴られたりけられたり…許せないことを多く思い出します。また、当時母が脊椎疾患で下半身不随になり、入退院を繰り返し、自宅で父が介護することも多かったのです。父方の祖母が、母代わりに身の回りの面倒をみてくれ、僕と妹の成長を見守ってくれていました。

高校の頃、酒好きだった父と一緒に飲むことが増え、千円札を握らされて「お前の分も買ってこい」と階下の自販機によく走らされました。

でも父と飲む酒はおいしかった。父はアルコールで気を紛らすことだけでなく、自分の若かりし頃の話から、生きることの夢をも与えてくれました。父はその青春を、酒とクスリで身体を壊しつつも、1960年代の反体制運動のただな

かで過ごしました。京都で生まれた自分は京都に帰るべきだ。こんな田舎町に住んでいられるものか。そう思い詰め、管理教育で塗り固められた高校生活に耐え、受験勉強をしました。その一方で友人といっしょに夜中の学校に忍び込み、ペンキで落書きをしたり、酔ってバイクを走らせたり…タバコと酒とギターに明け暮れた日々でした。

大学ではかろうじて生き残っていた学生運動のグループに入り、赤や黒のヘルメットをかぶって時

代錯誤的なデモに加わり、公安警察に追いかけられたりして、最初の2年間は非日常の世界に生きていました。そういった行動が根強いコンプレックスの裏返しであることには当時から気づいていましたが…。いつまでも講義に出ないわけにもいかず、3年目からは分からないながらもカントやプラトンを讀んだり、「時間とは何か」というテーマでものを考えたり…御所近くの4畳半の下宿で額に汗しながらレポートを書いていた20歳の頃が、僕の自己確立の原点にあります。反抗的なポーズに自己を明け渡すのではなく、生きるための基本的な自信を築かなければならない。その根拠をつかむために本を讀み、考えよう。そう思いました。夏の夜は下駄履きで風呂屋から帰ると、ベートーベンのピアノソナタを聴きながらマグカップにサッポロ黒ラベルをなみなみと注ぎ、頭の芯がしびれるまで飲むことが日課でした。それでもまだ酒

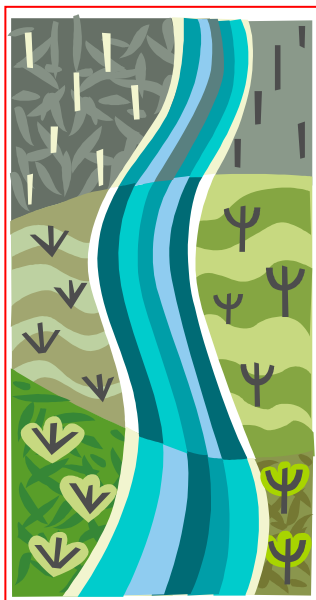


に狂ってはいなかった。友人や先生、学校環境に恵まれた時代で、たいへん幸福だったと思います。その頃、父にもらったのはがきにこうあります。「おまえは人生を楽しんでいるか。この世は移ろっているのだ。その移ろいに刃向かおうが同調しようが、それはどうでもいい。大切なのはその移ろいに気づいて、それに参加しているかどうかなのだ。そのとき、人生が自分のものになる」。

自分が何になりたいのかもわからず、卒業単位を揃えるのに 6 年もかかり、その間に少しずつ酒への依存が増していきました。父は長らくうつを抱えており、アルコールとのつながりがはっきりしたのは僕が 26 歳の頃で、大阪の新生会病院に入院しました。当時の父は「この病院に入院したことで、自分がアル中ではないことがはっきりした。あんな連中と一緒にされてはかなわない。自助グループにしても、自分のことをあんなふうに語りあうことに何の意味があるのか、おれにはさっぱりわからない」。父は国文学者で、あまりにもプライドが高かった。酒とクスリのために仕事もままならなくなっていたにもかかわらず、否認のかたまりでした。そんな人間が長く生きられるはずはなかった。父は母を看取った後、いくつかの病院を転々としたすえ、大阪の片田舎のマンションの一室で心筋梗塞のため亡くなりました。検視によれば、同居人の女性が発見したときは死後数時間で、僕が駆けつけたときには枕元にロウソクがともされ、頭の周りには型崩れしないように額ブチのようなものをはめられて、あわれな姿でした。涙も出なかった。翌朝父を運び出すまえにヒゲを剃ってやりました。それが、僕が父にしてあげることのできた生涯でたったひとつのことです。玄関に遺体を降ろすとき、構造上エレベーターに遺体が収まらず、ストレッチャーを垂直に立てて父の冷たく硬直したからだを支えました。そのときの感情は書くことができません。葬儀屋に遺体を引き渡した後、

付き添ってくれた親類が「手を洗え」と言い、言われるがままに水道の水で手を洗った。父は死ぬことによって「穢れた」のか？ なんておれは手を洗っているのか？ …情けなさで一杯でした。

毎晩父の遺影の前でおちょこにビールを注ぎ、「まあ飲めや」と供えてから自分もわからなくなるまで飲む。そんなことを繰り返していた日々からもう 8 年ほどが過ぎました。いま僕が飲まないでいられるのは父が先にあんなふう死んでくれたからであり、AA の仲間が無言のうちに支えてくれているからです。ミーティングでは多くのことが語られますが、じっさいには沈黙が場を支配しているのではないかと感じます。時間と空間を超えたこの世の外にある力が、その沈黙の源であり、それぞれの言葉にならない思いがたどりつくのも、その源であるように思われます。その力こそが僕たちをミーティングに招いてくれるのでしょう。



父の遺灰を、遺言どおり京都の荒神橋の亀石から撒いたとき、当時 4 つほどだった娘の手にした小瓶から離れた灰の帯が、流れながら夕方の光に透けて虹色に輝きました。僕はそれをはっきりと見ました。母に添い遂げた父の生涯は、神に祝福され、その瞬間に完結したのです。父は虹になったのです。

最後に、4 月に亡くなられた草津グループの美子さんのご冥福をお祈りさせていただきます。あまり親しくなる暇はありませんでしたが、彼女は僕の母に、その芯の強さや顔立ちがどこことなく似ている人でした。死によって完結するのはその人の理想そのものなののでしょうか。飲まずに亡くなられたことの尊さを感じます。

また、出会ってから 16 年もの時間をともに過ごしてくれ、苦勞をかけてきたつれあいに感謝します。(2011.6.26)





## 飲まなくなった後

Z E Z E 今日一日グループ

栄 美

「おひめさまはおうじさまとけっこんしてしあわせにくらしました。」

童話のハッピーエンドの続きが描かれないように、アルコールの結末もまた分からない。

断酒の継続だけでは精神の安定は訪れないということが最近、私にも少しずつ実感できるようになってきた。

たとえば——、結婚すれば幸せになれるわけではなく、幸せな結婚生活を維持できるように努力すべきなのと同じように、アルコールを飲まないだけでなく、飲まない努力を怠らないこと。たまたま依存症になったのではなく、なるべくして依存症になったことを認め、精神が飲んでいたときのように病んでいないか常にチェックをし、精神状態が万全でも、アルコールに対するコントロールは失くしているの、二度と飲めないことを肝に銘ずる（そもそもアルコールに対するガードが甘くなっているときは、精神状態がどこかおかしいときだと思う）

これはすなわち、ステップではないだろうか？

私はまだステップを始めたばかりだ。AA につながって2年、やっとステップ1 が受け入れられるようになってきたか、というところで、このペースでいくと先は長い。わたしはまだまだ性格上の欠点も、歪んだ思考方法も手放せていない。そうするためには一人では無理であり（ミーティングへの参加）、信頼できるスポンサーとステップを踏んでみることだろう。

とはいうものの、自分の生き方や考え方の歪みに目を向けるのは勇気がいる。そして今の私にはその勇気がない。数多くの先行く仲間がそれを成し遂げられたのはまったく感嘆に値する。その勇気も、お酒をやめるためならなんでもする、というところからでているのだろう。

アルコール依存症は私にとって孤独な病だった。しかし AA につながった今、私は孤独ではない。仲間がいてくれ、適切なやり方も示されている。簡単な一歩、そして困難な一歩を踏み出すために、昨日とは違う今日一日を生きて生きたい。



## 「正当な怒り」

ハグ石山グループ

あゆみ

アルコールをやめて10年が経過した時に、スポンサーから提案されました。

あゆみさん、アルコールをやめてから10年間のステップ4、5を行って下さいと提案を受けました。

性格上の欠点、アルコールをやめて10年、アルコール依存中、アル中になっていない時期（4歳位まで）の性格上の欠点分かりました。自己中心で怒りっぽく、配慮の欠如でした。

アルコール依存症の時は、その欠点に不正直が加わっていました。

アルコール依存症者には「正当な」怒りなどというものはない。（ビッグブック P118）

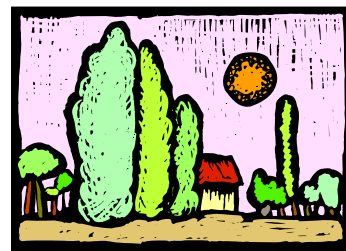
スポンサーがいつも書かれる“謙虚”これに今の自分ができる行動力をプラスする事だとやっと理解できました。“今日一日の謙虚を大切に”

『古きを温めて 新しきを知る』孔子





## アルコール依存症という病気



ZEZE今日一日グループ 由子

私の父はアルコール依存症でした。小さい頃、酔って遅くに帰ってきては泣きながら母に愚痴っているような慰められているような声が隣の部屋から聞こえ、私は聞こえないように耳栓しながら布団の中にもぐりこみ、いつの間にか寝てしまっているということがありました。朝になって何事もなかったかのようにいつもの母と父が居るのです。遊んでくれるわけでもなく、無口なつかみ所のない父が好きではありませんでした。大きくなるにつれ、弱い父の姿がはっきりと見えてきて、私は父だけではなく他のお酒を飲む人も嫌いでした。親戚の集まり、友達との集まり、どんな時でもお酒はありました。父以外の人のお酒に飲まれた姿もたくさん見るようになり「私はお酒なんか一生飲まない」と思っていました。それなのに初めてお酒を飲んで酔いを経験したとき、「私は強いかもしれない、きっとあんなにはならない」と思っていました。仕事に

就くと機会飲酒が増えて、一人暮らしが始まると毎日のように飲むようになりましたが、外ではどれだけ飲んでも酔った姿を見せず、帰ってから飲みなおさないと納得できなくなっていました。頻繁に購入しなければならなくなり、同じ酒屋には恥ずかしくて行けず、工作中から帰りに寄る酒屋を選ぶようになっていきました。

手の震え、冷や汗は 30 歳を過ぎてからありました。どうにか飲み続けてそれがお酒のせいだとは思いませんでした。人間ドックでは必ず脂肪肝で引っかかり、急性肝炎？〇型肝炎にかかって治癒した跡があるとか・・・、ちっとも

訳がわかっていませんでした。「失敗した、今度は上手く・・・」という感じでした。

けれど 3 度目の内科入院の時、入院中に院内飲酒をしました。軽い気持ちで、何か物足りなくて・・・例えば晩酌かな？という理由でした。とんでもないことでしたが、けれどそのお蔭でアルコール依存症である事が発覚したのです。その時の消化器内科の先生は、幸運にも私にアルコール専門病院への紹介状を書いてくださり、専門病院に繋がる事が出来ました。

(その先生はご近所に内科クリニックを開院さ

れ、数年前ご挨拶に行っていて以来お世話になっています。私の事を憶えていらしたかどうかは判りません)

アルコール依存症は否認の病気といいますが、私も 3 年半ほど「アルコール依存症でもよいからコントロールして人並みに飲めるように」とあらゆる工夫をしました。ところがその期間の方が苦しく

て、主治医に「先生がアルコール依存症と言ったからこんなになった!」「誤診ということはないのか」と(今から思えば何と失礼なことを・・・)、冗談じゃなく言った事があります。

今年の 2 月で 9 年の飲まない生き方をさせていただいておりますが、私の場合はアルコール依存症になることで、楽な生き方、納得して生きることを教えてもらったように思えます。私の周りには父を始めたくさんの警告があって、その中で育ちながらもアルコール依存症という病気になったのは「なるべくしてなったのだ」と感じます。けれど、自分を振り返るとき、



「何のために生きているのか判らない」「いつ死んでもよい」「どうして生まれてきたのか」と生きていた姿が、今「自分の生きざま」「納得できる人生を送りたい」と思っていること、また色々と起こる出来事にため息をつきながらも笑っている自分がとてもいとおしく、「生きるということはこういうことかぁ」と判ったような判らないような、こんな人生も有りかな？と思うこの頃をすごしています。

— 追記 —

・この3月に31年勤めさせていただいた仕事を退職しました。

(やめてから、とても迷惑をかけていた事、私自身も無理をして仕事を続けていたことに気がきました。)

・結婚以来、初めて扶養家族という立場になりました。

(なぜだか結婚しているということを実感しました。嬉しかったです。)

・主人が単身赴任をするようになりました。

(離れて暮らすことで、改めて夫婦という現実を考えるようになりました。)

・本当に近い仲の良い仲間を亡くしました。

(たくさんの分かち合いをし、力を貰っていた仲間です。生き方や生き様を考えるようになりました。)

本当にありがとうございます。これからもよろしくお願いします。

(2011、7、31)

## AAメンバーの経験



## 病気だから出来ない！？

ハグ石山グループ

昌 紀

アルコールクの昌紀です。今年の6月に7年のソブラエティをむかえました。本当に感謝です。その翌月の7月に会社の夏休みを利用して屋久島へ旅行に出かけたことについて書きます。その目的は屋久島に自生する屋久杉、中でも樹齢4,000年以上にもなる「縄文杉」を見に行くため……。

亡くなった彼女が生前、私に一枚の写真を見せてくれました。それは巨大な杉の木と傍らに小さく写る彼女の姿。「ここは素晴らしいところだよ！ものすごく神秘的だよ、是非一度行ってみたいよ」と力強く語る彼女の話我当时の私は聞き流している状態。その後、彼女が亡くなり私はアル中になり、どうしようもなくなった時にAAに繋がったのです。それから飲まない生き方を始めてしばらく経ち「いつか彼女が言っていた屋久島の大杉を見たい」と思い立つようになりました。そして今年、意を決して縄文杉の登山を決行しました。ただ私は体が

弱い身、幼少の頃より登山はおろかまともに体育の授業も見学で受けられなかった身体で標高1,300mの縄文杉までたどり着けるのか？

「考えても仕方ない、行ってダメだったら引き返せばいい」そんな軽い気持ちで登山に臨んだのです。

早朝6時過ぎに登山開始、最初は平坦なトロツコ道を軽快に歩き楽勝と思えた残り3分の1で難関が待っていました。健常者が2時間半かけてのぼる急峻な登山道を登らなくてはならないのです。

「やっぱり無理だった」坂道を登りながらそう思いました。「とにかくもう降りよう、体が持たない」

リタイヤをいつするか、しかし少しの未練はまだあるもの、あの木立のところまで行って考えようと息も絶え絶えの中、登り続けました。そうしているうちに目の前に写真で見たことのある巨大な古株（ウィルソン株）までたどり着き、

ひょっとしたらいけるかも知れないと心の中で少しの勇気が芽生えました。とにかくいけるところまで行ってみよう、そう自分を奮い立たせ足が振るえ、息があがり、意識もモウロウとした状態の中気力だけで登り続けました。そうして大きな展望デッキが見え始め、ゆっくりとそのデッキを登り終えた目の前に巨大な縄文杉が私を迎えてくれたのです。

すぐにリュックから彼女の写真を取り出し彼女に縄文杉を見せてあげました。そして、「ここは素晴らしいところだ、本当にありがとう、ここまで私を導いてくれて本当にありがとう……」と声にならないかすれた言葉で彼女の名前を呼びながら人目もはばからず嗚咽をもらしました。

帰りは雨に降られながらも無事に帰ってきたわけですが、不思議と彼女に対する感傷的な思いは消えてしまいました。その代わり自分の中に過酷な登山をやり遂げた思いが自信となって残ったのです。

幼い頃より私は病弱でした。運動らしい運動は全く出来ず、水泳は今もって全く泳げません。近所の友達とかけっこをしても「お前は走ってはダメ」と両親や先生に制止されるばかり、子供心に「自分は普通の人ではないんだ」と思い込むようになりいつしか病気である事に甘えるようになりました。何かあってもすぐ病気のせい、「体が弱いから出来ない」と出来ないいい

訳を並べ立てました。それは断酒して間もないアルコール依存症者が「好きな酒を止めているんだから何してもいいだろ！」という感覚に似ています。でもAAにつながり、AAミーティング、その仲間たち、回復のプログラム、自分だけの神に触れることでいつしか「自分は普通の人なんだ、そして病弱である事は出来ない事ではないんだ」そう思えるようになったのです。勿論自分の体力を過信して無茶をするのはいけないことです。そうして体を壊しては自分を心配してくれ、愛してくれる人を傷つける事です。

それは絶対に避けなければなりません。自分の身体は自分ひとりのものではないのです。もうこんな無茶な登山は二度とやらないつもりです。

一番言いたいのは「病気だから出来ない」とか「幸せになれない」とかそんなことは絶対にありえなく自分らしく積極的に生きることが出来るのだと……。

親や先生がお前には無理と言ってもそれは私への心配や思いやりからくる言葉で可能性を縛る鎖にはならない事をこの年になるまで全く気づくことができませんでした。(笑)

AAは「生まれ変わって生きなおすプログラム」と言われています。古い涙に暮れた過去を清算し、堂々と新たな人生を生きるこのAAの共同体の一部である事は何よりも私の喜びなのです。



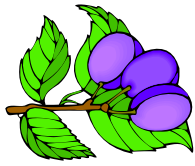
### 【AA滋賀】のホームページのご案内

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ミーティングの一覧ご案内（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」、⑤AA書籍の読書感想文「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滋賀のポスターなどです。



その他、その時々「会場の変更」や、「ミーティング臨時休止」などのお知らせもあります。

また、⑧この「ニュースレター滋賀」の最近の号（カラー版）が何号か、全文が掲載されています。 **AA 滋賀** で検索して、ぜひ、ご覧ください。



## 今日一日

草津グループ ナ ナ

2010年9月3日、「アルコール依存症です」とお医者さんから言われて、もう一年になります。

その前日、出勤して体の震えがひどく、自分で止める事が出来ずに、「具合が悪いので帰らせて下さい」と、仕事もせずに逃げるように帰って来ました。「もう駄目やわ。どうしよう。真剣にお酒を辞めないとかあんな…」いつもなら、家に帰るとすぐにお酒を飲むのに、その日は何故か一滴も飲めませんでした。

次の日、主人に付き添って貰い、病院に行きました。主人は、「アル中と言うのは、もっとひどい人の事を言うのや。お前のはアル中と違う」と否定しました。先生に言う「ご主人を呼んで来て下さい」と言われ「奥さんは、アル

コール依存症という病気です。もう、二度とお酒は飲めません」と、主人に説明してくれました。その後、先生の勧めでAAを知り、ミーティングに少しずつ通うようになりました。

今はまだ、飲酒欲求が消えず、「こんなに我慢してきたんやから、もう飲んでもいいかなあ」と思う時が、よくあります。

仲間から「今日一日」、「気負わず、ゆっくりやろう」と、教えてもらい、なんとか「今日一日」を過ごしています。

これからもっと自分が変わっていけるよう、そのために、ミーティングに出席していきたいと思っています。



## 「紹介と気付きと」

草津グループ R

病気との関わり 7年と8ヶ月目の今  
控え目の気持ちから  
少し申告も一レターも永く遠慮が進めで其の氣  
に今回  
因みに一心の風船玉と目安の物差しなりに論語  
一心理学一行動の法則一  
AAでのハルト中身は同じ  
広く浅く一自分自身に甘え無しで  
何とか今のAAでは相い哀れの（お互い様で）  
チームワークのチームプレイが社会でも目先と  
目の前一  
何に気なしと然り気無し一過ぎず足らず  
コンプレックスとプライドと  
出来る事なら無難に一阿呆素直に  
馬鹿正直は社会の中で差し障り多い  
流れの中では一自然体で  
右に習えで一廻れ右で

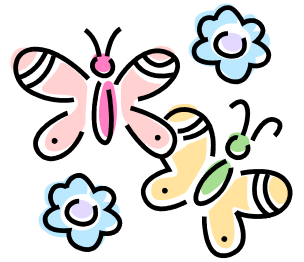
自分自身一シガラミ社会の一人  
先ずは自分ドウヤロカの気持ちで見直し  
方向付も少し戻り  
ドンナ者かコンナ者で  
飾りのヘダタリ取り外し身軽に  
暮らしの中でドウ動く  
ムキにならず一ヨコ向かず  
（自然体が一番で）  
生身の人間一時にはリフォームが  
充電必要ほどほど  
当分はアレもコレも（心と声と）  
このスタイルです。

ホームグループ草津です。  
ニックネームはR（リイチ）  
宜しくお願いします。



# 大切なスポンサーとのお別れ

草津グループ えん



この4月27日、大切なスポンサーとのお別れがあるなんて、誰が考えられたでしょうか。

人生「逢うは別れの始まり」とは申しますが本当に「別れ」とは辛く悲しいものです。

私がスポンサーと初めてお会いしたのは、県立滋賀精神医療センターにARP入院していた時でした。そうです、もう彼此4年前になりますかね。

入院中の私たち「アルコールクたち」のために、「センターメッセージ」と称してAA滋賀の「先ゆく仲間達」がアルコールの抜け切らない患者へ「メッセージを運んで来て下さった時でした。

それは、いつも第2日曜日の19時から20時までの一時間でした。

これには最低1回出席しなければ「自助グループへの参加回数」がクリア出来ませんでした。

その時、私はこの時のスポンサーの「見えない力」というのか、亡き主人と初めて会った時と全く同じ感覚が沸き起こり不思議な気持ちに成ったことを、度々ミーティングでお話しをさせて頂いております。

これは、「運命」とでも言うより他有りません。

この運命的な出会いがあったからこそ、今の「飲まない人生」の私が居るのです。

出会って直ぐに『「草津」に入れてもらおう。』と決めました。

そして、今、彼女が私に残して下さった存在(もの)を一つ一つ実践して行っております。

その中の一つに「メッセージを運ぶ」という

のがあります。

期せずして私はお別れと成る4月27日の午後には仲間と共に「琵琶湖病院」のメッセージに参加している真っ最中でした。

前日お会いした時には、どうしても彼女の手から「3年のバースデーのメダル」を受けとりたくて、力の弱くなったその手に大きな重いメ

ダルを左手に乗せて「3年のメダルやねん、立派やろ？お陰様で3年を迎えられました。ありがとう」とポトリと落ちるメダルをしっかりと掴みました。

今も昨日の事のようにポトリと私の手に落ちたメダルの重みを覚えております。

退院後直ぐに行ったホームグループ「草津」から私の飲

まない人生は出発したのです。

「ホームグループを持つこと、スポンサーを持つこと、ステップを踏むこと」此の最低限この事守っていると「今日一日、飲まない日が続くことヨ」優しく言って下さいました。素直な心で聞く事が出来ます。

有難うございました。最後に言った「美子さん、有難う」が全てを表しています。

大丈夫です。私はしっかりと貴女の言葉を噛み締めて今を生きて行きます。

きっと、空の上で心配して呉れていることやろけど、メッセージは行ってますよ！

今は少し落ち着いたのか、涙が出るようになりました。出会いに感謝致します。

直後に、新たになって下さったスポンサーにも感謝する次第です。





## 「有り難う」

ZEZE今日一日グループ モンキー

皆さん、こんにちは。  
「今日一日」を、充実した日々で、過ごされている事と、思います！

僕は、今の専門病院へ繋がる迄の間、本当にひどい生活を、送っていました。

僕の底付きは、一昨年の9月からです。その頃は、自分はアルコールクダとは、思いもしませんでした。

その頃の僕は、朝から夜中迄、一日中ダラダラと、焼酎を飲んでいました（平均すると、焼酎4割位）飲み始めの内は、食べながら飲んでいましたが、次第に食事を取らずに、呑むだけになってしまっていました。

それでは、身体的に弱っていくのは、当然です！そこで、一般の総合病院へ診察に行き、一週間程の入院を致しました。

その時の診断は、摂食障害と話され、入院をして、24時間の点滴をされ、食事後には、服薬と、一週間も続けられましたので、当然退院時には、元気な体になります。退院した日には、焼酎を買って帰り、また連続飲酒（スリップ）をして、身体的にしんどくなると、再入院をする繰り返しでした。

ですが、そうそう入院をする事も出来なくなり、最終的には、主治医から怒り口調で、「お前は、アル中なんだ!!」と、診察室で叫ばれました。

その時の事は、今でもはっきりと覚えております。

ですが、その時から、怒りや恨みの気持ちで、更に焼酎を呑み続けていました。

お酒を呑み続けていたら、しんどくなるのを、分かっているながらも、呑み続けて、家事どころ

か、汚い話ですが、お風呂や洗顔、着替えさえもせずに、家に閉じこもっていました。

トイレへ行くのも、這いつくばり、下痢と嘔吐で、数時間トイレから出る事も出来ないのです…それなのに、お酒を買いに行く時には、何とかなのです！（不思議ですね）

その頃ですが、ご近所でも、評判になり、僕自身は、身体的にも、精神的にもボロボロで、「僕なんて、生きている価値が無い。」「このまま、死んでしまったら良いのに！」と、考える

ようになり、毎日死ぬ事ばかり考えていました。

そんな時、不思議ですが、考え方が変わったのです…「一人では、お酒はやめられない！」と、そこから専門病院へ繋がる事が出来、自助会へ繋がる事も出来ました。

専門病院を退院してから、6ヵ月になりますが、自助会へ行った回数は、120回を超えてから、数えておりません。

恵まれた事は、AAに繋がり、スポンサーさんから「我慢の断酒をするのなら、呑みたい時には、呑んだら良い。大事なのは、"今日一日"充実した日を送る事で、楽しい断酒にしましょう」と提案された時、心が、楽になりました。

今では、あの時の主治医の一言から、支えて下さる皆さん（仲間）すべてが、僕のハイヤーパワーです。

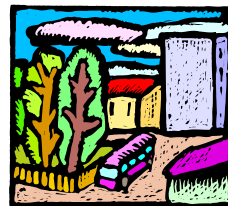
現在、生きている事で、様々な事を感じて、楽しんで「今日一日」を送る日々が、続いているのは、このハイヤーパワー無しでは、有り得ない事です。

本当に、「有り難う!!」と、感謝しております。



## 「継承していく」

草津グループ 樋 口



うだるような暑い日々が続いています。暑さは、AAにつながっていなかった2年前の今頃の記憶を蘇えさせます。もう二度と決して飲みません、と固く誓ったはずが飲んでしまった、最悪な状況。ジリジリとひりつくような、身悶えしたくなるような、どん底の、心と身体の記憶です。本当に、本当に、もう二度と飲まないと思っていました。しかし、その高い決意は、もうどうでもいい、黙っていたらわからない、こんなにも辛いのだ、私のせいではない、という低質な感情にあっさりと崩れさってしまいました。高い決意をした私も、低い欲望に負けた私も、どちらの私も私でした。自分で自分を信じることができないのは辛いことです。しかしその時は、自責の念や自暴自棄が強く、自分自身の心の傷を労ることも自分を大事にすることもありませんでした。周りの人々も傷つけました。しかし、傷つけたことに本当の意味で気がついたのはずっと後のことです。両親を悲しませなくなかったし、娘は幸せに暮らしていると思っていて欲しかったけれど、かないませんでした。離婚しよう、と言った主人を私はずっと恨んでいました。私が一番苦しくてしんどい時に貴方は私を切り捨てようとした、貴方は助け合いの気持ちがない冷たい人だ、と後に責めた私に、主人は「本当に離婚したかった訳じゃない。そう言ったらお酒をやめてくれるんじゃないかと思ったから」と言いました。私は打ちのめされた気がしました。私は、どこまで自分勝手に自己中心だったのか。なんて申し訳ないことをしたんだろう、と心から懺悔した時でした。

精神医療センターに両親と主人に連れられて、2ヶ月間の専門入院後のたった2週間で再飲酒してしまった私がした最初のことは、仲間に助

けを求めることでした。

生きていたかった。幸せになりたかった。ミーティングで見かけた人たちのようにニコニコして生きていたかった。その方法を知っているなら教えて欲しい、教えてください、何でもしますから。私のステップ1が始まった瞬間でした。自分の力ではもうどうにもならないことに気がつき、どうしようもなく無力であることを痛感しました。無力であることを認めることが、人生の敗北ではなかったのは不思議です。そこから始まったのは再生というよりも新生でした。

私がすがりついた時に優しい手を差し伸べて導いてくれた仲間が、この春、闘病の末に永眠されました。私の妊娠を一番最初に知らせた1人です。とても喜んでくれました。彼女の訃報を聞いたのは、私たち夫婦の二回目の結婚記念の日でした。天地が揺れるような衝撃でしたが、私は悲哀の感情で取り乱すのを潔しとしませんでした。私が悲しみに泣き暮れて、その感情に流されて苦しくなってしまうのは彼女の望みではないと思ったからです。私が、また1つ、古いやり方を捨てることができた瞬間でした。彼女が私に望んでいるのはきっと別のことです。

今、私は飲まない生き方を頂き、新しい命をお腹の中で育てています。私も同じように母のお腹の中で大事にして育ててもらったのだと思うと感謝の気持ちが沸き上がります。主人とお腹の中の子と、助け合って寄り添って幸せに生きていこう。どんなに苦しくてもどんなにどん底で自ら命を絶ちたくても、生きてさえいれば、こんなにも幸せが訪れるのだと、生涯かけて伝えていきたいと思います。私もまた、1人の最低だったアルコールクとして。





## 社会復帰して1年過ぎました

ハグ石山グループ

ゆうじ

お酒が止まってからの一年は、離脱の苦しさや、どう生きていったらよいのかわからず不安感ばかりの毎日でしたので、一日一日がとても長く感じられたように思います。

社会復帰してからの今年一年も、不安感はあるものの、その不安感の原因を探って棚卸表を書いて理解して、という基本的なことの繰り返しで何とか乗り越えられたように思います。

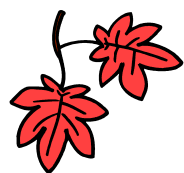
仕事や人間関係の問題は、自分の苦しさとは関係なく待った無しで目の前にやって来るので、一つ一つに対処するのが精一杯でしたが、昨年と比べるとかなり短く、アッと言う間に過ぎていったように感じられます。

今年と比較すると、お酒が止まってすぐの一年間はかなり漠然とした不安に付きまといていましたが、今年は具体的な不安感となり、お金や出世のこと、職場での対人関係、他者からの評価などを気にして不安感に襲われることが多かったです。

自分の頭の中で、「もし、他者から悪く言われたらどうしよう」とか「仕事で失敗したらど

うしよう」とか「収入が減ったらどうしよう」などと思い始めると、なかなか切り換えられずに苦しい時が多々ありましたが、昨年と同じく棚卸表を書いてスポンサーに相談したり、ミーティングで乗り越えられたと思います。また、一日の中で、朝は祈るけどその時以外は自分の力で解決しようとして失敗し、夜には意気消沈していることが増えたので、日中に迷った時はそのつど祈るように心掛けるようになりました。その結果、苦しい時には「神様が自分に求めているのは何なのか」と考えることが増えました。そうしている時は苦しさが無くなっているように感じますが、自分の感情で暴走するより楽でいいかな、くらいの感覚で、正しく行動出来ているのかどうかは自分ではよくわかりません。

わからないことが多い毎日ですが、一日一日、自分が求められている言動や行動が出来るように意識して生きてゆきたいと思います。支えていただいている皆様、喧嘩した仲間に感謝いたします。ありがとうございました。



## 今の自分

ZEZE今日一日グループ

凜

早いものでお酒を断って2年半が経ちました。身体の回復は意外に早いようで飲んでた頃ピークで2600あったγ-GTPも今では26まで下がりました、今年の健康診断での結果は概ね良好でしたが、未だ以前栄養失調だった影響が出ているのか？血液検査では少し貧血が出るとのコメントが記されてありました。

お酒のない生活は素晴らしいなどと正直言えませんが決して不自由を感じることはありません、会社の飲み会等を除いては…。

先日会社で懇親会があり昔一緒に仕事をして

いた先輩に飲めるように頑張れと言われました。この先輩は私の病気のことを知っているのですが一般的にまだまだ依存症が理解されていないことを認識させられました。

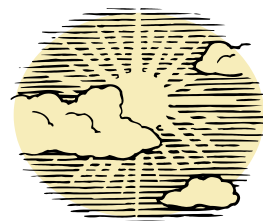
心の回復については依然として情緒不安定の傾向が続いておりまだまだのように思います。

唯一の趣味はお酒を断った直後から習い始めた歌で、そのおかげで私は生き返らせてもらい今の自分があると感じています。まあ焦らずぼちぼちいこうと思います。



# もう一つのソーバー

オネスティ唐崎グループ 小 川



私は、最近禁煙に挑戦しています。ソーバー5年になったら禁煙に挑戦してみたいと考えていたが、3月にソーバー5年を迎えました。去年の10月にタバコの大幅値上げがある前に、買い置きしておいた、17カートンのタバコも4月25日夜、仕事から帰って駅に降りて、最後の一本を吸った。これが最後のタバコだと決意していたが、一時間もするとタバコが吸いたくなってくる。ニコチンガムを一粒噛んで、なんとか持ちこたえた。翌26日の朝、ニコチンガムを噛み通勤列車に乗り、出社。1日中デスクワークの仕事をするが、落ち着かずそわそわ、うろうろ詰所内を歩き回る。夕刻に我慢出来ず、ニコチンガムを噛み危機を凌いだ。勤務終了後、彦根ミーティング参加し、禁煙に挑戦している事をミーティングで話した。4月27日水曜日、禁煙2日目。出社し、午前中デスクワークで設計業務をし、午後からもデスクワークの予定だったが、13時30分頃、奈良線で樹木が倒壊し、運転線路、架線を支障、列車抑止中のため、現地へ出動指示があり、10数名出動。架線に直径20cm位の太い木が線路側に倒れ、架線に接触し、木の重みで架線が垂下していた。復旧に時間を要し、17時30分頃終了。

今日は、草津ミーティングに間に合わないなと思い、ふと、携帯を見るとメールの着信があった。確認したら、肺癌で、闘病生活を送っていた草津グループの女性の仲間が亡くなったとの訃報メールだった。草津ミーティングに行きたかったが、間に合わず断念した。亡くなった仲間は、タバコもやめていたので、私も、この仲間のように、酒もタバコもやめて生きて行きたいという気持ちになった。仲間の死が私の禁煙の決意を強くしてくれたと思う。この日依頼、

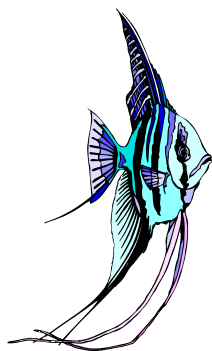
ニコチンガムも噛まず、禁煙が継続している。

この三日間が、禁煙に成功した全てであると思う。現在禁煙100日を経過したが、タバコと酒をやめて両方を比較してみると、やめて未練が残っているのは酒、タバコは、あまりいい思い出がないので、未練はない。やめた後と比較すると、酒はやめて、最初は体が楽になったが、徐々に素面で現実と直面すると生き辛さを感じるようになり、落ち着きがなくなりイライラする状態が長く続くのが辛い。タバコは禁断症状としては、口の中に唾液が溜まったり、睡魔が襲ってきて眠たくて仕方がなくなった。

禁断症状がなくなると、落ち着きが出てくるが、食欲が旺盛になり、太ってくるので体重を元に戻すのが大変です。

近年、健康増進法が施行され、受動喫煙防止の為、企業、飲食店、公共施設、病院等も取り組んでいて、私の会社でも、禁煙サポートプログラムや禁煙外来の受診の推奨、禁煙セミナーの開催等を行っている。私の職場は、34名中私がタバコをやめて、喫煙者は8名になった。喫煙者は、タバコを吸う場所も制約されていて、ストレスが溜まるので、このまま禁煙を続けていきたいと思うし、喫煙マナーの悪かった私は、禁煙する事が埋め合わせにもなるのではないかと考えている。

タバコと酒をやめて、感じる事は、タバコは、自力でやめられるし、禁煙のための治療や薬もあり、いろんな方法でやめられるが、酒は、治療法が確立されてなくて、一人では、やめられない、ミーティングやステップが必要だと思う。これからも、アルコールのソーバーと共に、ニコチンのソーバーも与えられたので、両方共継続していきたいと思っています。





## 私なりのAA

ハグ石山グループ h i r o

今日の朝もAAの書籍に触れ、一日のスタートをしました。お酒が止まって5年と8ヶ月、毎日続けている行動として自覚があるのはAAの書籍に触れることです。

昨日今日に起こったことを書きます。

昨日は仕事が終わってから、仕事仲間と、もつ鍋屋に行きました。私はウーロン茶、相棒はビールを飲みながら会社の今後の展望を話し合いました。いつも相棒から「ゆっくり楽しくやりましょう」と釘を刺されます。昨年の12月から仕事を任されましたが、成長を急ぎすぎた私は4月に大腿骨を骨折しました。まさに足もとを掬われたと感じました。自分や周りのことが何も見えていなかった…。かなり手荒い祝福がその時の私には必要だったのでしょう。

店を出たあと、びわ湖と反対側の夜景を眺めていました。ゆっくりとした時間の流れに自分をリセットできたような気がしました。

今日の夕方はオーナーの息子さんと大喧嘩し

ました。最初は二人とも、ここに書けないほどの暴言を浴びせ合いました。怒り狂った私は言うてはいけないことも相手に言ってしまいます。少しだけ冷静になってから、落ち着いて話し合いました。最初に私の暴言を彼に謝りました。彼も私に謝りました。その後わずか30分の話し合いでしたが、会社をより良くしたいこと、何よりも二人が同じ思いであることを確認できました。やり方、考え方は違っても一生懸命な彼を尊敬し、仕事仲間であることを誇りに思います。

以前であれば、今も怒り狂ったままでしょう。アルコールに、以前の生き方は無理だと教えられ、AAに出会い、飲んでいた頃の生き方、考え方を捨て、今の生き方を選んでよかったと心から思います。

今日もAAプログラムは、狂った私をアルコールから遠ざけ、少しずつ良い方向に導いてくれました。ありがとうございました。



## 人の役にたつこと

ZEZE今日-日グループ 龍(リュウ)

僕は今年の10月で飲まなくなつて6年を迎えます。

6年前の僕は、隠れ酒がひどく、仕事帰りに焼酎をコンビニで買って、トイレで喉に流し込み、酔っ払って、帰宅後妻や娘に暴言を吐き、飲んだことを正当化しました。夜中に酔いがさめるのが怖くて、家のあちこちに酒を隠し、それを妻が探し回るといふ「共依存」のイタチごっこが繰り返されました。

少量の酒でブラックアウトを起こし、自分のお酒がどうにもなくなつて、底つきを認め、専門病院に入院し、そこでAAメッセージを受け、仲間にも救われる形でAAに繋がることができました。それから約3年はミーティングに通うだけで、単に飲まないだけの生活が続き、相変わらずしんどい生き方をしていたのですが、そんな中、とある仲間から「AAプログラムをやらないといずれはおか

しくなって死んでしまうか、飲んでしまう」というといわれました。事実、うつ状態で仕事を休んだり、自殺願望がわいたり、いつ飲んでもおかしくない精神状態であり、僕は「自分のやり方ではダメだと」と限界を認め、関東の仲間からビックブックを基本とした「12ステップ」の受渡を決心しました。

そのスポンサーから12ステップを手渡してもらい、約半年で劇的に考え方・生き方が変化しました。その後、別の仲間と同じくステップを手渡す機会を得られ、生まれて四十年以上経ってようやく人の役に立つ喜びを得られたような気がします。

今年の3月11日、「東日本大震災」が発生し、約3万人以上の犠牲者がでるとともに、未だに原発等の被害により、避難生活を余儀なくさせられている方々がたくさんいます。

僕は現職の自衛官なので、発生当初から部隊の指揮所に詰め、最初の約1週間は不眠不休の指揮所活動を行い、被災者や災害派遣部隊が使用する補給品などの物資輸送業務の統制調整に奔走しました。その後、震災から約1ヶ月が経過した頃、現地（宮城県）で連絡調整や現地でのニーズ把握の業務に携わりました。

そこで目の当たりにした被災地の様子は、ひどいもので、跡形もなくなり瓦礫の山と化した集落、飴のようにひん曲げられた鉄道のレールや高圧線の鉄塔、絨毯爆撃でも受けたような焼け跡、数百メートルに渡って、カーペットのように地面から引きはがされたアスファルト、ビルの屋上に不自然に乗っている漁船や、三階の窓に突き刺さっている乗用車、オモチャのように横倒しに破壊された堤防やビル、山の中腹に無造作にめり込んだままの電車・・・もはやなんと形容してよいか、見当もつきませんでした。

阪神淡路大震災をはじめ、これまで様々な災害現場を見てきましたが、被害規模も形態も、まったく桁外れでした。その被災地で、行方不明の家族を探して、泣きながらさまよ

っている被災者の姿を忘れることはできません。

そんな中、懸命に行方不明者捜索や、民生支援（給食、医療、給水、入浴、物資輸送、埋葬支援など）で活動する隊員の姿に心を打たれました。東北出身の隊員は、自宅が被災しているにも関わらず、災害派遣活動に従事していました。中には、家族が死亡したり、行方不明のままの隊員も数多く存在します。そんなある若い隊員と立ち話をしたところ、彼は「新しい迷彩服が欲しい」と言いました。遺体を捜索・搬送したときの破れや体液の付着などでかなりくたびれており、それは新品に着替えたいだろう・・・と思いきや、彼が言うには、「いえ、僕は今、ご遺体の埋葬支援を行っているのですが、汚い迷彩服だと、

遺族に申し訳なくて・・・」と、言うではありませんか。

自分たちより、ご遺族やご遺体への気遣いを優先する彼らの思い遣りに心を打たれ、涙がとめどなくあふれ、「君の思いは、必ず上級部隊司令部に伝える！」とつげました。彼ら現地で活動する隊員への支援のことを第一義に考えよう！という意欲に

溢れたのを昨日のことに思い出します。彼ら現地の派遣部隊・隊員が円滑に活動することこそ、苦しんでいる被災者への無償の手助けができるのだと・・・！

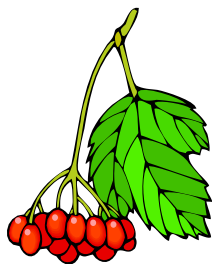
飲んでいる頃は、気づきもしなかった、誰かの手助けをすること、人の役にたつことへの喜びは、他のなにものにも変えられません。

ビックブックの10ステップのところ（p121）に、「断固として誰かほかの自分が助けてあげられる人のことに考えを切り替える」と、あります。霊的な生き方は理論ではなく、実際の生活の中で生かさないとまったく意味はありません。

飲んでいた頃は、酔っ払って他人の噂話や失敗に生きがいを感じ、他人を恨みや恐れの対象としてしか見ることが出来ませんでした。生きることにもまるで価値観を見いだせなかった僕に新たな生き方を教えてくれた、AAと多くの仲間感謝したいです。







# 今日も仲間に会いに行こう

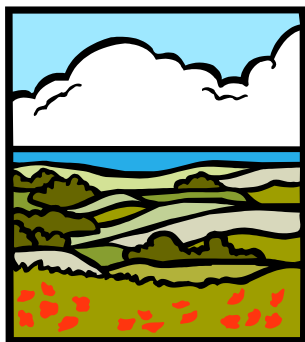
Z E Z E 今 日 - 日 グ ル ー プ

清 美

新しい実りの秋、『アルコールクス・アノニマス（ビッグブック）』の恩恵に浴して、

「お酒をやめたい、お酒を飲まない人生を大切にしたい」という確かな願望を抱くことから重陽の日が始まりました。今日一日も、眠りにつくまで飲まない生き方を実行に移すことができますよう、心の準備をいたします。

鹿児島生まれで大阪育ちの私が、AA滋賀に来ておよそ15年の歳月が流れました。私の飲まない22年2カ月のほぼ三分の二にあたります。1996年3月11日、実家の父が他界してから15年、実母も生かされていることを実感し、ほんとうにありがたく存じます。保健医療等関係機関の皆さまのあたたかいご支援とご協力に心から、厚くお礼申しあげます。これからもAA滋賀をどうぞよろしくお願い申しあげます。



東日本大震災により被災された方々には心よりお見舞い申しあげます。大地に還って逝かれた多くの方々のご冥福をお祈り申しあげますとともに、再建途上の仲間たちに心よりお見舞い申しあげます。絶望の淵に立たされても元気を失わず、AAプログラムの希望をつなげて誠実に生きることを伝えてくれた仲間たちに、心から感謝を表したいと存じます。

飲まない人生に必要なのは、どのような境遇にあっても、自分本来の自由な心と幸福になりたい心を育んでいただくことだと考えております。

私にとって自助グループとは、自分に助けが必要な人たちの集まりで、自分が助けられたように、他の人たちの助けになりたいと願っている人たちの集まりだと思っております。今日一日ずつ、流れる歳月によっても希望が与えられ、新たな出会いがあつて自由に右に1歩動いたり、新たな導きがあつて自由に左へ1歩動いたり、

自分や他の人たちの健康な心を願えるようになり、癒されるように思われます。

1989年5月総合病院退院前、私がベッドで横になっていますと、内科主治医が近づいてきたので驚いて、ベッドに座りました。身を縮め、顔を遠ざけている私に、主治医は、単刀直入に、「お酒をやめたいですか」と、尋ねました。「はい」と、言って直に後悔した私は、退院後5月15日～26日までに、飲酒によって5回救急車で運ばれました。

私の最後の暴飲は6月1日です。大阪市内のアルコール専門クリニックの女性ミーティングで、「精神病院に入院して、明日からお酒をやめます」と誓ったその夜です。初めてのAAミーティングは3日後6月4日です。家族と参加した大阪南部のお昼の90分間ミーティングです。

私の飲み方は、飲み始めから、飲んではやめの繰り返しでした。一度はやめるのですが、もう一度飲みたいと思い、飲めば向かうところ敵なしと思って飲み続け、結局やめる、それからまた飲みたいと思い、また飲む、およそ11年間この繰り返しをしていました。

飲んで絶体絶命の危機を経験するのですが、やめ続けるのは絶対無理という不安と興奮を胸に秘めながら、「お酒をやめよう」と決めるまでミーティングに行くと決心しました。AAミーティングに毎日行くと家族に決意表明した週末、意外な出来事が私の今にいたる将来を決定しました。最初の一杯に対して、自分の意志力が働かなかったことを納得した最後の飲酒は6月17日、自動販売機で購入した缶ビール1本です。それを手にして飲んだとき、経験したことのない衝撃が突きあげてきて、ドキッとしました。「どうしよう、また飲んでしまった」そのとき「健康な心に戻りなさい」と言われた



ような感じ、強烈な目覚めのようなシャキッとした感覚に包まれました。それ以来、飲酒欲求におそわれたことがないので、私はそのときに、飲酒のとりわれから解放されたのだと思います。

今年9月4日、53歳の誕生日、1年ぶりの福島県で、七色の虹に見送られ、清々しい感動を覚えました。台風12号の最中の二泊三日、素晴らしい出会いの尊さに感謝の思いが深まり、一週間後の「東北地域ラウンドアップ」の盛会を願いました。虹が見えなくなっても、お一人おひとりの未来に希望に満ちた歳月が連なり続きますようお祈りしました。

列車が西へ向かってどんどん進んでいくと、「晴れの日には晴れの日坂道を、雨の日には雨の日坂道を、嵐の日には嵐の日坂道を」と、20年前、激励してくれた広島の子の言葉を思い出しました。思いがけなく出会いは広がるものです。

「ときには季節の花に触れ、自然を感じながら心穏やかに過ごしたい」と、願いを語って逝つ

た滋賀の仲間の真剣な表情も思い出しました。ありのままを受け容れる心の落ち着きに気づかせてくれた仲間に、ますます心惹かれる自分を発見して喜びに包まれて無事に帰路につきました。

心身のダメージが深刻なときも、悲しみはすぐには消えないことを承知している今は、AAの仲間がいるから安心です。

今日、午前中、大阪市内の総合病院に参ります。腰部のレントゲン撮影と整形外科と婦人科の診察、来週診察予約の内分泌科の採血を終えて、午後は、自宅周辺でステップワークを行います。

夜は、私が住んでいるマンションの防火訓練のことで消防署分署に防火相談に行き、「消防訓練」に職員派遣の申し込みを済ませたいと思っています。

ひたすらアルコールの苦しみを取り去られ飲まない生き方の助けとなるよう、皆さまの心の平安をお祈りさせていただきます。

## 第13回 AA 滋賀 野外オープンミーティング ご案内

テーマ

今日一日、心ちびやかに  
仲間と共に

### ★ところ／唐崎メリノールハウス

- \*アクセス：京都からJR湖西線「唐崎」駅下車、徒歩15分
- \*名神「京都東IC」→湖西道路（無料）「滋賀里ランプ」を琵琶湖方向
- 【住所：大津市唐崎1-4-1】

### ★とき／2011年10月22日（土）：9時30分～16時00分

- 10：00～ フェロシップ \*あとう古墳群と崇福寺跡散策（健脚向き）
- \*明智光秀居城（坂本城）跡へ散策（片道1.6km）

- 12：00～昼食〔焼き鳥丼、豚汁の用意があります〕
- 13：30～グループ別のミーティング
- 14：30～全員でミーティング ・お知らせと後片付け

★参加費：AAメンバー・900円

★しめきり：10月17日

★問い合わせ：AA 滋賀：090-3354-0850

- ・詳細は、案内チラシまたはAA滋賀のメンバーへ。
- ・案内チラシ（参加申込書付き）は「AA 滋賀」のホームページからもダウンロードできます。



メリノールハウスの夜明け  
（撮影：トニー・ZEZE今日一日G）

## AAの回復のための12のステップ

### 「謙虚になれば…(回復)…できる」〈承前〉

オネスティ唐崎グループ とら



AAに来て、飲まなくなっても18年が経ち、熱海に転勤して8年目となりました。そして、何と私は64歳です。まったく、驚くようなことです。いま、こうして生きて、会社研修所で働いていることは、決して当たり前のことではないとしみじみすることがあります。深い感謝の思いに満ちるといえばいいのでしょうか。

#### 「回復」とは、12のステップのこと

私は、この春号に、「謙虚になれば〈回復〉できる」ことを少し書きました。〈アルコール依存症からの回復〉の定義と内容はさまざまですが、私は「12のステップ」そのものが〈回復〉の具体的な内容だと考えています。ですから、自分の回復の状態については、12のステップで確かめます。「認め、信じ、ゆだねているか?」「性格上の欠点を取り除く努力をしているか?」「機会あるたびに埋め合わせをしているか?」等と、毎日、朝と晩に自分に問いかけるのです。

#### ステップは生き方の提案

回復のステップは、生き方についての提案ですが、しかし、「ああ、なるほど、ステップの実行とはそういうことなのか」と理解することが大事だと感じる場面によく遭遇します。そこで、AAの基本テキスト『アルコールクス・アノニマス』（ビッグブック）から、プログラムの仕組みを概括してみます。最初に、①問題は何か、②解決策はあるのか、③解決するためにどうすればいいのか、といった構造が明らかにされます。すなわち、

① 問題は、自分自身のアルコールリズムである。アルコールに無力で、自分の力では問題を解決できないことを認める（ステップ1）。

② 解決策は、アルコールに無力なのだから、無力を解決する「力」である。その力は、自分

の最奥のハイヤーパワー（この力をどう呼ぶかは自由。神と呼ぶも呼ばないも自由）。当面、AAをハイヤーパワーにしてもいい。たとえば、AAミーティングに出れば酒がとまると信じる（ステップ2）。この「解決策」は、スピリチュアルな経験することだと言い替えてもいい。

③ 自分の無力を認め、ハイヤーパワーが解決してくれると信じるのだから、すべてをハイヤーパワーにゆだねると決心する（ステップ3）。この決心は、解決策を達成するために行動するぞという決心で、具体的な行動内容は、ステップ4以降に提案されている。この行動は、「スピリチュアルな経験をするための行動のプログラム」と言ってもいい。

ところで、「医師の意見」では、

i) アルコホーリックがアルコールを口にする  
と渴望現象につかまり、飲酒欲求が昂進する。

ii) しかし、アルコールを口にしなければ、  
身体の渴望は生じない。

iii) 最初の一杯に手をつけるのは、身体以外、  
つまり精神的、スピリチュアルな問題である。

iv) 精神的スピリチュアルな問題は、結局は  
「性格上の欠点」なのだから欠点を取り除く行動が必要となる。それが、ステップ4以降。

④ ステップ4、5で、性格上の欠点を厳密に明らかにし、ステップ6、7でその欠点を取り除く。酒におぼれたのは、この欠点が原因なのだから、生涯、取り除きを実行し続ける。

⑤ 酒をやめて、まわりの人々と調和をもって生きていくために、ステップ8、9を実行する。「この行程を労を惜しまず念入りに」やると、AAプログラムの希望（12の約束）が必ず実現し、飲酒の必要性を感じなくなる。

⑥ 生涯、毎日、ステップ4～9を実行するのがステップ10で、これによってスピリチュアルに成長し、怒りや恨み、恐れや不安を感じなくなり、飲酒欲求（強迫観念）はなくなる。

⑦ アルコホーリックは自己規制力を持たないから、ハイヤーパワーに訓練してもらって、平穩で幸せな日々をすごす（ステップ11）。

⑧ ステップ12は生きる指針。ステップ12に従い、実行すれば、平和と満足のうちに、自由な人生を生きる。

これが、AAのプログラムの約束です。私は、ステップを実行し続ければ、このプログラムの約束が実現すると信じます（ステップ2）。

#### 謙虚になれば、ステップは実行できる

回復のステップの要は「謙虚」だと感じています。私は、12のステップを次のように読んでいきます（紙幅の都合で略記します）

- 1、謙虚になれば、アルコホーリックだと認められる。
- 2、謙虚になれば、ハイヤーパワーが信じられる。
- 3、謙虚になれば、その力にゆだねる決心ができる。
- 4、謙虚になれば、棚卸表を作ることができる。
- 5、謙虚になれば、過ちの本質が認められる。
- 6、謙虚になれば、欠点を取り除く準備ができる。
- 7、謙虚になれば、欠点を取り除くことができる。
- 8、謙虚になれば、埋め合わせしようと思う。
- 9、謙虚になれば、埋め合わせが実行できる。
- 10、謙虚になれば、日々、棚卸しができる。
- 11、謙虚になれば、祈りと黙想ができる。
- 12、謙虚になれば、スピリチュアルに目覚める。

逆に言えば「謙虚」の概念規定ができます。「自分がアルコホーリックだと認めることが、謙虚ということ」というふうに。それと「ステップは一人では実行できない」ことも大事です。

#### 怒りも、恐れや不安も、消えていく

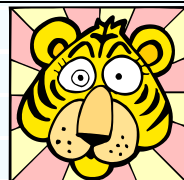
回復のステップをやっていけば、怒りや恨みを感じなくなり、不安や心配、恐れも「たちまち消える」とビッグブックは断言しています。

実際、なるほどと感ずることがよくあります。私の場合、たとえば、会社の上司から偉そうに

問題点を指摘されると、むっとなったりします。私は、上司の言い分を繰り返し思い出し、上司の言い方の不当を拡大し、自分の問題は縮小し、怒りを正当化し、上司を恨んだりします。心のどこかで「謙虚でないな、自分中心だな、怒りの原因は自分の側にあると考えるのがステップなのだが」と思うのですが、怒りのほうに重心をおくものですから、自分の非が見えません。そんなことをやっていると、苦しくなってくるのでビッグブックを読み直し、提案されているように紙に書きます。そして、気づくのです。私は、仕事を失い無収入になることを恐れているのだとか、能力のある人だと思われたがっているのだとか、要するに自分の反応の本質がわかります。すると、自分の反応のバカらしさや自分の側の問題が自覚され、私は怒りや恐れから解放されます。それでも解放されないときは、無神論者の私ですが、声に出して祈ります、「神さま、私のこの怒りを取り除いてください」それでも怒りが消えないときは、別の祈りを祈ります。「神さま、私が欲しいと願うもののすべてが上司に与えられますように。上司が幸せになりますように」と声に出して祈ります。そうすると、やがて、この怒りと恐れは消え、心は穏やかになっていきます。

こうしたことを繰り返していると、瞬時に、この心の動きが完了します。瞬時に終わるので、ほとんど「怒ることもなくなり、恐れることもなくなる」といったふうになります。つまり、私の場合は、「怒らなくなる」のではなく、「怒りがすぐに解消される」といったぐあいです。このことは、ビッグブックの付録Ⅱ「霊的体験」に照らしてみますと、飲んでいたころ「瞬間湯沸かし器」と言われていた私にとっては「人格の変化」が起きたと了解できます。このことから、私はビッグブックとこのプログラムを信じるのです。（この項、つづく）

【編集後記】明神先生、鶴身先生、佐藤さん、小出さん、ご寄稿ありがとうございました。厚くお礼申しあげます。振り返れば、「ニューズレター滋賀」（2000.3.21 発行：2号）に「AAに期待すること」というタイトルで、保健医療等関係者から最初にご寄稿をいただいたのが明神先生でした。以来10年余にわたってAAの親しい友人として保健医療等関係者のみなさんの率直なご意見などを、「ニューズレター滋賀」にいただけてきました。今後ともよろしくお力添えください。この冊子が、苦しんでいるアルコホーリックに届けられて共感を呼びく回復への希望の光となれば、このうえない喜びです。末筆ですが、早世した仲間のご冥福をお祈りしつつ、皆々様のご健康をお祈り申し上げます。





**滋賀県内のAAグループ<AA滋賀>ミーティングご案内**

**AA滋賀 事務局：大津市田辺町2-5**

**ホームページ** <http://www.geocities.jp/shiganoAA/> / **[ AA滋賀 ]** で検索を

《お問合せは、090-3354-0850、FAX 077-537-5442、E-mail : cce57380@nyc.odn.ne.jp》

**全国のAA（連絡先等） 特定非営利法人（NPO） AA日本ゼネラルサービス（JSO）**

〒171-0014 東京都豊島区池袋4-17-10 土屋ビル4F 電話：03-3590-5377

<http://www.cam.hi-ho.ne.jp/AA-jso/>

\*北海道セントラルオフィス : 011-557-4329  
 \*東北セントラルオフィス : 022-276-5210  
 \*関東甲信越セントラルオフィス : 03-5957-3506  
 \*中部北陸セントラルオフィス : 052-915-1602  
 \*関西セントラルオフィス : 06-6536-0828  
 \*中四国セントラルオフィス : 082-246-8608  
 \*九州沖縄セントラルオフィス : 099-248-0057  
 \*英語ミーティングの連絡先 : 03-3971-1471



(2011.9)

**AA滋賀のミーティング会場**

**日曜日** 10:00~11:00 \*第1・3・4・5 (オープンM) (オネスティ唐崎G) <唐崎市民センター>  
 \*10:00~11:20 \*第2のみ「ビッグブックM」(オープンM)

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

<メリノールハウス>

14:50~15:50 \*第1のみ 第三レガシーM (ハグ石山G) <彦根会場>

16:00~17:00 \*第1・3のみ ビッグブックM (ハグ石山G) <彦根会場>

\*ハグ石山Gによる彦根会場のミーティングは、クローズドミーティングです。

**月曜日** 10:30~11:30 \*第1第3のみ ステップミーティング (ハグ石山G) \*クローズドM <石山会場>

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

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

★13:00~14:00 \*第3のみ レディースミーティング (\*滋賀レディース) <長浜会場>

★10:30~11:30 \*第4のみ レディースミーティング (\*滋賀レディース) <堅田会場>

**火曜日** 19:00~20:00 毎週 (オープンM) (彦根G) <彦根会場>

**水曜日** 19:00~20:00 毎週 (オープンM) (草津G) <草津会場>

\*第1のみ ステップM \*その他：通常M

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

\*第1：ビッグブックM \*第3：ステップM \*第4：DR(デイリー・リフレクション)M \*その他：通常M

17:30~18:30 (クローズドM) (ZEZE 今日一日G) <大津会場>

\*第1のみ ビギナーズM \*第2のみ リビングソーバーM \*第3のみ 伝統M

★15:00~16:00 \*第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>

《G：グループ、M：ミーティングの略です。★＝レディース・ミーティング おタバコは喫煙場所をお願いします。》

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

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

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

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

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

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

レディースミーティング・・・女性のアルコール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。