

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 2012年 春 26号



ウグイス（春告鳥）



発行/AA滋賀 専門家協力委員会

連絡先 / AA滋賀 事務局:大津市田辺町2-5

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

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

## (AAのご案内)

### アルコールクス・アノニマス®

*Alcoholics Anonymous®*

アルコールクス・アノニマス®は、<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>あ</sup>って共<sup>きょうつう</sup>通する問題<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>たちもアルコールイズムから回復<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>飲酒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>会費もないし、<sup>りょうきん</sup>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。私たちは自分たちの<sup>けんきん</sup>献金だけで<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<sup>しゅうは</sup>教<sup>せいとう</sup>、宗派<sup>そしき</sup>、政党<sup>だんたい</sup>、組織<sup>しば</sup>、団体にも縛られていない。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。

私たちの<sup>わたし</sup>本来の<sup>ほんらい</sup>目的<sup>もくてき</sup>は、<sup>の</sup>飲まないで<sup>い</sup>生きていくことであり、ほかのアルコールクスの<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)

### *Alcoholics Anonymous®*

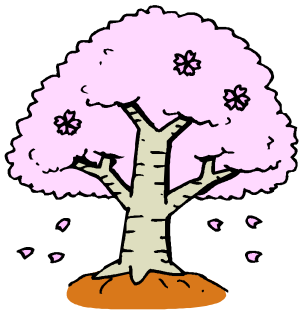


*Alcoholics Anonymous® is a fellowship of men and women who share their experience, strength and hope with each other that they may solve their common problem and help others to recover from alcoholism.*

*The only requirement for membership is a desire to stop drinking. There are no dues or fees for A.A. membership; we are self-supporting through our own contributions.*

*A.A. is not allied with any sect, denomination, politics, organization or institution; does not wish to engage in any controversy; neither endorses nor opposes any causes.*

*Our primary purpose is to stay sober and help other alcoholics to achieve sobriety.*



## ニュース レター



2012年3月28日発行 No.26 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>

## 震災一年後に思うこと



滋賀県立精神医療センター

医師 柴崎守和

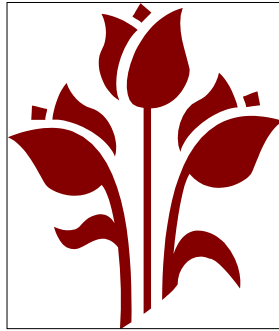
東日本大震災から1年が過ぎました。去年の3月11日の午後2時46分、私は病院のデイケア室に居て患者さんと駄弁っていました。週末金曜日の午後ということもあってか、どこかのんびりした雰囲気漂っていた様に記憶しています。地震のときは、確かに揺れを感じたのですが、ひょっとすると疲れからくる眩暈かなとも思って何も言わずにいたところ、周囲の患者さんが“地震、地震、テレビをつけて”と言うのでやっと地震が起きたのだと確信が持てました。テレビをつけると東北沖を震源とする強い地震が起きた事が早速、報道されていました。その時、岩手県の釜石港の中継映像が流れていましたが、その時に中継担当の記者か現地の人が“港は静かで、海は穏やかです。今のところ潮位にも変化は見られません”といった旨の報告をしていたのを聞き、“たいした事ないのだな”と感じた憶えがあります。午後3時過ぎにはデイケア終

了のミーティングがあるのでテレビは消されました。まさか、その1時間後に大津波が押し寄せる大惨事が起きるなどとは予想もしていませんでした。

1年たっても震災についての報道は活発です。被災地の復旧・復興、瓦礫の撤去問題、原発と放射能汚染の問題、遠くない将来に再び起きるであろう大震災への備え等々について。どれもとても大事なテーマですが、そこになにか違和感を感じているのは私だけでしょうか？大勢の死者とその身近にいた人達の事が忘れられてはいないかと思うのです。突然、昨日まで元気だった肉親を失くした人の傷は深く、1年を経ても変わりはないでしょう。むしろ、周りの目が復興や将来に向けば向く程、自分だけ取り残された、自分の周りの時間だけは止まったままだという想いを抱く人は大勢おられるのではないのでしょうか？取材やインタビューなど受けたくない、親戚や友人

でさえ話しかけるのも憚られるといった遺族は多いと思います。無理やりアルコールに結びつけるつもりはありませんが、酔いで辛い想いを少しでも忘れられるのならと酒に溺れる人もいるでしょう。そういう人達にどんな声かけをしたら良いのか、どんな態度で接したら良いのか、あるいは余計な事はせずにそっとしておくのが良いのか？それはたとえ宗教家や精神科医、心理士などいわゆる“心の専門家”（嫌な言葉です）であっても明解な答えは出せない問題だと思います。

既にご存じの方も多いと思いますが、宮城県石巻市の大川小学校では教師と大勢の生徒が津波にさらわれて亡くなりました。愛する子供を突然に亡くすという体験ほど悲しい体験がこの世にあるでしょうか？まだ、行方不明の子供を捜す親に、既に子供の遺体が見つかった親達が協力を申し出て一緒に重機を使って必死で捜索する様子が去年、報道されていました。そこには同じ筆舌に尽くし難い悲嘆の経験をした者同士の強い連帯と絆が確かにあったと思いますし、自分達以外に子供を捜す親の必死の想いを心から理解できるものはいないという強い確信もあったと思います。大川小学校では子供を亡く



した親同士が集う会を作って、今後お互いに支えあっていくという事です。

人がどん底にあって悲嘆にくれているとき、この世でたった一人だと感じるときにその人の力になれるのは、やはり同じ経験をした仲間の存在ではないでしょうか。何か特別な事をしてくれるというわけではなくとも、同じ悲しみや苦難を体験した仲間が傍にいてくれる事、何も言わずともその悲しみを理解し、分かち合える仲間の存在が、最後には人の支えになってくれるのだと思います。AAを始めとする自助グループの意義も、同じ苦難を体験した仲間と苦しさや悲しみを分かち合うというところから発しているのではないのでしょうか。

喜びを共に喜んでくれる人を周りに持つ人は多いけれど、苦しみや悲しみを長期に渡って分かち合える友を持つ人は少ないと思います。悲しむ仲間を支え続けるのはとてもエネルギーのいることですが、それが続けられるのは支える側の人が、同じ苦難を経た者の特権として実は支える相手に支えられているという事があるのだと思います。AAはそういった特徴を持った稀有なグループです。これからも大切にしていきたいですね。

## 第15回 AA滋賀 オープン・スピーカーズ・ミーティング ご案内

テーマ

今を生き 今を楽しむ 彦根で 飲まない一口を...

★5月12日(土): 午前10時30分～午後3時50分 参加費: 1000円

13日(日): フェロシップ(彦根城お堀めぐりと散策)

★「カトリック彦根教会」(彦根市立花町2-24、彦根駅下車徒歩15分)

★宿泊: 清瀧旅館(宿泊費: 1泊2食5,000円、定員50名)

★しめきり: 4月28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(申込書)は「AA滋賀」のホームページからもダウンロードできます。



# 生死を想う この頃

関西大学臨床心理専門職大学院

阿津川 令子



2011年3月11日の大震災の後、人生について、生について、死について、家族について、幸せについて、等々、直接の被害に遭われた方々も、そうでない人々もふだん考えないようなことを考え、感じないようなことを感じたのではないのでしょうか。

ほんの5分が、ほんの5～10メートルが、ほんの一瞬の判断が生死の明暗を分けたということでした。朝、元気に「行ってきます」と声をかけて出かけて行った家族が、

二度と帰ってくることはないこともある・・・、それは震災絡みではなくとも、交通事故や病気などでも起こり得ること。

「今日と同じような明日が連続してやってくる」っていうのは、日常的には意識しないけれど、実は

幻想であって、本当は毎日が奇跡の連続で成り立っているのかもしれない。

こんなことを思いつつ、ふと我が身进行くと、いつのまにか半世紀を越えて生きてしまいました。これまた、奇跡のようなことと思えます。いつ死んでもおかしくないような境遇でしたが、今となっては、「まあ、よくここまで生きてきたよね、えらかったね」と自分をほめてやりたい気持ちです。ここまでくれば、あとは老いと死を受け入れる準備をするだけ、先が見えてきたことに安堵するこの頃です。

そんな私がアルコール医療の現場を離れ

て11年が過ぎましたが、昨年もAAメンバーの皆様には私の勤務する大学へお越しいただき、臨床心理士を目指す大学院生たちの前でオープン・ミーティングをしていただきました。もう何回目になるでしょうか。毎年、寒い中、遠路はるばるお越しただけのことを心から有難く感じています。修了生たちが現場で働くことになってから、「大学院授業のなかで、AAの方々のお話が一番よく記憶に残っている」と話してく

れるので、とても嬉しい気持ちになります。

今年の秋にも、AAメンバーの皆様にお会いできることを楽しみにお待ちしております。

内容と字数が足りないのので、私がここ15年ほどとても気に入っていて心の支えにしてきた詩がありますので、引用掲載させていた

だこうと思います。

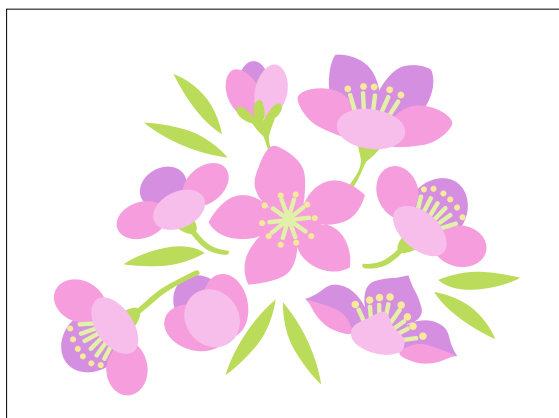
「雨」

八木重吉

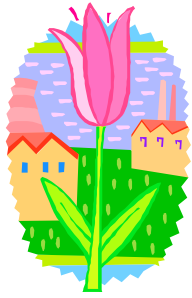
雨のおとがきこえる  
雨が降ってゐたのだ

あのおとのようにそっと世のためには  
たらいてみよう  
雨があがるようにしづかに死んでゆこう

「八木重吉詩集」（思潮社）より







# 当事者の方が語るということ

滋賀県立総合保健専門学校

本田 智美

AAの皆様こんにちは。総合保健専門学校で教員をしております本田と申します。この度は書籍の感想に引き続き、ニューズレターへの投稿の機会をいただきありがとうございます。

現職場の前は精神科病棟の看護師として、アルコール治療に携わっていました。そこで行っていたアルコール治療プログラムでは、退院前に自分の酒歴を発表されます。もちろん、それまでもプログラム内で語られています。文字にも表すというのは得手不得手もあり、消灯になっても枕灯をつけ、自分の酒歴をどう書こうかと向き合っていたメンバーもおられたのを思い出します。聞く側が何人であろうと人前で語るのには大変難しく、教員をしている今その難しさを身にしみて感じています。さらに、自分のことを客観的にみる余裕も必要だと思います。まだ否認がある方は、きれいにまとめて話される傾向がありますが、中には自分の失敗や家族に迷惑をかけたことなど、「どうしてそこまで語れるのか？」とただただ驚くばかりで、はじめて当事者の体験を聞いたときは衝撃的でした。それが、ミーティングに通い続けておられる多くの当事者の方に出会い、話を聞き、語ることは回復にとっても重要なことであるとわかりました。それからは、入院されてきた当事者の方には自信を持って自助グループを薦めることができました。しかし、入院されてきた当事者の方に自助グループの重要性を伝えても、あまり必要性を感じてもらえず無力感を味わいました。当然のことだとは思いますが、必要を感じてないのにいろいろ言われても、

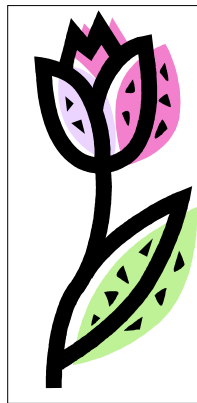
相手は動きません。でも、まずはミーティングに足を運んでいただくしかない、その場を体験していただくうちに、必要不可欠になるのに違いない、そこへつなげることが看護師としてできることだと思っていました。

講義ではアルコール依存症の看護やセルフヘルプグループの意味について教えています。その時の学生の反応に感じる私の手応えとしては、必要性を感じてもらえなかったあの無力感がありました。たぶん話を聞いているだけではピンとこないのだと思います。そこで、毎年AAメンバーの方に来ていただき、学生の前でモデルミーティングをしていただいています。学生にはあらかじめ、アルコール依存症の当事者の方が来られることは伝えていますが、回復の姿はとても依存症であるとは思えないことや、女性の方がいることに驚いていました。メディア



でいろいろ取り上げられるようになったとはいえ、まだまだ学生にとっては偏ったイメージや、未知の世界なのだと思います。学生の感想では、私がはじめて感じた時のように、ただ驚いたという感想も多かったのですが、中には、病気であったことがわからないくらいに社会生活をしている姿、回復している姿に感銘を受けたという学生もいました。AAに参加し仲間とともに回復をしている、語ることで断酒へとつなげていることをしっかりと読み取ってくれた学生もいます。私が最初、単純な驚きだけで終わったにもかかわらず、学生はそれ以上のものを実際の体験を聞くことで感じられました。やはり、教科書上だけではなく、

実際を知ることによってイメージがより具体的に現実のものへとつながるのだと思います。そして、自助グループの正しい理解へとつなげてくれたのだと考えます。後日、学校へ来ていただいたお礼を、調整して下さったTさんにメールしました。そこで返信して下さった言葉がとても印象的です。「みなさんに話を聞いていただくことによって、飲酒欲求が消え、飲まない一日をすごすことができます。ですから、お礼を申し上げるのは、私どものほうなの



です」と。

この言葉が大変うれしく、すぐ学生に伝えました。私のうれしさが伝わったかはわかりませんが、学ばせてもらっている立場だと思っていたのに、少しでもお役に立てていたことがとても光栄でした。私の今の役割は、地道ながらこのような機会を今後も継続して、未来の看護師達に理解を深めてもらうことだと考えています。医療ではなく教育の立場から、皆さんの回復に少しでもお手伝いできたらと思います。これからもどうぞよろしく願いいたします。

## AAメンバーの経験



「アルコールに無力を認め、12のステップを理解し、いまの自分に感謝しましょう」

# 自由で明るく元気に

ZEZE今日一日グループ トニー (談話)



【トニーさん、自己紹介をお願いします】  
アルコール依存症のトニーです。

1926年生まれです。生まれは、アメリカのカリフォルニア州です。仕事は教会の司祭。1954年28歳のとき、自分の希望で日本にきました。本部の指示に従って東京で仕事につき、6年ごとに6ヵ月はアメリカへ帰る生活をしていました。1970年から三重県や京都など関西で仕事をしてきました。1980年からは、ここ滋賀県大津市に籍があります。

【日本のAAの最初のイベント(ステップ・セミナー)が1975年に大津市唐崎メリノールハウスで開かれています。そのときは唐崎メリノールハウスにはいらっしやらなかったのですか?】

はい、ここには、いません。そのころは三重

県にいて、私は、そのAAワークショップのことは知らないです。

【AAはご存じでしたか?】

私がAAのことを知ったのは1947年です。友だちからAAの印刷物をもらって読みましたが、その内容を自分に当てはめませんでした。AAが、私にあてはまるとは思いませんでした。私は、時々、飲みすぎたり、前の晩のことを思い出すことができなかつたり、朝に手が震えたりなどしましたが、しかし「これらのことは例外だ」と自分に言い聞かせました。「これから飲むときはもっと注意しなければなりません!」と思いましたが、AAは私にはあてはまらないと思いました。

いま思うと、若いときから私は、父の厳しい教育のおかげで正直でした。正直は私

の誇りでした。正直に生きるという、誇りと確信を持って、私は社会に出ました。私は自分は正直だという確信があったので、自分のやっていることに対して疑いはぜんぜんありませんでした。それで自分の知らないうちに、自分の飲み方が変になっていきました。自分に与えられた恵みであり力である正直さが、私は正直だという傲慢のために、私の心の目が塞(ふさ)がりました。

#### 【「飲酒歴」をお聞かせください】

私は、若いときから、飲む機会で「強い」と言われたら、それを誇りに思い、もう一杯飲んでいました。食前酒を始めたのは 35 歳ごろだったでしょう。しばらく飲酒はそれだけでした。やがて、仕事が終わってから 1 杯飲み、眠る前にもう 1 杯飲むようになりました。だから、飲むのは 1 日に 2 杯だけでした。ただ、グラスが少し空いたらウィスキーを足していっぱいにしました。それでも、1 日に 2 杯 (笑)。進行性が始まりましたよ！「酒が好き」が、「酒を欲しがる」に変わって、そしてついに「酒が必要なもの」となっていました。

いま、AA で得た知識をもって、高齢者の展望台から私の人生を振り返って見ると、飲酒が 30 代から始まったとしても、アルコール依存者の考えと振る舞いは幼いころからあったと思います。つまり、危険と恐れを知らないこと、自分をたびたび危険にさらすこと、自分が何でもできると思うことなどです。ステップ 4 で、自分の生きてきた歴史を書いたとき、書くといろんな思い出が次から次へと出てきて、飲まない時代の、自分の変わった行動を思い出しました。書いてみて、自分には何でもできるという、えらそうな恐れをしらないアルコールクの考え方は、飲酒する前からだと気づいたのです。

親の話によると、私は 2 歳ごろ、不満があっかんしゃくを起こし、セパード犬を連れて家出したということです。高等学校は、良いそして厳しい学校に入りましたが、厳しい校則の一つは 1 科目でも単位を落としたら退学でした。それを知りながら私は友だちの心配と忠告を

無視してギリシャ語の勉強をしませんでした。やっぱり落第しましたが、先生は親切で、もう 1 回のチャンスを与えてくれました。2 年後、大学 2 年生のときは、同級生の友だちと遊んでいて彼の態度と言葉に怒って、私はいきなり殴ってしまいました。彼は大怪我をし入院しました。退学させられるところでしたが、一人の先生が私の味方になって弁護してくれたおかげで私はまた救われました。33 歳のとき、運転免許をもらってまもなく、大きい単車を買って猛スピード、時速 140 キロ以上で有料道路を走りました。いま、そのことを思い出すと体が震え上がります。

#### 【飲酒にまつわることなど】

40 歳ぐらいだったでしょうか、ある夜、友だちのところでだいぶ飲んでから深夜に車を運転して急いで家に帰るときスピードを出し過ぎ、赤信号を無視して大型トラックと出会い頭に衝突しました。ふだん私は安全運転します。その翌日、反省しました。しかし、飲酒運転はいけないとか、酒に問題がある

と反省したのではなかった。「信号無視をしてはいけない」と反省した (笑)。その後も、私は飲み続けましたが、数年間は問題を起こしませんでした。

けれども 45 歳のときのことです。単身赴任してきた義理の弟といっしょに夜中まで飲みました。スコッチ 1 本を飲んで帰ろうとしたとき、彼は運転しないように頼んだが、私はその願いを無視して車に乗りました。そこからちょっと行った所で電信柱にぶつけました。その弟は、私を警察署から救い出しました。翌朝、「飲みすぎてはいけません。正しい飲み方を習わねばならない」と感じましたが、断酒が必要だとはまったく思いませんでした。一晩警察署でお世話になったことが恥ずかしかったです。

その事故の後、大きな問題を起こしませんが、何回か友だちから注意されました。飲酒をやめるようにと勧められました。そのころ私は 55 歳で、1 年のうち半年は北海道から沖縄まで出張して、よく仕事はやっているし、葛





藤や緊張もなく体は頑強で丈夫でしたから、酒には問題がないと思っていました。

「人の倍ぐらいの仕事ができれば、人の倍を飲むのが当たり前じゃないか」と思っていました。友だちの忠告も聞くことはできませんでした。

大津市にきて 5〜6 年経ったころ、私の希望ではありませんでしたが、ブラザー（修道士）ら AA メンバー数名からインターベンション（治療介入）を受けたことがあります。集まりの中心は私の飲酒のことでした。彼ら一人ひとりが、トニーの飲み方を心配していると、見たこと、感じたことを話し、アルコール依存症ではないかと言いました。みんながいろいろ言うので、私は「じゃあ、みなさんが、酒をやめてほしければ、やめましょう」と言いました。ブラザーが「私たちのためにやめるのではないですよ」と言ったので、私は、じゃあ自分のためということで、飲酒をやめました。が、それは建前でした。本音は、酒に対する力を見せてやろうということで、3 年足らずのあいだ 1 滴も飲みませんでした。ある日、ほぼ 3 年間も飲まないでいた優秀な成績を祝って飲みました。それから、また飲み始めました。飲みましたが、毎年 2 ヶ月間は酒をやめました。酒に対してコントロールがあることを自分と他人に見せつけるためでした。量が増えても、まさか自分がアルコール依存症で苦しんでいるということは知らなかった。2 ヶ月間も飲酒をやめられるのだから、アルコール依存者ではないと思い込んでいました。

#### 【最後のお酒はいつですか？】

2001 年 9 月 10 日が最後のお酒です。3 ヶ月間以上飲酒をしていないことに気づき、この力強さを祝おうと思って、1 杯飲むと決めました。3 ヶ月間の断酒をたっぷり祝って、何杯飲んだか覚えていません。午後 11 時ごろに電話が鳴りました。管区長から「駅についているから、迎えにきてくれますか」ということだったので、私は車を運転して迎えに行きました。ところが、駅前の道路の縁石に車をぶつけて事故を起こしました。明らかに酔っ払い運転だと、管区長

にもわかりました。あくる日、二日酔いがまだおさまらないでいるとき、管区長が私を呼びました。彼は、「きみはアルコールリズムの治療を受けなければならない」と言いました。それを聞いて、不思議なことに、私は心の奥底でほっとしました。30 年間、私は決してアルコール依存症ではない、そんなばかなことはないと思い込んでいました。しかし、心の奥底で「アルコール依存症になっている」という心配がありました。心の中の声は無視してきたのです。無視することはできたが、結局は抑えることはできませんでした。自分に嘘をついてごまかしてきたから、ほっとしたのだと思います。自分のできない決断を人にしてもらいました。それは神の声、私を救おうとする神の声だった。そして、そのとき私は、「この病気を治してもらったらまた飲めるようになるでしょう」と思いました（笑）。



#### 【ニューヨークのアルコールリハビリセンターへ】

2001 年 10 月の終わりにニューヨークへ行き、11 月から約 90 日間、回復率 8 割の宿泊施設のあるリハビリセンターに入所しました。精神科医が嘱託医で、入所したあくる日から、主治医や看護師に会いました。数日間はいろんなテストがありました。平日のプログラムは、午前中は講話と一人のカウンセラーと 10 人の仲間とのグループミーティング、午後はビデオなどによるアルコールリズムについての学習会や、回復のプログラムについての学習などでした。

私は、治療を受けて正しい飲み方ができるようになることを望んでいたから、アルコール依存症の治療を受けだして 3 週間ぐらいは、「私はアルコール依存者のトニーだ」と言うのがいやで、いやでたまりませんでした。ところが、ある日、グループのミーティングで自己紹介をしたとき、「アルコール依存症のトニーです」という言葉がごく自然に口から出ました。そして、そのとおりだと実感しました。「アルコール依存症のトニー」が自分の腹の深いところにストンと落ちました。腹に落ちた…、そして私は AA のステップ 1 にたどりつきました。私は本当にアルコールに対して無力で助けが必要です。

退所前に、退所後のプランを出すことになりました。退所してから祈りの生活はどうするか。AAミーティングは毎週何回出席するか。意味のある休暇となるような時間をいつとるか。とても厳しく言われた。私は自分の生活のプランを作成しました。文章に書いて見直し、訂正し、カウンセラーに提出しました。

リハビリセンターを退所して日本に帰ってきましたが、私がリハビリセンターを退所した2月7日は、40代から飲まない生活をしている妹の25年のAAバースデーの日でした。不思議でした。

そうそう、妹で思い出しました。私は、13歳から、高校を終えて神学校に入るまで寄宿舎生活をして家にはいませんでした。時々、休みのとき家に帰っていました。2年ぐらい前、私は忘れていましたが、妹から聞いたことですが、夏に帰省したとき、飲酒のせいで何度も父に叱られていたということです。

私はうっすらとしか覚えていませんでした。自分の希望で神学校に行き、40年間、幸いかな、酔っ払うつもりは全然なく、暴れることがなく、おとなしく過ごすことができました。ただ飲み方がおかしいのが特徴でした。

それと、ほとんど忘れていたことの一つ、私は幼いころからアルコールとの関係があります。つまり私の家で風邪薬はただ一つでした。ウィスキーひとくちとアスピリン。これは父の習慣でした。小さい私は、喉をやけどした感じはいやでしたが、口に残った味が大好きでした。

【AAの「私なりに理解した神」ということを、どのように理解していらっしゃるのですか？ これまでの信仰と異なるところがあったのでしょうか？】

私の「自分なりに理解した神」の概念は、飲んでいたときも、AAに来てからも、同じ考えです。私の神概念は聖書にもとづいています。私が「自分なりに理解した神」というのは、目には見えない姿で、その精神は奉仕です。人に仕えることです。人間とは違う見えない神は、私たちを愛し育てくれ、つねに私たちに働いています。神は裁判官のように裁かないで、私

の生き方を見て、私に必要な恵みを与えてくださいます。私に与えられた恵みは、人に与えるためのものです。

AAのプログラムですが、たとえば、自分の歴史をふり返り、自分で受け入れ、自分なりに理解した神に伝え、もう一人の人に話し、無条件に聞いてもらう「ステップ4」と「ステップ5」のとき、裁きはありません。他の人のことを裁いてはいけません。その人の中に真実があります。その人の中にあるものを引き出すのが育てるということです。人間は、裁く「神様」になる危険があります。

私には信仰がありました。飲んでいていた当時は、飲酒に問題があると思いませんでした。飲酒以外の困難な仕事では、私は、力・知恵・知識が及ぶようにと神に助けを求めました。許して下さいというような苦しいことをしないように導いてくださいと祈っていました。しかし、飲

酒は自分でコントロールできるのだから、飲酒をやめさせてくださいとは祈らないで、二日酔いで苦しいときには、力づけてくださいと神に祈っていました。アルコールのトニーに神の助けが必要だとは、信じていませんでした。いまと違うところは、お手上げになった考えがなかったのです。

ですから、私は、アルコールに無力だと認めてからは、AAの12ステップはごく当たりまえのことと考えましたですよ。私の信仰と異なることはありませんでした。12ステップは当たりまえの提案、12ステップは人生の旅の道しるべと思いました。

私の理解した神は偉大ですが、不思議なことに、私が無力にならなければ私の神ははたらくことができません。これがステップ1。

そしてこの30年間、この神は私をアルコールから救い出そうとされました。つまり、神は私のことを諦めないで、この間、友だちを通して私に注意されましたし、医者を通して飲酒をひかえるようにと言われました。このようにして神は私のアルコール依存症を癒すように待っておられました。これがステップ2ですね。

そして、神はアルコール依存症から回復する道、ステップ3からステップ12を与えてくだ



さいました。

【アメリカのAAと日本のAAについて違いとかをお感じになられていらっしゃるんですか？】

アメリカのAAも日本のAAも、12のステップは同じです。雰囲気はそれぞれ違います。ミーティングにそれぞれ違った雰囲気があるのは、アメリカも日本も同じ。

リハビリセンターに入所中は、リハビリセンター内で週に2回のクローズドミーティングがありました。外のオープンミーティングには週に3~4回行きました。外のミーティングは、お百姓さんが多く、助け合いの雰囲気がありました。ニューヨークに行ったら、そこはそこで、いろんな雰囲気がありました。行くところ、行くところ雰囲気は違っていました。2002年2月20日に、初めて滋賀県のAA草津ミーティングに行きました。すると、「AAに来られたのですか？」と聞いてくれて、アメリカ人の私をごく普通に受け入れてくれました。あたたかい雰囲気に迎えられました。AAは、アメリカであれ、日本であれ、同じですね。

アルコール依存症者は無力を認めて、まずアルコールをやめなければ何も始まらないのですが、アメリカであれ日本であれ、どこであっても12のステップを把握して、自己嫌悪を直さなければ、回復しないと私は思っています。自分を見下して自尊心を失ったり、自分がいやだと思ったら長続きできないのではないのでしょうか。自分を全面的に受け入れて、いまの自分に感謝しなければ、回復は始まらないと、私は思っています。

【いわば人生の実績をあげ、ご高齢になられてからアルコールリズムを認めることには抵抗がありましたでしょうか？】

私は年齢のことは考えにありません。私のスポンサーは30歳くらい年下です。

それに、私のことを、おいづれのように(笑)言いますが、70歳、80歳は、まだ若いのです(笑)。

簡単に言いすぎかも知れませんが、第1ステップが第1です。思い切って、第1ステップを

承知すれば、あとのプログラムは決まっています。私は無力だが、生きていたい。だからプログラムが必要です。一度プログラムの蓋を開ければ、その人の必要に応じてつぎのプログラムが出てきます。

リハビリセンターに入所したとき、75歳の私は2番目に年長でした。最年長者は79歳で、彼は75歳で定年になり、りっぱな職歴がありました。いままで50年間くらい飲んできて、ハッピーアワーがありました。彼はアルコールで気分が変わることに気がつかなかったようです。ところが、定年後4年で半強制的にプログラムに入られました。79歳の彼は、自分が何もできなくなってしまったこと、神に助けてもらおう以外に希望がないこと、それで神の助けを求めるしかないことを承知してAAのプログラムを実行していました。私は、彼のその姿に感銘を受けました。

【これからのことをお聞かせください】

【これからのことをお聞かせください】

以前、「いつまでこの治療を続けなければならぬのか」と医者

に聞いたときに言われた言葉を覚えています。「病氣とケンカしてはけません」と医者は言った。

アルコールリズムという病氣が私にやってきました。OK！病氣とケンカしたら苦しみは2倍になる。

ケンカしないから、いまの私は陽気なアルコール依存症者です。

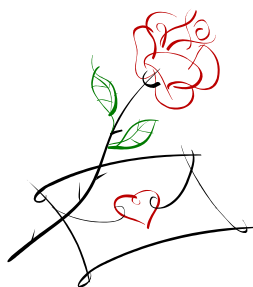
これからの希望は一日一日精一杯生きることです。仕事など、その日その日の「大きい枠」は決まっています。計画がありますが、私には「自由」があります。自由で明るく元気なアルコール依存症のトニーです(笑)。

<2005年3月 唐崎メリノールハウスにて>

(仲間のトニーさんは、2011年12月21日、ご逝去されました。享年85歳。ニューヨークの治療施設に入院されてからも、「私のAAホームグループはZEEZE今日一日グループです」と言っておられました。謹んでご冥福をお祈りします)







## 希望の光が見えないように 思えるときも

ZEZE今日一日グループ 清 美

今年も、三寒四温で春が到来し、新たな 24 時間が与えられていることをありがたく存じます。

保健医療等関係機関の皆さまには、いつも支えていただき、感謝申しあげます。AAの仲間との絆が深まり、どんなにゆるされてきたか実感させていただき、いま生かされているいのちにも感謝しております。

地上でのいのちが終わるまで、湖に投げられた小石が波紋を広げるように、AAプログラムの希望が心にしみてまいりますと幸いに存じます。

~~~~~

23 年前、30 歳の 5 月、「最初の一杯を飲まなければ、二杯目、三杯目、四杯目もない。今日一日だけ、最初の一杯を飲まないことです」と、主治医に告げられたとき、私は猛烈に腹を立てました。

専門医の易しい言葉が耳に届いていまして、私は信じることができず、いのちの危機を感じた瞬間、「死んだほうがいい」と叫びたい気持ちに襲われました。

6 月、精神病院入院を逃れたくて、憐れな自分を閉じ込めたとき、自分を映す鏡のような母親に、激しい口調で「あんたが入院すればいい」と言いました。

数日後、私の怒りが極限に達し、父親の顔を二度とみたくないという思いが頭をよぎった瞬間、私は父親に、「家族のためのミーティングに行ってほしい」と、頭を深く下げました。直後、私はAA女性クローズドミーティングに向かいました。

AAにつながるまでの私は、自分を偽って生きてきたので、本当の自分がわからなくなっていました。

AAを知って、いつの日にか、お酒を楽しんで飲みたいという願いは途絶えてしまいました。が、少しの勇気で、悲しみや不安のあるときにも、お陰で、今日まで飲まないで生きていく決意ができました。父親は、私が 37 歳のとき、末期癌で他界しました。

最後の最後まで、父親の期待を裏切るつもりは微塵もなく、私には親の信頼にこたえきだけの力がありませんでした。

実母が階下の病室で点滴をしている間、息を引き取る半時間前まで、私は父親と病院の個室で、二人の心安らぐ埋め合わせの時間をいただきました。

自分の手のひらから伝わってくる額や頬の冷たさを通して父親の死を感じたのは、翌日、3 月 11 日でした。

その後も哀しみをお酒でごまかすこともお酒に逃げることもなく、何があっても、自分の無力を認めて、あらゆることを飲まないで生かしてくださる力を信じておまかせしてきました。

~~~~~

人生の巡り合わせは本当に不思議なものです。

16 年前の 3 月 13 日は、父の告別式。

朝、新潟県の日本海の荒海を背にして、吹雪の坂道をみあげて、「自分の動ける範囲で役立つ行動をさせてください」と、お祈りしました。一日一日ずつ、どこどこまでも、回復の道を歩いていけることを信じて、ただ一筋にまかせることだけが、私に与えられた一日 24 時間だと明らかになりました。

旅先でさまざまな人と人とのふれあいに助けられ、夜、滋賀県のミーティングに向かうとき、西空に宵の明星がキラキラと輝いていました。独り静かに天を仰いでいますと、伝えきれない思いが込み上げてきました。



過去の衝撃的な痛みや子どもを失った傷などがあったから、生涯人間として成長し続けたいと願うことができ、さりげない解放感が味わえるのだと思いました。

~~~~~

今日は、太陽の優しい光が輝く母親の 86 歳の誕生日。3 月 20 日、そして春彼岸の中日。父親のお寺での法要中、温かいものに包まれ、目からは涙があふれてきました。

嫁ぎ先のお寺の法話でも、自分を越えた大いなる力を通して、自分を取りまく人たちの生と死をありのまま受け容れるという、新しい生き方の根を大切に育んでまいりたいと願いました。

長女にケーキを買ってきてもらって、母親のお祝いに行きました。

母親の白髪を染めながら、お互いの心の奥にある感情に焦点を当てる機会に恵まれたとき、自分のうちから癒す力が感じられました。

一日を終える前、AAのステップミーティングで、この世に生を与えられたように、飲まない人生も与えられたものだから、広く大きい視野で、わがまま気ままな自分を受け容れ、自分の生き方の誤りに気づいて、ゆっくりでも明るい光の方へ向かって進ませていただけると確信しました。

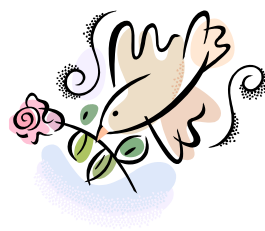
## AAメンバーの経験



# 喜 び

## ハグ石山グループ

h i r o



AAに来てから7年半ほどたちます。最初は病院の紹介でミーティングに参加しました。缶ビールをリュックに詰め込み、ミーティングが終わったら飲んでやろうと思っていました。そして、飲んでいました。

とうとう体にガタがきてお酒をやめなくてはまずい状態になってきました。

お酒をやめるのは自分で決めること、そして飲みたかったら我慢すればいいというのが私のやり方でした。ミーティングには参加していましたが、わずか7か月で再飲酒しました。飲みたかったわけでもないのに、我慢するというやり方は見事に通用しませんでした。とにかく酔っぱらいたかったんだと思います。

私は、酔いを求める生き方をやめなくては生きていけないようでした。

AAプログラムは私のお酒を止める効果がありました。プログラムを仲間から手渡され、自分に効果があったことを次の仲間に手渡す。AAプログラムはかなりシンプルです。

職を失いAAに来た私ですが、いまは仕事をするようになりました。以前からの業種についてのもあって、私には私なりの財産がたくさんあることにも気づきました。若い人たちにも自然体で接して、以前の上司たちは私にどのような接し方をしてくれていたのかを考えながら行動するように心がけています。

今日は長男の高校受験の発表の日です。入試の日は仕事の手を止め、会場までの送り迎えをしました。子供より私のほうが緊張していたかもしれません。「がんばって」と送り出し、「お疲れさん」と迎えに行きました。帰りの車の中では久しぶりに会話も弾み楽しかったです。今日、見事に彼は志望校に合格しました。仕事中に妻からも母親からも「合格してよかった、おめでとうやな」と電話がありました。私も自分のことのように嬉しかったです。

これからも嬉しいことがたくさんあればと思います。



## ゆっくりと生きて行きたい

ZEZE今日一日グループ 由 子

飲まない生き方をさせていただいて今年の2月で10年になりました。

そして、昨年3月退職して1年になります。退職のひと月後に近い仲間が無くなり、それから、もう1年。早かったけれどいろいろなことのあった1年でした。

先日、お世話になったアルコール専門病院の先生に「おかげさまで、まる10年になりました。ありがとうございます」とご挨拶に行くと、笑ながら「いつも苦しい時や診断書を書いてほしい時しか来ないで、たまには顔を見せろ」とおっしゃいました。

カルテを覗き込むと、前回の受診は1年前、「先生、診察はしていないけれど女性ミーティングには来ているのよ」と話しながら、まだお酒が止まる前に迷惑をかけた数々の出来事が一瞬に思い出されました（ぼろぼろに酔って泣きながら受診した日々、泣きはらした顔で点滴を受けていた姿、「先生がアルコール依存症と言ったから私は隠れて飲むようなアルコール依存症者になったんだ」、「先生、間違っていることはないよね?」と認めなかった日々）。

そうだなあ、他の病気なら回復したらそれで終わりだろうけれど、アルコール依存症は元気な顔を見せ続けないと・・・と改めて感じました。

「もう時間に縛られない生き方ができる、好きなことをするんだ!」と意気揚々とスタートした今年の春でしたが、4月に夫の単身赴任、4月末に仲間の死、パートに出たものの5日しか続かなかったという事実、7月に叔母の死、8月に愛犬の死が続き、もう一匹の老犬の介護をしながら秋になって気分の落ち込みがひどくなりました。

どこにも出かけたくない、「行かないと」「出かけないと」と思うほどへたり込んでしまう自分。「自分を労わってやればいいんだ」という思いと、「いいや、こんな時、動かないとどんどん悪くなる。私は怠惰になっているんだ」という思いが交互にあらわれて悶々としていました。

年齢的なものもあるのでは?という仲間からの指摘もあり、婦人科を受診したら「更年期障害で、鬱が出ていますね」と言われました。理由がわかったのだからそれを受け入れていけばいいとは思うものの、「じゃあいつまで?」と、時折焦りが出ます。そのたびにお酒が止まる前の状態が思い出されます。アルコール依存症を受け入れること、ミーティングに行くのがその時の私の仕事だったのです。

今も同じ、「ゆっくり焦らず、現状を現実として受け入れる」「お任せできているか?」と深呼吸する。後は淡々と自分のできることをやらせていただけるように祈る。動ける時は動く。・・・でも波があるのですよね、遠出をするとか、神経を使うと次の日は動けないとか・・・。でも、まあそんな状態なのだろう、動ける時に動こう!

私にとってこの9年から10年という時期が、大きな気づきであるような気がしています。

ますます老化が進む体の機能ですが（老眼、腰、膝、しわ、しみ・・・etc）、逆らえるものは逆らいたいけれど（白髪!!）ははは・・・、これを書いていて笑けてくると言うのはいいと思います。

『私はたった一人の私である、他の誰とも違っていい。』

ますます、私らしくゆっくりと生きて行きたいと思います。ありがとうございます。

## 近況のようなもの

### 彦根グループ そら



54 歳のアルコールリックです。不惑もとくに過ぎたと言うのに、迷うことや悩ましきことも多い日々です。

青年期には「人生 50 年とはなんと長いものよ」と感じたものですが、今は、50 年であれ 100 年であれ、歴史の中での人の生とは、一瞬のあいだ輝き、通り過ぎていく流れ星のようなものだ、という感を強くするようになりました。

逆に言えば、何とも言いがたいこの生を慈しむ気持ちが高まってきたとでも言えるでしょうか。

17 歳頃から飲み始め、20 代前半で酒が手放せなくなり、30 代後半からは連続飲酒が始まり、10 年間抵抗し、もがいたけれども止まらず、40 代後半で AA につながり、飲まない 1 日をもらっている。

そんな現在であっても、何のためかはわからないけれど、今を生かされている、そんな現在です。

飲まなくなって 4 年、何とかするかと仕事を辞めましたが、それは大いなる自己過信によるもので、何とかならないうちに母親、そして父親の介護が始まりました。介護が顕在化したのは母親のアルコール依存からです。穏やかな余生を送りたかったはずの 70 代後半でも、酔わなければならない現実があり、その現実をつくった一端は私の依存症でした。

専門医に連れて行くと、心配していた認知症と診断され、病状は思いもよらず早く進み、対

応に追われるような一時期でした。

今は介護施設に毎日通い、夜から朝まで自宅で過ごしています。自宅で寝付く前、私を誰と認識しているのかわかりませんが、時によってはわずかな発語があり、表情が和む姿を見ると、このまま自宅で介護を続けようかと思ったり、室内をウロウロして表情も陰しい時は、早くどこかに入所してほしいという想いが交錯しています。

仕事を辞めて地域のことをしたり、訓練校に通ったりしていましたが、この半年間は仕事をすることができました。仕事をするのは生活の糧を得るためであることは勿論ですが、無職の間は社会から必要とされていないかのような無能感や疎外感も感じました。その仕事も契約期間が終わり、つい先日、再び無職の身になりました。まあ、何とかなるか。

先の仕事を通じて、昨夏亡くなった仲間のお店を訪問して家族と話す機会が与えられました。あまり自分のことを語らなかった彼ですが、学生を教えていたような調理のプロで、海外で研鑽を積んだ時期もあったようです。「家族のために一生懸命生きてくれて本当に感謝している」と奥さんから聞きました。記憶にとどめておく仲間です。

今日一日飲まない日々が与えられ 6 年半、自分と周囲の関係を新しく築き直す日々が続いていると実感しています。

#### <予告> 彦根ミーティング場 開設 25周年記念

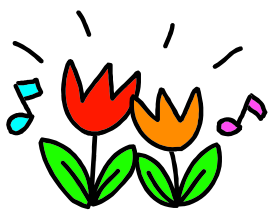
(1987年～2012年)

#### オープン・スピーカーズ・ミーティング

- \* 今秋 11 月に記念の OSM を開催します。
- \* 場所 カトリック彦根教会
- \* 主催 AA 滋賀・彦根グループ







## 1年目の春、2年目の春、そして3年目

草津グループ ひぐち

まだまだ寒い毎日ですが、また春がめぐってきました。お酒をやめさせていただいて、3度目の春です。現在、乳幼児の子育て中のため、ミーティングをお休みさせていただいています。

1年目の春は、と思い出しますと、ほとんど記憶がありません。

毎日ミーティングに通う、それだけで精一杯でした。お酒なしで過ごすことは、苦しく辛く、歯を食いしばってミーティングに通わなければ生きていくことができませんでした。

怒り、恨みといった負の感情にとらわれて、今日一日お酒を飲まずに過ごすこと、それだけで一日が終わりました。

2年目の春は、お腹に宿った新しい命を守ることに精一杯でした。

3度目の春、お酒をやめさせていただいたおかげで授かった子供と、大切に思えるようになった主人と、頂いた幸せに感謝しながら過ごさせていただいております。

酒に狂い、まわりと運命を恨み、自分にはもう人並みの幸せなど無理なのだと諦めていた、地獄の底を這うように生きてきた日々が悪い夢のように感じる場合があります。

それでも、子育てを通してできたママ友たちと話していると、悪い夢などでは決してない、自らのアルコールリズムに気がつきます。倒れるまで頑張り続けなければ自分を保てないこと。

アルコールでない普通のお母さんはそんな頑張り方はしないのです。

母とならせていただき、自分の母とも本当の意味で和解できたように思います。生んでくれてありがとう。育ててくれてありがとう。心から言葉にできるようになりました。

出産里帰り中に、2年目のAAバースデーを迎えさせていただいたとき、スポンサーの提案を受け入れ、勇気を出して両親に面とむかって、お酒をやめて今日が2年目の記念日であること、両親には感謝していることを口に出して伝えました。拍子抜けするような母の反応と、うつむいた父の涙が忘れられません。

私にとってお酒は生きるための糧でした。私は、確かに、お酒がないと生きのびることができませんでした。それを教えてくれたかつてのスポンサーにはとても感謝しています。

お酒をやめれば普通に幸せになれること。回復の原理に身をゆだねることが大切なこと。いまだ苦しみの中でもがいているたくさんの仲間に身をもって伝えていくことができれば、と願います。

今は祈りを通してAAとつながっていく日々でございます。毎日子育て家事に追われ、ともすれば祈りから遠ざかり、疲労と不平不満でいっぱいになります。そんなときこそ朝晩の祈りを大切に。それが最近、自らの経験から得たことです。仲間のために祈っております。

### 【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①AA滋賀と全国のAAの連絡先、②滋賀県内のAAミーティングの案内（地図つき）、③AA滋賀のイベント案内（チラシや申込書つき）④月刊スケジュール表「葦笛」、⑤感想文「AA出版物からの贈り物／読んでよかったこの一冊」、⑥「AA滋賀・紹介リーフレット」、⑦AA滋賀のポスター、⑧「ニュースレター滋賀」などや、その他、会場の変更のお知らせ等が掲載されています。携帯電話からも見るができます。ぜひご覧ください。

AA滋賀 で検索して、ご覧ください。



# 今、この時を大切に生きる！！



## 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。

月日が経つのは本当に早いものですね。

2012年、春の季節を全身に感じながら「今日一日 今この時を」元気に過ごしております。

私は昨年12月末に、以前退職せざるをえなくなった会社に再び受け入れてもらえることとなり、今年の1月11日から職場復帰をいたしました。夢にも思わなかったことが現実となりました。

私のお酒は、ほんとうに苦しいお酒でした。職を失い、家族を失い、家を失い、身体を失い、生きる希望もなく、現実から逃げるように、只々アルコールを身体に流し込んでいました。

何度も「死にたい」「生きていてもしょうがない」と心の中で叫ぶだけでした。

そんな私が、アルコール専門病院で命を救われ、AAに繋がって、AAの回復のプログラムを日々実践していく中で生きる希望をもてるようになりました。

AAの回復のプログラムは、私をアルコールから守ってくれるのと同時に、身体、気持の回復、人間関係の回復等など、私が生活していること全てに実践してゆけば、必ずよい結果をもたらしてくれるという素晴らしいプログラムです。

自分の理解する神さまを信じて、自分の間違った過去を見直し、その過去を修正し、明日へつなげていけばきっと良い方向に進んでいけ

ると思えるようになってまいりました。

私の理解する神さまは、この私に、いろいろなことに「気づくパワー」を与えてくださいました。

神さまに背けば、あの恐ろしい、苦しいアルコール地獄に落ち込むこととなるでしょう。

そうならないために、現実をありのままに受け入れ、自分を愛し、性格の欠点を変えていくためのゆめめ努力が必要です。毎朝目覚めた時に、祈りと黙想を通じて命を与えられたことに感謝をして、「今日一日」の計画を立て、夜眠る前に祈りと黙想を通じて、「今日一日」に感謝をする。

この積み重ねが私の一生だと思えるようになってまいりました。

過去、現在、未来という中で、「今しか生きられない」という当たり前のことに気づかせていただいてから、今という時を大切に生きたいと思えるようになってきました。

これから先、私の人生、苦しいことや、悲しいこと、辛いことがいつ襲ってくるかもしれませんが。神さまを信じて、逃げずにその困難に立ち向かっていきたいと思えます。

今春も、「ニューズレター滋賀 2012年 春 26号」の原稿を書く機会を与えていただきました。感謝の気持ちでいっぱいです。

「神さま、私の意志ではなく、あなたの意志が行われますように」

ありがとうございました。

### AA 滋賀ホームページ：好評連載 感想文「AA出版物からの贈り物／読んでよかったこの一冊」



AA 滋賀のホームページでは、医療関係者のご協力も得て、AA 出版物の感想文を益暮れに掲載しています。第1号では「スポンサーシップQ&A」(hiro)、「アルコールクス・アノニマス／回復の物語①」(奥沢恵津子さん)、第2号には「AA 成年に達する」(美子、ひろゆき)、第3号には「アルコールクス・アノニマス／回復の物語②」(畚野真木さん)、「ドクター・ボブと素敵な仲間たち」(清美)、第4号には、「回復への道・パート4」(本田智美さん)、「今日を新たに」(NO) が取り上げられています。ぜひご覧いただき、AA 書籍の感想文をお寄せ下さい。



## 疲れを癒し、穏やかに生きたい

ハグ石山グループ ひろゆき

やっとのことで原稿を書く気持ちになってきた今日この頃です。

約1年前から精神的、肉体的に疲れ果てた状態に陥っていました、

前回のニューズレターを病院へ届けに行ったとき、ふと目についたものが鬱病の症状の書いたポスターでした。

それまで心筋梗塞の治療で内科病院へ通いながら、なかなか体調が良くならないので困っていたのですが、ポスターに書いてある症状が今の自分に当てはまるので、もしかしたら自分は鬱病かもしれないと思い、思い切って診察を受けてみようと思えたのはAAのおかげです。精神科の診察を受けることに対する抵抗する気持ちはありませんでした、それほどに疲れていたのだと思います。

結果、鬱病と診断を受けて薬と通院で治療が始まりましたが、状態は悪くなるばかりで、おかしいと思い、仕事場の近くにあるもうひとつの病院に変えて診察を始めた結果、診断は蓄積疲労症候群とか、過労とかいろいろと診断を受け、その後、過労による抑鬱状態といわれました。

半年ほど通院した結果、治療は今日で終わりますと言われてから3カ月くらい経ちます。

この間、仕事は休まず、日々淡々と過ごすしかないと思い、今日までできました。

精神科の病院へ通院するのは19年前にアルコール依存症と診断を受けて以来のことです。

母の死後、仕事のこと、家庭のこと、色々ありましたが、いつも自分の力で何とかしていかなければいけない気持ちで生きてきました。今回の診察で、もう少し何とかできるというがんばることをやめるきっかけになったような気がします。

精神的、肉体的に無理をし続けた結果なので、

今はミーティングにも行かず、寝る時間をきちんと守り、疲れる事は仕事以外何もしていません。遊びに行くことも、ほとんどしていません。何をしても疲れるだけです。何一つ楽しいことはありません。

一年前、疲れた体で店のお客さんや自分の店のアルバイトの人たちと余呉湖にワカサギ釣りへ行ったのですが、体調は悪いと思いながらも、いつもお世話になっている人たちで、毎年恒例なのもあって、無理をしたのですが、結果みんなから体調の悪さを指摘されて、逆に気を遣わせて迷惑をかけて陰湿な雰囲気になりました。

診察を受けてから、自分は精神的に病気で肉体的にも疲れていることを話しましたが、あまり理解はしてもらえないのは分かっていましたから遊ぶこともすべて断り続けていました。今年も同じように釣りに誘われたので少し迷いましたが、通院も終わったので疲れることを前提に行ってみました、昨年ほどの疲れも無く楽しい一日になり、少しずつ回復している事を感じました。

飲まなくなってから19年が過ぎてしまいました。AAの生き方がなければ生きていません。アルコール依存症として、精神的・肉体的にぼろぼろになった体で、今も、一人で居酒屋を経営しながら15人前後のアルバイトを雇い、生活して行く事が精一杯です。

私の責任と言う事を考えると、無理をして疲れた顔をして機嫌悪く生きるより、穏やかに生きたい、それだけです。その生き方もAAの中にあることは間違いありません。

ただ、今は肉体的・精神的な疲れを癒すことが一番大切な事に気づかされています。

## それでも時間は過ぎて行く (スポンサーや仲間と共に)



### 草津グループ えん

今年も我が家の庭の紅梅が満開で桃色に輝いています。早いものですね、初代スポンサーとお別れしてからもうすぐ1年になろうとしています。

つつい紅梅を見るたびに、「去年の今頃は……」と思います。過ぎ去ったことばかりを振り返る私がいまいました。

「あかん、あかん、こんな事では彼女は喜んでくれはらへんわ」と思うのが最近です。

過ぎ去った事は過去の事として現実を受け入れることやし……。でも記憶からは消え去る事はないでしょうね。

新しいスポンサーに恵まれ、今日も一日飲まない日が続けさせて頂いています。有難い事です。もし新しいスポンサーと出会わなかったら、どうなっていたでしょうか。普通に毎日を飲まないで生きていく事が出来たかなあー、と思います。お陰様で、サービスに積極的に（自分で思っているだけだけどね）参加出来ているかなと思います。これはスポンサーがいてくれてこそのことだと思います。幼いソーバーで尚且つスポンサーも持たずに己一人では、出来ていないと思います。

何事につけても思い悩む時は、電話やメールでどんなにつまらない事象でも相談してはアドバイスを受けたり、さらりと優しい言葉で受け流して下さったりと、その時々適切な言葉を

を頂いています。これ程生きる指針を頂けるとは、4年前には思いもよりませんでした。ただ、何となくスポンサーは必要やな、でも気が重いな、と思う程度でした。

このスポンサーを持つと言うことは大事な事です。いわゆる「最初の一杯」に関わるHALT（Hは空腹、Aは怒り、Lは孤独感、Tは疲労）から解放されるからです。これほど大事な事はありません。心身ともに穏やかにいられると「最初の一杯」は遠いところに有るでしょうからね。

また、仲間にも救われています。2月よりミーティングの終わりに唱和する「小さな祈り」はチェーンハンドをすることをビジネスミーティングで決めたりしました。

仲間とよく討議出来るようになり、協力もより良くして頂いたり助けられながら仲間と共に飲まない一日を過ごさせて頂いています。

要は、ホームグループを決め、スポンサーを持ち、サービスに関わる事で仲間を支えられて生きている事が出来ています。

こういう事もスポンサーから頂きました。有難うございます。全てのスポンサーにお礼を申し上げます。

今日も元気にはつらつと飲まない日が続けられています。

## 15周年「AA滋賀レディース・オープン・ステップ・セミナー」

### テーマ：正直になること……



アルコールリズムからの回復のプログラム ☆ステップ1～ステップ12☆

開催日時：2012年6月2日(土) 受付 9:30 10:00～14:15(ステップ・セミナー)

14:30～16:00(女性クローズドM)

開催場所：日本キリスト教団 堅田教会：大津市本堅田三丁目 18-6

交通機関：JR 湖西線 堅田駅下車（徒歩15分）＊参加費：無料

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

【主催】 15周年(2012年) AA滋賀レディース・オープン・ステップ・セミナー実行委員会







## 仲間の死について

ハグ石山グループ 昌 紀

3年ほど前になるでしょうか。私がまだ大阪市内のAAグループに所属していた頃の話です。当時私はグループチェアとしてビジネスミーティングの司会に携わっていました。ちょうどその年はグループが立ち上がって10周年を迎えグループメンバーから初のオープンスピーカーズ・ミーティング（以下OSM）を開催しようとの声があがりました。でも当時の私はOSM開催に乗り気ではありませんでした。何よりも私も含めたグループメンバーの多くがグループ外のAAサービスに関わっており当時とてもOSMまで引き受ける余裕が無かったからです。ところがメンバーの中で一人だけ「OSMをやろう」と強く推す仲間がいて私は困惑しました。彼は私のグループの立ち上げ当初からいる先ゆく仲間で、しかししばらくして再飲酒してしまいその後は断酒とスリッパを繰り返して誰が見ても病気の進行がわかるくらいに衰弱していました。私は心の中で「グループの心配より自分の心配をしがれ！」と思っていたくらいで、しかしそんな事はさすがに言えなく「OSMをするのに時間と人手が足りないので無理ではないか」と言い、彼の意見を却下してしまいました。その1ヵ月後の6月に彼が自転車にぶつかり入院したとの連絡を受け、彼への負い目もあり彼の自宅へと行きました。家には誰もいなくて1階の大家さんに尋ねると、とある病院に彼が入院していると教えてくれ早速行ってみました。彼はベッドで寝てはいるがミーティング場で会うときよりも血色がよく、私も一安心し、彼に「今はゆっくり休んでまた退院したら一緒にミーティングをやろうぜ」とお互いに声を掛け合い、その日は早々に帰りました。でもそれが彼との最後の別れとなってしまいました。翌月の7月には退院するはずの彼からいつもは私に「退院した」等の来るはずのメールが一度も来ない。心配してもう一度病院に行ってみると看護師さんから既に退院したとの事、でも家に行ってみると誰もいない。大家さんに聞いても解らないという。どうしたんやろと心配していると翌8月の初旬になって彼の親しい仲間から「彼が死んだ」

と聞きました。「うそだ、あんなに顔色も良かったのに」と思い彼の家を訪ねました。家を訪ねるのはこれで三度目です。部屋は明かりもついてなく人がいる気配も無い、大家さんに聞くと「8月の初旬に病院で衰弱死した」とのこと、既に位牌となり秋田のお兄さんが位牌と荷物を持って帰ったとの事でした。部屋にはAAの書籍や資料が沢山出てきたと聞いたとき胸が詰まりました。「助かりたかったんだ」そう思い、彼に対する私のこれまでの行いを悔いました。スリッパを繰り返していたとはいえ、亡くなる3ヶ月前まで必死になって彼はミーティングに通っていました。そしてビジネスミーティングにも、私は彼のスリッパの常習でいつまでたっても変わらない姿に当時辟易としていました。「すぐスリッパするだらしない奴」と彼を見下し、嫌悪していました。それは口で言わずとも普段の私の行動や言動で顕れていたにちがひありません。時に彼をおちょくりバカにしていた私は彼を深く傷つけていた事に初めて気づきました。「ごめんなさいDさん、今更謝っても遅いよね」いくら祈っても祈っても後悔の念は消えません。そうして考えました「彼が生前望んでいたこと、やって欲しかった事」そう思ったときOSMを思い出しました。「彼はホームグループのOSMを心待ちにしていた、そうだ一緒に行こう！」翌年、私は彼の遺影を掲げ彼が愛したホームグループの第1回OSMに参加しました。遺影を掲げ仲間の話を聞きながら思った事、彼も私達と同じ空間にいる事、きっと彼にも仲間の声が聞こえているはずだと思う事、仲間の話を聞き彼への思いをめぐらした時、私の心も軽くなっていた事に気づきました。彼の魂が救われたと思えたあの11月のOSMは同時に私の心も救われた素晴らしい一日だったと思えるのです。

亡くなった仲間から得られたもの、特にスリッパの果てに死んでいった仲間から私は何を得たのでしょうか、反面教師？自業自得？そんなものでは決してありません。先の仲間にしてもスリッパしたとはいえかつては他の仲間と同じように回復の旅を続け、苦しいときも悲し



いときも嬉しい瞬間も共に私の人生の旅と一緒に歩いてくれました。彼から初めてビッグブックを買い、彼と一緒に福岡のAA30周年大会に夜行バスで出かけたのです。彼とのAAでの日々は私の財産です。私の人生の旅を共に歩いてくれた彼に私は感謝の言葉を伝えたい「一緒に歩いてくれてありがとう・・・」

昨年の夏にホームグループの大切な仲間を自死により失いました。彼のスポンサーと共に彼の自宅に行き、遺影に手を合わせて「力になれなくてごめんなさい」とただ泣くしかありませんでした。ご遺族に無理を承知でお願いし、仏壇の向かいにあるピアノで必死で涙をこらえ

演奏したベートーベンの悲愴ソナタ、今年も春のピアノ発表会が5月にあります。今年私はそのベートーベンの悲愴ソナタ（第2楽章）を発表会で演奏したいと思う。そしてこの曲を今はこの世にいない仲間たち、とりわけ先のホームグループの大切な仲間だったKさん、昨年春に必死の闘病生活の中であってAAの仲間達に希望のメッセージを送り続けそして命尽きた尊敬する女性メンバーだったYさん、2人にこの演奏を捧げたいと思う、へたくそではあるけど心を込めて演奏したいと思います。「素晴らしい日々を共に歩いてくれてありがとう」のメッセージを込めて・・・

## AAメンバーの経験

### 気づきの遣る気で

草津グループ アール



受身の自分、片寄らず固まらず、声も広く浅くアドバイス（助言）肥やしに、前に一步で目安の線引き通り。

自分と 端と周りワークのプレイで、お互い様で、人間一人限り在り、其の気持ちで。

糸口も吊り合いの、バランス在りき 習いで心のコントロールで、分かち合い支えあい。

自助と共助で、大きく公助で、何でも在りきのダブルグルーピング一つ方法。

周りに手を引かれ、背中も押されて、何とかグループの一人です。

日頃の中で、生活のスタイルで、人も歩くから

道に辞めれば、草むらに広がり迷い道に戻る（後戻りと元に戻る）。

遣った一遣れなかった一遣れなかった三択一つ自分のなりで。

人間全て行きつ戻りつ、繰り返す少しずつ前に進んで。

問題の一つずつ、課題は慌てずに、落ち着きで。最後に一つ、コンプレックスとプライド（背中合わせ）に気付き、糸口が次々にリーチの数で（自分の性格難儀な僻み）。

自分の取り柄は、年の功と転換発想の奇抜さだけの年寄り。 以上

## AAメンバーの経験

### 日々の棚卸しと祈り

ZEZE今日一日グループ 龍（りゅう）



昨年の3月11日に発生した未曾有の東日本大震災から1年が経過しました。謹んで亡くなられた方々にお悔やみ申し上げるとともに、未だ避難生活を余儀なくされている方々が、1日も早い平安な日々を取り戻されることを祈り

ます。震災における災害派遣活動において、我が自衛隊は、約10万人体制の統合任務部隊を編成し、約1万9千人の人命を救助し、約9千体のご遺体を収容するとともに、約1万7千トンの物資輸送、約3万2千トンの給水、約424

万食の給食のほか、医療支援、消毒、防疫、瓦礫の撤去、燃料支援、自衛隊施設への避難民受け入れ、ご遺体の埋葬支援、音楽演奏による慰問等、各種民生支援を行いました。また、福島県では、福島第一原発事故で発生した放射性物質の除染活動に現在も一部の部隊が活動しています。僕もこの災害派遣活動において司令部勤務に従事する機会を与えられ、大変貴重な経験をつまさせていただくことができました。この間、ほとんど職場に詰めっきりで、AAミーティングをおろか、発災初期は自宅にも帰れず不眠不休の日々が続きました。そんな状況下でも比較的平静さを保つことができたのは、日々の棚卸しと祈りの実践のおかげだと思っています。その祈りのテーマのきっかけとなったのは、発災当日の作戦会議の場でした。作戦室において我が指揮官が、開口一番に我々幹部一同に述べた言葉は、「諸君！これは演習ではない！どうやったら被災者を救えるか、そのことを第一義に考えて行動せよ！」でした。これで、僕の期間中のハイヤーパワーに対する祈りのテーマは、「一人でも多くの被災者の手助けができますように、正しい考えと行動を与えてください」でした。12&12のステップ3に、「第2次世界大戦に従軍したAAメンバーのハイヤーパワーへの依存が、家で安全にしていたAAメンバーより、感情的な混乱がずっと少なかった」・・・という記述がありますが、僕はまさしくそれを体験する機会を与えられました。ハイヤーパワーを信じて（ステップ2）、やる気を出せば（ステップ3）、神は使命を果たすために必要な勇気と力を与えてくれるのです。さて、そんな日々の棚卸しと祈りですが、最近僕が参考にしているのは、AA創始者の一人である、ビル・Wの棚卸しのイメージです。

ビルは欠点の棚卸しをする時、心の中で一枚の絵をイメージして、反省のよすがとしていました。その絵とは、真ん中に「謙虚さ」へ向かうハイウェイが一筋描かれていて、その片側には大きな沼地が広がっています。道路すぐそばは緩やかですが、しだいに深くなっていて、「罪悪感」と「自己憐憫」の泥沼となっています。その泥沼は、かつてアルコールに支配されていた頃散々懲りているので、めったなことでは近づくことはありません。その反対側には、素晴

らしい景色が広がっていて、綺麗な森や草原や気持ちよさそうな丘があります。ちょっと寄り道してみると、その丘にはいっぱい金貨が落ちていて、「これは頑張ってここまできたご褒美なのだ！」と、ついつい拾い集めたくくなります。ふと金貨の裏側を見てみると「私は正義」、「私は神」、そのうち、「私は高慢」という文字が描かれていることに気づきます。そう、「愚か者の金貨」です。そこですぐ引き返せばいいのですが、一部の仲間達はいろんな言い訳を吐いては、金貨を集めることに没頭し、金貨の奪い合いで互いに傷つけあい、元のハイウェイに戻ってきたのは数年後のことでした。

このたとえ話は、「今日一日の謙虚さ」を達成するため非常に重要なことを語ってくれています。罪悪感と自己憐憫の沼や、高慢心という金貨が散らばる偽りの丘に近づかなければ、心の平安を保つことができます。

しかしながら言うは易しで、一朝一夕に達成できるものではありません。ちょっと目を離れた隙に、すぐ高慢心が乗り込んできて、上から目線になったり、他人を軽蔑したりしたと思いきや、今度は、「なんで自分ばかりこんな目に遭うのか？」という自己憐憫モードに突入する自分がいます。罪悪感・自己憐憫と高慢心は、どちらも他人から注目されたいという点では同じであり、自己中心的なアルコールクの問題の根源であると思っています。人間には本能があり、恐れや怒り、恨みを抱くことは仕方ないことですが、それを放置しておくことは、飲んでいた頃の生き方に真逆さまに逆行するものです。アルコール依存症の病気の本質は、自我の暴走であり、困ったことにその暴走した自分自身に酔うことができるという実に厄介な病気で、それらの症状は、飲まなくなったのに相変わらず頭をもたげてきます。

ビルは、「完全な謙虚さとは、自分自身から全く解放され、性格上の欠点から生まれ出る全ての欲求から開放された状態であり、どんなところでも、神の意思を知り、それを行おうとする精一杯の意欲である。」と定義付けています。僕などまだまだステップが不完全で、毎日雨後の竹の子のように怒りや恐れが湧いてでてきますが、それらを丁寧に取り除き、少しでも完全な謙虚さに近づきたいですね。

## 人生の初心者

ZEZE今日一日グループ ジロー



僕は2004年8月に心療内科でアルコール依存症と診断され、すぐに投薬治療・通院生活が始まった。「酒を一滴も飲まないことしか解決策はない」という主治医の言葉にあっけにとられ、相手をにらみつけて「そんなことできるわけがない。無理ですよ」と答えると、「できるかできないかは、まず3日間試してみてもからにしませんか」とにべもなく返され、シアナマイドと安定剤を処方された。

書店の内勤事務と店頭販売の仕事に就き、夜9時頃まで残業する生活だったが、数ヶ月間職場に行けず引きこもって酒を飲んでいて時期もあり、また家族には仕事に行くときみせかけて朝から市内の児童公園をバイクで巡っては、すみのベンチで発泡酒のロング缶を飲み、4つ目、5つ目の公園になるころにはすっかり出来上がっているなど、お決まりのパターンが続いていた。「仕事をするのは酒を手に入れるため」「酒さえ飲むことができればいい、ほかは何もいらない」心からそう思っていた。当時は酒をのみ、ひとりの部屋で映画を観ては泣いていた。エリア・カザンの『波止場』、デ・ニーロ『タクシードライバー』、『真夜中のカーボーイ』etc…

出町橋や荒神橋近くの鴨川べり、疎水のベンチ、誰もいない夕暮れの公園。酔生夢死一中原中也や葛西善蔵など、酒で破滅した私小説や詩の世界に没入していたあの頃。学生時代の下宿にそのまま居座っている友人宅の汚い6畳間の2階にあがりこみ、ロックを聴きながら深夜まで飲む。目をつむるとサイケデリックな音の世界に自分の意識がおぼれていくのが分かる。エレキギターを無茶苦茶にかき鳴らし、気がつけば隣室の学生とのケンカが始まっている。友人が階段から転げ落ちるものすごい音。明け方に目覚め、とにかく仕事に行かなければと、帰宅後シャワーを浴びて職場へ。口臭ブロッカーをたくさんほおぼって出かけても、同僚から「酒臭いですよ」と言われ、それでもひたすら

に考えているのは「夕方になれば飲める」ただそれだけだった。こんな毎日がどれくらい続いたろう。

僕が何年にもわたって悩んでいたのは、家庭内暴力の問題だった。酒の問題はあとからクローズアップされたもので、思春期からの原家族に対する暴力、結婚後のつれあいにに対する暴言暴力や家財の破壊など、14歳頃から顕在化していた問題が過度の飲酒と結びつくことで犯罪的な次元に至った。他者への攻撃衝動の理由を問うことより、神経のどうしようもないいらだちとブラックアウト時の暴行を止めることがもはや急務だった。妻の実家から義父がかけつけてきて殴られたことも、警官に踏み込まれ逮捕されかけたことも、いまは夢のようにしか思い出せない、つねに酔っていたのだから。半年間の別居生活と、長く悩んできた信仰の問題—カトリックの洗礼を経て、妻子が戻って来てくれた時、僕はまだ30歳だった。それから主治医とつながるまで3年、自助グループのメンバーになるまでに7年かかっている。暴力の問題が落ち着きはじめたのはAAに居場所を見つけてからのことだと断言できる。まだセルシンは手放せないが、暴力の背後に影のようにつきまとっていたアルコールという「最悪のドラッグ」の問題を自覚することが、自分の人生の第1ステージにおける大きな転換点だった。思えば僕は、あまりにも早く「飲みあがって」しまったのだ。今は41歳を過ぎ、人生第2のステージに立ち、被害妄想的な傾向とエゴイズムの問題に時に悩まされながらも、なんとか家庭生活を営むことができています。

ちょっと筆が走りすぎたが…ひとりで過去の整理は出来ない。自分の影をひきずって歩くことのつらさを少しでも軽減したいのなら、自助グループにどんなかたちでもつながることによってしか始まらないと思う。僕はまだ人生の、ソーバーの初心者である。



## 感謝

草津グループ

ナ ナ

断酒する前は、食事を抜いても、お酒を飲まない日は一日たりとありませんでした。熱があっても、健康診断の前日でも……。そんな私だから、断酒を始めた時は体も辛かったけど、精神的にも凄く辛かったです。

自分で体の震えを止められなかったから、「もうお酒は絶対に飲まない」と強く思ったのに、一日で「やっぱり、飲まないなんて絶対無理。病院になんか行かなければ良かった」と後悔して、いつ飲もうかと毎日思っていました。

でも、ミーティングに出るようになり、仲間の話を聞いて「私はなぜお酒をやめようと思ったのか？ どうして、飲んではいけないのか？」何回も何回も自問自答しました。その時の気分によって、「今日一日、飲まない日に感謝」と思ったり、「もうどうなってもいいや。明日絶対飲んでやる」と思ったり……。日々、心は揺れ動きました。

家から近いからと草津グループに入ったのですが、初めは年上の人ばかりで凄く緊張して、ミーティングから帰るとくたくたでした。少しずつ慣れてくると、他愛ない話しも出来るようになり、ミーティングに参加した後は、なんとなく心が落ち着いてくるようになりました。

今でも強い飲酒欲求に襲われる時がありますが、仲間の顔を思い浮かべると、なぜだか心が「ほっと」します。

私のお酒に対する気持ちは、変える事が中々むづかしいように思います。でも、それが今の私の本当の心なのだと思います。

飲酒欲求が無くなる日が来るのかわかりませんが、私はミーティングに参加し続けたいと思っています。草津グループをホームグループに選んで、本当に良かったと思います。仲間に感謝しています。有難うございました。

## 棚卸しと決算

オネスティ唐崎グループ

小 川



私が初めてAAミーティングに参加したのは、2004年11月に彦根ミーティングに参加し、ソーバーは、2006年3月31日にアルコール専門病院を退院した日からカウントしもうすぐ6年を迎えます。近況としては、昨年10月19日から適応障害で入院し今年の2月20日に退院しました。発症した原因としては、20数年間同じ職場で働いていましたが、職場環境が3年位前から何度も変わり、通勤距離も長くなり、心身共に疲労が出て、就業出来ない状態でした。オネスティ唐崎グループのミーティングも11月から2月一杯まで、休止し治療に専念させ

てもらいました。仲間の方々には大変ご迷惑をおかけしましたが3月から唐崎市民センターで再開し、4月以降については、唐崎メリノールハウス内のボートハウスで第2、第4週の月2回で行います。

今回の表題ですが、昨年の手帳を見ていたら、3月1日に会社の業務で棚卸しをしていました。よく職場での棚卸しと第4ステップの棚卸しを比較し今まで頭の中で漠然と考えていた事を整理して書いてみたいと思います。

会社での棚卸しとは、まず、会社のお金で買った物には、飛行機や新幹線などの大きなもの



から、鉛筆や消しゴムの細かな物、有価証券に至るまで、決算品と貯蔵品に別れます。決算品とは年度内に使用しなければならない物で、貯蔵品というのは、年度を越えて持ち越す物。別の言い方では在庫といい、置場所を指定して保管し、毎年税金を支払わなければならないのです。在庫が多ければ、多いほど大きな倉庫と多額の税金を支払わなければならない、経費削減のためにも、在庫は必要最低限にするべきなのです。去年私が行った業務の棚卸しは、事前に棚卸しのチェックリストの数量表と倉庫の現品と合っているかチェックし、差異があるときは、物品要求をする等の方法で数量を合わせておき、当日は、総括責任者、立会者、実施者の体制で再度チェックし古い現品票を外して新しい現品票に各担当者のサインをし、現品票を差し替えます。棚卸しの結果を入力し、経理課に報告。ここから先はよくわかりませんが、経理課で集計し、決算報告時に貸借対照表で会社の固定資産として計上し報告されるのではないかと思います。

在庫を減らす手法としては、貯蔵品を決算品に入れて処理をする、貯蔵品が古くなり使用出来なかったものを廃棄し、在庫を減らす等の方法があります。4、5ステップも同じ事の様に思えます。棚卸しは、心の中で在庫として持っているものを、点検し自分の持っている貯蔵品を書き出すのが、第4ステップの棚卸し表であり、書き出したものをスポンサーと一緒にチェックし、飲んでいた時の古い使い物にならない考えを処分する。資産は貯蔵品として、自分の

中に備蓄しいつでも取り出せる状態にするのが、第5ステップであると思う。歯止めとして日々発生する問題や悩みについては、在庫にして保管しないで日々の棚卸しや、スポンサーシップの中で決算品として処理するのが理想だと思いますが、スポンサーシップをとって、4、5ステップを実践する時、人間同士で行う事なので、資産を処分して負債を残すような事もあるかと思いますが、日々実践する事により、理想形に近づいていくと思います。

第4ステップが棚卸しなら、第5ステップは、飲んでいた時の総決算だと考えています。資産と負債をはっきりさせて、資産は保管し、負債は長期債務に計上し日々埋め合わせを行い返済していかなければならないと思います。飲んでいた時の古い生き方から、決別する為にも棚卸しは必要だと思います。

私もソーバー1年の時にスポンサーシップをとり、第4ステップの棚卸し表を作り、第5ステップも途中まで行いましたが、スポンサーシップを解消して以来、今日に至るまでステップは実践していません。ステップの方は5年間休止中で、スポンサーがいない現状では再開出来ませんので、スポンサーを探す事から始めたいと思います。最後に今日は3月11日、震災から1年が経ちました。被災された方々の中に、アルコール依存症の方々もいると思います。お亡くなりになられた方々には、ご冥福を、お怪我をされた方々には、ご回復を、被災地には一日も早い復興をお祈りしたいと思います。

## AAメンバーの経験



# 「受け入れることは愛を注ぐこと」

オネスティ唐崎グループ とら



### 仲間のトニーから教わったことども・・・

この世の常とはいえ、2011年は多くの別れがありました。ニューヨークで療養されていた仲間のトニーが12月21日に逝去されたと聞い

て、驚きました。トニーとはメールのやり取りがあり、入院したとか、歩行訓練をしているとか、心臓ペースメーカーをつけたとかの知らせ、あるいは、私が送った富士山の写真の感想とかのメールがありました。振り返れば、最後のメ

ールは2011年9月11日、私の父親が死去したことへの悔やみメールでした。そのメールの末尾では、新しい心臓ペースメーカーをつけたとあり、「身体は、ポンコツ自動車のようになったが、人生と美しい景色を楽しんでいる」とありました。トニーは私の父親とほぼ同年ですが、迂闊（うかつ）にも、トニーはまだまだ元気と思いい込んでいました。そして私は、トニーから多くを学んだのだと痛切な感情に襲われました。

### 受け入れることとは・・・

私が初めてトニーに会ったのは、唐崎メリノールハウスでした。トニーが酒をやめて、まだ数カ月だったと思います。大きな体躯と陰しい表情が印象的でした。日本語は驚くほどじょうずでした。そのときの話が、平安の祈りのことになり、「受け入れる」ということについて、質問に答えてくれました。

「嫌いな人がいて、その人を受け入れるとは、とらさんが言うような、その人を認めるということではないのです。その人の短所も含めて、すべて認める、ということではありません。認めるということは、受け入れるための第一歩にすぎません」

「その人を受け入れるということは、その人にしてあげられることは何でもしてあげる、その行動こそが、受け入れるということです」

「ですから、受け入れるということは、ポジティブ・アクセプタンス、つまり愛すること、人間愛といってもいいです。嫌いな人を受け入れるということは、その人に愛を注ぐということです」

そのようにトニーは説明してくれたのですが、それは、私には軽いめまいがするような指摘でした。といいますのは、そのころ、私は、どうにも苦手、端的に言って嫌いな人があり、何とかして受け入れようと、「他人には無力」と念じながら「あるがままを認めないといけない」と懸命になっていたからです。

### 私のピストルに弾が5発あれば・・・

関連するようなことですが、それより前、私が初めてAAにきたころ、怒りのテーマのとき「私のピストルに弾（たま）が5発あれば、最初にかつての職場の上司を射殺し、次に誰々を

撃つ」などと言ったりしたことがあります。そして、最初の6カ月、ことあるごとにその上司に対する恨みつらみを話しました。やがて、すべて語って、もう話をするものがなくなってしまいました。そしたら、ふと、「どうしてあの上司ばかり恨んでいるのだろう。上司は他にもいたのに」新しい角度からの自問でした。それで、気がつきました。職場の上司、同僚など、多くいたけれども、泥酔と狼藉を繰り返す私に対して、あの上司だけが私のことを多少は心配してくれていた（とら君、飲むときは自宅でカギをかけて飲むようにとか、忘年会の二次会とはとら君のために喫茶店にしようとか、何とか・・・）、他の人たちは私の飲酒に対して冷やかだった、冷淡な人には恨みさえ抱かないのか……。それに気づいた瞬間、私のなかにあったその上司に対する怒りや恨みの感情が消えていったのです。それだけではありません。私は、その上司に深い感謝を覚えました。

私は、トニーから受け入れることについての話を聞いて、上司に対する怒りの感情が消えたときのことを思い出しました。結局のところ、恨み、つらみを抱くのは、自分に問題があるのではないか。つまりは、苦手な人、嫌いな人がいるのは自分に問題があるのではないか。

### 人間関係の回復と発展と・・・

アルコールリズムは関係性の病いといわれます。飲まないで生き続けるためには、人間関係を修復する必要がある、人間関係をおだやかに発展させていく努力が欠かせません。しかし、それは私には、言うほどたやすくありません。

試されたのは、たとえば、私が熱海に転勤してきたとき、業務引き継ぎの高齢の女性が、いじわるで、自己中心的なタイプでした。私は、不快と憤懣を抱いてしまいました。私は、数日悶々としてから、トニーから教わったように彼女に愛を注ぎたいと祈りました。信仰をもたない私が、彼女の幸せを祈りました。声に出して祈りました。すると、祈ってみた翌朝、彼女がジロリといじわるな目つきをしたのに、私は、にこやかに笑っていて、自分で驚きました。何と私は、人類「愛」を注ぎたいと思っているのです。そのとき、「それでいいよ」というスポンサーの声が聞こえたような気がしました。

【編集後記】柴崎先生、阿津川先生、本田先生、ご寄稿ありがとうございました。今後とも、AAならびにいま苦しんでいるアルコールクの回復にお力添えください。執筆いただいたAA滋賀のメンバーに謝意を表します。みなさんのご健康を念じつつ、「秋号」もよろしくお祈いします。

### ＜「AA滋賀ホームページ」に、AA滋賀月間スケジュール「葦笛（よしぶえ）」発刊100号を記念して寄せられた記事を転載します＞

AA滋賀の月間スケジュール「葦笛」が2012年2月号で100号を迎えました。広報委員会から「記録しておかなければ歴史は消える」と、この間の経緯について略記するようにとのことです。

創刊号は、2003年11月1日に発行されました。創刊号に、「葦笛とは琵琶湖植生の葦（よし）の穂先の芯を抜いて筒状に巻いて笛にしたもの」と書いたのは、AAのメッセージを滋賀の地に広く吹き鳴らしたいとの願いからでした。

1992年の秋に滋賀県立精神保健総合センター（当時）がで、私がそこを退院して滋賀のAAにつながったのが1993年ですから、「葦笛」が創刊されるまで、つまり月刊スケジュールが必要となるまで、10年の歳月が必要だったのかと、いまさらに感じ入ります。

1993年、46歳の私がAAに来たとき、滋賀には彦根と膳所の2カ所にミーティング場がありました。大津市に住む私は主に膳所会場に通いました。彦根会場には、湖北の女性メンバーがいっぱいいましたが、そのころ膳所でも彦根でも2、3人のミーティングが多かったです。

1993年当時、滋賀のミーティング場は、AA京滋グループで運営されていましたが、滋賀県に責任をもつAAグループに、ということで、紆余曲折はありましたが、1994年4月に3名のメンバーでAAびわこグループが自立しました（滋賀地区自立は1996年）。グループ自立後に、精神保健総合センターへのAAメッセージが始まり、草津ミーティング場がオープンしました。

1994年3月、29歳になった仲間と私の二人が「1年のAA記念日（バースデー）」を膳所会場で迎えました。その席上、京都の古い仲間が「ようやく滋賀県在住のメンバーが定着した。こんなにうれしいことはない」と言ってくれたのを鮮明に覚えています。そのとき私は、県外の仲間によって滋賀のミーティング場が守られてきたことに深い感謝を覚え、同時にAAには県境も国境もないことを実

感したのでした。その後、徐々にメンバーも増えて、1997年にはレディースミーティングが始まり、さらに高島ミーティング場が開かれて湖西グループが自立しました。各種AAイベントも開催できるようになり、医科大学でAA紹介をさせていただけるようにもなりました。そうした流れの中で、2001年4月にAA滋賀地区自立5周年を迎えて、記念誌『アルコール依存症からの回復と希望』が発行されました。私は、この「5周年記念誌」が滋賀県における保健医療等関係者との協力共同活動を進めるうえで、またAAサービス活動を進めるうえで、一つの画期だったと感じています（もう一つの画期

は2009年8月の「AA滋賀ホームページ」開設でしょう）。この記念誌発行を機に、AA紹介も保健専門学校や諸大学等に広がりましたし、その後の1年間にAAサービス学習会を12回開き、パブリックミーティング準備委員会等も発足しました。

なお、パブリックミーティング準備委員会は、経緯あって、2002年9月に近江八幡の男女共同参画センターで開催の「第1回AA日本 広報病院施設フォーラム」現地実行委員会に「移行」しました。AA関西あげて取り組んだフォーラムに、保健医療等関係者

100名余、メンバー100名以上の参加があり、「保健医療等関係者が100名以上参集したのは、日本のAAはじめて以来だ」ということでした。

こうした経験を重ねる中でAAサービスについての意識が高まり、県内各地でそれぞれ責任を持つAAグループにしようと、2003年1月に、びわこグループの4ミーティング場が、それぞれグループとして自立しました。そして、湖西グループと併せて合同ビジネスミーティングが開催されるようになり、やがて、AA滋賀全体の「月間予定表」が必要となってきて、同年11月に「葦笛」創刊に至ったのでした。

以来、「葦笛」編集は順次手渡され、5人のメンバーの手を経て100号となりました。「自立ほど尊いものはない」ことを学んできた道のりでしたが、この道の途上で多方面から助力をいただいたことに感謝の念を深くしています。そして、希望へと志を広げて行こうと思いを新たにしています。（とら）





**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



(2012.3.28)

**AA滋賀のミーティング会場**

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

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

＜メリノールハウス＞

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>は3月～5月、お休みです。>

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＞

**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のみピギナズM \*第2のみリビングノバー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。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。

リビングノバーミーティング・・・・『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が設立つように、AAについての質問や疑問に答える形式のミーティングです。

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

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

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

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

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

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