

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 秋 27号



(撮影場所：静岡県熱海市)

アサギマダラ (2000kmの海を渡る蝶)



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のご案内)

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、^{けいけん}経験と^{ちから}力と^{きぼう}希望を分かち合^あって共^{きょうつう}通する問題^{もんだい}を解決^{かいけつ}し、ほかの^{ひと}人^{ひと}たちもアルコールリズムから回復^{かいふく}するように手助け^{てだす}したいという^{きょうどうたい}共同体である。

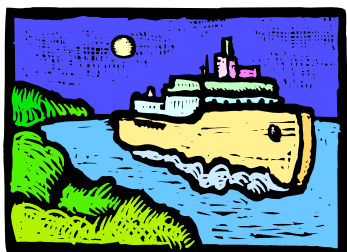
A Aのメンバーになるために必要なことはただ一つ、^{ひつよう}飲酒をやめたいという願^{ねがい}い^{ひとつ いんしゅ}だけで^{かいひ}ある。^{りょうきん}会費^{はら}もないし、^{ひつよう}料^{わたし}金^{じぶん}を払^{けんきん}う必要^{じりつ}もない。私たちは自分たちの献金^{けんきん}だけで自立^{じりつ}している。

A Aはどのような^{しゅうきょう}宗^{しゅうは}教^{せいとう}、宗派^{そしき}、政党^{だんたい}、組織^{しば}、団体にも縛られていない。また、どのような^{ろんそう}論争^{うんどう}や運動^{さんか}にも参加^しせず、^{はんたい}支持^{はんたい}も反対^{はんたい}もしない。

私たちの^{わたし}本来^{ほんらい}の目的^{もくてき}は、^の飲^いまないで生きていくことであり、ほかのアルコールリクも^の飲^いまない^い生^{かた}き方を^{たっせい}達成^{てだす}するように手助けすることである。

(この序文の著作権はA A. 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 滋賀

2012年9月28日発行 No.27 発行・AA滋賀 専門家協力委員会

連絡先: AA 滋賀

AA滋賀事務局: 大津市田辺町2-5 電話: 090-3354-0850 ファックス: 077-537-5442

メール: cce57380@nyc.odn.ne.jp

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

<巻頭言>

AA滋賀に寄せて



日本キリスト教団 堅田教会

牧 師 竹 内



ひろし

宙

AA滋賀は県内にいくつもミーティング会場を確保しておられますが、堅田教会では毎月第4月曜日の10時から使っていただいています。そしてここ数年はオープンステップセミナーの会場としても使っていただいています。

堅田教会員にもアルコール依存症の方がおられます。もう10年以上飲んではいないのですが、時効はないのですね。役員をしておられ、私が堅田教会牧師となつてからの面識ですが、その方の話(講演・証し)を聞くことによって私は初めてアルコール依存症の実態を知りました。それまでは、酒乱・酔いつぶれるまで飲む人・酒に飲まれる人といった程度の認識で…。その役員さん、断酒会やダルクにもかかわっておられ、今夏も断酒学校に出席されました。自宅を「よろず生活相談所」として生活相談等いろいろな悩みに対応されるとともに、刑務所の篤志面談もしておられます。しかしキリスト教になつてからのアルコール依存症、しかもその前には薬物依存症(ヒロポン)。教会は「疲れた者、重荷を負う者は、だれでもわ

たしのもとに来なさい。休ませてあげよう」(マタイ11:28)を看板にしているはずなのですが、クリスチャンの中には潔癖症的な方もいて、「クリスチャンのくせにアルコール依存症になったりして」と、まるでそれらの働きも全否定するような陰口をたたく方もいます、「そういう人は恥入ったままおとなしくしていなさい」と言っているように聞こえます。そういう信者も教会が生み出してきたということですから、残念なことです。

キリスト教にはユダヤ教から受け継いできた「選民思想」「苦難のしもべ」の考えがあります。神様に選ばれた私(たち)には、苦難・試練が与えられる。人それぞれその内容は異なるが、それを経ることにより苦しみ・悲しみ・喜びを共にできる、寄り添うことができる、そしてお互いを生かし合える人へとなっていくということ。苦難のしもべたる者の使命はそこにあると理解しています。

「人でなし」「人非人」の対極にある「人」になるということだと思います。

教会の玄関番をしていますから、月1回ミーテ

ィングに来られる方たちに挨拶します。生き生きとうれしそうな顔をして挨拶されるときは、私にとってもうれしい時となります。オープンステップセミナーの時、教会の庭に設置した喫煙コーナーで、一緒にタバコを吸いながらおしゃべりしたり、お子さん方の相手をして遊んだりするのも楽

しい時です。堅田教会はヴォーリス建築の登録文化財です。新建材など使っていない古い建物ですから、懐かしい、心癒される空間です。心落ち着かない時など、音楽(CD)や本など持参してゆっくりと会堂で過ごされることをお勧めします。牧師在室時には教会は開いております。

“揺らぎ” によりそう



琵琶湖病院

ソーシャルワーカー

西下裕美

みなさん初めまして。琵琶湖病院ソーシャルワーカーの西下です。昨年10月よりこちらの病院で勤務しており、当初からアルコールプログラムのスタッフとして依存症の方々と関わらせて頂いています。メンバーの方々からの壮絶な体験発表は、私の想像をはるかに超えるものであり、この1年間でアルコール依存症のイメージががらりと変わりました。

この場で申し上げるのは不適切かもしれませんが、私はもともとお酒は好きな方で、週に2～3日はビールや酎ハイを嗜んでおりました。気心の知れた友人と飲むお酒は、心も開放できて楽しいものになりますし、また普段あまり親しい間柄でない人と飲むお酒は、余計な緊張を取り払って、和やかな雰囲気になり、親睦をより深めるものにもなりました。そのため、いくらアルコール依存症の方と言えど、断酒するなんてあまりに酷だと思いましたし、好きなものや求めているものを断つことほど辛いことはない、なぜそこまでしないといけないのか、という思いがありました。依存症の方々の過去の体験を伺っていても、孤独であったり、周りに理解してもらえなかったり、他に頼るものがなかったり…と飲まないといけなかった理由がいろいろその背景として浮かび上がってき

ます。お酒によって得られるものがあったことも事実です。しかし失ったものが同等かそれ以上にあったことも事実であり、依存症の方のほとんどがその点も自覚されておられました。

少し極端な言い方かもしれませんが、依存症の方にとってお酒は、精神を蝕み、身体を破壊するものです。その影響は自分だけでなく、家族や社会との関係さえも奪っていきます。一度飲み出すとコントロールが利かず自分の力で止めることができません。その恐ろしさをわかっていながらも、なかなか断酒を実行することが難しい、この断酒を実行し、継続することの難しさにこそ、アルコール依存症のもう一つの深い問題が潜んでいるのだと思います。

「今日一日」「一日断酒」素直に実行できる日もあれば、気持ちが折れてしまいそうな日もあると思います。日々葛藤の中で気持ちは揺らぎます。その葛藤も揺らぎもすべて、受け止めてくれる場所があれば、人は本当に楽になれると思います。一人で飲酒欲求と闘っている時、周りに共感してくれる仲間がいたら、支えてくれる温かい声があれば、そこで思い留まれる力が生まれてくるのだと思います。それが、AAや断酒会等の自助グループであると確信しています。

「お酒が好き、飲みたい」と今の気持ちを正直に発言されてよいと思います。まずはその気持ちを認めること、飲みたいけれど飲まない選択をしている自分をもっと褒めてあげて下さい。AAは自分の思いをはきだせて素直になれる場であり、その思いを仲間たちによってきちんと受け止めてもらえる場です。ほっと一息ついて自分に還れる場でもあります。飲まないで生きる喜びを共に分かち合える仲間がいれば、

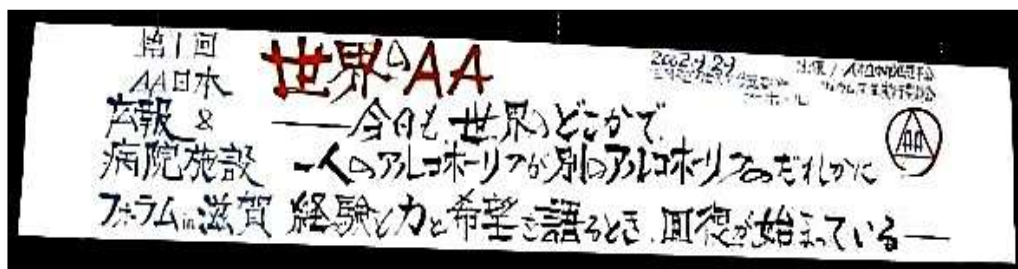
自分が本当に何を希望しているのかも見えてくるのではないのでしょうか。

こんな大きなことを言っていますが、私もまだまだ勉強中の身です。目の前のアルコール問題に悪戦苦闘の毎日です。しかしそのような中でも、依存症の方々の心の揺らぎによりそった支援ができればと思っています。

今後ともよろしくお願いいたします。

第1回AA日本 広報&病院施設フォーラムin滋賀 あ・れ・か・ら・10年

2002年9月29日に、「第1回広報&病院施設フォーラム」が滋賀県近江八幡市の男女共同参画センターで開催されました。AAの親しい友人である保健医療等関係者が100名を超え、AAメンバーを加えると、合計200名以上の参加者で盛会でした。フォーラムでは、保健医療等関係者のみなさんから率直なご意見やAAに期待することなどが出されました。このフォーラムはAA日本（JSO）常任理事会の主催でしたが、関西のAAあげて取り組まれました。そのフォーラムから、10年が経ちます。私たちは、あらためて初心にたちかえって、広い共同の活動を進めたいと思っています。



(2002年9月 近江八幡・男女共同参画センターで開催されたAA日本フォーラム)



15周年「滋賀レディース・オープン・ステップ・セミナー」に参加して

山口・宇部高嶺グループ 遙美（ゆみ）

2012年6月1日深夜。山口県某駅前・繁華街のバス停。

酔客が嬌声を上げる。介抱される酔っ払い。迎えの家族にお説教されている男性…。

彼らを背に、私は翌日の「滋賀レディース・オープン・ステップ・セミナー」に参加するために関西行きの夜行バスを待っていた。

昨年に引き続き2回目。前回は女性限定の珍しい形態に興味をもち、滋賀地区を心から愛しながら亡くなった友人への追悼の気持ちから参加した。

けれど今年は単純に、暖かく楽しい、けれど真摯なわかれあいをしてくれた仲間たちに再会したかった。

テーマはなんだっけ？「正直になること」かあ。ふと、以前住んでいた地域の女性OSMのテーマが「女性クローズドは怖くない」（関東以北は女性クローズドと称す。）だったことを思いだし笑いがこみ上げる。正直言って女性ミーティングは苦手だったなあ。

それにしても…酒の止まらなくなった最後の頃、おむつが離せなくなり、しょっちゅうパニックやアルコール性てんかんを起こし、路線バスの1区間も一人では乗れなくなっていて、それでも酒が欲しくてAAなんて胡散臭いと毛嫌いしていた自分が、今日はシラフで深夜バスに乗り女性のステップセミナーを目指すのかあ。不思議だなあ。と思う。

京都駅で仲間が合流してくれて湖西線に揺られる。どこのお弁当が美味しい。旦那とけんかした。…他愛のない会話が續くけれど、対人関係が苦手で「イイコ」か「キレル」か、「有頂天」か「自己憐憫」と、極端な感情表現しか出来ずに飲んでいた頃を思うとこれも不思議。

9時半には会場である堅田教会へ。登録有形文化財に指定されているヴォーリズ建築の粋は赤煉瓦の塀、蔦、アンティークなステンドグラスに彩られ心が落ち着く。

特に女性の日常は細々した現実の連続。その日常を離れ気持ちを切り替えられる、

こんな素敵な会場で日頃ミーティングが出来る滋賀の女性たちをうらやましく思う。

第1部は10時から14時15分。10人の仲間の12ステップのスピーカーと分かち合い。関係者のお話。私もステップ10.11のスピーカーをさせていただいた。

第2部は14時半から16時。女性だけのミーティング。

仲間たちの正直な分かち合いの中で、男女雇用機会均等法とともに就職し、女性の弱さが嫌だ。と言い切りながら、男性と肩を並べるには飲んで自分を鼓舞しなければならなかった過去の自分をたくさん思い出した。今、体調の変化も抱える50代となり、老いた親の長女・長男の妻・姑と暮らす嫁として生きる自分の現実を見た。これからどうする？飲んだらどうなる？飲まなければ、あんなれる？まだ見えない明日を想った。

前述のように、私は女性ミーティングが嫌いだった。「男性の方が理論的」などと、もっともらしい理由を口にしながら、実は勝手に「大奥」みたいなイメージでライバル心や嫉妬などを妄想のように恐れていた。同性の仲間を通して本当の自分を見るのが怖かったのだ…と、言い訳の効かない現実からの逃避行動だったのだと、今は思う。

けれど同性のなかで正直を重ねることを恐れる必要はなかった。無力で、間違いもするし、その間違いに傷つきもする。けれど一生懸命生きている「当たり前の人間」がそこにいた。

そしてアルコールが神でも悪魔でもない「当たり前の人間」である自分を見つけたとき、成長が始まることを知った。

夜、滋賀地区のミーティング・食事と仲間たちにお世話になり、再び夜行バスで帰路についた。飲んでいた頃あれほど逃げたかった現実「さあ戻ろう」と思う自分がいた。

今回、実は県内外の女性たちも一緒に参加予定でバスチケットまで購入していたのに、二人とも発熱や転職といったアクシデントで直前になって参加を断念。彼女たち

も私も本当に残念で「来年こそ」と話しています。

今年も開催頂いた滋賀地区の女性たちに

感謝するとともに、どうぞ、来年も再来年もこの素敵なLOSSが開催されますように、滋賀地区の発展とともに祈りいたします。

AAメンバーの経験



普通の酒飲みにはなれなかった私！



京都グループ ち か

先日、いつも行っているAAのミーティング場で出されたテーマが、「普通の酒飲みにはなれなかった」で、『アルコールクス・アノニマス』第三章からだった。普通の酒飲みって、どんな飲み方を言うのだろうか？と思った。それよりも私の飲み方が普通ではなかったことを思い出していた。

私のお酒の飲み方は、最初のころはおいしかった。楽しかった。陽気で笑い上戸(じょうご)だった。下手なカラオケも上手と言ってもらって、こんないい飲み物はなかった。ほどよく飲んで、ほどよく酔って、ほどよく楽しんでいたら、普通の酒飲みが続くはずだったが、……私の場合がちがっていた。私はお酒を飲むごとに酒の量が増えていった。私はお酒に強いからまだ大丈夫と飲み続け、そしてだんだん強い酒を求め、酔いを求めて飲む。眠るために飲む。飲んでも眠れなくなると、ブラックアウト状態で眠る。次の日、朝目がさめると二日酔いでタベ何があったのか記憶がない。頭がガンガン痛い。洗面所で鏡に写る自分の顔がひどい顔に写っている。後の後悔、先立たず、また、また飲んでしまった。何でこんなになるまで飲んでしまうのか。なさけない自分に腹が立つ。もう酒は飲みたくない。酒はやめる。今日こそは飲まないと台所に立つが体中から飲酒欲求がわいて来る。のどが乾く。包丁を持つ手が震える。水を飲むが、水は酒の代わりはしてくれない。私の体はアルコールを求めている。このままでは何もできない。今日は、少しだけ、ほんの少しだけと自分に言い聞かせて、台所の下にある料理

酒をコップにつぎ一気に飲みほす。体にアルコールがしみ込んで行く。のどの乾きと手の震えが止まる。ほっとした瞬間、私の頭に思いうかぶことは、私はお酒に強いからまだこれくらいでは大丈夫だということだった。次の1杯を口にするのに時間はかからない。もう止まらない。家族が帰って来るころは酔っぱらっていた。それでも私は必死に酔っていないふりをしていたが、誰が見ても隠しようのない状態になっていた。

そんな私を、主人は「わしが帰って来るまで待って一緒に飲めば、うまい酒が飲めるのに、なんでそんな早い内から飲むんや〜」と口ぐせのように言っていた、というよりも怒っていた。そんな言い方に私は酒の力を借りて口答えするからケンカになる。もう私の酒が止まらなくなっていくことで夫婦ゲンカが続く、子供たちがおびえている。あまりにひどい時は止めに入るなど、子供たちも私が酒を飲むことで巻き込んでいた。もう私の酒は誰も止めることはできなかった。そんな私を家族は近所にも親戚にも知れないように必死に隠していたが、子供たちもそんな状態に耐えられなくなり、長男も長女も酒を飲むようになり荒れだした。私は主人に飲みながら怒りをぶつけた。私たちの手に負えなくなった次男は酒を飲めない分、傍観者だった怒りと苦しみを体にため込んで、いつ爆発するか、こわかった。この時、家族は地獄を見て全員が底つきをした。

ようやく主人は外部に助けを求めた。専門病院に相談に行き家族はアラノンに行くことを勧められた。

主人がアラノンで、ある人から横浜の中間施設を紹介してもらい、私も主人も施設につながり、依存症と家族の共依存の回復のためのプログラムを受けることになった。

私は施設から横浜のAAのミーティングに行くことを勧められ、四カ月間施設を修了するまで通った。施設を修了して家に帰って来てからも子供たちの荒れた状態が続き、つらい日々が続いたが、私はAAのミーティングには通い続けた。

子供たちのことは私の信じる神様に祈り続け

ながら神様の配慮に委ねた。

私は、AAにつながってから飲まない生き方を16年続けさせてもらっている。本当に仲間に助けられ感謝している。子供たちも、少しずつかわりが良くなって来て笑い合えるようになって来て、こんな日が与えられたことが夢のようです。

私は普通に酒は飲めなかったことを認めます。

終わりにりましたが、「AA滋賀レディース15周年」おめでとうございます。

AAメンバーの経験



AA滋賀レディース ミーティングとの出会い

愛知・トリトングループ ケイ

私は、平成22年7月から、滋賀レディース・ミーティング（長浜・彦根・近江八幡）のミーティング会場に、参加するようになりました。暑い日でした。

そして、今回、微力ながら堅田ミーティング会場で行われた＜AA滋賀レディース15周年＞のお手伝いをする事ができ、感謝しております。

私の住まいは、岐阜県です（親孝行で、知られる養老の滝近く）。AA中部北陸地域です。ホームグループは、名古屋市の手前に位置する、車で1時間の愛知県海部郡蟹江町トリトングループです。

どうして、この私が、AA滋賀と出会うことが出来たのか？ それは、ミーティングの力です。愛知県一ノ宮ミーティングの後、一服のフェローシップのときの事です。「ケイさんの住んでいるところから滋賀県は近いですよ」との依存症の仲間の一言から始まりました。私のところから滋賀が近いということなのですが、養老山脈がで〜んとありますから最初は半信

半疑でした。滋賀県のミーティング会場のことを、関西セントラルオフィスに問合せすると、AA滋賀の電話番号を教えて下さいました。その電話番号にかけてから、全然知らなかった滋賀県が、近いことを知りました。大垣駅から米原行きの電車は見えていましたが、遠い国に行く電車と思い込んでいました。じつは、関ヶ原を過ぎたら、そこは滋賀県でした。ビックリです。そして、レディースミーティングに出会う事ができました。

共同体の力に、感謝しております。外国のように思っていた滋賀県が暖かく迎えてくれました。レディース・ミーティングの中でプログラムの大切さを知りました。お酒は止まっていたのですが、私は、どこを間違えてこんなに生きて行くのが苦しいのか分かりませでした。ミーティングの中で、そしてスポンサーシップによって、少しずつ見えてきました。ありがたいことです。

生きていることに心から感謝

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。

AAにつながってから、3度目の秋を迎えます。今日まで飲まないで元気に生きていることにほんとうに感謝しております。

私は、昨年12月末に以前勤めさせていただいておりました会社に再び受け入れていただき、今年の1月11日から職場復帰をいたしました。

自宅から徒歩—JR瀬田駅（JR琵琶湖線）—JR京都経由—JR宇治駅（JR奈良線）—徒歩にて片道約1時間30分かけて通勤しております。私は右足・右手が自由に動かない身体障害者です。こんな私が往復約3時間もかけて通勤できることは夢にも思わなかったのですが、現実となりました。職場の環境にも恵まれて、職場のみなさんと和気藹藹と職務をこなしております。

最初、再就職が決まった時は、不安・心配・焦り・恐れが頭から離れませんでした。

私のこの身体で「ほんとうに通勤できるのか?」「転倒したらどうしよう?」「体力はもつのか?」「職務をこなせるのか?」などなど。数え上げればきりがありませんでしたが、とにかく自分が信じる神さまのお力をお借りしてチャレンジしてみよう、リハビリのつもりで頑張ってみようという考えが祈りと黙想をしている時にふと浮かんでまいりました。

出勤最初の2週間は、身体のいたるところが悲鳴をあげ、辛い日々が続きましたが、毎日朝目覚めた時の祈りの中に「どうか今日一日、私の身体が頑張ってくれますように」という祈りを加えて出勤し、家に帰って来たときには信じる神さまに感謝し、自分の身体にも今日一日よく頑張ってくれてありがとう!と感謝しているうちに身体が信じられないほど軽くなってきて、1カ月くらいたったころには周りの景色を見る余裕ができるようになりました。いまでは、今日はどんな人に出会い、どんな景色が見

られ、どんな感動が待っているのかなあとワクワクしながら通勤しております。

おかげさまで、今日まで事故・災難なく、また体調を崩して休むこともなく元気に通勤できております。ほんとうに感謝しております。

また、4月に健康診断があり、信じられない診断結果がでました。左の聴覚の高音域のレベルが少し悪いという以外は「すべて異常なし」という結果でした。ほんとうにびっくりいたしました。さらにもっと驚くことには、2月と8月に「献血」まですることができました。400mlを2回。私の血液が「誰かのお役に立つことができる!」こんなに嬉しいことはここ数十年来経験したことがなかったことです。ほんとうに今、生きていることに心から感謝しております。

私は、亡き父親の多額の借金と自分の家のローンの返済が重なり、家庭が崩壊し、身体を自由を失い、職を失い、この現実から逃れたい一心でアルコールに溺れていきました。

ほんとうに苦しく、辛く、悲しく、寂しいお酒でした。「もう生きていてもしょうがない!」「どうしてこんなに自分は不幸なのか?」「こんな生き地獄はもういい、死にたい! 死にたい! 楽になりたい!」と叫びながら飲んでいました。離脱症状もひどく、下痢、嘔吐、不眠、全身の震え、発汗と、身体が悲鳴を上げているにもかかわらず、アルコールを流し込んでいました。いまから思えば、狂っておりました。

そんな私でしたが、某アルコール専門病院で命を救っていただき、AAにつながって仲間の皆さんの支えや励ましのおかげで生きる希望を持てるようになり、回復のプログラム（1～12のステップ）をスポンサーと一緒に学ばせていただいて、日々プログラムを実践していく中で自分自身の生き方が変わっていることに気づきました。

なかでも、現実の問題から逃げずに、その間

題に立ち向かっていこうという意欲と勇気と忍耐と行動を与えていただいたおかげで、数々の苦しかった問題を解決することができました。

また、あるがままの自分を受け入れることができ、自分を愛することで、何事もポジティブに考えられるようになってまいりました。

私にとって、回復のプログラムは「自分の生き方を変える」素晴らしいプログラムだと思っております。どんなに他人を変えようとしても変えることはできないけれど、自分が変われば、自分に対する他人の態度や行動が変わってくることに気づかせていただきました。ほんとうに、このプログラムを日々実践していけば、飲まないで生きる自分の人生、きっと良い方向に進んでいけると確信いたしております。

いま私は、細やかな生活ですが母親の元気で明るい笑顔を見ながら二人で楽しく過ごしております。また、離れて暮らす二人の息子たちも、週に一度はどちらかが必ず来てくれるよう

になりました。友人、知人との関係も元に戻り、さらに深まりました。

ほんとうに、あの苦しいアルコール地獄の生活から一転し想像もつかなかった新しい現実の生活を大切に、明るく、楽しく、元気に生きてまいりたいと思います。

今秋も、「ニューズレター滋賀 2012 年 秋 27 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。

「今日一日を生き 今この時を楽しみ 苦難を平和への道と受け入れ この罪深い世の中を 自分の考えとしてではなく 神の意思として あるがままに受け取り この世で当たり前の幸福を得て 天国では永遠に神と共に 至上の幸福を得るという 神の意思にすべてを委ねるなら 神は何事もよくしてくださることを信じて」

「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」

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。

AAメンバーの経験



最近のこと

ハグ石山グループ

h i r o

AAにたどり着き 8 年がたちました。飲んでいない期間は 6 年と 9 カ月になります。アルコール地獄から解放され、今日も飲まない一日を送っています。

最近のことを書きます。9 月の第一日曜日、1 か月ぶりにホームグループのミーティングに行きました。AAの看板を用意するわけでもなく、みんなのお茶の用意をするわけでもなく、ただ会場にいる私がいました。私を含めホームグループのメンバーは二人です。他に 2 名の参加者がいました。看板がないと会場がわからないこと、ポットのお湯が沸いていないとコーヒーが飲めないこと、参加してくれたメンバーの言動や行動から教えられ慌てて用意しました。なれない司会をする私が献金袋を回し忘れ

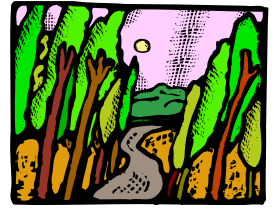
ていることも入院中のメンバーから教えられました。

今の私は会場へ行くことで精一杯だということです。ただ助けを求めてAAの会場をさまよっていたころと変わらない自分がいます。社会に戻り、有頂天になっている自分、結構自分自身にいい加減な自分がいることには気づいていました。もう一度冷静に、正直に自分自身をチェックしなくてはいけない時期でもあるようです。以前に戻らないためにも、大人としてきちんと生きていくことは、アルコールに手を出さない最低条件だと思っています。アルコール地獄に戻りたくはありません。こんな時はいつもよりも。AAプログラムは私を正しい方向へ導いてくれます。感謝です。

ある日のミーティングのテーマより

「一番ひどかった時」

ZEZE今日一日グループ 由 子



諸事情から最近めっきり減っていたミーティングでのテーマが『一番ひどい時』だった。他の人たちの話を聞きながら自分のことを振り返っているとなんだかおかしさがこみ上げてにやにやしていた。

一番ひどい時？ 幻聴も聞いていたしなあ…、入院もしたしなあ…、量だったら30代が一番かなあ…、そう言えばあとはどれだけ飲んだとか関係なくて飲んだ気がしなくなっていたものなあ…、でも主人からしたら何時が酷いと思っているのだろう？ 結婚する前からもちろん飲んでいるし、新婚旅行の飛行機の中では飲みっぱなしで（悪いことに飲み放題だった！）1日目から大喧嘩して、「日本へ帰ったら成田離婚ならぬ関空離婚したろ！！」と真剣に考えた。新婚時代は飲む理由が山ほどあって、私の問題だったなんて思ってもいなかった。職場の同僚にしたら飲んでも飲まなくてもやりにくい人間だったと思うし…。

「ひどい時の定義はなんだ？」と妄想していると、はたと気づいた。ちょっと待てよ、20代、まだアルコール依存症と診断されるずっと前に飲酒運転で、信号待ちしている前のワゴン車にぶつかったことがある。あのとき、既に酩酊状態なのに友達から誘いの電話がかかってきたので車で迎えに行く途中だった。ぶつかった後はブラックアウトで、ところどころしか思い出せない。窓からのぞきこみ「飲んでるやろ！」とつつこまれたこと、実家の表で「お前が青信号に変わったのに動かないからやろう！」と怒鳴っている私。親に電話をかけさせられて駆け付けた親が示談で済ませたらしいが、30年近く前、その時で20万支払ったと聞かされた。

「もうおかしいやん！ 普通じゃないわ。ずーっとひどい！！」…と言うふうに楽しくニヤニヤしていたのです。

ほんのわずかなミーティング時間、それぞれの人の話に必ずと言っていいほど思い出す出

来事があります。頭の中は猛スピードで記憶をたどっているんですね。

実は、前述した「このところめっきり減っていたミーティング」と言うことですが、昨年秋ごろから調子が悪く（前回のニューズレターに書いていますが）受診したところ「更年期障害です」といわれ、治療を続けていました。ところが、5月末に人間ドックで『食道がん』が見つかったのです。極めて初期と、のちに判明しますが、検査と待ち時間ばかり長く病院や手術が決まるまでのひと月間は、身辺整理を始めたり「死ぬ」と決めてかかり、焦りと気落ちでため息ばかりでした。6月にとても信頼できる先生に紹介いただけ、7月に入院・手術が無事終わり、次の日にドクターがベッドの柵越しに『治ったんやから生きないとね』と言ってくさいました。もちろんうれしかったのですが、もうひとつその言葉のありがたさにピンと来ていませんでした。

100%完治とは行きませんが、今更ながら「ありがたさ」を感じ、この3か月間にいろいろと考えたこと、感じたことをかみしめることができるほどに回復したのだと思います。『生きる』ということの大切さが以前よりも深まった気がし、今は『生きている』と胸を張れるかとネガティブになりそうな自分を現実に連れ戻し、体力を取り戻して50代前半を乗り越えたいと思います。

飲まない生き方を初めて10年8か月、決して悔いのある人生ではなかったと胸を張って言えるのは素面でのせいなのでしょう。本当にありがとうございます。

半月ほど前「今回は、希望が書けないと思うから原稿をパスします」といっていました。一つの悔いを残したくないのと、次回にも書く時間が頂けるようにと、挑戦いたしました。

ありがとうございました。



築き直す

彦根グループ

そ ら

酒を飲んで 30 年、酒が止まって 7 年。まだいろいろなことの再建途上ですが、ソバーの期間を振り返ると、会社に属していた 4 年があり、地元の活動と両親の介護、家事をしていた無職の 2 年があり、不安定ながら職を得たこの 1 年があります。いずれも仕事がからんだ回顧だと記しながら気づきますが、現役世代といわれる私の年齢で無職というのは無能と同義で、人格を否定されたかのように受け止めていたからでしょう。つまりのところ、プライドが傷ついたことへの裏返しで、このプライドこそアルコール依存の原因の一つでしたから、飲んでいないとはいえ厄介なものです。

それでも飲まない 7 年を経て言えることは、飲んでいた頃の記憶が確実に薄らいでいくことです。連続飲酒していた頃の、どうしても酒が欲しかった頭や身体の皮膚感覚が遠のいていきます。連続飲酒を重ねた頃の記憶は、屈辱であり苦しさの記憶です。それを時間が、自然と和らげてくれることはありがたいことです。

夏の初め、母親が高熱と吐き気をもよおし病院へ連れていくと、敗血症（細菌によ

る急性循環不全）で重篤な状態にあり、この 2、3 日が山と医師から伝えられました。

「延命治療は望めますか」と問われ、それまで延命を望む考えなどなかったものの、答えに躊躇しました。認知症介護の日々が脳裏に浮かぶ一方、死というものの重さとおっけなさを感じる複雑な心境でした。

幸い母親は容態を持ち直しましたが、引き続き父親が肺炎で入院しました。二人の入院、次の施設探し等々、この夏もあわただしく過ぎていきました。

私の今の仕事は地元のイベント関係で、もうすぐ雇用期間が終了します。ぼやきですが、私が住む地方でもご多分にもれず雇用環境は悪化しています。先行きの不安が募る中、元の会社の同僚から復職への誘いがありました。まだ具体化した段階ではなく、スキルのリハビリも必要とはいえ、一筋の光が与えられたような感じです。

ソブリエティを得て生きていることは、私の人生のコアな部分です。生をリセットすることはできませんが、過去の負債や遺産を連れ添いながら、築き直しの実感を得ているこの頃です。

【おしらせ】 11月23日（祝・金曜）13:00～16:00

「第3回 彦根グループ

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 10 分）

（国宝・彦根城）



孤独はかっこいい。でも苦しい。

ZEZE今日一日グループ 栄 美



人付き合いの苦手な子供だった。友達を作る必要性も感じていなかった。

人の話にあわせるのも苦手だった。できたら放っておいてほしかった。

一人で本を読んでいたら、それで満足だった。

思春期に入るとその傾向は顕著になり、愛想のいい私と、他人を寄せ付けたくない私が同居していて、うまくその二つを使い分けていた。

それだけなら、よくある話かもしれない。しかし私には、私にとっての大きな問題——息子の障害があった。

私は人に相談したり、弱音を吐くことはみつともないと思い込んでいたので、一人で思い悩んでいた。

青春の悩みと違って、問題は大きかった。にもかかわらず誰にも助けを求めなかったのは、意地か、遠慮か、間違ったプライドか。

一人で悩んでいても答えがでるはずもなく、考え付くのは悪いことばかり。息子は毎日泣いたり暴れたり、それを私一人で受け止める。

孤独を選ぶ以上、お酒に頼るしかなかった。正気で乗り切ることが私にはできなかった。

昼から飲む、朝から飲む、その後ろめたさに、人間関係をどんどん切っていく。

アルコールを薬として自分に処方すると、人

間関係がきれていく。

一人で罪悪感にまみれながら飲むことになる。

誰もわかってくれない、わかってくれない世の中が悪いという思い、自己憐憫、傲慢、お酒の肴になるようできて、徐々にその暗い気持ちは精神を蝕んでいく。少なくとも私はそうだった。

一人になりたいときもある。それは否定しない。ただ、お酒をやめたいほど苦しいのなら、そのことに関しては誰かに——専門家であることが望ましいが——つながることがいいと思う。同じようなケースを数多く取り扱ってきた専門家、そしてその専門家から勧められるであろう自助グループにつながることで、自分を苦しめる孤独からは解放される。AAにつながって3年。私を取り巻く人は変わっていない。しかし、私自身が変わった。話をする、相談する、助けを求める——AAにつながる前には考えられなかったことだ。

今でも、一人でいたいときもある。でも以前とはまったく違う。健康的な一人の時間、健康的な飲まない生活を与えてくれたAAに感謝している。

第14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、心おどやかに 仲間と共に

★ところ／唐崎メリノールハウス ★とき／2012年9月29日（土） 9：15～14：45

9：45～ フェロウシップ ＊あの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）

11：45～昼食〔焼き鳥丼、豚汁の用意があります〕

12：45～グループ別のミーティング

13：45～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★問い合わせ：AA滋賀：090-3354-0850





過去を悔みフタをする？

ハグ石山グループ まさのり

飲まない人生を始めて8年経ちました。その間、沢山の人達に支えられ励まされながらここまでたどり着けた事に感謝します。

思えば酒に溺れて命を削るほどに飲み続けた酒・・・しまいにはどうにもならなくなりAAにたどり着いた頃には人生に、将来に絶望していました。

酒を飲むきっかけは、大学時代の入部したサークルの中で、お金はなかったけど時間がたっぷりある自由な生活と巡りあった酒で、自分の未来が開けるような想いでした。酒を飲めば強い人間になれると本気で思ったものです。

でも、就職して社会に出ると一転、自らの甘さを思い知る事になりました。毎日のように会社では上司や先輩に叱られる、同期入社の仲間と比べられる、心の中は悲鳴をあげ新入生として入ったその年の秋にはもう父親の焼酎を盗み飲みするようになっていました。

そして、交際していた彼女の自殺が決定的に私が壊れるきっかけでした。あの頃、毎晩駅のホームで友人に電話しながらベンチで酒を飲み人目もはばからず泣き崩れ「彼女がせめて10年だけでも蘇るなら俺の命の10年分をくれてやってもいい」と酔って友人に嘆いていたものです。

自分の人生が思うようにならない、それは正にAAで言うステップ1に自分が立った瞬間

でした。でも、それが酒の原因だとは露ほども思わなかった。

AAにつながり毎日ミーティングに通う中で自分の酒での失敗を次第に「悪」と感じるようになっていきました。自分が飲んでいて人生が、さも失われた年月であるかのように、それはミーティングでひどい飲み方をしていた過去の自分と比べて「今の私は素晴らしいだろ」と皆に主張したかった思いが心の奥底に隠れていました。

今、私はミーティングで飲んでいて話しはもとより、飲んでいなかった頃の経験も語っています。それは飲まない人生が善でもないように飲んでいて私の人生が悪でも無ければ無駄でもないと感じたから・・・

飲み始めた頃の私には酒は大切なものでした。高校時代の凄惨ないじめで全く生きることに、将来に希望を見いだせなかった私は、酒と出会う事で力を得ていました。酒を飲むと強くなる思いは結局まやかしに過ぎませんでしたが、あの頃飲んでいて自分も決して無駄な人生を歩いていた訳でなく、つらい経験であったけど確かに酒を生きる糧に生きていたと思えるからです。

先行く仲間が言う、良いことも悪いこともすべてが与えられた恵みというその意味を最近になって強く感じるのです。

「アルコールクス・アノニマス」英文第4版翻訳 個人の回復の物語 第3集

ビッグブックの原書に収められている

AAメンバーの回復の物語、6編：93 ページ・300 円

- 「AAのパイオニアたち」から「感謝を行動で」
- 「時間があるうちに酒をやめた人たち」から「やめるタイミング」「いっそう悪くなっていたらう」
- 「ほとんどすべてを失った人たち」から「酒と恨みと私」「飲むためだけに生きていた」「とらわれからの解放」





飲まないで生きている

草津グループ

樋 口



暑い日々が続いています。今年の10月でお酒を止めさせていただいて丸3年となります。

昨年秋、娘という新しい命を授かり、無我夢中で育児に取り組み、その娘も早1歳の誕生日を迎えてようとしています。その間に亡くなられた仲間達のことを想います。

お酒をやめる、と決心したのはずっとずっと昔でした。何度も何度も、「こんなことは二度と繰り返すまい」と心に誓ったり、口に出したり、誓約書を書いたり、願掛けをしたり、色々な方法があがいてきました。しかし、AAにつながるまでは1年とやめることはできませんでした。自分で自分がコントロールできないということは本当に恐ろしいことです。意思が弱い、と人から責められたり、また同じように自分を責めたり、本当に苦しい毎日でした。AAの中で仲間と共に歩ませていただいたからこそ今の平安なのだ、と思っています。

かつて、お酒を飲んでいたとき、自分の身体が健康なことが憎かったのです。どうしてこんなに心が苦しいのに、心から血が出ているのに、自分のこの器である身体はピンシヤンとしている

のだ、と、自分の身体を痛めつける真似ばかりしてきました。今、そのツケをきっちりと払っています。育児中で何かと疲労の多い毎日、すぐに熱を出したり、風邪をひいたり、無理がきかない身体は、今まで散々アルコールやその他の不摂生で散々痛めつけてきたからだ、としみじみ感じます。今は、「身体さん、ありがとう」という感謝の気持ちでゆっくりと手足をマッサージしてあげたりして、自分の身体が愛おしいという気持ちに時々なります。身体があるからこそ、子供を産み育てられる今という時間にとってもとても感謝しています。

AAに感謝。出会いに感謝。医療関係者に感謝。信仰に感謝。家族に感謝。感謝できる自分にも感謝。

たくさんの感謝を重ねて毎日を過ごさせていただいています。

飲まないで生きたい、と願っても適わなかった奇跡を、AAで叶えさせていただきました。

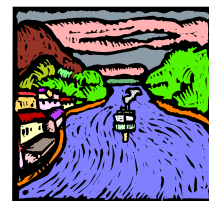
多くの仲間もまた、AAの中で希望を見出せるように、救いに出会われるように、祈っています。



それぞれのスピリチュアルな目覚め

ZEZE今日一日グループ

龍（リュウ）



スポンサーから12ステップを手渡してもらって約4年になり、日々のステップ（10番目と11番目）を実践しつつ、現在は3人目の仲間ステップを手渡しているところです。そんな今、12番目のステップの主題である「スピリチュアルな目覚め」とは、自分にとってはどんなものだろうか？というところを振り返っ

てみたいと思います。

12&12には、「スピリチュアルな目覚め」として、「自分だけの力とやり方ではなし得なかったことが、感じ、信じられるようになった・・・」とあります。僕はこれを「価値観の変化（物事に対する捉え方や考え方）」と捉えています。自分なりの経験を通じてそのように思

えます。スピリチュアルな目覚めの実感とは、ビッグブックの付録「霊的体験」にも記されていますが、多くの仲間や自分の経験によると、自分が実感するより、周囲の者がその変化に先に気づくようですね。

僕にとっての価値観の変化とは、大きく二つ。一つ目は、「仕事への忠誠心」そして二つ目は「家族愛」です。

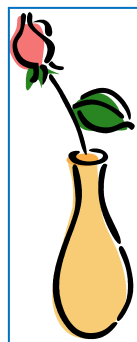
僕は、幹部自衛官ですが、自衛隊の主な任務は簡単に言うと、「国民の生命・財産・領土・主権を外国軍の侵略から守る。」ことです。(ちなみに、「災害派遣」は自衛隊の主任務ではありません。)

僕は18歳で自衛隊に入隊しましたが、高校の成績は「最後尾異常なし」であり、ほかにやりたいこともなかったし、父親が同じく幹部自衛官ということもあって、「たまたま」入隊した、というのが動機です。その自衛官という職が、自分の肌に合ったのか、戦技面ではめきめき上達していき、各種選抜試験も合格していくと、だんだん自分の職務に生きがいと名誉欲を感じるようになりました。

しかし、それは単に自衛官という職務を、「自己顕示欲を満たしてくれる道具」という歪んだ価値観としてしか捉えておらず、自分を引き立たせてくれる道具に過ぎなかったし、また、アルコールは暴走した名誉欲や野心を増大してくれる格好の薬物でした。その結果、わがまま・身勝手な自己中心性が増大してゆき、それに伴ってアルコールの問題も深刻化していきました。それは、「国防」という崇高な使命を帯びた職務への冒涇であり、実に無責任な振る舞いだったと思います。

現在、尖閣諸島や竹島など、近隣諸国との領土問題が急浮上していますが、もし、外国軍による武力侵攻事態ともなれば、わが国を防衛するため命をかけて戦わなければなりません。それは、愛する家族を置いてでも、見ず知らずの隣人のため、行った事もない土地のため、命がけで戦う覚悟、いわゆる、「公共のための犠牲心」と「武士道精神」が必要です。12ステップは、そんな崇高な使命と覚悟を遅ればせながら気づかせてくれたのです。

また、「家族愛」についても同様で、以前の



家族に対しては、仕事と同じで「自己顕示欲を満たしてくれる道具」という歪んだ価値観でしかありませんでした。妻子は、自分の社会的地位の安定、思い通りになる操り人形という視点でしか見ていませんでした。僕には娘が二人(高2と中3)がいますが、子供とは、本来わがまま、身勝手な生き物であり、それを正しい方向に導いて正しい自我の確立を手助けするのが親の務めです。なのに、自分の思い通りにならない子供を腕ずくで押さえつけようとしていました。自分自身が子供のような考え方があったため、親として娘達のために本当に叱るべきことと、身勝手な怒りをぶつけることとの区別がつきませんでした。アルコールが入るとそれは更に酷くなり、暴力・暴言を振るったり、子供達の大切なおもちゃを壊したりしました。単に親のエゴを子供に押し付けていた自分がいました。その結果、親の顔を常に伺い、親の気に入ることしかできない子供になりつつありました。それは妻に対しても同様だったのです。

現在は、妻子との時間を大切にし、妻子の意見をよく聞くとともに、子供を叱る場合においても、単に怒りをぶつけるのではなく、何が悪くて、どのようにすべきだったのかを悟らせるような指導に心がけています。

アルコール依存症は、確実に周囲の人々を巻き込む病気であり、その洗礼を最初に受けるのは家族です。その回復のためには、まず、本人のスピリチュアルな目覚めが必須であり、それが土台となって、新たな家族関係を築いていかねばなりません。人間として正しい価値観(物事の捉え方や考え方)からは、正しい感情が生まれ、正しい振舞いがとれるものであり、逆に、歪んだ価値観からは、歪んだ感情が生まれ、歪んだ振舞い(人を傷つける行為など)が発生します。

そのためには、毎日のステップの実践で、ハイパーパワーに近づくために棚卸しと祈り、黙想を続け、神から与えられた正しい価値観を保つことが大切です。

「私の意志ではなく、あなたの意思が行われますように」とはそういうことであり、決して無気力、無責任な生き方をしてもよいということではないと思っています。ある信仰深い仲間が、

所属教会のミサで、「口先だけの神様にならないように」と言われたそうだが、それはAAにも当てはまります。これからも日々のステップ

に生き、神の意思を知るための努力を続け、スピリチュアルな状態を維持し続けたいと思います。

AAメンバーの経験

平均寿命に達する

オネスティ唐崎グループ 小 川



私は今年の6月に52歳となり、アル中の平均寿命と言われている年齢に達した。この年齢に関しては、定年退職後のアルコール依存症の増加、若年者の減少を考えるともう少し、平均年齢が上がっているのではないかと、また、若くして亡くなるAAメンバーを見ていると、酒をやめたアルコール依存症の方が、酒を飲んでいるアルコール依存症者よりも平均寿命が短いのではないかと感じたりしますが、いずれにしても、日本人の平均寿命に比べればかなり低いのは間違いないだろうと思います。

また、私は鉄道会社に勤務して34年目になりますが、私の会社の社員の平均寿命も、日本人の平均寿命より短いようです。特に、列車運転士は職責が重く勤務が不規則なため、定年直後に亡くなる事が多いし、私の仕事は電気関係ですが、電気の職場は労災に遭う可能性が、一番高い職場と言われていて、高電圧近接作業による感電、高所作業による墜落、線路内作業のため、列車にはねられる触車、車を運転する事による交通事故など、感電、墜落、触車、交通事故の4つの危険が潜んでいる職場です。

上記の事を考えると、52歳まで無事生きてこれた事に、自分の運の強さを感じますし、いろんな方々に助けられたり、守られてきたのだと素面になり強く思うようになり、感謝の気持ちで一杯です。現在は、ソーバー6年5ヶ月、禁煙し1年4ヶ月になり、体調も良くタバコも酒もやめているので未成年に戻ったような感じです。また精神面では、酒に頼って生きてきたため、素面でいろんな問題に直面した時に、精神的なもろさを露呈してしまい、酒をやめた後

も精神病院に入院したり、現在も通院していますが、ソーバーを積み重ねて行くうちに徐々に克服できるのではないかと思います。

現在の状況を冷静に見てみると、肉体的には若返っているような錯覚をしているが老いは確実に進行しているので、若い頃のような無理は禁物だと思います。精神面は、酒を飲みはじめた10代で止まっていて、未成熟のままになっている状態です。この肉体と精神のアンバランスさが生き辛さの一つの原因かと思っています。

今後の目標としては、子供たちが現在2人とも大学生で、長男は4回生、大学院進学が決まっています。長女は最近、短期中国留学から帰って来て、今後1年間の長期留学を目指すようで、まだ当分子供達に金銭の援助を続けていかなければならないため、出来れば定年になるまで働きたいと思っています。

今後の大きな目標としては、私の会社では、65歳まで働けるので、定年まで働くことソーバーが20年になります。AAの書籍で『AA成年に達する』という本がありますが、私の場合は、定年まで働くこと、成年に達することになります。これからも辛い事や苦しい事に遭遇すると思いますが、ハイヤーパワーや仲間の力に助けられながら、歩んで行きたいと思っています。私は、アルコール依存症者の平均寿命まできたので後はおまけの人生、次の目標の成年に達するに向かい、今までと変わらず、AAのミーティングやイベントに参加しながら、素面で生きる喜びを感じ、気楽にソーバーを重ね、与えられる人生を生きていきたいと思っています。



日々、心穏やかにすごしてくださいように

ZEZE今日一日グループ 清 美

明け方、東の空を仰ぎ見て、「太陽が昇る。ああ、飲んでいない。ありがとうございます。今日も、よろしく願います」と念じますと、胸の奥がじわじわあつくになって、ビッグブックを抱きしめたくまりました。やがて、目頭がじーんとしてきて、首から左右の肩や心臓あたりが、ほっくりとやわらいできたので、ただ一途に平穏な24時間を祈望いたしました。

飲酒の問題を抱えて苦しんでいる人たちへ
どうぞ、AAミーティングにお越しください。いっしょにお酒を飲まない一日を体験しましょう。半信半疑でもAAのメンバーといっしょなら大丈夫。きっと自分にふさわしい、以前とは異なった飲まない楽しみが見つかることでしょう。お酒をやめたい願いは、自分のためだけじゃない、はじまりはそれでも十分OK。

私の場合、アルコールが回復している力（ハイヤーパワー）を目の当たりにするとき、いつも過ちを正し、反省と謝罪と償いをする意欲が与えられます。もう、自分は一人ぼっちじゃないんだなあと思えるとき、AAとの出会いに、限りなく心が癒されながら生きていることがしみじみ喜ばしくなるのです。

保健医療等関係者の皆さまへ

苦しんでいるアルコール（アルコール依存症者）を、AA（アルコールクス・アノニマス）共同体、AAプログラム、AAメンバーに繋げていただき、心から感謝申しあげます。私たちは、もっともっと大勢のアルコールといっしょに精神の健康を取り戻しながら、アルコールからの回復の道を歩んでまいりたいと存じます。回復の道程は、毎日毎日、続きます。今後とも、見守ってくださり、支えていただきますよう、お願い申しあげます。私たちは、これまでも、「AAミーティングに参加するよう提案していただき、本当に幸運だった」

と、保健医療等関係者の皆さまへの感謝を生み続けてきたのです。AAミーティングは、魅力あるプログラムの核心の部分です。AAミーティングは、不思議に、ごく自然にうれしい気持ちが膨らむところです。否定的な感情に苦しんでいる人たちに元気をくれるところ、素直なアルコールに会えるところです。

私が初めてAAメンバーと出会ったのは、1989年、23年前の6月の第一日曜日、晴れた朝のことでした。その人は飲まなくなって7年目だということでした。私はAAメンバーを見て、「悲しそうな顔、でもそんなに恐くないわ」と思いました。その日から、毎日AAミーティングに行きましたが、ミーティングには、心を開いて分かち合える人がたくさんいました。そのころ私は、自分が誤りをいっぱい抱えていること、さびしさや悲しみは誰もわかってくれない、と傷ついていましたが、ミーティングでAAメンバーの話を聞くまでは、それを認めることができませんでした。ミーティングに出るまで、私は、アルコールについてほとんど知りませんでした。いまでも、無知と偏見や思い込みでわけがわからなくなったり、性格上の欠点によって落ち込んだりすることがありますから、生き方に苦しんでいる仲間たちといっしょに、目の今日一日ずつに感謝しながら、頑固と意地っ張りを取り除いていただいているのです。

AAのオープン・スピカーズ・ミーティングに初めて参加したのは1989年6月10日、AA草創の日でした。いつも少し大きな集まりに行くと、「お酒がやめられる」と信じるのが恐かった頃の気持ちがよみがえります。

今日、2012年9月15日、「関西ラウンドアップ」のオープニングやテーマミーティングで、私の心に響いた3つの大切な神の恵みを体感することができました。それは、飲まない状態

を継続するために、心底アルコールにも生き方にも無力を認めること。仲間が回復している力（ハイヤー・パワー）への篤い信仰。自分の意志を正しく使って、自分なりに理解した神にゆだねて慎重に行動に移すことの3つです。

そして、私は、いくつもの国に伝わっていくAAプログラムの希望には国境がないことをあらためて感じずにはいられませんでした。

AAメンバーにとって、「誰かが、どこかで助けを求めたら、必ずそこにAAの(愛の)手があるようにしたい。それは私の責任」なのです。そのことは、私にとって、真実です。

アルコールリズムで命を落とした人たちのことを思えば、いずれ私もそばにまいりますが、しかし、私はまだなすべきことをしていないと感じます。だからこそ、数多くの人たちが救われますようにと念じております。

私は、おかげさまでAAに来て飲まなくなつて23年を迎えさせていただきました。これから起こるさまざまなことで、心に残った人たちや出会いが思い出せれば、一日24時間ずつ飲まない生き方の指針が感じとれると思っております。いろいろ、ありがとうございます。

AAメンバーの経験

気付き物解りに感謝

草津グループ

R



漢字で生活の^{ふた}2文字（クラシ中で生かされて
活きる人間。）

AAも生活も共に、見る自分で知る自分へ。
お互い様」のお蔭さんへで、感謝の心が前に糸
口の一步へに。

心は控え目で、気持ちは前向きの足元から
の心積みりの昨今

核心の根拠も、在り方の一つずつ態度は改
で気持ちは持ち方へで。

可能性の努力も心のオープンで、型に見え
る出る結果へで（出口の元戻りと入口の再び後
戻り都）

感情の行き詰まりは、面倒でも道理で合わ
す今の所です。

気持ちも色々、一つずつ纏めで

他には、取り柄の持ち味で思案の一工夫も
気休めに。

心は掛け算で頭も治めで、良い所使いの足
し算と引き算で。

この先、片寄らず固まらず。便利にボケて
便利に素直に社会の中で。

自分の理念も、自分との争いに向けて。

12のステップもリーチの数で、面倒でも
面積のクリアに変える自分へに。

未だ先が在り、永い坂道も充実へで。

今回号では一先ず以上です。）残りは、次回
でコメントに。

以上

【AA滋賀】のホームページのご案内

AA滋賀 で検索して、ご覧ください。



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「ニューズレター滋賀」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ことができます。ぜひご覧ください。



わずか^{わず}5年前の私

草津グループ えん

そうですね、5年前の私はどうだったのでしょうか、秋になると思い出します。

5年間、私なりに頑張って仕事をしてきました。JR 新駅が出来たことにより、人口の急激な増加により学区分離になりました。これにより、この1年半前に新しい学区のコミュニティセンターの立ち上げに孤軍奮闘し、尽力しました。このころからパワハラに合ったりして、徐々にストレスが増えていったように思います。

色々あって、9月12日に辞表を提出し、13日からは長い間家の掃除が行き届いていないので、一生懸命に家を綺麗にし始めました。ところが、当日の新聞に酷い記事が掲載されたのです。有りもしないことが、いわゆる「でっち上げ」の記事でした。

それでも「真実の一つ」と高を括っていましたが、日毎に不安やどうして？の思いが募ってきました。そして、眠れなくなりました。したことは心療内科の受診ですが、睡眠導入剤を貰いましたが、それでも眠れないので、次にとった行動は飲酒、晩酌です。

これが恐ろしい病に繋がろうとは夢々思っていないませんでした。

お薬を飲んで、晩酌をする。良い訳がない。でもしていたんです。もう止められません。

来る日も来る日も、気が付けば1週間ほどで朝から飲酒していました。「これはあかん」と思いましたが、もう止まりません。坂道を転げ落ちるように飲酒量はどんどん増えていったように思います。もう止まりません。

三人の息子たちは心配して注意をしたり、お酒を隠したり、郊外へ連れて行ったり、温泉に連れて行ったりと色々とお酒から離れるようにと、試みてくれたようです。

またある時、当番の子は、ブラックアウトして寝ている私の口に手を当てて、息をしているか確かめ、「大丈夫、生きている」と他の二人にメールで連絡をしあっていたようです。

そんなにも心配してくれている子供たちに、もう狂っている私は「あんた、何で私を監視みたいにしてるのん！」と怒ったようです。そう言われても子どもは隠してある安いウイスキーのボトルを探し出し、流しに捨てたりしたようです。当の私は隠して置いたのが無くなっていると、ボサーつとした格好で近所のスーパーへ買いに行くのです。情けない話でしょう。

でもその時は「お酒がないと死ぬ」と思い込んでいたのです。病気だったんですね。

もうこうなったらどう仕様もありません。子供たちは相談しました。「もう僕らの手に負えへんわ。お母さんが一番好きなお祖母さんに言ってきたせえもらおう」ということになり、京都の実家へ連絡を入れた所、兄が電話口に出、事情を察知したようで、急遽、母、兄夫婦、姉、妹が飛んで来ました。

惨状は言うに及びません。酷い部屋でのんだくれがベッドにかろうじて座っていたのです。

この惨状を目の当たりにした家族の気持ちはいかばかりか、想像を絶するものだったでしょう。

その後は、ご想像にお任せ致します。そして滋賀県立精神医療センターの診察を受け、9月29日に入院することが出来たのです。そして3カ月の入院後今に至っています。

AAに繋がっていなければ、今の私はありませんでした。

今は、一人でも多くのアルコールクがAAに繋がって下さるようにと、心から願っている次第です。ありがとうございました。

今日一日

ハグ石山グループ ひろゆき



「アル中のセンターです」 19年前はそう言っていました。あっという間に時間だけが過ぎていきます。48歳を過ぎてしまいました。

自分の人生を振り返ってみると、15歳から酒を飲み始めましたが、飲み始めから酒乱でした。父は酒を飲むと母に対する暴力が絶えませんでした。

僕が20歳の時、父は莫大な借金を残して、酒を飲みながら自殺しました。その後、自分は28歳でアルコール依存症と診断を受け、AAにつながりました。

その3年後、弟が自殺未遂の後、病院を入退院し、10年後に統合失調症と診断されました。

私は、AAにつながった最初の3年間は毎日ミーティングに通いました。弟の入院とともに、家族全員が収入を失うこととなり働き始めました。父が残した遺産ともいべき一軒の居酒屋で、家族が働くことになったのです。

私は3年前に結婚をしました。その1年後に母が癌で亡くなり、それから2年経った今年、嫁が亡くなりました。

私は、今もその居酒屋でアルバイト10数人を雇いながら経営者として働いております。アルコール依存症と診断を受けてから、飲まないまま、今も酔っ払い相手の仕事です。

こうして書いていると、いろんな思いがこみ上げてきます。

父に対する思いは、莫大な借金とともにでしたが、父が残してくれた居酒屋を経営しながら、こうして今も生活ができていることに感謝です。

母に対しては、身体障害者として産まれてきた僕をしっかり育ててくれたのにもかかわらず、酒を飲みながら、真面に仕事もせず、警察のお世話になり、刑務所にも入ったこともあるような僕と一緒に死ぬまで働き続けてくれたことに感謝しております。

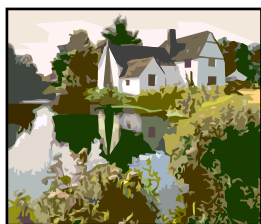
弟には、自分が飲んでいるところに大変つらくいやな思いをたくさんさせてしまいました。弟は、

今は障害者の施設で働きながら自立した生活を送っているのですが、僕にできることは一緒にやっていきたいです。

嫁に対しては、自分自身が今までしてきた事を考えると、僕には恋愛とか結婚というものはあり得ない生き方をしてきたので、短い期間ではありましたが、こんな自分にも結婚生活というものがあり、夫婦として話すことができる喜びをたくさんもらいました。工作中、たいがいのお客さんとの会話は嫁の悪口の言い合いのようなものでしたが、自分の飲んでいたころを考えると、なんとなく幸せな気分を感じておりました。

自分自身、2年くらい前から体調が悪く、鬱病と診断を受けてから重苦しい辛い日々が続きました。アルコール依存症と診断を受けて、ある保健師さんから、「アル中は生きてるだけでまるもうけ」という意味のことを聞いたのですが、この2年間、生きていることがこんなに辛いと感じたことはなく、死ねば楽になるかなーと思うこともたびたびありました。先週初めてカウンセリングを受けて、どうしたら楽になれるのでしょうかと尋ねたところ、「話すことです」と回答がありました。ミーティングが足りないのです。原因を考えるとたくさん出てくるのですが、この5年間くらいの間、大変無理な生き方をしてきたことの結果ですが、それはそれとして、自分なりには最善を尽くしてきたと納得しています。ビックブックの中にすべてが書かれていると思います。

日々淡々と生きていく中、いろんなことが起きますのですが、「解決はある」を信じる気持ち、と言うより、そのままを経験してきた今、改めて希望を持って生きる勇気が与えられてきたような気がします。どうしても自分自身を責めすぎてしまうことがあります、ぼちぼちやろうでもやろうで今日一日です。この原稿を書き終えた次の日から沖縄旅行へ行って幸せをいっぱい感じてきます。生きていて良かったと。



飲むと人生を破壊する、 飲まないで人生がつまらない そんな日々をかさねてきて

オネスティ唐崎グループ とら

飲まなくなって20年目に入って……………

一時的な転勤ということで熱海に来て、まる8年。飲まなくなって19年が過ぎ、20年目に入りました。65歳です。私は、若いころから「早死にの予感がする」と言っていて、50歳代で人生は終わると思い込んでいましたから65歳は驚きです。いま思えば、アルコールリズムによる身体と心の閉そく感があつたのかもしれない。それで、思い出すのは、「飲むと問題を起す。しかし、飲まないでいようとすると人生がつまらなかった」ことです。

飲むと問題を起すが、飲まないでつまらない

たとえば、職場の忘年会のこと。私は酒乱ですから、飲むと心ならずも問題を起すのです。私としては善意で盛り上げているつもりですが、やがて、酒がまわってくるとよく覚えていないようなことになり、「とらさん、昨日はひどかった。ぶち壊しだった」といったぐあいで、そのようなとき、私は、もう生きていられないような後悔に苦しむのが常でした。

そこで、ある年末のこと、今年の忘年会は、仮に「1杯くらい、いいじゃないか」と勧められたとしても断固飲まないで決めたことがあります。ところが、宴たけなわとなって、誰も私に酒を勧めてくれないので、だんだん不愉快になってきて、腹が立ち、落ち込み、最悪の気分でした。その忘年会ほどくだらなく、つまらなかったことはありません。翌日「今年の忘年会はよかった」と同僚が、私が絡んだり暴れなかったから楽しかったという意味のことだったので、私は内心、激怒したのです。

いま思えば、飲まないで決めたのは自分ですから、酒を勧めないからといって腹を立てるのは筋が違います。同僚が、私が飲んで暴れなかったから楽しかったと言ったのは、それまでの酒による私の乱行が原因なのですから、同僚を

激怒する資格はないのです。しかし、私は酒を勧めなかったみんなに不満をいだき、みんなを恨み、同僚を激怒して、憎んだのです。

われながら、あきれほどの「身勝手」ですが、振り返れば、酒がからむと、私はいつも、何でも、こんなふうだったようです。

忘年会のことは一つの事例にすぎませんが、それから引きずられるようにして思うのは、私が腹を立てたり、恨んだり、根に持ったりしたのは、相手が悪いからではなく、私の身勝手が原因ではなかったか、ということです。

もし、原因が自分自身にあるなら、自分が変われば問題は解決する、そして自分が変われば、以後問題は起きなくなると教わったのは、AAに来てからです。しかし、「変わる」ということが、私にはなかなかわかりませんでした。

生きることがどうにもならなくなっていた・・

飲むと人生を破壊する、飲まないで人生がつまらない状態というのは、「飲酒によって生きることがどうにもならなくなっていた」ことだと理解するのに、AAに来て1年を要しました。私は、自分の根本問題は、育った環境・能力や才能の不足・資格の不備・人間関係や社会状況にあるのであって、酒も問題だけれど、酒は問題の一つにすぎないと考えていたのです。飲酒が人生の問題の根本にあると気づくのに、私の場合、1年間飲まない日々をかさねる必要があったのです。飲酒こそが問題だと理解できてから、ようやく、飲酒によって人生がどうにもならなくなっていたことがわかり、そして、私はアルコールに対して無力だと認めることができました。私の場合、自分がアルコールクだと自覚するまでに、ひどく時間がかかりました。

「飲まないで死ぬ」→「飲まないで生きる」

私は、アルコール専門病院で命を救われ、退院するとき、これからの人生楽しいことはない

だろうが酒で野たれ死にするのはみじめすぎる、と思いました。そこで、しらふのまま畳の上で家族にみとられて残された人生を終えたいと願ってAAに来たのです。つまり、「飲まないで生きる」ためではなく「飲まないで死ぬ」ためにAAに来たのです。そうして思えば、専門病院を退院するときも、AAに来たときも、私は「飲まない人生はつまらない、楽しいことはない」と思い込んでいたのです。

AAに来てから飲まない日々が始まったのですが、酒をやめて数年間は、社会の落後者のような敗残の感覚がぬぐえませんでした。街を歩いていて、ふと不遇感に涙ぐむようなこともありました。

それでも飲まない歳月は実りを与えてくれるものです。AAミーティングに参加し続けてメンバーの話を聞き、回復のプログラムの実践を助けてもらい、AAのサービス活動に参加し、ニューズレター滋賀やAA滋賀5周年記念誌発行などにかかわるなかで、『アルコールクス・アノニマス』第11章にある「AAであなたは、苦勞からも退屈や心配ごとからも解放されるだろう。あなたの創造的な能力はかきたてられ、ついに人生が何らかの意味を持ち始める。考えたこともなかったような充足した人生が目前にある」ことを、徐々にですが実感するようになっていきました。

そうした日々のなかで、小さな会社の小さな保養所管理人の職に就きました。最初は、お客の食後の食器さえ洗う気になれないような状態でしたが、歳月をかさねるうちに、進んで食器を洗い、掃除などもできるようになりました。飲まなくなつて8年が過ぎた春の日のことです。保養所の庭の草むしりをしていました。そのとき、それは突然やってきたのです。「私は生きている」という熱い空気のかたまりのようなものが喉もとに突き上げてきたのです。何と

したことでしょう、「生きている、生きている」と心で繰り返しながら、私は喜びの涙を流していたのです。そのとき私は、喜びとは身体の内側からやってくることを知りました。それまで、栄誉とか地位、金銭やロマンス、信頼や尊敬など、生きる喜びといったものは、外からやってくるように感じていたのです。

以後、人生の軸が「飲まないで死ぬ」から「飲まないで生きる」に転換したぐあいでしたから、おそらくその経験が、私にとってのスピリチュアルな変化というものだったのでしょう。

飲まないことが生きる喜びになる・・・

飲まない人生がつまらないと思い込んでいた私ですが、AAのなかで飲まない日々をかさね、メンバーから多くを教わり、苦しんでいるアルコールクの手助けもできるようになってくると、「飲まない人生が楽しく、喜びに満ちている」と感じるようになってきました。「変わる」とはこのことかと思いました。

私は無神論者ですが、AAのいうハイヤー・パワーを信じるようになり、いまでは、AAは宗教ではないという意味合い程度での無神論者のようなものです。

私は、AAの回復のプログラムが好きになり、メンバーの力も借りて日々に行っています。このAAの飲まない生き方は、自分のことより他の人のことに關心を持ち、感謝や謙虚・正直・愛と思いやり・寛容と忍耐・勇氣とやさしさ・受容等を優先することですから、これこそ、本来、私が願っていた生き方だと痛感しています。AAの飲まない生き方によって人生が180度転換すると聞きましたが、それは、本当のことでした。飲まない人生がつまらないと思い込んでいたのに、正反対のことが自分に、実際に起きているからです。

(この項つづく)

編集後記 1992年9月に「滋賀県立精神総合保健センター」(当時)が開所されて20年の秋に、AA滋賀の「ニューズレター滋賀・第27号」がお届けできるのをうれしく思います。

日本キリスト教団堅田教会牧師の竹内宙さま、琵琶湖病院ソーシャルワーカーの西下裕美さま、ご寄稿ありがとうございます。「AAの基本原理は、主に宗教界、医学界から借用したもの」(『12のステップと12の伝統』まえがき)といわれます。今後ともどうぞ、よろしくお力添えください。また、山口・宇部高嶺グループの遙美さん、京都グループのちかさん、愛知・トリトングループのケイさん、AA滋賀のメンバーのみなさん、ご寄稿に感謝します。保健医療等関係者のみなさん、アルコールクにこの冊子を届けてくださいますよう、お願いいたします。



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



(2012.10)

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＞

15:00～16:00 *第1・3のみ ビッグブックM（ハグ石山G）

＜彦根会場＞

*クローズドミーティング

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>は当分、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＞

*第1のみ、ステップミーティング

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。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・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・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。**