

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 2013年 秋 29号



湖西線と幸運の二重虹(北小松にて)



発行/AA 滋賀 専門家協力委員会

連絡先 / AA 滋賀 事務局:大津市田辺町2-5

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

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

アルコールリクス・アノニマス®

Alcoholics Anonymous®

アルコールリクス・アノニマス®は、^{けいけん}経験と^{ちから}力と^{きぼう}希望を^わ分かち^あ合^{きょうつう}って共^{もんだい}通する問題
を^{かいけつ}解決し、^{ひと}ほかの人たちもアルコールリズムから^{かいふく}回復するよう^{てだす}に手助けしたいという
^{きょうどうたい}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、^{ひつよう}飲酒をやめたいという^{ひと}願い^{いんしゅ}だけで
ある。^{かいひ}会費もないし、^{りょうきん}料^{はら}金^{ひつよう}を払う必要もない。私たちは自分たちの^{わたし}献金^{じぶん}だけで^{けんきん}自立^{じりつ}してい
る。

AA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^{さんか}運動^しにも^じ参加^{はんたい}せず、^し支持^{はんたい}も^{はんたい}反対もしない。

私たちの^{わたし}本来^{ほんらい}の^{もくてき}目的^のは、^い飲まないで^い生きていくことであり、^いほかの^いアルコールリクも
^の飲まない^い生き方^{かた}を^{たっせい}達成^{てだす}するよう^{てだす}に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)

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



2013年9月15日発行 No.29 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>

続けていくということ



広 兼 医 院

医 師

廣 兼 元 太

AA滋賀ニュースレターをお読みのみなさん、こんにちは。京都で精神科の診療所をしている廣兼です。よろしくお願いします。

連日の猛暑もようやく落ち着きつつあります。みなさん、お変わりありませんか。

AAのミーティングに初めて伺ったのは、滋賀の病院に勤めていた14~15年前のことです。3、4名の方が向かい合って話されていたミーティングでの温かく受容的な雰囲気と、メンバーさんの話に引き込まれ「そういう気持ちになったことが自分にもあった。代弁してもらってスッとした」と仕事を忘れて妙に共感し、帰りには気持ちが軽かったこと。今も強く印象に残っています。

ニュースレターを読むと、その時のミーティングと同じ雰囲気が伝わってきます。あわせて、当時病院に回復のメッセージを

運んでくださっていたAAメンバーの聞き覚えのあるアノニマスネームをいくつも目にすることができ、うれしく思います。アルコールを手放し、飲まない毎日を積み上げていかれるみなさんの姿には、本当に頭が下がります。同時に、こちらが大いに元気づけられます。

日々の診療で患者さんと接し、最近実感するのは「飲まない今日一日を続けていくのには、やはりかなりの労力がある」ということです。思うようにいかない、自分ではすぐにはどうすることもできない出来事が、話を聞くこちら側からしても「何もこんな時にこの人に起こらなくても」というタイミングでやってくるのです。そうかと思えば、順調にことが運びすぎ「結構うまくやれている。大したものだ」とつい過信気味になる時もあります。どちらも、ふっとアルコールに手がのびそうな場面ではと

心配になるのですが、それでも飲まない一日を続けていかれるのです。

「酒でずいぶん、子供とのいい思い出を失くしましたから」 やめ続けているある方は、飲まない理由について、穏やかな笑顔でそう話されました。

飲まない一日を続けていく方の共通点を探して考えるうちに、仲間と一緒に、アルコールがもたらしたものを自分に問いかけていく、そういう姿勢をもち続ける方たち、と言えるのではないかなと思うようになりました。できればもう過ぎたことにしたい飲酒の傷跡に向き合い、気持ちが折れそうになっても、飲まないで得たものの中にある明るさに目を向けて今日一日を過ごす。同

じ苦労を分かち合う仲間との支えあいを感じられるからこそ、続けていけることでしよう。

仕事机の横の書棚に飾っているAAの方からいただいた写真には、比良山のもとに広がる緑と空、虹の景色と、中央に味のある書体で書かれた「今日一日」の文字があります。実は、仕事の空き時間に眺めては「そうそう、今日一日だったな」と背中を押してもらっていて、感謝しています。お互い、一步一步行きましょう。飲まない今日一日を送られるみなさんから、ミーティングやニュースレターを通じて体験を聞けることを、これからも楽しみにしております。

【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）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、会場の変更など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。ご覧ください（累積検索回数が増え、検索しやすくなります）。

シリーズ「AA出版物からの贈りもの／読んでよかったこの一冊」 感想文集…第1～7号の合冊本ができました。



毎年、盆暮れの2回、AA出版物の読後の感想文を、保健医療等関係のみなさんやAAメンバーに書いてもらって、ホームページに掲載してきました。このほど、第1号～第7号（執筆者14名）をまとめた合冊本が発行されました。表紙は「AA滋賀のポスター」を転写しています。原稿はすべてホームページに掲載されていますので、これを参考に、ぜひ、AAの出版物をお読みください。合冊本をご希望の方は、AA滋賀事務局にご連絡ください。実費でおわけいたします。

ARP（アルコール・リハビリ・プログラム）に関わって



琵琶湖病院 ソーシャルワーカー

松 本 真紀子

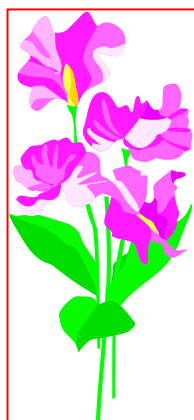
皆様、こんにちは。琵琶湖病院でソーシャルワーカーをしております松本と申します。

育児休暇から復職し、10カ月が経過しましたが、10カ月経った今でも、仕事上のいろんな変化についていけないことが多く、落ちこんだり勉強不足も実感している毎日です。

そんな中、AAの皆様や患者様から気軽に声をかけていただき、私自身の気持ちが軽くなったことが何度もあり、とても感謝しております。ありがとうございます。

毎回、このニューズレターは読んでおりましたので、今回、この原稿のご依頼をいただいた時には、正直何を書いたらよいのか戸惑いでいっぱいでした。つくづく『書くこと』が苦手だなあと実感しました。今でもまとまらないままですが、この場をお借りして自己紹介や日頃感じていることを書かせていただきたいと思います。

私は、学校では主に児童福祉や非行問題について学んできたので、自分としてもその分野に就職するものと思っておりましたが、ご縁があつて琵琶湖病院に就職させていただき、初めて「アルコール依存症」について教えていただきました。失礼な話ですが、何もわからないままARP（アルコールリハビリプログラム）スタッフとして参加し、参加しながら患者様にはいろんなことを教えていただいたなあと感じます。教えていただくこと、気づかせていただくことは今でもたくさんあり、ARPに関わって



約10年程経ちますが、私にとっては、新鮮でとても貴重な時間となっています。

ソーシャルワーカーとして年数を重ね、いわゆる「中堅」と呼ばれる世代となりましたが、年数ばかりが経過して、私の中には常に自信のない自分がいます。振り返ると、そのような自分から目を背けるために、日頃の業務や生活を「そつなくこなそう」と無意識に思っていたり、自分の率直な気持ちを言語化することや無意識に避けようとするようなところもあります。そんな自分にふと気づくのは、ARPのグループワークでメンバーさんのお話を聞かせていただいた時です。私にとっては、人と人との関わりの中で生じるいろんな感覚、気づきについて、改めて考えることができる時間です。

アルコール依存症は、お酒をやめ続けていくことが難しい病気ですが、断酒の先にある「生き方」についても自助グループの中で語られます。そこにたどり着かれるまでには、いろんな気づきを体験されたことと思います。そして、そのような体験に触れさせていただけるという重みを大切に感じ続けていきたいと思っています。

ソーシャルワーカーとして自分に何ができるのか、無力な自分を感じることも多いですが、これからもARPに関わり続けたいと思います。皆様、よろしくお願い致します。

今回、このような原稿の機会を与えていただき、ありがとうございました。



飲まないで生きたい

ZEZE今日一日グループ も え

この原稿を書きながら、3年前の夏を思い出しています。6月に初めてアルコール専門病院に1か月入院しました。毎日病院からミーティングに回り、「もう飲まない！」と退院したのに、翌日には飲んでいました。

ミーティングよりも家の事、娘の事をしなければと必死でした。その中ではいくら飲まないでいようと思っても、飲まないでいることが怖くてできませんでした。飲んでも身体はお酒を受け付けられないのに、必死でお酒を流し込み、身体も心も苦しくてただただ死にたいと願っていました。

8月に2度目の入院をしました。絶望し、もうずっと私を病院に閉じ込めておいてほしいと望みました。その一方で、どんな環境にあっても何とか飲もうとするだろうと思い、そんな自分をバカにしていました。実際、入院中にも飲酒をしました。ほら、やっぱり私はダメだ、という思いが強くなっただけでした。

周りの人にも自分にも嘘をつき続け、生きたいのか死にたいのかも分からなければ、お酒をやめたいのかやめたくないのかさえ分からなくなっていました。

いくら頑張ってもやめられないから自分には無理なんだ、と逃げたかったけど、生きてしまっている。逃げられない。その時は分からなかったけど、最奥の自分は、初めてAAに繋がった時から、私もお酒を飲まずに生きたいと願い続けていたのだと思います。だから飲んでいても入院をしてもミーティングに繋がりました。

10月の退院後も飲酒をしました。10月19日が今のところ最後のお酒になっています。

飲まないで生きたいと心から願うなら、もう一步踏み出す勇気が必要でした。もう

飲みたくはない、でも一人ではどうしようもない。自分の足で毎日ミーティングにもう一度回り始めたとき、仲間に温かく迎えてもらったことは本当に力になりました。

この春に仕事を手放し、処方されていた薬も手放すと、毎日のように過呼吸の発作が起きました。本当にこれが私の望んでいたことか、この苦しさがミーティングで解決するのか、と悩んだり苦しんだりしました。それでもどうすることもできず、私が助けを求めたのは仲間であり、ミーティングでした。

飲まないで生きることがこんなに苦しいのかと、素面で底をつきました。3年前、心底自分ではやめられない、でもやめたい、飲まずに生きたいと必死でミーティングに回り始めたとき同じ気持ちでした。

今年は、以前には想像もできなかった夏休みを娘と過ごしています。元夫の実家へ別れて初めて泊りに行けたり、娘の友達を遊びに連れて行ったり、夏祭りにも行くことが出来ました。

お酒の問題がひどくなる前と同じことをしていても、不安やイライラ、緊張がなくなって、心から楽しめます。生き方は変えていける。これは仲間とプログラムのおかげです。

今日一日、自分がアルコール依存症者であることを認め、仲間の中で自分なりの回復をして飲まずに生きたいと最奥の自分が望んでいることが今はよく分かります。

平穏な時こそ、プログラムを大切にしたいと思います。

ありがとうございます。

正直になること

ZEZE今日一日グループ

まさよ



2008年1月23日、私は「アルコール依存症」と診断を受けました。

初めてアルコール専門病院に引きずられるように連れて行かれ、周りにどれだけ心配や迷惑をかけていて、家族、自分ともにボロボロであるのに、なぜ病院に連れてこられたのかと怒り、お酒を取り上げられることだけを恐れ、お酒を取り上げる家族を恨むことしかできませんでした。

しばらくお酒をやめれば問題ないと思っていた私は、医師の前で2週間お酒を飲んでいないことを自慢げに話し、嘘ばかりを並べ、そのあと家族だけが呼ばれて話している間も変なこと（すべてありのままのことですが）を言われていないかイライラして待っていました。

本当は、買いに行く途中で道に迷う事、手が震えて小銭が出せないこと、うまく栓が開けられないこと、隠したお酒がどこにあるかわからないこと、捨てられない空き缶が山のようにあること、全身が震えて人前に入る前にまず一杯必要なこと、このままでは死ぬかもと、とてもとても不安なこと・・・分かってはいたけれど、その時の私にはそんなことより何より、家族より、自分の命よりもお酒が大事で手放す勇気がありませんでした。

AAに行きなさいと言われ、初めての会場では「アルコール依存症のまさよです」と言えずずっと泣いていて、口先ではやめると話していたけれど、心の中では、少しだけなら……酔わなければ……、自分がしっかり気を付けていればと思っていたから一度きりで行かなくなりました。うまくいくはずもなく一杯飲めば泥酔するまで飲み続け、やがて連続飲酒になって、体は受けつけず飲んで吐きの繰り返しなのに、頭の中は強烈な飲酒欲求でどうにもならなくなり、初めての入院をしました。

退院後は、「最初一杯さえ飲まなければ大丈夫」と思って、しばらくはミーティングにも参加し、体も元気になって、仕事を始めたり、家事や親戚付き合い、旅行など普段の生活に戻っていくと、お酒の問題は自分から無くなったと思い始め、AAから遠のいていきました。

最初一杯はいつも突然です。自分では何気ないいつも通りの生活を送っている中で、本当に狂気のように頭の中にやってきて、飲んだらどうなるか全て分かっているのにどうしてもやめることができませんでした。

なぜ最初一杯がやめられないのか、いつも疑問で、何度も失敗をしてAAに戻ってきてはミーティングの中で最初一杯のやめ方やビックブックに書いてあるような素晴らしい回復方法を教えてほしい・・・とずっと思っていました。

「毎日ミーティングに出るように」 仲間は初めから私に教えてくれていたんだとやっと分かりました。今までは何度言われても、私には仕事があるし、家事もすることがいっぱいだからと、ミーティングは二の次でした。

今は仕事を辞め、毎日ミーティング中心の生活の中で、本当の無力を認められた気がします。今まで周りに認めてもらうことで人に依存し、お酒を飲んで酔っ払って、何とかごまかして生きてきたけれど、一人では何もできない私でした。

今の私には、お酒が必要な生き方しか備わっていないくて、AAを離れて自分の普段の生活に戻ればもちろん最初一杯が近づいてくること。自分が作り上げたいいいお嫁さん、いい子になろうなろうと頑張って・・・ありのままの正直な私はとても背伸びをして苦しんでいたこと。アルコール依存症になったのも、生きるのが苦しかったのもす

すべての問題は自分の中にあること。ミーティングや仲間の話の中でほんの少しずつ正直な自分に出会うことができます。一人では決して出会うことができませんでし

た。これからも仲間の中で無力を認め、ハイヤーパワーを信じ、ゆだねていき、飲まない生き方を続けていきたいと思います。ありがとうございました。

AAメンバーの経験

今の気持ち

草津グループ

R（アール）



孫二人と子供夫婦と年寄りと、
腹は包んで心は開き、互いのプラスに。
己も同じ多分に漏れず、
良い加減な中立保留で、（見詰め直しの）取り方で。
お互いに成ればの話（合わす合えばで）。
生の声も受け入れ薬にで、
正味の腹は点々で量し。

次の転換に（マイナスも必要になり）係わりで客観的に。
自立の学習も（教えなしの自分で、気付くヒント探しで）。
前向きに次に歩み寄り、
未だ先が在り、先ずは此の辺で。
気持ちも物解り積もり。

AAメンバーの経験



飲まない8年が過ぎて

彦根グループ

そ ら

8年前の頃は、飲まない1日が始まって1カ月が過ぎたばかりで、3週間にわたる連続飲酒後のだるさや抑うつ感がまだ残っている状態でした。その前の1年間は、2カ月か3カ月ごとに“重要”な機会だけ飲むことを自分に許して成功体験があったものの、地域の会合で口にした缶ビール1本が引き金となって連続飲酒に入ったのです。

会合が終わってすぐにコンビニへ酒を大量に買いに行き、翌日曜から自室にこもって飲み始め、出張があった月曜と水曜はなんとか外へ出たものの、仕事が終わると帰りの列車ですぐに飲み始め、自室での連続飲酒が始まりました。仕事を休んでいるにもかかわらず、計画していた旅行に両親を連れ出したのは、家にいると酒が飲めない

から。行きはまだ隠れて飲む気持ちがあったのでデッキでワンカップを飲んでましたが、帰りはブラックアウトで列車の中を何か叫んで走った記憶だけがあります。

振り返ると、宿泊を伴う旅行に両親を連れ出したのはそれが最後で、父は今年2月に亡くなり、母は介護施設に入所中で、息子も就職でひとり暮らしを始め、今は妻と二人暮らしです。

飲まない日々が続いたとはいえ、結局は飲んできた酒のせいで身の置き場がなくなり会社を辞め、介護が始まり、職を探し、父を看取り、再び以前の会社の仕事を不安定なりに始めた——それがこの8年の身の変化でしょうか。

退院して間もない仲間から、「どうしたら最初の1杯に手を出さないでおれるか」と

問われた時、改めて不思議な気分になったのですが、自分を越えた大きな力としか形容できないもので、自分の意志で止まっているわけではないことを思い知ります。

この盆に、高校時代の旧友3人と会う機会がありました。それぞれ企業の中で役割を持ち、だからこそ愚痴があり、中には重度のうつ経験者もいた中で、「定年まで数年、我慢して勤める」というのが結論のようでした。

皆が現役のエンディングに向かっている中で、改めて再構築していかなければならない自分を思うと、いささか不憫とは言え、酒を飲んできた過程で歪んでしまった諸々を修復しながら、新しく生き直していると

いう感慨を強くします。

盆に会った旧友の一人とは、帰り道にアルコール依存のことをふと話しました。うつは話せてもアル中はなかなかカミングアウトしにくいものですが、会社を辞めたことをうらやましく言っていた旧友は、どんな思いだったか。

夏の信州に行きました。息子の休暇とタイミングが合って家族3人で出かけたのですが、そう言えば飲まなくなって初めての3人での1泊旅行でした。圧倒された山々の景観以上に、ともに過ごせた時間の小さな幸せに感謝しました。

私にとって飲まない1日が続くことは、あらゆることの礎です。

AAメンバーの経験

受け入れていくこと

草津グループ

えん



この秋でAAに繋がって5年と10ヶ月になります。

その間ずーっとニューズレターには休まず投稿させて頂いておりましたが、この春はどうしたことか体調不良が立て続きに起こりまして「2013年春号」のニューズレターに投稿することができませんでした。悲しいことです。

自分の中ではずーっと続けて投稿する気持ちで居りましたが、如何せん体調不良ということは思いもしませんでしたので、何だかガックリとききました。

お酒をやめて5年余り、なんとも思わず過ごしておりましたが「健康」とは不確かなものなんですね。これと同じように「飲まない日」を続けるのも不確かなことなのかもしれませんね。突然に降って沸いたように私の体調不良は起きました。

この11月2日（二男のお誕生日）に二男の婚礼が決まり、私の心は「嬉しい」「寂しい」が入り乱れております。当初は「嬉しい」のみでしたが時間の経過とともに「少

し寂しくなるな」が芽生えてきました。

今の家は二男が立て替えてくれたのです。「2世帯住宅にする必要は無い、同居するなら居間も食堂も同じにしよう、それこそが同居だ」と言っていたのです。

この言葉を聞いた私は嬉しかったですよ。「さすが、我が子だけあるわ」と有頂天になったものです。が、事態は大きく変わりました。

家を出て二人で新居に住み、先様のお母様の面倒を見ると言うことになったのです。我が子ながら天晴れと思い賛成いたしました。「物分りの良いお母さん」になるのです。

これって無理をしているのかもしれないね、で、「HALT」のうち何かが欠けてしまうかも知れませんね。

何処にでもあるような「息子の婚姻」問題ですね。でも、私は大丈夫！！って言っているのも今の内かもしれません。さあどうなるのでしょうか！

ここで12のステップの出番となるのでしょうかね。初心に帰り全ての物事に真摯に

立ち向かい『12&12』とかビックブックを広げる時間が増えるのでしょうね。

子供が新しい家族と新しい家庭を築くのと同じように、私も新しい生き方を築き

たいと思います。愚息の平安と幸せを願い、「飲まない事」でそれに報いたいと思います。

AAメンバーの経験



「献身」尽くせ一途に

ZEZE今日一日グループ りゅう

飲まなくなってから8年目を迎えました。日々穏やか・・・とはいかないこともあります。が、日々のステップを実践しつつ、充実した日々を送らせてもらっています。

さて、8月1日は我々の職場にとって、定期異動の日でした。

僕の部署にも1名女性が配置され、先日彼女と面接を行いました。実は、彼女は前の職場でセクハラを受けており、セクハラをした幹部は彼女の上司でした。彼女はその上司から昨年以來セクハラを受けていましたが、彼女が今年の2月に再婚したことをうけ、突然、パワハラに変貌し、彼女を職場から追い出すための数々の嫌がらせを受けていました。思いつめて、前部長（現在は転属）に相談したけど、なんら改善されることなく、新たに着任した部長に告白し、ようやく当該上司が処分されたこと、また、セクハラの件で、前の職場でいろいろな噂話や陰口を叩かれ、彼女の別の男性の先輩や同僚からは、「お前が黙ってたら、こんなに大事にならんかったのにな〜」などと言われたことなど、彼女は、泣きながら赤裸々にその事実を語ってくれました。僕は思わず、「つらかったな〜哀しかったよな〜。でも、もう心配いらん！お前は俺たちが必ず守ってやる！きっと、俺たちの課に来たことを幸せに感じさせてやるから、大船に乗ったつもりでいろ！ 今後はなにかあったら遠慮することなく、すぐに相談しろよ！」と、伝えました。

いつも思うことですが、上司の仕事とは、①部下が仕事をし易い環境を整えること。②部下に仕事の仕方を教えてやること。③部下

の利益を守ること・・・であり、これ以上でもこれ以下ありません。彼女は、面接で今回のことを思う存分吐き出して、ほっとしていた様子でした。

これからも彼女を含めて、しっかり部下たちを守っていきたいと思います。

また、7月末に、「南スーダンPKO」派遣要員の候補者に選ばれました。南スーダンは2011年に北にあるスーダン共和国から独立した国家で、それまで約20年間、南北に分かれて内乱を繰り返していました。そして国連の仲裁で、自主独立の道を歩むこととなりましたが、国内のインフラは荒廃し、病気が蔓延、人々は不自由な生活を送っていて、北スーダンから支援されたゲリラが跳梁跋扈する政情不安定な国であり、国連から我が国に対してPKO活動の要請があり、現在、道路・空港・学校・病院などの補修、医療支援などの分野で活動している状況です。要員の正式な発表は、お盆明けの8月末で、この原稿が製本されるころには、PKO派遣のための準備訓練にいそしんでいるころでしょう。家族にも、「世界平和に貢献できるチャンスなどめったにないことで、ぜひ行きたい」と説明し、了承してもらっています。

部下を守ること、PKO要員候補者、この二つの事柄の共通点は、「献身」です。ビックブック第7章p148に「いま、あなたがすべきことは、一番人の役に立てるような場所にいることだから、助けが必要とされているところへは、どこへでもためらわずに行かねばならない。そうした用向きのためなら、地上の最もすきんだ場所でさえ、足を向ける

ことに躊躇すべきではない。そういう動機で人生の最前線を突き進むあなたを、神はいつも災難から守ってくれるだろう」と、あります。

ステップ3には「自分の意志と生き方を、自分なりに理解した神の配慮に委ねる決心をした」と、ありますが、これは自分本位な

考えと行動を捨て、ハイヤーパワーの示す「善なる生き方」を探し求め、実行していくことを決心することだと理解しています。そういう新しい生き方のひとつが「献身」であり、僕にとって12番目のステップ活動のひとつなのです。

AAメンバーの経験

酒のない人生は？

ハグ（抱擁）12すてっぷグループ まさのり



今年の夏は暑かった。町は多くの人が涼を求め涼しい顔してビールを飲む姿が多く見られました。以前の私なら「自分が飲めない酒をおいしそうに飲みやがって」と恨み節の一つでも出てきそうな酒狂いでしたから酒が飲みたいというアルコール依存症者の気持ちが痛いほどよくわかる。私も我慢の断酒をやってみて何度も失敗したアルコール依存症者の一人です。

酒が原因で体調を崩したのは2003年の春ごろ、そのころにはすでに酒は休日ともなると朝の10時ごろから飲み始め夜も遅く日付が変わる頃になっても酒を飲み続ける。当然、次の日は出勤しても全然仕事にならない、下痢が止まらずいつもトイレに駆け込む状態、そんな中2003年の4月に消化器内科を受診して私の肝臓があまりにもひどい状態であること、加えてその原因がお酒によるものだということ、そしてその酒が私にとって命とりになるまで深刻であることを告げられ、一旦は「先生、もういいんです」と回復をあきらめるような事も言いました。でも、生来の臆病者の私は「先生やっぱり止めます」と断酒の誓いをするのですが守られたためしは一度もありませんでした。いや！ あったかな？ 一度だけ！ 我慢の断酒！ 一週間だけの！

2003年の8月、会社の先輩と夏の高校野球を観戦するため甲子園球場に行った時のこと。その頃はすでに断酒を誓ってはすぐに破られる事が何度も繰り返された頃でした。先輩に、「私は今日は一滴も酒を飲みませんからね」と言って持参した野菜ジュースをちびちび飲んでいました。私は先輩と何度も酒を酌み交わした経験があったので先輩はてっきり酒を飲むだろうと思っていた。その年の夏は今年のように非常に暑かったからビールもうまいだろうに、でも先輩は酒を一滴も飲みません。理由を聞くと「あんたが飲まないなら私も要らない」となんということか！ 私は相手が飲もうが飲むまいが構わず酒を飲み続けてきた人間です。この世に、こんな暑い日に冷たいビールを飲まない人間がいるのか？ 非常にもったいない！ 酒が飲めるのに飲まないとは何ともったいない！ 当時は本気でそう思ったものです。

でも、世の中がおかしいのではないんです。私がおかしかったのです。私は夏にビール、冬にホットのブランデーと、季節に合う酒を楽しむことが人生を謳歌すると本気で思っていた。酒を飲まない人生は人生の半分損をしていると信じて疑わなかった人間でした。今ならわかるのです。暑い日に涼を求めるのにビールは必要ではない

ことを、季節を楽しむのに酒は必要ないことを・・・結局私の甲子園での必死の我慢の断酒も8月の後半、もろくも崩れ去りました。理由は「球場に行っても飲まなかったんだからもう私には自制心がついたのだ。大丈夫だ」と、とてもくだらない理由です。同時に分りました。アル中の私と先輩の決定的な違いを、アル中でない人は飲むのも飲まないのも全く不自由なくできるのです。滋賀は自然が豊かなところ、夏にはたくさんの草花が芽を出し唐崎のメリノールハウ

スの芝生はさながら緑のじゅうたん、琵琶湖に泳ぐカイツブリの群れもたくさん飛来してくる。冬には真っ白な雪が彦根城を覆う、ああ生きるってのは季節を味わうことなんや！ この地で泣いて笑って過ごした日々の事は忘れない。人に自然に出会いがあり、そこに酒はありませんでした。私は酒のない人生を楽しんでいる！ 人生を謳歌している！ 不思議なことなのでしょうが？ でもこれは夢でも幻でもない現前たる事実なのですから。

AAメンバーの経験



苦しみからの解放！！

金華山グループ（岐阜）

ケイ

アルコールリックのケイです。

今回 滋賀レディース・ステップ・セミナーのお茶係りをさせて頂きました。

セミナーに参加するのは3回目になります。

滋賀レディースミーティングとの出会いは、3年前、長浜会場からです。

滋賀レディースミーティングでの仲間との出会いから、姫路レディースミーティング、京都レディースミーティングに出掛ける事もできました。

私は岐阜の金華山グループです。線路は何処までも繋がってる、AAも日本の各地で今日1日お酒を飲まない生き方を続けるミーティングを仲間が開いてくれている。

今年の夏より彦根会場の鍵を預かる事に成りました。

＜仲間の役に立ちたいと願う私に出来る事＞

仲間より少し前に行き、部屋の空気を入れ換え、仲間を待つ喜びを頂きました。

私は「AA中」で、ミーティングに繋がりがながら3年のソーバーを過ぎても、4ステップ書き、5ステップしても自分の欠点を欠点として認める事が自分の中で納得していませんでした。

信じる神に取り除いて欲しいのは、生きづらい生き方の感情を、一瞬で変えて欲しいという

思いです。一発逆転が大好きな私は、相変わらず、生きづらいままでした。

その中で、今日の終わりはお昼過ぎにしよう！という考え方で、お昼過ぎに眠薬を服用して今日を終わりにする。1回分で眠りに入られないので、もう1回分、それでも眠りに入れないのでもう1回分と飲んで、2倍3倍と飲み、お酒に逃げた時と同じように、睡眠薬を飲んでいました。

睡眠薬は、医師が処方してくれた物だから飲んで良いものと自分に正当化していました。薬は処方通り正しく使えば薬。でも私は、アルコールを飲むように飲んでいました。

AAに繋がらなければ、睡眠薬の悪用をミーティングで話し、仲間と何か(神)の中でやめるべきだと気がつき、悪い事をしていると認める事は無かったと思います。頑固だったなあと自分自身感心します。睡眠薬を手放し、体からアルコールと薬物という化学物質が無くなってからやっと神は私のすぐそばにいて過ちを教えてくれたんだと、感じています。

頑固で、生きづらい考え方を手放し、理解する神にお任せする考え方を受け入れるようになりました。



厄年を迎えました

ハグ（抱擁）12すてっぷグループ ゆうじ

今年で後厄を終えると、何とか厄年を乗り越えられる見込みとなりました。38歳の8月にお酒が止まった時、これで人生が良くなると思って喜んだのも束の間、禁断症状で不安発作に襲われ、仕事が手に着かなくなるとミスを連発して交通事故まで引き起こしてしまい、最終的には上司に刃向かって退職してしまいました。

だからといって再びお酒に頼ることもできず、AAミーティング、メンバー、スポンサー、ハイヤーパワーを頼りにして、何とか前進して丸4年が過ぎました。

最初の1年間は禁断症状をやり過ごすこととお酒に頼る生き方を止めることで精一杯でした。

2年目で社会復帰を果たし、3年目は社会的地位と金銭面の修復、4年目は家族との関係修復でアッという間に5年目を迎えています。

『厄年には身体の点検をすると良い』と周囲の人たちから教えられ、病院での検査を繰り返し、今まで大切にしていなかった身体の修復をする機会を得ています。一つしかない自分の体に愛おしさを感じつつ、一日一日を大切に生きてゆこうと思います。

お酒に限らず、健康や感情、人間関係等々自分でコントロールできないことばかりですが、自分に与えられる役割を模索している毎日です。

いっしょに回復の道を歩いて行きたい

草津グループ 歩（あゆみ）



専門病院に入院した時の私の一行日記です。

2000年1月10日(月)「本日より滋賀県立精神保健総合センターに入院をした。自分の意志による自分の為の断酒を目的とする入院である。(何らかの糸に引っ張られたようだ……)」入院日の書き始めた一行日記である。

2000年4月7日(金)「本日はセンターを退院する日である。この3カ月、つらいことも多かったが、自分自身を見つめ直す必要性を強く感じた」。決意文で「酒という友を失ったが新しい友、ノックビンを得た……」

当時に書いた日記を読み返しては懐かしく思い出します。退院後は210回自助会

(断酒会も含め)に参加をして、10月21日から復職をしました(主治医の許可が出る)。アルコールをやめての復帰、慣れない職場での人間関係、コミュニケーションがうまくいかず、よく怒りました(私の性格上の欠点の一つ)。しかし、仕事が終わって、AAに参加して、心の穏やかさを得て、家路につけたことが、今日まで飲まないでいられる大きな試金石となっています。

そして、断酒会からの二つの教え、『(私の本名)…さんの本籍地は瀬田分室ですよ。ここから会社へ行き、また家庭へと帰るのですよ』

それと、もう一つは『計画を立てるのなら、自助会に参加しながらでの、断酒歴の半分ですよ。(4年の断酒歴なら2年の計

画)』

本当に役立った教えです。

最近の教え(学び) 人生の真理:『生の起点よりも終点における魂の品格をわずかなりと高めること』『今日を完全に生きれば、明日が見える』 今日一日の大切さを再確認いたしました。

私見です。ステップは、0 からだと思っています。センターに入院する前に、大津市民病院(もちろん、アルコールが原因の糖尿病に慢性膵臓炎です。会社の上司が来られて、一年間の休職辞令を受けました。無気力の状態になり、退院の近くになって婦長さん(看護師長)が『自分の意志でいくのならセンターを市民病院から紹介をします』 何も予定がなく、紹介状を持ってセ

ンターに行ったのが、2000年1月4日でした。一週間後に入院したわけです。大津市民病院、センターで無気力になり、今でもセンターを無気力(0)と置き、他の自助会、月/一回センターで開催されている自助会に参加することで、原点に戻り、心を新たにリセットをしています。道とは:無(礼、0)に始まり、無で終わる。

私は、いまはAA草津グループをホームグループとし、毎週水曜日に草津ミーティングに参加しています(8月から午後6時30分~7時30分です)。私の願いは、多くの新しい人に草津ミーティングに来ていただくことです。そして、いっしょに回復の道を歩いて行きたいのです。

AAメンバーの経験



自分なりに理解する神

オネスティ唐崎グループ 小 川

私は、AAにつながって10年になろうとしているが、自分なりに理解する神が未だにわからない、何故わからないのか考えたが、私が思うには、アメリカ人と日本人の文化の違いが関係しているのではないかと思います。インターネットで調べたところによると、アメリカ人の94%が神の存在を信じ、47%の人が週に一回教会に行くそう。また大統領に就任した時には、神に誓いをたてたりして、神と共に歩んで来た歴史があるのではないかと思います。幼いころから、教会に通い、聖書を読み、宗教画や音楽を見たり聞いたりして神の存在がイメージされているのではないのでしょうか。私も自分なりに理解する神を見つけようと、旧約聖書や新約聖書を読み、いろいろな神にまつわる書籍を読んでみたがよくわからない。四十数年間神とは無縁の生活をしてきた私が、信心深くなろうとしても無理があるようだ。

アメリカ人に比べて日本人はどうかとい

うと、日本人は、自分の都合に合わせて神や仏を選択し信じているような気がします。例えば初詣に行ったり、厄払いをしてもらったり、家を新築、車を購入した際にはお祓いを受ける。家内安全、安産、合格祈願をし、お守りを買ったり、絵馬を奉納する等々、また石にパワーがあると言われれば、パワーストンとしてブレスレットや数珠にして身に付けたり、占いを信じたり、西国三十三箇所、四国八十八箇所巡りに行ったり、家の中には、仏壇と神棚があり、神棚の中には幾つかの神様のお札が入っているといった具合で、上記のような事をしてきたので、何を神としていいのか解らず、自分なりに理解する神もころころ変わってしまうのです。自分なりに理解する神が見つかれば、上記のような事は必要なくなるでしょう。

話は変わりますが、AAの中で宗教論争が、たまに起こります。AAにつながろうとする人が、AAは宗教だと言う、AAメ

ンバーは宗教でないと言う。私も宗教とはどうゆうものであるのか調べてみたが、宗教の定義というのは、宗教家の数だけあると書かれていて、AAが宗教かどうかというのは、無意味な論争なのです。ただAAメンバーもAAにつながろうとしている人も、宗教の考え方は一致していて、AAはカルト教団か新興宗教と言う意味で会話しているように思いますが、AAはカルト教団や信仰宗教ではないとは言えます。私は宗教を擁護するわけではありませんが、日本人は、新興宗教に騙されてお金を取られ

たり、世紀末思想のカルト教団の暴動などで、宗教に対してあまりいいイメージをもっていないようです。

私自身、自分なりに理解する神が見つからなくても、AAにすれば不思議な力が働き酒は止まるという信仰だけで今日まで来ました。AAに継続して通えば酒が止まる事を、アルコール依存症で苦しんでいる人に伝えて行きたいし、AAにつながってアルコール依存症から回復する人が増えるように、自分なりに考え行動して行きたいと思います。

AAメンバーの経験

無題

ハグ（抱擁）12すてっぷグループ h i r o



毎年夏になると、アルコールで苦しんでいたのを思い出します。9年前の今頃、私は何もできない状態で布団にうずくまっていました。頭の中は「どうやったら酒を手に入れられるのか」だけでした。仕事にも行けない、精神病院に入るのにはものすごい抵抗がある、かといって自分ではどうすることもできないこともわかっていました。家族に連れられ、私はアルコール病棟のある精神病院へ入院しました。ワーカーさんは、入院を嫌がる私の手をひっぱって病棟へ連れて行ってくれました。不思議とほっとしたのを覚えています。

自助グループの存在は以前から知っていましたが、AAの存在は入院中に初めて知りました。ミーティングに行ってみると、気難しそうな人や、気さくに話しかけてくれる人、いろんな人がいました。酒ぐらいやめると決めれば自分の意思でやめられると思っていた私は、何度か再飲酒もしましたが、現在7年半ほどお酒は止まっています。もう自力では無理だと思った瞬間から、AAプログラムを実践しているだけです、不思議とアルコールは止まっています。

先日中学時代の友人と偶然出会い、たわい

もない会話をしているうちに「お盆にでも久しぶりに集まらへんか」という話になりました。私は会場を予約し、普段から連絡を取り合っている同級生に連絡をしました。私がお酒を飲まないことを知っている友人から、車で行くなら迎えに来てほしいと頼まれました。当日、会場の居酒屋さんへ行ってみると、普段からちょこちょこ出会う人がほとんどでしたが、久しぶりに再会する人もいました。乾杯の前に飲み物を注文するわけですが、生ビールの数の中に私も入っていました。とっさに「おれはノンアルコールかうーロン茶で」と言いました。不思議そうにきょとんとする人や、笑顔で私を見ている人、反応は様々でしたが私のお酒の事でこんなにも周りの人が反応するんだと不思議な気持ちになりました。隣にいた女性は私が精神病院に入院していたことも知っていました。「ほんまによかった。奥さんには感謝せなあかんで」と声をかけられました。心に突き刺さる一言でした。

来年の1月2日には中学時代の同級生全員に声をかける同窓会をすることを決めてお開きになりました。楽しみがまた一つ増えました。



みなさまの平穩無事をお祈り申しあげます

ZEZE今日一日グループ

滋賀レディースミーティング 清美

新しい朝、東の窓からやさしい風が吹いてまいります。今日までいただいた恩恵を実感する朝の黙想で、お護りへの感謝のお祈りを捧げます。

自分の神を信じる旅の始まりに必要なことは、「自分のためだから大丈夫」と勇気を分けてくれた人たちとの出会いです。

そして、いつも、自分が傷つき、失うことを恐れ、一步を踏み出せなかった私が、治療者の助言に従って「AAに行こう」と決心をしたことです。

このアルコールズムという致命的で完治しない病気のおかげで、AAに出合って、飲まない人生が始まり、今の私はここに生かされております。

みなさま本当にありがとうございます。
~~~~~

24歳、初産で入院2日目、夜が明けるまで痰がからんで息ができなかった翌日、子どもを失い、夜中に院内を徘徊したときの失望、落胆と、薬疹の苦しさ。

27歳、失職のきっかけは、悲しさや寂しさを紛らすお酒から3年後、朝からお酒を飲んで出社し、仕事中に救急車で市民病院に運ばれ、「死なせて」と叫んだ惨めさ。

30歳、子どもの七回忌のあと元夫から、「おまえはアル中か」と問われたときの恥ずかしさ。

父が、酒屋の若い店員に、「この子に酒を売らないでくれ」と訴えたときのやりきれなさ。

地に伏して母の腕にすがりつき「最後に一杯だけ飲ませて」と、頼んだときのあわれさ。

私は自分でよく知っておりますが、今でも判断力と決断力、思慮と配慮の欠けた人間です。しかし、かつては、自分の良心をあざむき、お酒に酔っていつわりの満足を得ようとしていました。

~~~~~

最後の飲酒の翌日、平成元年6月18日、夜が白みはじめてくれば、「ああ、たすかった」という思いが湧きあがり、新しい幕が切って落とされるように感じました。

その夜、口の中がカラカラで、強い渴きを覚えたとき、もともとアルコール臭に弱い私に戻り、『最初の一杯に手をつけない』と、主治医の言葉の意味がぼんやり理解できたように思われます。

身勝手な私は、AAに出会うまで、苦しいときの神頼みばかりで、心から素直に裸の自分と向き合ったり、自分より偉大な力にお祈りすることによって平安や希望を感じたことはなかったように思います。

最初の女性クローズドミーティング参加は、平成元年6月5日、月曜夜7時でした。自分の意志だけでは絶対に行かなかったはずの地元の教会。そのミーティングの1時間の経験が支えになっての大変化こそ、自分の考えにはなかったことです。

2年後、同じ教会で行われたオープンミーティングで出会った男性と結婚。義父との同居も、子ども二人を授かったことも自分で計画したわけではなかったことです。

不思議な導きが転機となって、いろいろ大切な人たちとの出会いに恵まれました。

いつもよろこんで自助グループに参加を続け、私の心にしっかり寄り添うよう注いでいただいた数えきれない視線と向き合う生活を送り、仲間と共に、自分一人の力や決意だけでは回復できないことを伝えて生きてまいりたいと存じます。

~~~~~

私の場合、AAミーティングで心静まるひとときを持ち、ソブラエティを望む人たちが、いまを大切に生きますようお祈りしますと、疲れや悩みが癒されてまいります。

今日、午前のミーティングのテーマは、



「自分を助ける」でした。ミーティング中、若い女性の仲間の訃報を耳にし、大きな衝撃を受けました。彼女も仲間と同じように、飲まない経験を通して明るく元気に生きていたかっただろうと思うと、ご家族の深い悲しみを感じとても辛くなりました。

午後のミーティングのテーマは、「おそろくどのような人間の力も、私たちのアルコールリズムを解決できないこと(ビッグブック第五章)」から、病気の犠牲になった仲間との尊い出会いが変わるわけではないと感じられ少し救われました。

帰宅後、一人の女性の仲間に電話をしますと、昨日が配偶者のお葬式だったこと、亡くなる前日ご長女の懐妊を知ったこと、心からご冥福をお祈りさせていただきました。

夕食のとき、8月から、初めてアルバイトに行っている長男が、アルコールクの私に、「いまな、元気いっぱい、カートに『キリンの秋味』を積み込んで運んでるねんで!」と得意げに話してくれました。明る

い笑顔はとても印象的でした。

~~~~~

55歳の誕生日、実母が携帯に電話をくれました。

「55年前の今日、この日を忘れて居ません」と。今日から母親のこの言葉も、今日一日飲まないで生きる私の背中を押してくれることでしょう。

今後も人生の転機を与えられたとき、「私の意志を正しく使ってください」と、お祈りを唱えます。いま一度旅立つときまで、家族の役にたたずとも、AA共同体のお世話になり、回り道や涙を恐れない生きかたを望みたいと思っております。

私の人間への恐れから、自分自身を解放するために、多くの方々が昼夜を問わず、苦心さんたん関わり、助け、協力してすべてのことがつなぐれ調和したこと、日暮れまで、わすれずにいたいと願っております。ふたたび感謝の心を込めて、みなさまの平穩無事な一日をお祈り申し上げます。

AAメンバーの経験



美味しい、嬉しい、で生きていきたい

ハグ(抱擁)12すてっぷグループ ひろゆき



今日一日、時間だけがあっという間に過ぎていきます。

今日一日とAAではよく聞く言葉ですが、近況として今日一日どう過ごしているか書いてみます。

頑張らない、必死にならないと思いながらも頑張って生きてきたように思います。

酒をやめて20年、自営業として居酒屋経営へ復帰して17年、現在アルバイト13人を切盛りしながら生計を立てております。

ここ数年、とくに母が癌で亡くなり、嫁も昨年亡くなり、後を追うように嫁の母も亡くなり、自分も疲れ果てた感じで、体に異変が次から次へと現れ、大変苦しい日々が続き追い詰められたような状態になって

いったのですが、頑張らないと決めて、仕事はほどほどにして休みを増やし(「いい加減な店では働けません」とバイト1人辞めてしまいましたが)、睡眠時間も1日7時間、朝起きてから1時間ぐらひは、コーヒーとフルーツで朝食、正午ごろ仕事の仕入をしに行くついでに、自分の食事を買って店に行きます。深夜1時に帰宅後買ってきた食材とフルーツを準備してお風呂に入っ後はデザートです。最近食べた白桃がとても美味しかったなあーです。

日曜日には片道1キロほどのところにある神社まで散歩です。お参りのついでに、儲かった週にはお賽銭をおいて帰ります。儲かりました、ありがとうございます。

こんな日々を過ごしております。

AAの原理と支えてくださった関係者の方々から頂いた力によって生きていると実感したのは、AAにつながって20年目の今年5月のOSMに来て欲しいと1人の看護師さんに電話を掛けたのですが、当日、約15名前後の関係者の方が来ていただきました。入院中にお世話になった方々のお顔を拝見しただけで涙が出そうになるくらい嬉しかったです。退院後、約10年間、毎週水曜日の午後の「外来ミーティング」に欠かさず出席していました。AA滋賀の広報活動も約10年、毎年滋賀県内にある病院・施設等を回っていきました。その姿を見続けてくださった結果として、たくさ

んの関係者の方々が来てくれたのだと思います。自分としてはAAの提案することを実行に移し続けただけの事です。いい加減なものでその時によっては、あの医者ではだめだとか、あの看護師は自分の事を何もわかっていないとか、イライラすることもありましたが、自分の事を一番解っていない自分がいますので困ったものです。

とりあえず、美味しい、嬉しい、あいつはだめだ、イライラする……全部自分の感情であって自分の問題ですから、できるだけ、美味しい、嬉しい、で生きていきたい今日この頃です。

AAメンバーの経験



愛と希望と感謝の道を

オネスティ唐崎グループ とら

20年、そして16回目のOSM

毎年5月にAA滋賀のOSM（オープン・スピーカーズ・ミーティング）が開催されます。

第1回は、1998年5月、大津市におの浜荘で開催、翌日はミシガン琵琶湖遊覧でした。その後、毎年、宿泊しての懇談と翌日のフェロシップを楽しんできました。このAAイベントは、「世の中には、いろんなアルコールクがいる」ことを知るいい機会でした。生涯の友というべき仲間たちと知り合うこともできました。それと、酒をやめてみて、自分の「遊ぶことの力不足」「コミュニケーションの力不足」を痛感させられた私には、「飲まない人生を楽しむ」ことを学ぶ場としても貴重でした。

滋賀から熱海へ、9年前に転勤してから、土曜日曜は仕事で身動きがとれず、なかなか参加できなかったのですが、今年は、願いが通じて休みが取れ、草津で開かれた16回目のOSMに日帰り参加することができました。

久しぶりに滋賀のOSMに参加して、あらた

めてAAには県境も国境もないと実感したのですが、うれしかったのは旧知の仲間や新しい仲間に会えたこと、それに何より、20年前に精神保健総合センター（当時）アルコール病棟でお世話になった医療スタッフの多くのみなさんとお会いできたことでした。みなさんから、あたたかい言葉をかけていただいて、ありがたかったです。さまざまな経験を重ねた互いの20年の歳月の重みのようなものが察せられ、生きていることの美しさ、うれしさといったふうなものに胸がつまりました。強い共生感、連帯感がこみあげてきて、愛と感謝が入り混じったぐあいでした。OSMが終り、別れ際、S看護師さんが「20年飲まないでやっている人は少ないからね」と優しい目をしてくれました。じつは、OSMのなかで、ひろゆき君と私は、20年のソーバー（AAではバースデーと呼んでいます）を祝福してもらったのです。

思えば、20年前、センター退院直前に「とらさん、自助グループはどっちにするの？」と、Sさんから声をかけられたのでした。「私は、

どちらにも行きません」と返すと、Sさんは「半年、1年ならともかく、5年10年となると、一人では無理よ」と言いました。それはそうだろうと思い、私は退院後AAに通うことにしたのです。

Sさんにかぎらず、OSMで久しぶりにお会いした方々へのお礼がきちんと言えなかったので、この場で、あらためてお礼を申し上げたいと存じます。命を救ってくださって、ありがとうございました。

回復のプログラム・ステップの実践を

話は変わりますが、「AAの12のステップはスピリチュアルな特徴を持つ一連の原理であり、生き方として実行すれば、飲酒のとりわれから解放され、幸福で、役に立つ人間へと変わることができる」といわれています。

しかし私は、AAにきたころ、「ステップ、ステップ」という人に、わけもなく反発していたように思います。おそらく、ステップの内容が理解できなかったからでしょう。それまでの人生経験からでは回復のステップは理解できないですし、一人での実行は不可能なのです。

そうした自分の経験から、「ステップをやろう」とは言わないようにした時期もありますし、ステップという言葉を使わないで、回復のプログラムを伝えようと工夫したこともあります。

しかし、近時は、「飲まないアルコールクとして、幸せに生きるために一緒にステップをやりましょう」と、はっきり言うことにしています。それは、多くの仲間から私に伝えられた

「飲まないで生きる方法、回復のプログラム」を、今度は、私から一人でも多くの人に伝えていきたいと強く願うようになったからです。

このほど、すでにAAにきて1年余あるいは数年たち、飲酒をやめている仲間と、立て続けに宿泊してのステップワークをやりました。その内容を簡略にお伝えするのはむづかしいですが、ステップ4、5だけではなく、その場では実行できなくても以後の（生涯のといってもいいのですが）毎日の課題を明らかにすることを含めて、ステップ1から順番にステップ12までやります。互いの経験を分かち合って、ステップ1から12までの理解を深め、「生き方として実行する」内容と方法を具体的に語り合って「ステップを踏んで」いきます。テキストはビッグブック（『アルコールクス・アノニマス』）です。『12のステップと12の伝統』やその他の文献も参照します。

概してアルコールクは経験豊富ですし、話し好きです。特に自分のこととなると話は尽きませんから、豊かな会話、楽しい時間となります。文字通り、ともに希望を語り、誠実を胸に刻む場となります。2日間ではとても足りません。以後は、宿泊こそしませんが、課題はほぼ明確になってきているので、日々、電話やメールで分かち合いを続けていきます。

ミーティングに出ているだけでは「ステップはついてこない」ものです。先行く仲間たちが伝えてくれたように、私も次の人に積極的に回復の道具であるステップを伝えていこうと思います。それは、私の希望なのです。

（この項つづく）

【編集後記】 ●廣兼元太先生、松本真紀子さん、ご寄稿ありがとうございました。廣兼先生には、公立高島病院にお勤めのころから何かとお力添えいただきました。OSMにご参加いただいたり、「ニューズレター滋賀」へも幾度となくご執筆いただきました。あらためて、お礼申し上げます。松本さんとは、志賀町の保健医療担当者会議でお会いしたのが最初でした。以後、琵琶湖病院のアルコール学習会でAA紹介をさせていただきさいには、お力添えいただいています。これからもアルコールクの回復とAAにご助力ください。 ●AAメンバーのみなさん、ご執筆、ありがとうございました。 ●なお毎号お断りしておりますが、掲載原稿はAAメンバー個人の近況報告や個人の見解であり、その内容をAA滋賀が支持しているわけでもなく、ニューズレター滋賀編集部が支持しているわけでもありません。どうぞ、ご理解ください。 ●さて、来春発行の「ニューズレター滋賀」は第30号となります。保健医療等関係者のみなさん、AAメンバーのみなさん、今から準備していただき、第30号の記念「ニューズレター滋賀」に、どうぞ、日ごろの思いなどをお寄せください。



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



(2013.9)

AA滋賀のミーティング会場

日曜日 10:00~11:00 *第2 (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

1200~ *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>

1500~1600 *第1・3のみ ビッグブックM (ハグ12すてっぴG) <彦根会場>
 *クローズドミーティング

月曜日

13:30~14:30*第1月曜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月曜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月曜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月曜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 18:30~19:30 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1土曜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。
 リビングソーバーミーティング・・・・『どうやって飲まないでいるか』を使ってAAの生き方を分かち合うミーティングです。
 ビギナーズミーティング・・・・新しい人にAAが役立つように、AAについての質問や疑問に答える形式のミーティングです。
 レディースミーティング・・・・女性のアルコールリクス本人たちだけで経験と力と希望を分かち合っているミーティングです。
 ビジネスミーティング・・・・AAの各グループの運営や、各係からの報告、AAのサービス活動等について話し合います。
 バースデーミーティング・・・・お酒を飲まないで過ごした年月を仲間とともに確認し、経験と力と希望を分かち合います。
 伝統ミーティング・・・・AAの『12の伝統』を朗読し、AAの活動等についての経験等を話し合うテキストミーティングです。
 DR (デリー・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。か、AA滋賀の事務局にお問い合わせください。