

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 2014年 春

第30号記念号



トンビ（トビ・鳶：タカ科の留鳥）



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、^{けいけん}経験と^{ちから}力と^{きぼう}希望を分かち合^わって共^あ通^{きょうつう}する問題^{もんだい}を解決^{かいけつ}し、ほかの^{ひと}人^{ひと}たちもアルコールイズムから回復^{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。

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

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

私^{わたし}たちの本来^{ほんらい}の目的^{もくてき}は、飲^のまないで生^いきていくことであり、ほかのアルコホーリクも飲^のまない生^いき方^{かた}を達成^{たっせい}するように手助け^{てだす}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)

INFORMATION ON AA

Alcoholics Anonymous®

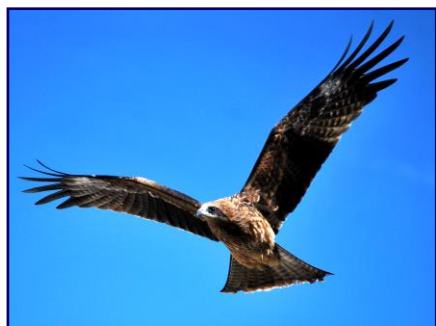


Alcoholics Anonymous® is a fellowship of men and women who share their experience, strength and hope with each other that they may solve their common problem and help others to recover from alcoholism.

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

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

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



ニュース レター 滋賀

2014年3月28日発行 No.30 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>

第2の否認とバランスのある生き方

新阿武山クリニック精神科ソーシャルワーカー (非常勤)

西 川 京 子



AA『ニュースレター滋賀』30号記念 おめでとうございます。

「継続は力なり!!」。その時、その時に、このニュースレターは多くのお仲間を支えてきたことでしょう。継続への尽力と支援に敬意を表します。

飲酒にまつわる体験も、家族としての体験もない者ですので、堅くるしいですが、少々の専門知識をお伝えすることで役目を果たしたいと思います。

最近、「第2の否認」という言葉を耳にされることが多いのではありませんか。

否認とは、事実を事実として認めないことを意味します。依存症を否認の病気と呼び、その心理的メカニズムである「否認」が生じるのは、①知識の不足から、飲酒問題を性格や人格と関

連付けてネガティブにとらえている、②依存症に伴う認知の歪みやブラックアウトによる記憶の欠落、③都合の悪い記憶はすぐに忘れる記憶の楽天性、などが関連すると考えられます。

ブルーム (1978年) は、アルコール依存症の否認を2つに分けています。「飲酒に問題はない」という飲酒問題の存在とその大きさへの否認と「飲酒以外に問題はない」という長年の飲酒による心理的防衛 (否認、投影、合理化、自己中心性、強迫傾向) に基づく思考、感情、行動の偏りへの否認と経済、労働、犯罪、自殺、家族問題などの飲酒による関連問題への否認です。後者の否認を第2の否認と呼びます。

このニュースレターの読者の皆様は、「飲酒に問題はない」という第一の否認を乗り越えてAAメンバーになる道を選びました。しかし、一度否認を乗り越えたからと言ってそれは固定

するものではなく、時間の経過の中で、自信や過信に陥ってコントロールのきく飲酒に挑戦したいという誘惑に陥る人も珍しくありません。その結果が再飲酒です。

第2の否認はその必要性を認めることさえむつかしいようです。この第二の否認はアルコール依存症にとって飲酒をやめることは回復のスタートであって、しらふの状態で長年の飲酒によって生じた思考や感情や行動の偏りを認めてバランスのある生きかたをめざす回復の道程といえます。

「酒をやめているではないか、これ以上何をしろというのだ」というセリフはよく聞きますが、米国の心理学者ゴースキーも『「断酒しているではないか、自助グループにも行っているではないか」と言ってそれ以上の回復に取り組もうとしない人たちがいる』と書いています。依存症の回復は飲酒をやめている単なる年数ではなく、飲酒をやめていることを軸にした人間的成長のプロセスで、バランスのある生き方ができるようになることといえます。

飲酒をやめることはアルコール依存症の回復の必要条件ですが十分条件ではないのです。

バランスのある生活とは？と考えてみますと、まず、飲酒中心の生活がいかにもアンバランスなものであったかが思い出されます。健康のために栄養や運動に配慮する生活からほど遠い状態でした。物事を正しく判断できていたかと振り返るとその自己中心性を恥ずかしく思い、感情

や行動をコントロールできていたかと問い直すと精神的なアンバランスさに気づかれることでしょう。親として、配偶者として、年老いた親の子どもとして、また友人として、同僚としてよい人間関係の中で責任を果たしていたかを考えると社会的なアンバランスな姿が浮かび上がってきます。

バランスのとれた生活とは『栄養や運動にも配慮する身体的バランス、物事を正しく判断し、感情や行動をコントロールする精神的バランス、家族や同僚や友人と良い人間関係の中で責任を果たす社会的バランスが保持されている状態』といえます。

『アルコール依存症になった人間に人間的成長や成熟を期待するとは、飲酒をやめた上に聖人君主になれということか』といわれそうです。

マズローは、人間は生涯かけて成長し自己実現に向かうという説を提唱しています。依存症でない人間も生涯かけて人間として成熟に向かう道をたどっているのです。アルコール依存症になられた人たちも、アルコールに依存した生活というブランクを持ちながらも、自分を愛し、人を愛し、豊かな人間になる成熟をゴールとしてめざすのを期待されます。そのゴールはアルコール依存症になった人もならなかった人も同じなのです。

私も皆様と共に成熟への道を歩き続けるつもりです。日暮れて道遠しですが。



第17回 AA滋賀 オープン・スピーカース・ミーティング

2014年5月17日(土曜日) 午前10時00分～午後3時30分

「長浜市社会福祉センター 2階 会議室」(JR北陸線「長浜駅」・徒歩15分)

テーマ

ほのぼの ゆたに 飲まない日

*当日宿泊できます。宿泊は「滋賀県長浜市公園町10-1」の「国民宿舎・豊公荘」

*翌日は、観光船で竹生島(ちくぶしま)に渡りフェローシップを楽しみます。

5月18日(日) パワースポット「竹生島」クルーズ

*詳しくは、「AA滋賀」のホームページや、チラシ、AA滋賀のメンバーにおたずねください。



滋賀のAAのこと

いずみグループ（泉州地区）

か き ね



「ニューズレター滋賀」の30号に何か書けということで、すこし苦しみました。書けないということではなく、字数を制限して書けるだろうかという不安です。それほど滋賀には入れ込んでいます。

50歳になってようやく酒を飲まない生活が始まったのですが、家族には深い傷を与えたままでした。家出した娘を連れ帰るべく妻と滋賀に来たのが、そもそもの滋賀とのご縁の始まりです。

娘を待つ車のなかで妻が寝てしまったので、ぼくはふらふらと車を出ました。そこはパチンコ屋さんの駐車場でした。駅はすぐ近くにあり、灯りがやけに刺激的です。

ぼくは駅に向かって歩きだしました。ぼくは家出した娘に何を言ったらいいのか分からなかったのです。それでは親としての威厳を保つことはできない。今度まで、また酒の力を借りよう、それできっぱり終わりにする。娘のためにそうするのだ……。今まで何度挑戦してもうまくいかなかった方法をまたやろうとしていました。しかし、今度はそのやり方は使えませんでした。自動販売機も飲み屋もなかったのです。

ところで、こんなことがあるのでしょうか？ あったのです。あったから明くる日、ぼくは膳所の教会のOSMに妻と参加しました。何か今までにない不思議な気持ちでいっぱいになっていました。大きな力が、このどうしようもない大酒飲みをなんとか助けようとしている。ぼくは感謝の気持ちでいっぱいになって両手を強く合わせていました。1997年3月のことです。

それから、滋賀の仲間が呼びかけるイベントにはできる限り参加しました。滋賀地区発足の五周年の分厚い記念誌。これには驚きました。しかしながら「仲間の文字で伝える経験の分かち合い」を必死で読もうとしている自分がいました。

近江八幡での「第1回AA日本病院施設フォーラム」（2002年）にも参加させていただきました。これが、ぼくには初めてのサービスの経験となりました。

ぼくは広報委員ということで、もっぱら後方に控えていたものです。

滋賀の広報の活動に連れて行ってもらったこともあります。各保健所や行政の窓口に「ニューズレター滋賀」を渡しながら広報するのです。

これが湖南・湖東・湖北と琵琶湖を一周するのです。滋賀県は国定公園が二つ、重層的な歴史遺跡。国宝・重要文化財の数は全国第4位と至るところ観光資源、文化遺産です。そして仲間は流行りの言葉でいえば滋賀の達人で、観光案内の名人です。路線バスが停まる観光ビュースポットにも止まってくれます。滋賀の多様な植物も案内してくれます。そのようにして、カタクリ、ザゼンソウ、ショウジョウバカマといった貴重な山野草を見ることができました。

滋賀県はその人口も面積もともに全国のほぼ1%にあたるので「100分の1県」と言われるそうです。そんな滋賀でのAAの活動が全国のどのくらいのボリュームを占めるのか興味のあるところですが、ぼくはきわめて高い水準だと思います。すてきな滋賀の仲間たちにいつも感謝しています。





「ニューズレター滋賀」のことなど

山科グループ え い じ

「ニューズレター滋賀」発刊30号、おめでとうございます。

はじめまして、京都地区山科グループに属しているえいじと申します。

僕の最初の酒は、中学生の時です。父親は、42歳で他界していますが、酒が好きで毎日飲んでいました。そして、飲めば夫婦喧嘩が始まる毎日でした。そんな家庭でしたから、自分が酒を飲むことに対して、違和感もなく、悪いことをしている感覚もありませんでした。しかし、怖い父親でしたので、飲酒がバレてはまずいと思って、昼休みに家に帰って盗み酒をして酔っ払い、酔っぱらったまま午後からの授業に出ました。当たり前ですが、勉強が頭に入りません。

いまから考えると、僕にとっての飲酒は、どうも、退屈な授業からの逃避行動のようでした。このころからでしょうか、物事から逃げるために酒を飲むことを自然に覚えていったようです。

高校時代は、毎週のように、週末は同級生と酒盛りをしていました。そのころは、忘れているのかもしれませんが、特に飲酒による問題はなかったように思います。ただ、好きなことを好き勝手にやっていて、人間としての成長など考えるようなことはありませんでした。

社会人になり、仕事の仲間とは毎日のように飲みました。楽しいこともあったのですが、やがてブラックアウトするようになると、あくる日に、いっしょに飲んだ人から、「昨日は、ひどかった」とか、「覚えてるの?」と言われるようなことが、しだいに増えていき、そういうことを言われるのが嫌で、いつの間にか一人で飲むようになっていきました。

平成6年に結婚し、同8年に長男が生まれましたが、自分が自己中心的な生き方、考え方をしていることなど、思いもしなかったのも、妻

に相談することもなく、同じ職種とはいえ、平気で転々と職場を変えました。それから、たび重なる飲酒運転で事故を起こし、ついに失業しました。僕は生きるのが嫌になり、「死にたい」と思って2度の自殺未遂の末に、離婚となりました。

当時、僕は、アルコールクそのまの考え方しか知らず、夫婦生活にしても、仕事にしても、苦しい生き方をしていたようです。

その後、胃がんと診断されました。胃がんとやられて、猛烈に「生きたい」「死にたくない」という感情がこみ上げてきて、1週間後に入院を指示する医者「すぐに手術をしてくれ、1週間も先に延ばして手遅れになったらどうしてくれる」と、大騒ぎしました。まったく、自分勝手に、人間的な成長のないままでした。

平成22年になって、やっとAAにつながる事ができ、「ニューズレター滋賀」を目にする機会がありました。その「ニューズレター滋賀(2011年秋25号)」に、「謙虚になれば…(回復)…できる」という記事がありました。

そのころの僕は、「謙虚って何? どんな字を書くの?」といった感じでした。

AAのプログラムには12のステップがあります。これは、永続的に飲まない生き方を手に入れるためには欠かすことのできないものだと僕は思っていますが、「ニューズレター滋賀」の記事には、「謙虚になれば、ステップは実行できる」とも書いてありました。そのとき、僕はAAにつながって2年が過ぎていましたが、これを読んで、以後の進み方が決まったように思いました。その後、その記事を書いた人に、AAのスポンサーをお願いすることができ、1年が経ちます。謙虚に生きることは、僕にはかなり難しいことですが、今日一日、感謝のうちに謙虚な心ですごしていきたいと思っています。



やるしかなかった

二条グループ（京都）

太 閤



「ニューズレター滋賀 30号」（AA滋賀 2014 年春号）発行おめでとうございます。心よりお祝い申し上げます。

自分は、平成6年ごろ、医者のお勧めで自助グループを紹介され、お酒をやめる決心をしました。その時点では、アルコールの知識はなく、酒さえやめればよいと思っていました。やめはじめのころは、真面目に医者と自助グループに通い続けました。その結果、何とかお酒をやめることができたので、1年が過ぎたころに仕事にも就くことができました。

これから人生のやり直ができる喜びと希望に満ち溢れていましたが、自分の思うようには仕事も順調にいかず、会社にも行く意欲も少しずつ薄れ、自助グループもいやになってきました。でも自助グループは継続したので何とか持ちこたえられていました。

それから2年が経過したころに魔が差したか、これだけやめ続けたから飲んでもいいのではないかと軽い気持がスリッパを招きました。

その後、お酒をやめたいと思いながら飲んでいる自分がいました。5年間務めた会社も自分から行かなくなり、退職扱いとなりました。

そこから地獄が待っているともつゆ知らず、朝から飲み始め、いつしか一日中飲み続け、しまいには連続飲酒が、平成10年12月から始まり平成12年2月ごろギブアップしました。

そのとき、心は正直に助けを求めています。兄のお陰で入院生活になりますが、頭は「痴呆症」になっていて体は栄養失調状態でしたので、退院まで6ヶ月を要しました。

入院期間中に生活保護を受給しましたので金銭的不安は無くなりましたが、お酒をやめて生

きていく不安がありました。しかし、やるしかなかったです。

退院後、すぐさまリハビリセンターに入所して、毎日3回のミーティングを必死になり消化することができたので、1年後退所しました。

その中で気付いたことは、自分の足で歩くことの大事なことと、問題は自分にあるのではなからうかと思ったことです。そこで、自分なりにプログラムを作りました。昼間の時間帯の過ごし方を模索しながら、奈良とか高槻、石山や

京橋、遠くは岸和田まで足を伸ばし、夜は京都のミーティングに参加しました。そのときの行動が、私にとってのお酒をやめる原点になっていると確信しています。

特に記憶に残っているのが滋賀の仲間に入れて行っていたJ R 三宮駅近くの中山手ミーティング場です。帰りの道中、いままでにない幸福感で一杯になったのです。その

ときの楽しかった感覚は、昨日のことのようになんてきます。

滋賀の仲間との出会いは2002年ごろ、膳所のミーティング場に行ったのが始まりで、そこから滋賀県内の各ミーティングにも行き、毎年、AA滋賀開催のイベントにも積極的に参加するようになりました。

現在は2000年から13年間、お陰様で飲まないで生きることができ、仕事もアルバイト程度ですが、マンションの管理もやれるようになり、公私共楽しい生活をさせていただいております。AA滋賀のメンバーには色々なものを与えていただきましたので、自分にできる事はこれからもイベントに参加することです。どうか大きな力をお与えくださるようお願いいたします。今後、益々発展されることをお祈り申し上げます。





新しい人生

彦根グループ

そ ら

このニューズレターも 30 号を迎えるのと、その半分ばかりは読者として力をもらい、あるいは自らを記す場としてあったことに感謝します。

今のところ私の最後の酒は、2005 年 7 月で、それから飲まない一日が続いて 8 年 8 カ月となりました。

この頃ようやく思えることは、この年月は、長い間飲み続けていた中で崩壊していった自分への自信を取り戻す日々だったということです。

ソーバー1年くらいに飲酒歴を辿った記録が残っていました。改めて読むと、今は記憶から欠落させているけれど、早い時期から酒で崩壊した生活でした。いろいろ辻褄を合わせるために苦しんだけど、酒をやめない限り、そこから抜け出せる道はなかったことがわかります。

身体へのダメージもさることながら、心へのダメージも相当ありました。それは当然のことです。仕事へ向かう途中で飲み始めて休む、会社や自宅に連絡しないまま飲み続ける、そんなことを忘れるために酒を入れる、といった状態では、家族はもとより同僚からも相手にされません。自分も卑屈になって、言い訳をし、ごまか

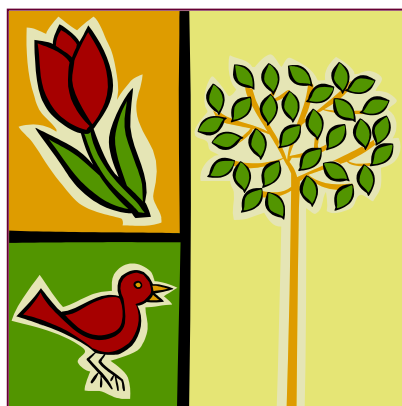
し、投げやりになっていきました。緩慢な自殺がその行く末だったでしょう。

AAに出会い、不思議な力で酒が止まり、強い飲酒欲求に捉われることもなく今日一日が続きました。飲酒が止まったとはいえ、結局、会社を辞めた後は、職を得られないまま両親の介護が始まり、母が施設に入り父が逝き、フリーで元の会社の仕事を始めるといった具合に、穏やかとは言い難い日々でした。

なかなか生活は安定しないままですが、この1年余り、地域の役割を果たす中で一定の評価を得られたことは、小さな地域の中でのこととはいえ、自分への自信を取り戻せた経験でした。数えてみると年の半分以上は地域と関わりがあった日々で、AAや仲間

のことがおろそかになった1年でしたが、自らの志向や適性が奈辺にあるのかにも思い至りました。

迂遠な言葉を綴ってしまいましたが、新しい人生を始めている感を覚えています。この感が、これから自分をどのように導いてくれるのか楽しみです。でも、この楽しみは、今日一日が続くことで許されているということだけは明確です。



今が幸せ

ZEE今日一日グループ も え



4年前の春、離婚して6歳の娘を引き取りました。引っ越しや入学の準備で忙しい時期でしたが、私は飲酒によって体がボロボロ。内科のお医者さんに入院を勧められていました。

当時は既に専門病院でアルコール依存症との診断を受けて通院はしていましたが、お酒は止まっていません。

体はしんどいのには専門病院に入院するのはどうしても嫌で、何とか逃げようとしていました。内科では即入院と言われましたが、入学式には出たいとわがまを言いました。入学式には二日酔いはもちろん、朝も飲んで行ったのか、まったく覚えていません。ただ私のむくんだ顔と、娘の不安でいっぱい顔が写った写真があります。それを見ると今でも心が痛くなります。

その後すぐ入院したのですが、1か月半後、飲酒で強制退院になりました。

その後、専門病院への入退院を繰り返し、どん底を経験して、2010年10月19日が今のところ最後の飲酒です。昨年10月で、飲まなくなって3年が過ぎました。

11月に、6年前に亡くなった母の納骨をすることができました。これも私にとっては大きな変化のきっかけになりました。

以前は、母は私がアルコール依存症と診断される前に亡くなってよかったと思っていました。しかし、今は、母と、飲まなくなった現在の私

で、同じ母親としてまた子として色々話がしたかったなあと思います。

元夫や元家族との関係も少しずつ変わってきました。私の側の問題が関係をしんどくしていたけれど、本当はとてもシンプルでした。生きていくこと自体、とってもシンプルだったんです。

飲まずに生きていると、たくさん感じるし、たくさんの変化があります。

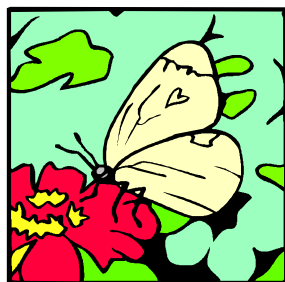
以前は、私には未来なんていないと思っていたし、お酒をやめたときも死に損なってしまったと思っていたので、自分の人生なんて思い描けませんでした。

そんな私が、お酒を飲まないでどう生きたいのか考えるようになりました。昨日を生きることはできないのに、ずっと過去にしがみついて生きてきましたが、今は「今日一日」を生きることしかできないと、つくづく感じています。

自分の変化に戸惑うこともあります。嫌だと思ふときもあります。でも以前とは比べ物にならないくらい、今の自分を受け入れられるようになってきました。

今はこれからの自分の人生を思い、できることをしています。どうなるかはおまかせですが、チャンスは大切にできるように準備はしたいと思います。

今が幸せ。心からそういえることが嬉しいです。





部下のために尽くす

ZEZE 今一日グループ

リュウ

この春定期異動のため、職場を替わることとなりました。先般、僕のために職場の部下たちが送別会を催してくれました。

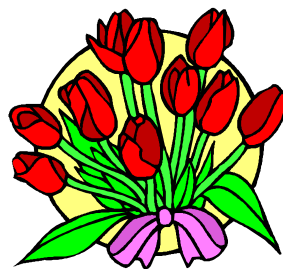
三年前に今の課に来た時は、啞然としました。部下の心は散り散りバラバラ、みんな360度あさっての方向を向いていました。他人に無関心、困っている人がいても助けない、ニーズ元より自分のこと優先・・・「俺は果たしてブチ切れずにやっていけるのか？」と、とてつもなく不安に襲われたことを昨日のように思い出します。そこで、部下に対しては、次のことを常に要望し続けました。

「職場が自分に何をしてくれるかではなく、職場に為に自分になにができるのかを常に考えよ。」この考えに反感を持つ者もあり、何度か衝突しましたが、常にその考え方の重要性を解き続けました。

時には、「なんでオレはこいつらのために頑張ってるんだろう？」と、投げ出したくなることもありましたが、しかし、その都度棚卸を行い、考えを改め、自ら模範を示すため、自分自身も「誰かの為に頑張る」ことを常に実践し続ける努力をしました。そうしていくうちに、部下もだんだんと僕の考えを受け入れてくれるようになってきました。

ビックブックの第6章の「第10ステップ」のところに、「断固として自分が助けられる人のことに考えを切り替える。他人への愛と寛大な気持ちをいつも持つことは、私たちが守るべきルールである。」とあります。

誰かの為に頑張ることは、スピリチュアルな状態を保つために重要な「大人の考え方」だと実感しました。実は高校生の娘たちにも、この考え方を教育しています。「家族や学校や社会が自分に何をしてくれるのかではなく、家族や学校や社会のために自分に何ができるのかを考えなさい」と。高校生という年代は、子供から大人へステップする重要な時期だと思ったからです。



今、僕の部下は、どこに出しても恥ずかしくない仕事をしてくれます。

先般、毎年行われている「QC活動発表会」が開催され、僕の課が、3年連続の「最優秀賞」をいただきました。これは、自分たちが自発的に、業務の合理化・効率化のために、業務の改革改善に取り組み、その成果を年度末に発表するものです。彼らは一生懸命業務の改善に取り組み、見事答えを出してくれました。

送別会の席で、ある年配の部下が、「班長は、顔がいかついし、体もごつついし、ちょっと怒っただけでも迫力があるから、次の職場では大人しくしていただきます。」と、冗談交じりに釘を刺されました。部下は上司の行動をよく見えています(笑)。

結局、部下を育てているつもりが、自分が育ててもらっていたことに今になって気付かされます。次の職場でも、部下のことを第一義に考え、職務に邁進していきたいですね。もちろん、家族や仲間のことも忘れません。

変 化

ZEZE今日一日グループ

栄 美



変化は突然やってくる。
変化は徐々にやってくる。
両方私は体験した。
私にとっては両方真実だった。

1999年、私は生きることも死ぬこともできずに精神科に医療保護入院となった。
病名はうつ病。
障害のある息子と無理心中を図りかけたことが原因だった。
治療方法は投薬と休息。
診察と看護師さんと話すこと。
私はそれにカウンセリングもお願いした。
親にも夫にも話せないことを話す時間がとにかく欲しかった。

アルコールの問題はすでに始まっていたが、とてもそのことを主治医に話すことはできなかった。

まず死にたい気持ちが自分でコントロールできない状態であり、緊急にそれをなんとかしないと先に進めなかったこと。息子の障害の受容も急がれたこと。あとは同じ病棟内のアルコールプログラムの患者さんと自分は違うと思っていたこと。

主治医や担当看護師さんに軽蔑されるのではないかとも思った。

それでも私なりに話し、考え、それを書くことで何年もかかって、情緒は徐々にましになっていった。

そしてあることがきっかけで、「障害のある息子のことは、夫と一緒に考えればいい」ということが「判った」。それまでいろんな人に言われ続けてきたこの言葉を私はそのとおりで思っていて聞いていた。そして分かっているつもり

だった。でも全然違った。「問題を一人で抱え込まない」というシンプルな言葉を自分のものにするのに何年かかっただろう？

実は、そのとき私は精神的に参っており、それが身体に出て、ベッドに横になっている以外の時間は呼吸困難と身体の緊張に何週間も悩まされていた。主治医もここまでひどいケースは見たことがなく、治療法も分からないということだったので、もうずっとこのままなのかと強い不安のなかにいた。追い詰められていた。

それが夫と食事に出かけたとき、ふと「この人と一緒に考えていけばいいんだ」という思いが浮かんできた。食事の後、病院に送ってもらい（入院中でした）、30分くらいの間に、今までいろんな人から聞いた言葉が突然、一気に頭の中に入ってきた。そして、呼吸困難も体の緊張もその30分で、消えた。

私の人間不信は重症で、アルコールの問題を主治医に話すことができるようになるのに8年くらいかかった。その頃は精神状態も安定してきていたし、お医者さんに話してもいいという気持ちになっていた。断酒する気はなかったし、実際2年くらいはやめませんと言っていたが、病院で話す気持ちになったことは私にとって大きなことだった。

2009年にAAにつながり、その年の10月に飲まない生活が始まったものの、私にとってうっとおしくて、謎で、うさんくさく思えるものが「12ステップ」だった。読んでも読んでも分からない。簡単な言葉なのに分からない、頭に入らない。スポンサーが毎日テキストから文章を引用してメールで送ってくれるのを読みながら、他の仲間は分かるのにとか、信仰をもっている人がうらやましかったり、挙句は分か

らないことを責められているような被害妄想まで出る始末だった。

仕方ない、きっと私はステップができない人間なのかもしれない。それでも少なくとも断酒することは悪いことではないから、もうステップのことはあまり考えずに参加しよう、と思っていた。

去年10月、大学からの電話で、障害のない上の息子が授業に出ていないことを知った。息子は自分の意思で、自宅から離れた関東地区で一人暮らしを始めていた矢先だった。下宿と自宅を行き来しながら、私の心は夫への恨みでいっぱいだった。息子の進路を勝手に決めてそれをはずれることを許さない夫。いったん怒り出したら3時間は説教が続き、喋るのは夫だけで、息子と私はそれを聞かされるだけだった中学生以降の8年間。悪いのはすべて夫で、息子をかばう私こそが正義だと思いつつ、大学の先生や心理士さんと話したり、私の病院でそういう問題を扱っている方に話を聞いてもらったりした。

ひとつ印象的だった言葉が「お父さんは変らないですよ。息子さんに変ってもらいましょう」という言葉だった。そのときは額面どおり「お父さんは反省なんか絶対しない。そんなことに気づきもしない。私が息子の助けになろう」と考えていた。しかし一晩考えてみると

「お父さんは変らない＝お母さんも変らない」ということではないか、という思いに至った。本当に悪いのは夫だけなのか。最近までお酒におぼれて自殺未遂をしたり、精神科に入退院を繰り返し、寝たきりだったり泣いていたりしていた私は息子に影響を与えていないといえるのか。

そう思ったとき、急にAAの言葉が頭に入ってきた。やはり30分くらいの間に、頭の中にインストールされた感じだった。思いついて読んでみると12ステップが自分なりに分かるようになっていた。

変化は突然やってくる。

でもその変化は自覚できないほどのわずかな変化の積み重ねなのかもしれないと思う。

そうである以上、私は死ぬまで変化し続けるのだらうと思う。

下の息子の障害、上の息子の不登校、どちらも私の考え方や生き方を変えてくれたできごとだ。

このことがなければ、ずっと私は生きづらかっただろうし、人生に対する考え方もまったく違ったものになっていただろう。

私の偏った考え方の癖を、辛抱強くほぐしてくださった主治医の先生方を始め、スタッフの皆さん、そしてもちろん私に第二の人生を与えてくれたAAの仲間たちに感謝します。

ありがとうございます。そしてこれからもよろしくお願いします。



17周年 滋賀レディース オープン・ステップセミナー

参加費：無 料

テーマ：正直になること・・・

アルコールからの回復のプログラム

☆ステップ1～ステップ12

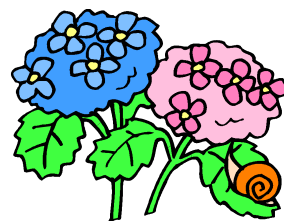
＊日時：6月7日(土) 9:30 受付・10:00～14:15

(14:30～16:00 女性クローズミーティング)

＊場所：日本基督教団 堅田教会 (滋賀レディースのミーティング会場)

＊一人で苦しまないで、私たちと分かち合しましょう。

＊詳細は、AA滋賀のホームページ、チラシ、AA滋賀のメンバーにおたずねください。



偶 然



草津グループ

あゆみ

偶然を偶然と考えるか、偶然を神と考えるか——これは、アルコールをやめて、別の自助会で6カ月目の表彰を受けた時に提出したテーマです。

滋賀県立精神保健総合センター（当時）を退院後、主治医の復職許可が出たのが6カ月後の2000年10月20日です。

復職までの通院中。週1回通院で主治医から聞かれるのは、「先週の自助会、グループへの参加」確認でした。

センター退院後は、毎日AAの参加、復職後は私の場合は勤務先が京都のために、仕事後に京都のAAに参加しての帰宅です（京都のAAメンバーに暖かく迎えられたことに感謝）。

自助会6カ月の表彰と、勤続30年と、弊社の設立300周年記念式典とが重なり、悩みました。自助会の表彰に参加？ 会社での勤続30周年に参加？

結局は、自助会の6カ月表彰を選びました。主治医からの教え『危険な所に近づかない、自助会の大切さ』（会社の表彰式は午前中はQCの発表会その後、功績に対する表彰、そして勤続表彰です。その後が問題、京都の一流ホテルを借り切ったの、パーティー懇親会です）その時に自助会投稿したのがこの「偶然」というテーマです。

本当に、節目節目に偶然が重なりました。アルコールをやめようと、精神保健センターに入院したのが2000年の1月17日（木）です、入院中から一行日記を書きました。

1999年まで飲んで、2000年からアルコールをやめたのも、世紀と世紀を跨がっての偶然だと書きました。

AAで3カ月のバースデーが、2000年7月29日（土）でした。その日は、私の52歳の誕生日でした。メダルミーティングで、私は、アルコール依存症者の平均寿命が52歳といわれますが、それが今日、私の誕生日ですと言いました。

他……………ソーバーが4年目の2004年6月10日、脾臓除去の大手術で津市民病院に入院しました（節目節目に偶然が重なり仲間から、6月10日は、AA創始の日と教えられました）……。

今になって思うのは、話し手は正直な話しでも、聞き手側が不愉快に思っていないか（傲慢？）に気づかなければ、と。

今も偶然が起こります。その時には0（無・礼）にリセットしています。

私にとって重要なターニングポイントは、スポンサーからの提案、アルコールをやめて10年目のステップ4・5でした。重要なのはアルコールをやめるのはただの入り口で、回復し、成長したければステップを続けて、生きる喜びをメッセージとして運び続けなければなりません（自分自身のために）。

思い出話。二度目にスポンシーと一緒に伊豆に伺い、一人で温泉の中で声を出して祈り、信じらんない奇跡のメッセージを受けたこと、スポンシーが朝起きるや否や強引な分かち合いをしたこと思い出します。

思い出話。二度目にスポンシーと一緒に伊豆に伺い、一人で温泉の中で声を出して祈り、信じらんない奇跡のメッセージを受けたこと、スポンシーが朝起きるや否や強引な分かち合いをしたこと思い出します。

私にはプログラム（ステップ）が必要・不可欠です。そしていまの私にとって解決しなければならないのは、……変えられないものを受け入れる落ち着きを……です。ありがとうございます。



唐

これから、いろいろと苦しい事があるかも知れませんが、AAに参加していれば、まわりの方々に助けられて素面で乗り切る事ができると信じています。

いろいろなきずなに、 感謝のお祈りを捧げましょう



滋賀レディース 清 美

アルコールクの清美と申します。ホームグループは、Z E Z E 今日一日グループです。

静かな雨の朝、今日3月20日、実母は、化学治療中の病院で、米寿を迎えることができました。最初一杯をとめてくださった人間の知恵を超えた力に感謝いたします。

AAの「友人たち」の経験と力に恵まれ、新たな人生を得たことを、しみじみうれしく存じます。これまでの多くの人たちとの出会いや幾つもの感動、信頼、そして感謝の気持ちを思い起こすことができます。保健医療等関係者の皆さま、今日まで深い安らぎをありがとうございます。いま苦しんでいる未来の仲間たちも、どうぞよろしくお願い申し上げます。

私は、飲まない人生でいただいた生きる喜びとともに、感謝の祈りをささげたいと思います。

心の中に生きる喜びがありますように。

せいかつの中に生きる喜びを見つけることができますように。

まわりの人たちに生きる喜びを与えることができますように。

せかいじゅうに生きる喜びをひろげることができますように。

~~~~~

30歳のころ、それはAAにつながる前後なのですが、そのころの自分自身の精神の未熟さやコミュニケーション力の不足が思い出されます。

ひとりの看護師さんは、私の飲酒のコントロールができない病気を治療するために、医療相談室へ治療機関の要請をしてくださいました。彼女は、ふつうの酒飲みとアルコールクの違いを見分けて、私を救ってくださいました。

ひとりの精神内科医師さんは、私がアルコールリズムの症状で混乱していることを認めるため

に、保健所へ相談に行くように指示してくださいました。彼女は、アルコール専門医につなぐ適切な判断をして、私を救ってくださいました。

ひとりの精神保健相談員さんは、まわりの人たちが巻き込まれていることに関心を向けるために、初めての診察に付き添ってくださいました。彼女は、善悪さえ見分ける力を失ってしまった私を救ってくださいました。

ひとりの心理士さんは、私が根深くもっている独りよがりから、どうやって回復の道を見出していくか、導いてくださいました。彼女は、反社会的願望があることを指摘して、私を救ってくださいました。

AAの仲間たちは、同じ飲酒問題で苦しみを抱えているというただそれだけで、辛抱強くメッセージを運び、深い思いやりを示し、スポンサーシップを提案してくださいました。彼女たちは、いつも回復の恵みを分かち合って、私を救ってくださいました。

~~~~~

およそ24年10カ月前、私が初めて参加したAAミーティングは、大阪市内の90分間ミーティングでした。

その翌日行った女性ミーティングが最初のホームグループで、そこでは、1カ月、3カ月、6カ月、9カ月の危険な時期に、回復に必要なステップ1・2に心を向け、ステップ3から先に取り組む意欲を与えていただきました。

二番目のホームグループで、1年・2年・3年・4年と飲まない「今日一日」をいただき、アルコールリズムを全面的に受け入れるように変えていただきました。

飲まなくなっても5年目は、長女出産後。6年目は、長男出産後のため、女性メッセージとお

昼のAAミーティングを運営するグループで希望を分かち合っていました。

AAは、AA以外のやり方を必要としている人たちも受け入れ、AA以外のやり方が効果を示す人たちにもAAの扉が広く大きく開かれていることを改めて実感しました。

7年目は、父の百日忌にあたり、飲酒問題から救っていただいた新しい力を理解し、身体症状が深刻になる以前からの私の過ちを仏前に報告しました。

ソーバー7年9カ月のとき、3年半棚上げしていたホームグループでのメッセージ活動再開のために、滋賀県内にホームグループが与えられました。三番目のホームグループは、大津市・草津市・彦根市でミーティング場を運営していました。四番目のホームグループ「Z E Z E 今日一日グループ」は、三番目のグループから自立したグループで、今年2014年1月に、11周年を迎えました。大津ミーティングは、今年3月に、開設26周年を迎えました。

~~~~~

私は子どものころから恐怖心が強く、心の平安を探し求めるのですが、自分自身の不完全に無知で、どうすればいいのかわからなくて、生きていく自信がありませんでした。

飲酒によって完全な敗北を味わい、アルコールに無力を認めたことが、私にとってのスピリチュアルな体験とあらゆる前向きのお祈りの基盤となりました。

AAに出合って、私の心は、時には光と闇が交差するように、時には風が優しく囁くように、時にはパズルを解くように開かれていきました。

そのおかげで、生前の実父の言葉も、過ちを解明したり、今の状況を理解したり、未来を警告したりしてくれる大事なことだとわかるようになりました。

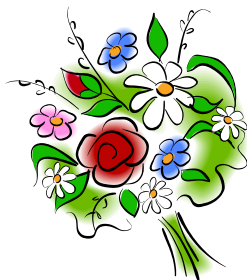
生前、父は、「人は一人で生きているのではない。両側にも前後にも知らない人がいて、自分と同じようにそれぞれ人の道を一步ずつ進んでいる。一人で生きているのではなく、互いに支え合い生かされている」と、私に語ってくれていたのです。

24歳のとき、初産で子どもを喪って、傲慢な私は、どうして子どもが先に逝ったのか、どうして私が生き残ったのか、と自分が救われたことに感謝できませんでした。

しかし、もし私が先に逝くと、私の親は、どうして子どもが先に逝ったのか、どうして…どうして…と嘆いたでしょう。私には、親が身体的、精神的、霊的に苦しむのは耐えられないことです。

身勝手に、ごめんなさい、わがままをおゆるしてください。見えない神に助けを求める気持ちになれたとき、飲まないで生きる喜びが与えられ、未来への希望を分かち合う責任が与えられました。

終わりに、滋賀レディースミーティングからお知らせがごさいます。6月7日、「17周年 オープンステップセミナー」を、堅田会場で開催します。AAの友人たちから得られた尊い経験のおかげで、いま心を痛めているもうひとりのアルコールクヘ、希望のメッセージが届くことを切望しています。



## 【AA滋賀】のホームページのご案内

AA滋賀のホームページに掲載されているのは、①AA滋賀と全国のAAの連絡先、②滋賀県内で開かれているAAミーティングの一覧ご案内（地図つき）、③AA滋賀のイベント案内（チラシや申込書つき）、④月刊スケジュール表「葦笛」、⑤AA書籍の読書感想文「AA出版物からの贈り物／読んでよかったこの一冊」、⑥「AA 滋賀・紹介リーフレット」、⑦AA滋賀のポスターなどです。その他、その時々「会場の変更」や、「ミーティング臨時休止」などのお知らせもあります。

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



## 今日一日

## ハグ(抱擁) 12ステップグループ 裕之



今日一日、少しずつ暖かいと感じる季節となってきました。

今日一日、良いこともあれば、そうでないこともあります。つらい日々が続く時も、穏やかな時もたくさんあります。

酒癖が悪くて友達に迷惑がられても、ひつこくつきまとして酔っぱらってきました。ある時などは、付き合っていた彼女の自宅でブラックアウトを起こした次の日、彼女の衣類を着て寝ていた自分がいて、たぶん垂れ流しのまま寝たのでしょうが、彼女のご両親もそこにいたので、目覚めと同時にウイスキーをラップ飲みして、その家族を罵倒したこともありました。まったく狂気としか言いようのない生き方をしていたのです。

狂気のような生き方はもうしたくないと思って、棚卸をし、機会あるたびに埋め合わせをしました。

埋め合わせでは、相手の人によって様々な反応がありました。キツイと感じたのは、「今ごろ気が付いたのか」と言われたときでした。そうかと思うと、ごく自然に接してくれる人もいました。いずれにしても、みなさんに「お酒を飲んでいた時は大変迷惑をお掛けしてすみませんでした」と、頭を下げました。

とにかく、行動に移すことが大事と思い、結果の善し悪しはさておき、ガタガタと震える膝を抑えながら、頭を下げて謝りました。

後になって、きちんとした対応ができていた自分に気がつく、自分にも出来る事はたくさんあると思い、自分の中にあった恐れから解放されました。恐れからの解放は、自分の意志ではなく神が与えてくれるようでした。そして勇気が与えられ、不安と恐れがなくなっていき、癒された感情に満たされました。

すべては、自分自身の問題のようです。お酒をやめはじめた頃の自分は、きちんと謝ったのに許してもらえない反応を示されると、怒りの感情が突き上げてきて、それを懸命に抑えてい

る自分がありました。しかし、全てが自分の思いどおりになるわけがなく、ゆるされない事があるのも当然のことです。そのことを受け入れられるようになるのに、時間がかかりました。

僕は、現在、居酒屋を経営しているので、毎日が酔っ払い相手の仕事です。僕がアルコール依存症である事は、アルバイト10数人全員が知っており、お客から「店長に酒飲ましたら暴れるから危ないで」と冷やかされると、バイトの子が、本気でお客さんに「店長は飲みませんから大丈夫です」と、お客に怒っています。その姿を見て嬉しくなります。とりあえず、今の僕は、酔っ払いは苦手です。

ここ数年、アルバイトの子たち、元バイトで就職した人たちと一緒に旅行へ行くことも度々で、一昨年は20数人で沖縄渡嘉島へダイビングをしに行つて楽しかった思い出があり、今年は昨年の年末から弟と二人沖縄石垣島へ行くことができました。

弟と二人で年末年始を旅行で過ごす事ははじめてでしたが、ゆっくりと過ごす事ができましたし、それから体調まずまずですし、仕事は忙しいものの落ち着いてこなせています。弟とは、10年後、僕が還暦を迎えた時また沖縄でゆっくり過ごす事を約束しました。

昨年の今頃は、体調が悪く、つらい日々が続いておりましたが、今は元気です。

21年前の今頃は、28歳で精神医療センター入院中でした。

入院中にお世話になった方々からは、「この人はまたすぐに飲んで再入院するだろう」くらいに思われていたようですが、いまだに飲む事もなく、飲みたいと思うこともなく、今日もミーティングに行くことで日々を過ごす事ができております。







# AAに来たころ、なぜ毎日がつまらなかったのだろう

オネスティ唐崎グループ とら

AAに来て、飲まなくなつて21年です。転勤で熱海に来て10年目ですから、飲まなくなつた期間のうち、およそ半分近い歳月を熱海ですごしていることになります。

熱海に来てからは、沼津と小田原のミーティングに参加させてもらっています。AAに国境も県境もないのは、ありがたいことです。

同じミーティング場に3回続けて行くと、もう旧知の仲間のように親しくなるのは、全国どここのAAミーティングでも同じです。

## 酒はとまっているが、つまらない・・・

AAに来てまだ1年以内、あるいは数年といった若い仲間たちが、「酒はとまっているが、毎日がつまらない」といったふうな話をしているのを耳にします。あるいは、「酒をやめた。薬もやめた。ギャンブルもやめた。風俗もやめた。あとは、タバコだけ。けど、何かをやめるときに、どんどん毎日がつまらなくなっていく。これで、タバコをやめたら、息苦しくなつて、死んでしまうかもしれない」と、冗談半分、半分本気といった調子で笑ったりしています。

私は、話を聞きながら共感します。

じつは、私は、アルコール専門病院から退院するとき、飲まないのだから、楽しいことはないだろう、しかし、飲まないで死のうと思い、AAに通うことにしたのでした。

飲まない人生はつまらないという私の予断には、理由があります。飲酒時代、職場の忘年会で、酒乱の私は、座を盛り上げようと張り切っているうちに酔っぱらい、やがて、日ごろの不満をぶちまけ、怒鳴り、罵倒し、座を破壊してしまうのでした。そこで、ある年の忘年会、私は1滴も口にしませんでした。いまでも覚えています、あれほどつまらない、くだらない、ばかばかしい忘年会は後にも先にもありません。

アルコール病院入院中にこのことを振り返り、結局のところ、私は、飲めば人生を破壊し、飲まなければ人生がつまらないのだと思い至りました。そのうえで覚悟したのです。つまらなく

てもいい、飲まないで人生を終えよう。どうせ、あと1、2年のことだ――。

まさか、それから21年も飲まないで生きて、67歳になろうとは、夢にも思いませんでした。

## 人生がつまらないと・・・

私は、人生がつまらないことは覚悟していたのですが、生きている実感がなくて、AAに来た最初の年にパチンコにとりつかれました。お金がほしいというふざけた欲望も拍車をかけたのでしょうが、おおむね負けるわけです。しかし、そこはそれ、負けると負けたで、相当みじめで自虐的、虚構的なのですが、生きている実感のようなものを感じます。

「飲んでいないときのアルコール依存は、落ち着きがなく、いらいらが強く、不機嫌であつて、飲んでいっぺんに楽になる感覚を再び体験せずにはいられない」＜医師の意見＞といった状態に類似していたのだらうと思います。

そのときの私には、パチンコが酒の代わりになったのかもしれませんが。パチンコにとらわれた日々は、自分の心が腐っていくような感じでした。二日酔いの朝と同じ種類の後ろめたい絶望的な感覚です。パチンコが嫌になって、やめようとする、今度は、パチンコがやめられないのです。私は、ミーティングで「酒がやめられたのに、パチンコがやめられないのはどうしてだろう」などの的外れなことを言ったりしました。やがて、仲間とすごすことや、AAサービス活動に参加することなどによって、半年で、パチンコなどの問題からすっかり解放されていたのですが、しかし、真に生きる方向を向いてはいなかったようです。

## スピリチュアルな変化・・・

先の＜医師の意見＞の続きは「心理現象のような霊的变化が全面的に起こらなければ、その人には回復の希望はほとんどない」とあります。ビッグブックでは、この霊的变化（体験）について、「アルコールリズムからの回復をもたらす

に十分なほどの人格の変化」を意味すると指摘しています。

私の場合ですが、飲まなくなつて7年目に琵琶湖畔の保養所の管理人になりました。その業務は、私のこれまでの人生のキャリアや資格などは役に立ちませんでした。それがよかったのでしょう。1年後の春に草むしりをしていて、突如、「私は生きている」と、喜びに満ちた熱い固まりのようなものが喉もとにこみ上げてきて、涙がとまりませんでした。

そのとき、私は、生きる喜びというものは、金銭や地位や名誉、ロマンスや賞賛のように外からやってくるものではなく、身体の内側からわいてくるものだとなりました。私がAAに来たのは、飲まないで死ぬためでしたが、その日を境に、私の軸が飲まないで生きる方向に変わったようです。それは、私のスピリチュアルな経験だったのかもしれない。

その後、たんたんとした、つまらないと思っていた日々が色鮮やかな色彩に満ちていて、そよと吹く風にさえ、喜びを感じるようになってきました。AAに来たころに聞いた「酒をやめるのは入口にすぎない」とは、このことかと思いました。

結局、飲んでいるときの人格、感覚、価値観のままだと、たんたんとした日々は退屈でつまらないものでしかありません。しかし、自分が「十分に」変われば、たんたんとした飲まない日々こそが幸せなのだと思えるようになることに、やっと気づきました。

このことは、『12&12』に、AAの12のステップは、霊的な特徴を持つ一連の原理であり、生き方として実践されるなら、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らうものだとあります。

つまり、飲まない人生がつまらないと言っている若い仲間たちの解決策は、ステップの実践なのです。ステップは一人では実践できません。私は、その若いメンバーたちとステップワーク

をすることで役に立ちたいと思いました。無償で私に与えられたものを、次の人に無償で伝えていくのは義務でもあったと考えました。

### ステップワーク、分かち合い・・・

私たちのステップワークは、事前にビッグブックを隅から隅まで念入りに読むこと、棚卸表などを書き上げることなど、数カ月の準備を踏まえて、1泊2日でやっています。ステップ4、5だけでなく、ステップ1から順番に、ビッグブックを使いながら二人でステップを踏んでいきます。ビッグブックを使ったステップワークの進め方については、信頼できるテキストや、英語版の『回復の物語』などを参考にします。

他に、ステップの仕組みや流れについて、理解を深める書籍がいくつもありますから、それらも参照します。ステップは、生き方を示していますから、頭で理解するだけでは意味をなしません。かといって、理解しないままではステップを生きることはできません。ステップの意味するところを正確

に理解することから永続的に飲まない生き方は始まるのです。ビッグブックが、飲まないで生きるための基本テキストと言われるゆえんです。

もちろん、若い人の棚卸しを聞く、ステップ5にたっぷり時間をかけます。1泊2日は短いですが、以後の日々、ステップ5で明瞭になった性格上の欠点を取り除く行動が始まります。さらに、傷つけた人たちへの埋め合わせも行っていきます。各ステップの祈りも活用します。私たちは、祈りの初心者ですから、ビッグブックおよび『12&12』の教示に従います。

2日間のステップワークが終われば、以後の日々、ビッグブックが提案している毎日の行動を共に確認しながら進めていきます。メールや電話が役に立ちます。毎日、分かち合います。

もっとも、これで、すぐに飲まない日々が楽しくなるわけではないですが、進むべき方向と、実行すべき行動がはっきりするのは、私たちにとって生きる希望となるのです。(この項づく)



【編集後記】西川京子先生、ご寄稿ありがとうございました。厚くお礼申し上げます。  
かきねさん、えいじさん、太閤さん、そして滋賀のみなさん、ご執筆に感謝します。  
今後ともよろしくお力添えください。この冊子が、苦しんでいるアルコールに届けられて共感を呼び＜回復への希望の光＞となれば、このうえない喜びです。  
末筆ですが、皆々様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。



## 滋賀県内のAAグループ<AA滋賀> ミーティングご案内

AA滋賀 事務局：大津市田辺町2-5

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

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

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

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

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

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



(2014.3)

### 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）

**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12すてっぴG） <彦根会場>

\*クロズドミーティング

**月曜日**

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

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

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

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

**火曜日** 19:00~20:00 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（デイリー・リフレクション）M \*その他：通常M

17:30~18:30（クロズド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。》

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

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

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

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

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

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

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

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

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

伝統ミーティング・・・・・・AAの『12の伝統』を朗読し、AAの活動等についての経験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。わかりにくいことがありましたら、AA滋賀の事務局にお問い合わせください。