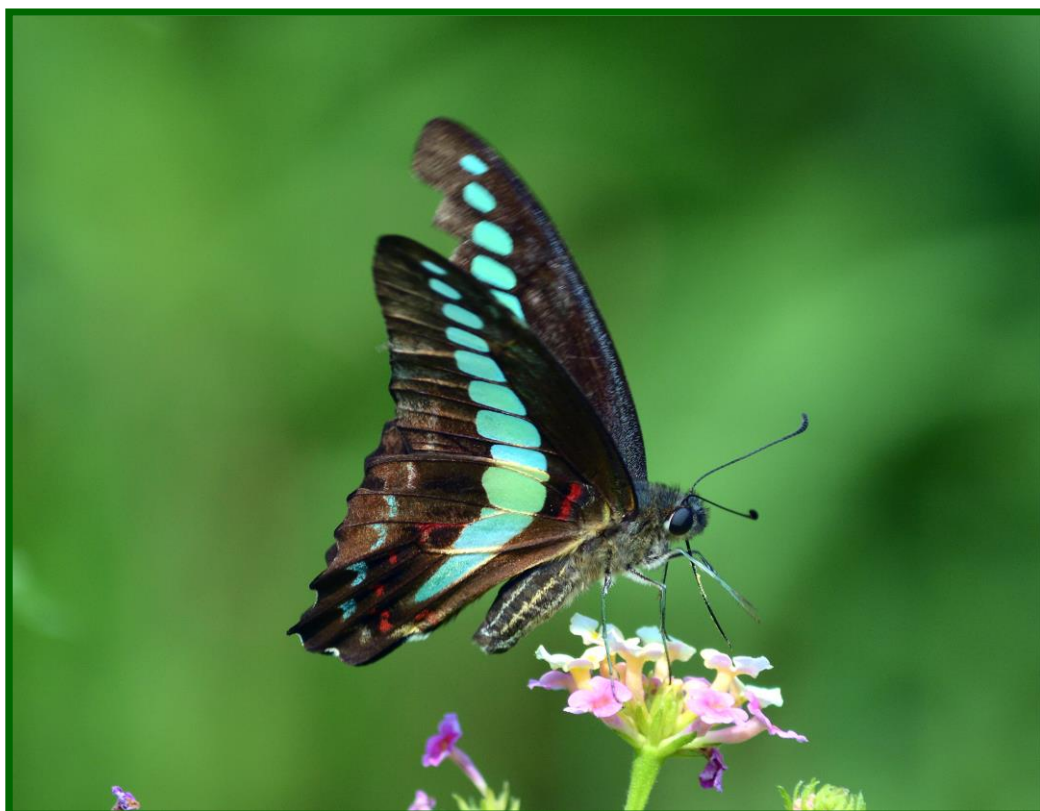


AAメンバーと保健医療等関係者を結ぶ通信

ニューズレター 滋賀

AA滋賀／2014年・秋／第31号

創刊15周年記念号



ランタナにアオスジアゲハ



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)

アルコールリクス・アノニマス®

Alcoholics Anonymous®

アルコールリクス・アノニマス® は、経験と力と希望を分かち合って共通する問題を解決し、ほかの人たちもアルコールリズムから回復するように手助けしたいという共同体である。

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いだけである。会費もないし、料金を払う必要もない。私たちは自分たちの献金だけで自立している。

AAはどのような宗教、宗派、政党、組織、団体にも縛られていない。また、どのような論争や運動にも参加せず、支持も反対もしない。

私たちの本来の目的は、飲まないで生きていくことであり、ほかのアルコールリクスも飲まない生き方を達成するように手助けすることである。

(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.

Copyright © by AA. Grapevine, Inc. reprinted with permission



2014年 秋 31号 創刊15周年記念号



AAメンバーと保健医療等関係者を結ぶ通信

ニュース レター 滋賀

2014年9月15日発行 No.31 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>

自己治療仮説とAA

滋賀県立精神医療センター

医師

柴 崎 守 和



人はなぜ依存症になってしまうのか？ 薬物依存や自傷の臨床・研究で有名な松本彦先生が米国で提唱された「自己治療仮説」という仮説を日本に紹介されています。これまではアルコールを始めとする物質がもたらす“強烈な快感、快楽”を求め続けた挙句に依存が形成され、そこから抜けられなくなってしまうというのが言わば定説でした。しかし、これでは多数の習慣的飲酒者のうちアルコール依存症に罹患するのはその一部でしかないという現実を説明できないし、そもそも人はいかなる快楽にも呆れるほどすぐに倦んでしまう生き物ではなかったか？ それでも尚、一部の限られた人達だけが倦む事なく、その物質を使い続けるのはなぜなのか？ という疑問に答えられないと松本先生は述べています。そこで「自己治療仮説」なのですが、こ

の理論の中心をなす考えは「依存症の本質は、脳内報酬系を介した快感の追求ではなく感情的苦痛の緩和である」というものです。たとえば思春期における自尊心の低さや否定的感情、あるいはうつ病エピソード^①の存在が後年のアルコール乱用を予測する因子となる事実やストレスの高い職場環境にあった者は退職後の生活において飲酒量が多くなる傾向があるという報告はこの仮説を支持しているということです。また、檻に閉じ込められたラットは自然環境におかれたラットに比べて16倍に及ぶ大量のモルヒネを消費するという実験や同様に檻に閉じ込められたサルに対するコカインの投与実験では従属的なサルの方が支配的なサルよりもコカインの消費量が多いという事実もこの仮説に見合ったものです。更に興味深いことに、抱えている感情的苦痛

の性質によって選択する乱用物質も変わってくる。この事で激しい怒りや否定的感情に対しては大量のアルコールが、対人緊張や不安に対しては少量から中等量のアルコールが使用されるとこの仮説の提唱者は述べています。

つまり、アルコールクスの背景には本人の自覚の有無に関わらず、激しい怒りや低い自尊感情などの否定的感情が隠されているのではないかと思います。そう言えば確かに依存症者には過酷な生育環境等、依存症になる前からかなりの重荷を背負ってきて、そう簡単に他人を信用できず、いつも緊張しているかのような、あるいは自分に対しても心底、自信が持てず自分を大切に思えないといった人たちが大変多くおられるような気がします。ですから我々医療者が単にアルコールによる健康障害、それによる生命的な危険性を説明してもそう簡単には断酒に結びつかないのです。それは当然かもしれません。

“将来の苦痛よりも前に、今の苦痛から逃れたい” のですから。“飲んで死ねたら本望や” という依存症者の決め台詞はまんざら苦しい言い訳だけとも言えず、“この過酷な人生からおさらばできるならそれも良いので

は” という本音を表現している部分も大きいのではないのでしょうか？

そこでAAです。アルコールクスが抱えている生き辛さに対して医学モデルだけでは太刀打ちできません。当座、身体を回復させる事と知識の伝達は医療にできても、長い期間に渡って断酒を継続させる事は医療の力だけ

ではほとんど不可能です。苦痛や怒り、不安に満ちた人生をアルコールに頼らずにどう生き抜いて行けば良いのか？ 人生は本当に生きるに値するだけのものなのか？ 自分も含めて本当に信頼できる人間などいるのだろうか？ こんな自分でも生きていて良いのか？ そういった問いに対してAAの仲間はずぐには答えられないにしても、素直に受けとめ一緒に考え、悩んでくれます。その中で、徐々に生き方や価値観が変化し、アルコールを手放しても楽に生きて

いけるようになるのではないのでしょうか？

“人は苦しみを経てこんなにも変わるものだ” という実感を持てるのは依存症治療に従事している者の役得です。私自身が皆さんに生きる勇気と希望を与えてもらっているのです。だから、これからどうぞよろしくお願いいたしますね。



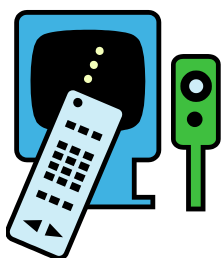
琵琶湖の夜明け

【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」も、ここ数年の号（カラー版）全文が掲載されています。

AA滋賀

で検索して、ご覧ください。





『今日が余生の初日です』

滋賀県立精神保健福祉センター

精神保健福祉士

後藤有加



「ニューズレター滋賀」発行15周年、おめでとうございます。

ここに原稿を書かせていただいたこの機会をありがたく感じています。

私は今年の春から精神保健福祉センターでアディクション事業を担当させていただくことになりました。ふと、この原稿依頼をいただいて私はこれまでAAの方とどんなご縁があったのかなあと振り返ってみましたところ、私がこの仕事をするきっかけとなった学生時代によく出入りしていたNPO法人（精神障害者の退院促進の方針によって街で暮らし始めた当事者の方々にとって「その人の望む、その人らしい暮らしが、ほどほどにでも営めるように…」の願いに基づいて）での活動で出会った1人の方を思い出しました。

シロちゃん（仮名）というその人は、そのNPO法人で当事者スタッフとしていつもそこにおられました。ニコニコとした表情で、話せばユーモアのある冗談を飛ばし、周囲に頼りにされる存在の方でした

（少なくとも、私は頼りにしていました）。出会って随分時間が経ってからのことですが、シロちゃんは過去にアルコールの問題で入院をされた経験のあるAAのメンバーの方でした。毎日、色々な地域の例会場に足を運び、断酒を続けておられました。

私はシロちゃんや、その仲間たちと一緒に地域のお祭りや、色々なイベント活動に参加させていただきました。時には打ち上げにもシロちゃんに参加しました（彼はウーロン茶でした）。

過去にアルコールの問題があって、一人暮らしをされていたシロちゃんでしたが、その過去の経過や辛さはみじんも感じない方でした。いつもニコニコとした表情で、周囲を安心させる存在でした。

シロちゃんはある日、『今日が余生の初日です』という言葉のこよみを作り、みんなに配ってくれました。

「もっともっとひとを好きになりたい」「明日がわからないから生きていける」

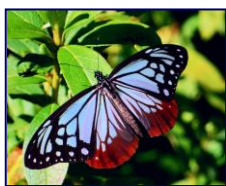
「何度でもいつでも誰でもやり直せる」「金 家族 仕事 あったらあったで気を使う 何もしないが一番気楽」「そこで頑張れ あとは楽になる」「こころの洗濯機はこころの中にしかない」私の手元には192遍のこよみがあります。まだまだ続編もあるようですが…。その言葉には、はっとさせるような言葉もあったり、読むと気持ちが和むこよみも

あったりします。

アルコール問題を抱えた当事者の方と出会う時、私はシロちゃんが回復者の見本です。AAで出会う方や回復された方々の体験談も、私が相談支援を行う上で大切な回復の道しるべです。私は、微力ながらアルコール問題からの回復を願う方やご家族の力添えになればと思い、日々相談業務や研修会、交流会の開催に携わらせていただいています。今後も相談業務を通して出会う方それぞれの人生に思いを馳せながら、私も勉強させてもらえればと思っています。

シロちゃんは、今頃どうしているのでしょうか。この仕事をしていれば、また出会う機会もあるかもしれません。シロちゃんには、いつもニコニコと笑っていて欲しいです。





自分らしく生きるということ

かすみがうらクリニックアルコール専門外来（三重県四日市市）
ソーシャルワーカー（非常勤）

田中 和彦

『ニューズレター滋賀』創刊15周年おめでとうございます。

今回、AAメンバーの方から原稿を、とお願いされたときに、さあどうするか…と困りました。私はアルコール依存症者でもありませんし、家族でもありません。私の実践の信条は「体験談に勝るものはない」ですから、専門家面して語ることは時に空虚であることも知っています。

とはいうものの、何かを書かなければいけない…、そこで私自身がなぜアルコール問題にこだわった実践をしているのかということを振り返ってみようと思います。なぜ私がそこまでこだわるのか…、一人の関係者の独り言としてお読みくだされば幸いです。

数多くのアルコール依存症の方々とのかかわりの中で私は「なぜ人は依存症になるのか」「なぜアルコールを飲んでしまうのか」ということに関心をもつようになりました。飲んでいけないときに飲んでしまう、やめなければならないのに飲んでしまう…という方々を目の当たりにしたとき、それが「病気だから飲む」ということにとどまらず、その方々の飲酒行為のもつ「意味」を深く理解しなければならないということに気づきました。

最近、アルコール依存症を含むアディクション（嗜癖）の要因の一つとして「自己治療仮説」ということに注目が集まっています。これはそもそもアディクション（嗜癖）とは、その人のもつ感情的苦痛を取り除くための手段であるという考え方です。そう考えたときに、アルコール依存症の方が飲酒をするというのは、自分を守ることを目的とし、ご自身の困難な状況を生き抜くための「手段」であったのだらうと思います。しかしそれが、「酒を飲むこと」ととらわれてしまい、手段であった飲酒は目的化していきます。自分自

身の生き方が、アルコールにとらわれた人生となってしまうのです。

ソーシャルワーカーとしてその方の抱える困難性（生活のしづらさ、感情のコントロール、自己否定感、自尊心の低さ等）に着目をしたときに、飲酒という行動はとても自然な行動として理解することができました。

だからと言って、ずっとアルコールを飲むという行為を続けていくことは不可能です。アルコール依存症であれば、やはり断酒していかなければならないのです。しかし断酒しても別のアディクション、例えば処方薬への依存、ギャンブルへの依存、仕事や異性関係への依存といったクロスアディクションの状況に陥る方もたくさんおられました。

私自身の「断酒がゴールではない」という気づきは、「アルコール依存症からの回復とはなんなのか」という本質的な課題に、援助職として向き合い、問い続けることへとつながっていきました。

私が一人の実践家として今得ている結論は、「その人がその人らしく生きていく人生を獲得していくプロセス」を歩んでいくということです。自分が自分らしく生きるということを主体的に考えていくことは、どんな方でももっている「人として当たり前の権利」だと思っています。自分をいたわりながら、そして他人にも優しくできる、そして社会の中で生きる自分に誇りをもつことができる生き方こそ、自分らしい人生であろうと思います。人生は自分の人生の目的を探していく旅のようなものです。自分らしさとは何かを問い続けながらの旅。私もまだ道半ばですが、「自分らしく」をモットーに歩んでいければと思います。私にとってアルコール依存症の方々とのかかわりは、その方々の旅と私の旅とが交差し、少しご一緒させてもらえるとても大切な機会なのです。



ありのままの～

草津保健所
保健師

熊越 祐子



草津保健所では、平成 26 年度に滋賀県立精神医療センターの医師や、精神保健福祉センターの協力を得て、アディクション(依存症)相談を始めました。

まだ、相談件数は少ないですが、あらためて相談の難しさと自助グループの存在意義を実感しています。

相談に来られたご家族に、依存症のご本人を変えることは難しいので、ご家族が対応を工夫することをお勧めします。しかし、対応を変えられないから困っている、一緒に死のうとさえ考えると言うご家族に、抽象的なアドバイスは何の役にもたちません。そんな中で生きる理由を見い出してもらうには、家族セミナーや自助グループに参加し、似た体験をした方の話を聞いたり、自身が語ることでないかと思います。

♪ありのままの～♪と言う歌が流行っていますが、アルコール依存症の人にとってのありのままとは、飲み続けるのではなく、飲み続けなければならない(なかった)自分を認めること、ご家族に

としては変えられない自分を認めることではないでしょうか。

私は小さい頃から、朝、目覚めると、このまま 100 年間眠っていられたらなと思うことが時々ありました。それが最近になってまた、同じような思いにかられます。小さい頃と違うのは、100 年ではなく、50 年も眠れば寿命がくるのではないかと現実的なことを考えるところです。

平均寿命の折り返しをとうに過ぎ、今まで何をしてきたのか、後半戦をどのように生きるか考えてみても答えは出ません。たまに、仲間の方の体験談を聞かせてもらったり、学校時代の同級生などと交流していると、今こうして仕事をし、ご飯を食べ、眠れることが幸せなことだと気づき、反省させられます。私自身もありのままの自分を認めることが必要なようです。

ニューズレター滋賀の原稿を書くことは私にとって苦手なことではありますが、AA 滋賀は関係者にとっても大事な存在ですので今後もよろしくお願いします。

AA 日本 40 周年記念集会のご案内

会 期：2015 年 2 月 20 日（金）
・ 21 日（土）・22 日（日）

開催地：神奈川県民ホール
横浜市開港記念会館

メインテーマ：まだ出会っていない仲間たち

開催運営費：全国 AA グループからの献金により確保（入場料不要）

開催主体：特定非営利活動法人 AA 日本ゼネラルサービス（JSO）

開催母体：AA 日本 40 周年記念集会実行委員会





再 飲 酒

Z E Z E 今日一日グループ

よしゆき

今も完全には落ち着いていないのですが、退院して半年くらいは、心が不安定でした。

そんな時（2013年7月）、夜中に目が覚め、ボーとした目で冷蔵庫の中を見ていました・・・、紙パックの日本酒を何の考えも無しに2～3杯飲んでしまっていました。

その時はそれで治まったのです。

しかし、翌日、土曜日のZ E Z E今日一日グループのミーティングの最中に、イライラとした精神状態になりました。帰宅途中の車の運転も荒っぽいものとなりました。

家へ着くなり冷蔵庫を開け、昨晚の残りの酒をガブガブと飲みました。飲むのをやめておこうと思う気持などはまったく起こりませんでした。

それでも足らずに、味醂^{みりん}を水で割って飲みました（生成りの味醂は甘過ぎて飲めませんが薄めると飲めます）。

とりあえずひとごち付いたので眠ることができました。

明くる日曜日の朝が大変でした。すでに連続飲酒モードに入っています。

とにかく、月曜日の朝まで我慢して、素面^{しらふ}で通院先に行かなくてはなりません。先行く仲間にアドバイスをもらいました。「無理やろけど、明日の朝まで飲まない

で、通院先に繋がりなさい！」とのことでした。

私の思いと一緒にでした。でも、自分だけの力だけではできなかったであろうことが、助言のお蔭でできたのです。自助グループ万歳です！！

主治医から毎日通院を告げられ、それに従いました。10日程で落ち着きを取り戻すことができました。



ビッグブック（『アルコールクス・アノニマス』）に書かれているように、最初一杯の時に意志の力は無力なものになってしまいました。では、どうすれば、最初一杯に手を付けないことができるのでしょうか？

これもビッグブックに書かれています。自分の心を平常心に保つ、そのために自分の心の欠点を自分を超えた偉大な力で取り除いて頂くのです。ハイヤー・パワーが必要なのです！！

私は自分を超えた力を心底は信じていないのです。数年前から私は、ある宗教に入っています。でも、神様の存在を心の底からは認めてはいないのです。この辺りから努力をしなければ・・・と、毎日思っています。神様に近づく努力を自分なりにやっています。その内に、良い結果が出ることを祈っています。

15年の時が経ち……

ZEZE今日一日グループ

も え



ニューズレターが創刊 15 周年記念号と知り、15 年前の私自身のことを思い出してみました。その頃私は大学を出て就職した会社で忙しい毎日を送っていました。期待され、たくさんの仕事を任されることが嬉しく、期待に応えたいと必死で毎日朝早くから終電近くまで働いていました。でもその年の 10 月に倒れてしまい、精神的にも糸が切れたようになり、もうだめだとそのまま逃げるように退職して結婚しました。学生時代からの彼と結婚を決めたのも、原家族のなかで居場所がないように感じていたからです。原家族からも仕事からも逃げ、結婚をしました。結婚してから私は毎日夫の帰宅前に缶ビールを飲むことが始まりました。美味しくはないんだけど、そうすると一日ただ生きているだけの自分を少しだけ許せて、笑顔で「お帰り」が言えました。

そこから AA につながるまでの 10 年間はあっという間に過ぎていったように感じます。その間には娘も授かりましたが、病気はどんどん進行していきました。生きていることに現実感はなく、漠然と常に「もう疲れた。もう死にたい……」とっていました。ずっと家で隠れ飲みだったため、酷くなってくるとお酒をいつ買いに行き、どこに隠しておくかということが考えの中心となり、も

ともと苦手だった人付き合いをする時間も惜しくなり、夫と娘と私という狭い世界が全てで生きていました。

5 年前の別居から離婚をし、その狭い世界から追い出されました。そのおかげで私は関西に戻ってきて AA と出会いました。そこには私が今まで持っていた価値観とは全く違う価値観がありました。それは初め、私は到底手にすることが出来ないように思ったけれど、プログラムをさせていただくことで、少しずつ与えられてきたように思います。

7 月から私はまた仕事を始めました。飲まなくなって 2 回目の就職です。前回飲まなくなって 1 年半で就職した時と、今 3 年半経って就職した時を比べると、だいぶ楽な心持で仕事ができているかなと思います。15 年前の生き方、心持ちとはずいぶん違います。

ずっと苦しい生き方をしてきたけれど、5 年前に AA と出会い、生き方を変えたいと心から願い、プログラムをやっていこうと思えたこと、それを助けていただいている皆さんの仲間に感謝いたします。





異常飲酒

草津グループ

あゆみ

私が本格的に酒を飲み始めたのは、学校を出て 22 歳からです。営業職で採用されて一年間の工場実習からです。

『営業マンは酒が飲めなければならない』と教えられ、独身寮生活が始まりました。

仕事が終われば、毎晩のように先輩、同期入社仲間たちとの酒盛りです。

一人酒の時は、サントリーレッド 1 本にコーラ 1 本（1 日で）、8 割がウイスキー、2 割がコーラのコークハイ。

私は、飲み始めから異常な飲み方でした。吐いては飲み、吐いては飲み、天井は回る、胃痙攣を起こす、……酒が美味しいとは思わないままに名古屋支店の営業に配属されました。

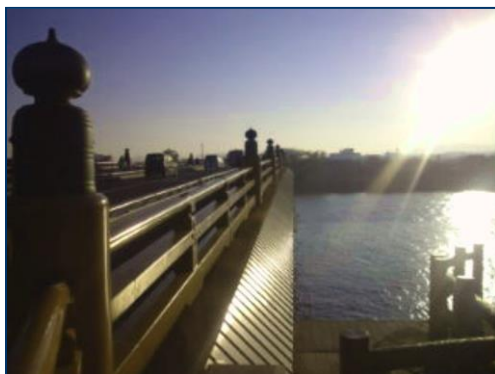
支店の独身寮は、名ばかりで商品倉庫の 2 階での一人暮らしです。場所が名古屋タワー近くの中心街の栄です。飲む所には何不自由なく、また、独身で酒が飲めると上司に可愛がられてよく飲みに連れていただきました。食事はすべて外食での一人酒です。帰宅すれば、また寮での一人酒です。

名古屋支店で営業の基本を徹底的に鍛えられ、4 年後に人事異動が発令され、本社勤務です。いまから思えば傲慢になり有頂天になっていました。本社営業では一流企業を担当させられ、それなりの実績を上げました。

いまから 40 年前のことです。そのときは接待＝酒席の時代です。私の飲み方は殺し酒でお客様には迷惑を掛けていないと今でも思っていますが…。その後、大阪支店へ昇格しての異動（担当ユーザーは大手電気産業グループ）。また、名古屋支店の課長も兼務、某自動車大企業との接待酒。そして、悪いことに社内接待、部下に架空の接待をさせて私

が承認する。大阪支店の営業時代は最終電車に乗れない時はタクシーでの帰宅（チケットは自分が管理しているので自由でした）。高額のタクシー代はすべてチケットにて支払い、みるみるうちに酒量が増し、飲む時間帯も長くなり、周りの人たちを傷つけ、『酒は飲んでも呑まれるな』と言いながら、完全に酒が私を呑み込み、酒に支配されてしまいました。

そして営業職に見切られての人事異動、本社総務部の安全衛生課に配属されました。工場敷地内の職場安全を確認するのが私の仕事です。



勤務服姿で、自販機で酒を買っては公園での隠れ酒、勤務時間が終わるころを見計らって自席に戻る。帰りは車通勤ですが、名神に入る前に自販機でワンカップ 2 本を買って京都東から瀬田西インターまでの間を飲みながらの飲酒運転。よく事故も起こさずに、

検問にもあわずに、死ななかったことです。

それ以外にも何度死にかけたか……。それを書けば長々となりますので、別の機会にいたします。

傷つけた人の（恨み）リストで NO 1 が取締役総務部部長の K 氏です。酒の問題で私を参事から主幹への昇格することに反対した唯一の人です。しかし、いまではその人のおかげでアルコールをやめることができた、感謝しています。恨みのリストの NO 1 が感謝のリストに変わりました。

一杯の酒を飲まなくなって、まもなく 15 年になります。生かされた命、少しでも人様のお役に立つように生きてまいります。ありがとうございます。

（写真／瀬田の唐橋・撮影筆者）

AAで変えられた

——今年8月14日
ホームグループの司会をする



AA滋賀レディース・岐阜県金華山グループ

ケイ

8月14日は、お盆で、ご先祖様をお迎えする日であり、姑（しゅうとめ）の祥月命日ですから、以前でしたら、その日夕暮れに先祖を迎えるのですから、私が夕方から家を空けることなど考えられませんでした。

でも、今年は、その日のホームグループのミーティングに出席し、司会をさせていただきました。AAプログラムを実践する中で、長男の嫁はこう在らねばならぬといった囚われから解放され、ミーティングに参加することができるように変えてもらったのです。

8月14日、午前中は、夫と二人で、ご先祖様をお迎えにお墓へ行くこともできました。

大きな力（神様）が働いていると感じます。

姑とのかかわりを振り返り考えると、私は何を考え違いして、感情を乱し、お酒や薬（睡眠薬）に逃げていたのでしょうか？

結婚して、同居することになったとき、未熟な私を迎え入れてもらったのに、ありがとうという気持ちはありま

せんでした。一緒に住んでやるという思い上がりでいっぱいでした。

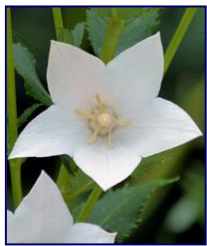
舅（しゅうと）の糖尿病が進行して、いろいろ症状が出てきて、医師に他の

診療科も受診するようにすすめられたとき、姑から一緒に診察室に入ってもらって聞いてくれと言われました。本当は、私にできることは医師の言葉を書きとめること、姑の代わりをするのではなく姑の助けになることでしたが、何でもできる「いい嫁」を演じている私は、ちゃっちゃと事を先回り先回りして、自己中心に片付け

ていきました。

「いい嫁」に酔いしれている私は、一事が万事、すべてを自分の問題として取り仕切ってきました。しかし、いま思えば、責任を取りたくない私が自分勝手にやってきたことで、これは義理の両親や夫にとって大きな迷惑だったことでしょう。それは、不正直な私の間違いだったことが、いまはよくわかります。





いま、生きている

ハグ（抱擁）12すてっぷグループ ゆうじ

お酒を飲んでいたときに自分が何を考えていたのか、はっきりとは覚えていませんが、AAに出会ってステップを踏む中で、自分はずっと人間関係で悩んでいたことがわかりました。

生きていると様々な人間関係があり、親、兄弟、先輩、後輩、異性、同性、近所、仕事等々、それぞれに対していろんな悩みがありました。

基本的に、他人とどのように関わったらよいのかまったくわかりませんでした。お酒を通して関わった人たちと楽しく過ごしたことや懐かしい思い出もありますが、お酒を飲むことで、人間関係から生じる嫌な思い出が消えることや悲しい出来事が無くなることはありませんでした。

5年前の自分は、他人と交わるだけでなく、自分自身に対してもどのように考えていけばいいのかまったくわからなくなっていました。

お酒をやめようと思ったものの、すでに時遅し、でした。今日は飲まないと言ったその日の夜には飲んでいる自分。飲みたくないと思っているのに、飲む自分。身体が受け入れず、口に含んだ烏龍茶割りを飲み込めないまま、吐き出せばいいのにといいながらも飲み込める一瞬を待つ自分。飲んでしまってから、お酒をやめようと思っているのではなかったか、と自らに問う自分。それでも自分の力で

やめようと思う自分。こんな毎日が繰り返してやってくることにうんざりする自分。

AAに出会ってなかったら、発狂するか自ら死を選んでいただろうと思います。

いまでも人と関わることは苦手です。

他人からの評価はとても気になりますし、悪く思われたくないと強く思います。仕事の評価は経済的に影響しますから、特に意識しています。そんな自分を知ることができても、まだまだ自分自身のことを十分に理解できているとは思えません。



ただ、そんな自分に対して、素直に認められない気持ちや、恥ずかしさを感じることは減ってきています。苦手な人間関係や嫌なことを処理するために、再びお酒に頼ったところで、うんざりする日々が舞い戻るだけですし、解決する力を自分が持っていないこと

に加えて、お酒をコントロールできないことも経験上明らかです。あきらめた、というか、生きていくのに、いい格好ばかりはしてられない、という感覚です。

良かったり悪かったりの毎日ですが、せっかく生まれたのだから何か楽しいことを見つけて味わいたいと思います。

この原稿を書かせていただいて、今まさに生きているなあと感じました。ありがとうございました。

今、思うこと



ハグ(抱擁) 12ステップグループ hiro

アルコールが止まって8年が過ぎました。6月から職場を変わり、慌ただしい毎日を過ごしています。今も職場でこの原稿を書いています。

生まれてからずっと、私は周りの人たちとは違うと思って生きてきました。幼いころは祖父、祖母、父親、母親、妹と一緒に暮らしていましたがなぜか孤独でした。26歳で出会った女性は今の家内です。子どもも3人生まれました。仲はいいのですが自分だけ一歩引いた場所にいるように感じていました。

だから困ったことが自分に起きて、誰にも相談できませんでした。借金でどうにもなくなると親に肩代わりしてもらいました。家に帰ってもどうしていいか解らないので飲みに出歩くことも多かったです。

アルコールを毎日飲むようになったのは高校を退学した16歳からです。アルコールに酔ったときは孤独を感じることはありませんでした。酔っているときだけ周りの人たちとも話せます。

17歳でサービス業の仕事に就きましたが、上司や同僚、もちろんお客さんとも目を合わせて話すことはできませんでした。アルコールは私の武器でした。酔っていれば誰とでも話すことができます。営業成績も上がってきました。上司から褒められることも増えてきました。毎日大量のお酒を飲み、次の日はひどい二日酔い。毎日毎日そんな日々を過ごしていました。アルコールなしでは生きることができなかったです。

アルコールでどうにもなくなくなって、精神病院に入りました。そのとき36歳でした。妻と子どもを家におき、たかがアルコールで働けなくなった自分が惨めでした。私が働くにはアルコールが必要でしたので、退院する

ときは「飲むのをやめません」と宣言しました。

しかしアルコール地獄はそこから始まりました。仕事に復帰するどころか、3カ月後には2度目の入院。もう身体はかなり痛めつけられていました。アルコールを飲んでも飲まなくても生きていくのは苦痛でしたが、飲むのはやめようという気持ちになりました。AAミーティングに出席してもあまり話しませんでした。飲んでもいないのに話せるわけがありません。そんなことを毎日繰り返しているうちに再飲酒しました。

とにかく死ぬのは嫌だったので、仲間に相談しました。いままで誰にも話さなかったことも仲間に話しました。そしてAAの12のステップを実践し始めました。

ただそれだけです。不思議とお酒は飲んでいません。徐々に孤独感もなくなりました。私は周りにいる人たちと同じ人間だということもわかってきました。家族と旅行にも行きました。お盆には父親と母親の遺骨のある仏壇に、家内と二人で手を合わせました。子どもたちと墓参りにも行きました。18歳になる長男と私の好きなアーティストのコンサートにも行きました。明日はその長男の彼女が家に来るそうです。私は仕事で会うことはできないでしょうが、なぜか楽しみです。

6月から自分の立ち上げた会社で働いています。従業員は私の他に2人です。毎日たくさんのお客さんが来てくれます。私のアルコールのせいで迷惑をかけた親戚や友人も来店されます。

その中でしらふの自分がみんなにどう写っているのかはわかりません。ただ自分が楽しんでいるのは事実です。いままで私に関わってくださったすべての人たちがいるから、今の自分がいるのも事実です。出会いにも別れにも感謝し、毎日を過ごしたいと思います。





草津グループを守り続けたい

草津グループ え ん

ニューズレターに寄稿するのは1年振りになります。その間、色々と心に動きがあり、寄稿する気持ちになれませんでした。

そもそも、県立精神医療センターに入院して、センターメッセージや自助グループへの体験参加等を通して「自助グループへの参加」の重要性や必要性は十分理解できていたと思いますので、自分の「居場所」を「AA滋賀・草津グループ」と入院中に決めることができていました。

しかし、ソーバー7年になり、ふと何かに疑問を感じました。

その内の一つは前述の精神医療センターでは「体験」の一環として「AA草津ミーティング」に参加することが入院中「1回以上」と義務付けられていることです。「1回に限らず何回でも参加可能」と理解し受け入れる入院患者が極めて少ない（いわゆる帳面消しにのみ参加している方もおられる）ように見受けられます。

これは精神医療センターの方針もあるでしょうが、受け入れ側の「私たち」に問題があるのではないのでしょうか。常に皆さんには気持ちよく笑顔で丁寧に接しているつもりでしたが、結果としてAAに繋がって頂ける方が非常に少ないのではないかと思います。

それはとりもなおさず「自分たちに落ち度があるのでは？」「ミーティングの運営方法に問題があるのでは？」と真剣に悩みました。

その矢先に、長男が同じ病気で精神医療センターに今春入院いたしました。

この病に素人とも言える彼が言うには、

「この傾向（入院患者がAAに繋がらない）は、お母さんたちの言動のみではないと思う。センターの方針を受けとめる患者側にも問題が有るのではないか」また、「自助グループの重要性や自分の居場所探しをするためのものと受けとめていないのが現状であるのではないか」とのことです。

そこで私は、「ははあ〜。なるほど、当たらずと言えども遠からずかな？」と思い、自分を責めるのをやめにしました。

「無力」ですね。分かっていたつもりでしたが、まったく理解できていない自分に気づくことができました。これも「新しい仲間気付かされたこと」です。

親子で同じ病になるなんて・・・と悲しみましたが、今はこれで良かったと思うことができます。

今後はグループの仲間に支えられながらも草津グループを維持し、守り続けたいと思っています。





どうやってもうまくいかないのか

オネスティ唐崎グループ 小 川



発刊 15 周年おめでとうございます。私が初めてニューズレターに出会ったのは、2004 年 10 月に、図書館で本を読みアルコール依存症の本を読み、J S O へ電話しました。対応して下さった方に、職場が滋賀県で仕事帰りに行けるので、AA 滋賀に行きたいと話したら、数日後ニューズレター 2 冊と紹介冊子が送られて来て、一所懸命にニューズレターを読みました。著者がニックネームで書かれていたので、最初違和感がありましたが、アルコールで苦しんでいて止めている仲間がこれだけいるのなら、私も止められるのではないかと思います。AA に行ってみようかという気になり、紹介冊子の地図を見ながら 11 月 2 日に彦根ミーティング初めて、参加させてもらいました。私が AA につながったのはニューズレターのおかげだと思い感謝しています。

さて表題のどうやってもうまくいかないのかですが、AA に来てミーティングに通うようになって、何度かスリップをしながらも 2005 年 6 月頃から酒は止まりましたが、精神的に苦しい状況が続き、酒を止めたうえで専門病院へ 12 月から 100 日間入院、1 年半休職し AA を毎日まわり、おかげで飲まない日は順調に重なっているのですが、素面で生きる辛さに直面し、苦しい日々が続いています。職場、家庭また AA の中でも人間関係でうまく行かず、また体調面でも、起きていても、寝ていても、行動しても、しなくても、何をしてもつらい時期が長く続き、ビックブックの第 5 章どうやればうまくいくのかの反対で、どうやってもうまくいかないのかと毎日自問自答していました。



ミーティングに通い精神科に通院しても状態が良くならないし、倦怠感と眠気がひどく別の病気にかかっているのではないかと、脳外科をはじめ、いろんな科を受診して、泌尿器科に行った時男性ホルモンの量を調べてみて、少ない事がわかり男性の更年期障害と診断されました。2ヶ月前から、漢方薬を処方されて服用しましたが変化がなく、男性ホルモンを注射する治療を始めようとしています。

ただ怖いのは、男性ホルモン注射する事により前立腺癌にかかるリスクが高くなるそうですが、現在の辛さから解放されるのであれば治療してほしい旨の意思表示をしました。

また最近始めた事として三行日記というものを始めました。これは、インターネットラジオを聞いていたら、ある大学の医学部教授が話された事で、アメリカの医者がやっていた方法だそうで、手術の後の反省として、一行目にうまくいかなかった事、二行目にうまく言った事を書き、三行目に次に向けての目標を書くことで、これを毎日日々の生活の中で、一行目に今日の出来事で苦しかった事、うまく行かなかったこと、二行目にうまく言った事、良かった事を書き、三行目に明日の目標を書いています。この方法で自律神経が安定するという事で、書かれた本はベストセラーになっているそうです。ステップで提案されている日々の棚卸しにもつながると思い始めました。始めて一か月程ですが、精神的に少し楽になって来ました。どうやってもうまくいかないのかと暗中模索の状態から、少し光が見えてきたように思います。



ニュースレター滋賀15周年を祝して



彦根グループ そら

ニュースレター滋賀発刊 15 周年おめでとうございます。飲まない 1 日が続いて 9 年余が経ちましたが、15 年前といえば実家があるこの滋賀へ戻り、数年といった時期でした。自分で依存症を疑い専門医を受診していたものの、アル中を認めることはできないまま飲酒は続いていました。アル中＝社会的敗残者という意識が強かったからでしょうし、酩酊するという最大の快楽を手放すことができなかったからです。仕事帰りに飲んで帰れる日はまだよかったのですが、スイッチが入ると何日も帰らず、会社にも行かず沈殿していました。年に何度か連続飲酒があり、職場に居づらくなっていった、そんな時期が 15 年前で、そこからさらに酒にとらわれていった次第です。

なぜ止まったのか、不思議な力としか言いようがないのですが、AAがあり、AA滋賀があり、彦根のミーティング場があったからだと思います。

最近ではミーティングに参加できていませんが、メッセージを届ける機会に、飲まないことで執行猶予されているアル中であることを改めて感じ入りました。

独創的な研究を続け、50 代は仕上げの時期と話されていた恩師は道半ばで逝かれました。仕上げどころか、これから築いていかなければならない彼我の差は比べようもないですが、新しい生を結実させることができればと思っています。

ニュースレター滋賀
15周年記念号に寄せてZEZE今日一日グループ
滋賀レディースミーティング 清 美

保健医療等関係者の皆さまのご理解とご協力のおかげで、飲まない自分の前向きな気持ちが認められました。お礼申し上げます。

AA共同体を推奨していただき、飲酒問題の解決へ向けて真剣に取り組む意欲が得られ、「今の自分が何者であるか」を考え、

「自分は一人でやめられない大病人のアルコール依存症である」と心底認められるようになり、今日まで救われてまいりました。いろいろありがとうございます。

AAプログラムの希望が、アルコール依存症で苦しんでいるすべての人たちのそばにありますように、どうか、今日一日ずつ未

来のアルコールクたちもよろしくお願い
申しあげます。

~~~~~

『アルコールクス・アノニマス』とは、  
最初は本の題名で、この書籍は、アルコ  
ホーリクがどのように回復したかを物語っ  
ています。AAメンバーの多くは親しみをこ  
めて、この出版物を『ビッグブック』と呼  
んでいます。

『ビッグブック』p. 123 の1~4行目に、  
「毎日、私たちは心に描く神の意志を、自  
分のどんな行動にも実践していかなければ  
ならない」「どうしたら私は、あなたの最  
良の道具になれるでしょ  
うか。私の意志ではなく、あ  
なたの意志が行われますよ  
うに」「こうした考えをい  
つも持ち続けていなければ  
ならない」のあと、4~5行  
目に、「その路線に沿って  
だけ、私たちは自分の意志  
の力を正しく使うことがで  
きる」と表わされています。

アルコールクと真正面  
から向き合って、傷ついた  
すべての方たちの平安をお  
祈り申しあげます。

~~~~~

平成元年（1989年）5月25日、アルコ
ール専門クリニックの主治医から「今日一日
だけ、最初の一杯を飲まないように」と提
案をいただいた時、専門家の言うとおりに、
毎日通院して私も断酒できるだろうと思
いました。ところがその初診の数時間後、夕
食前、「今日はどうだった」と家族からの
質問に対して、「びんビール1本なら飲ん
でいいと医者が言った」と、私は平然と飲
酒しました。

平成元年5月は、飲酒して救急車で5回
搬送されています。15日、17日は2回、19
日、そして26日が最後です。6月4日、初
めてAAミーティングに参加してから、毎
日ミーティングで仲間に会い続けました。
けれど私は、6月7日も12日も飲酒しまし
た。最後の飲酒は、6月17日、缶ビール1
本です。



飲酒人生最大の危機、長年の独り善がり
から解放される出発点、生き方を変える転
換点へと導かれた体験を振り返りますと、
アルコールに打ち克つ力が自分には無かつ
たことを納得します。

過去のなさけないみじめな自分、あさま
しいちいさな自分、やましいやっかいな自
分が、責任を果たして生きていく喜びを、
飲酒するごとに避けてきた私は、授けられ
た生命の用い方を間違い、自分のためにも
他の人のためにもなれなかったと気づかせ
ていただいております。

日々AAプログラムの実践をとおして、

自分勝手な解釈をしたり、自
分本位に制約をしてしまったり、利己心の障害物に縛られ
ていることが、わかるように
変えていただいております。

~~~~~

今日、平成26年9月4日、  
やさしい小雨に迎えられ、お  
酒を飲まない56歳の第一日  
目が訪れました。

お世話になった方たちの広  
い心に支えられ、いい歳のは  
じまりに感謝の念を深めてい  
ただきました。本当にありがとうございます。

アルコールリズムの症状を抱えながら療養  
を続けている仲間たちと、自分の人生を大  
切に、いま苦しんでいるアルコールクに  
AAメッセージを運び、いただいたすべての  
恵みに感謝のお祈りを捧げられますと幸  
いに存じます。

今日も、おかげさまで生きている喜びが  
感じられる一日を送ることができました。  
心から感謝申しあげます。

~~~~~

いつの間にかソーバー25年3カ月を迎え
たこと、さらに物忘れがひどく身体もスム
ーズに動きにくくなっても、朝はほほえみ
ながら目覚め、仲間と心を通わせ、分かち
合うひとときをと、祈り願っております。



50歳になりました

ハグ(抱擁)12ステップグループ 裕 之

今日一日、残暑お見舞い申し上げます、この原稿を書くたびに思い出されるのが、過去の嫌な思い出、辛かった思い出です。いろいろたくさん出てきます。

ミーティングは月に2回しか出ていませんが、ミーティングに出るたびに、仲間の話と共に自分の過去が思い出されてきて、今日一日を新たに生きるんだな一と感心しております。

自殺して行く人が増えている今日このごろ、自分自身を振り返ると、死んでしまえば、そこで終わりなのですが、父親もアルコール依存症で、嫁も同じアルコール依存症で、共に自死しているのですが、残された家族は、その人のすべてを背負って生き続けなければならなくなることで、生き続けることは死んでしまうより大変なこと、と痛感することも度々あります。

が、今の自分にできることはありのまに生きることしかできません。

当たり前のことですが、自分には死ぬことも、生きることも、酒を飲むことも、やめることもできずにAAにたどり着いてから、今日よりも明日のほうが何か良いことがあると信じ続ける気持ちは変わっていないまま生き続けているので助か

っています、僕自身の錯覚かもしれませんが、体調が悪いときは、医療関係者の方々にお会いしてもあまり良い反応がなかったのですが、最近は体調も良く快便快食快眠生活を送っており、と言うか普通の人にとって当たり前のことをしているだけで、日常生活に余裕と落ち着きがなんとなく感じられると、医療関係者の方々とお会いする機会が多くあり、その

時の関係者の方々の感触が大変穏やかに感じられて、あらためて自分自身の問題だな一と感じました。

飲んでいたときは、万年下痢でどこかに出かけるにも、いつ下痢が起こるのかと、それが怖くて冷や汗をかいていましたが、それもお酒を飲むとぴたりと止まることも知っていました。いまや笑いごとですが、飲んでいたころは、一日中そんなことで苦しんでいた自分がいます。

7月で50歳を過ぎました。飲まない期間も21年をすぎ、考えてみれば、あっという間だったので、残された時間、いつ死ぬかはわかりませんが、いまでも尚、今日よりも明日のほうがなにか良いことが起きる気がしているので、何とか生き続ける勇氣になっております。

たくさんの人たちと、いい笑顔で会いたいな一と思う、今日このごろです。





性格（欠点）を変える方法

——ステップ6、ステップ7

オネスティ唐崎グループ とら

飲まなくなって22年目に・・・

滋賀県立精神保健総合センター（当時）のアルコール診療科を退院するとき、46歳でしたが、70歳か80歳のような感じで、残りの人生あと2、3年と予感していました。身も心もボロボロだったのです。

自分でも驚くようなことですが、それから飲まないで、21年が過ぎ、22年目に入りました。思えば、医療関係者の方々に命を救っていただき、AAとAAのプログラムによって飲まない生き方を与えてもらいました。ありがたいことです。私は、不安や不平不満に似た感情が起ると、振り返り、生きているのは当たり前のことではないと感謝の念を深くします。すると不安や不平不満の感情は消えていきます。

これからも、いろんな困難が起きてきましようが、先々のことは楽観するにかぎります。どんなことがあっても、飲まないで、そのつどAAプログラム、回復のステップに身をゆだねていけばいいのですから。

回復のプログラムを伝える・・・

現在は、毎週、仕事が休みの日に小田原と沼津のミーティングに通っています。AAには、国境も県境もないのが、うれしいです。私が心しているのは、無償で伝えられたAAのプログラム、回復のステップを新しい人に伝えていくことです。もとより、私たちは専門家でもなければ、格別の知識を有しているわけでもありません。自分の経験を伝えることしかできないのですが、しかし、そのことによって、新しい人が飲まない生き方を日々実践して、幸せな飲まないアルコールクとして成長していく手助けができれば、望外のよろこびというものです。

回復のプログラムとは

AAの回復のプログラムは、生き方として実践するなら、飲酒のとりわれから解放され、幸福で役に立つ人間に変わっていけるスピリチュアルな原理だと言われます。この回復の原理は、12のステップに要約されています

（なお、回復とは何かと、よく問われますが、簡略には、「回復とは、飲酒のとりわれから解放され幸福で役に立つ人間に変わる」と定義すればいいでしょう）。

AAの基本テキスト『アルコールクス・アノニマス』（ビッグブック）はこの回復の原理を具体的に記述していますし、『12のステップと12の伝統』は、この原理を詳しく述べています。

ところで、アメリカのAAメンバーが著わした「ステップ6、7に的をしぼった著作」の日本語版が出版されました。そこで、今回は、ステップ6と7について触れておきます。

上記の書籍出版記念会で、親しいAAメンバーが、「ステップ6、7はさらっとやって、以後はステップ10に含めて、日々の棚卸しのなかでしっかりやっていけばいいと誤解していた」と語り、私は自分を振り返りました。

ビッグブックでは、ステップ6と7については、半ページほどの叙述だけで、なんとも簡略です（p109）。しかも、「ステップ7の祈り」を祈れば「第七ステップが終わった」とあります。ステップ4、5を終えて、ステップ7の祈りを祈ると、まるで、雪のように純白に、すっかり性格上の欠点が拭い去られるかのような錯覚を覚えるほどです。しかし、そんなことがありえないのは明白です。

性格上の欠点こそが酒に溺れた要因

『12&12』には、性格上の欠点こそが酒に溺れた根本の要因（the primary cause）である旨

が指摘されています (p68)。ですから、ステップ4、5で明確になった自分の性格上の欠点を、ステップ6、7で手放すことによって、再飲酒の危険から解放され、役立つ人間へと変わっていきけるという仕組みはわかります。

ステップ6とステップ7

先のメンバーの発言と同じような感覚が、私にもあったように感じます。1泊2日のステップワークでは、特にステップ4、ステップ5を中心にして、性格上の欠点を具体的に明らかにすることに力を注ぎます。そして、以後の課題として、日々、性格上の欠点の克服の努力と、傷つけた人々や感謝の心を抱く人々、さらには自分自身に対する埋め合わせの実行状況を確認していきます。それが毎日の課題だということは明らかです。

しかし、前記の書籍を念入りに読めば、それだけでは不十分だということがよくわかりました。私は、ステップ4で明らかになった性格上の欠点について、さらに理解と自覚を深める必要があると感じています。

具体的には、ステップ4、5の実行によって、ビッグブックで「自分の誤り」として示されているように「利己的、不正直、身勝手・恐れ、配慮の欠如」(p98~101)という性格上の欠点が明らかになるわけですが、私は、ステップ6、7の実践として、さらに深くとらえていく必要を感じるのです。

たとえば、「利己的、不正直、身勝手・恐れ、配慮の欠如」という私たちの性格上の欠点について、それを『12&12』で7つの罪源(欠点)と指摘されている「①プライド(高慢)、②食欲、③好色、④怒り、⑤飽食、⑥嫉妬、⑦怠惰」の視点から、あらためて<性格上の欠点の詳細な一覧表>を作成し、綿密に具体的に検討していくのです。

たとえば、私の性格上の欠点ですが、思うようにならないと不愉快になる性格、些細な

ことに過敏に反応する性格、ほめられると気分をよくする性格、評価を気にする性格、感情に波があり好き嫌いが激しい性格、先のことを心配したり根拠なく自信過剰だったりする性格など、枚挙にいとまがありません。

たとえば、思うようにならないからといって腹を立てるとは、ビッグブックに照らして、何と身勝手に配慮が欠如しているのだろうと自覚します。さらに、その身勝手さは、①高慢、④怒り、⑥嫉妬、⑦怠惰などの欠点によるのではないかと具体的なさまざまなシーンに即して深めていくのです。そうすると、身勝手の根本の要因が自覚されてきます。

その自覚は、思うようにならないことを受け入れる謙虚、怒りの感情の平和な処理、人の成功への祝福、あるいは寛容をうながし、そして、自らすすんで努力しようと思います。

つまり、性格上の欠点を手放すということは、正反対の性格、自分の願う性格に変わることでわかります。

性格を変える方法

では、性格上の欠点と正反対の性格に変わるには、どうしたらいいのか。

その方法について、先の書籍では、「あたかも正反対の性格になったかのように行動してみよう」と提案しています。

私の場合で言えば、「しんじつ謙虚な人間になったつもりで行動し、怒りはさらりと流せるようになり、人の成功を喜び、人に対して鷹揚で寛容になり、自分のできることはなにかと考えて行動する」ことを、実際にやってみようというのです。それを続ければ、性格上の欠点が、望む性格に変わり、過去の傷はいやされ、バランスのとれた回復、つまり感情のソブラエティが達成され、本来の自分を取り戻すことになるかと提案しています。

試してみる価値はあるでしょう。(この項づく)

【編集後記】 柴崎守和先生、後藤有加さん、熊越祐子さん、そして三重県から田中和彦さん、ご寄稿ありがとうございました。厚くお礼申しあげます。滋賀のみなさん、ご執筆に感謝します。今後ともお力添えください。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、無上の喜びです。末筆ですが、皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

