

AAメンバーと保健医療等関係者を結ぶ通信

1999年9月創刊

ニューズレター 滋賀

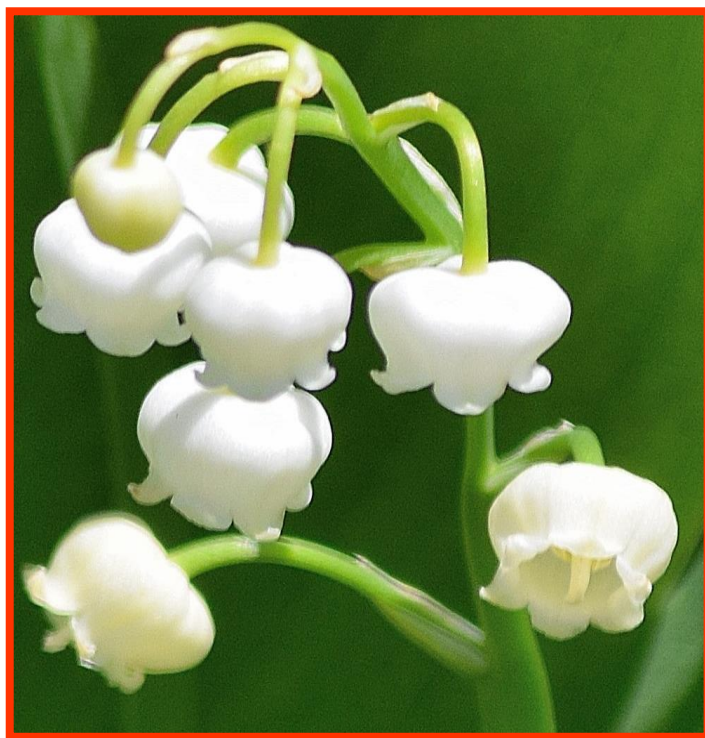
AA 滋賀 2019年 春 40号

ビッグブック発刊80周年(日本語版40周年)記念号

今号のテーマ

— アルコール依存症 —

アルコール依存症
アルコール依存症から病気を認めたきっかけ
飲まないで生きる



鈴 蘭

発行/AA 滋賀 専門家協力委員会

連絡先 / AA 滋賀 事務局:大津市田辺町2-5

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

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

(AAの序文)

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.グレープバイン社にあり、その許可のもとに再録)

AA Preamble

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



桜 (ソメイヨシノ)

2019年 春 40号

ニューズレター 滋賀

2019年3月10日発行 No.40 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>

「ニューズレター滋賀」 第40号記念号に寄せて



染井吉野

守山こころのクリニック

医 師 明 神 徹 郎

海外で日本食ブームが起きていると言われています。また、平成30年には海外から日本を訪れる人が3000万人を超したと言われています。美味しくてヘルシーなのが日本食の魅力とのことでしたが、日本食だけでなく、日本人が生活の前提としている多くの事柄（安全で綺麗な住環境、交通機関が正確で水道や電気なども行き届いている）が、世界に誇れる事で、日本の生活環境は世界的に見ると非常に快適で、日本人はそのことに気が付いていないようです。

日本を含めた先進国では著しくうつ病の人が増えています。住民は安心・安全・快適・裕福に生活しているはずですが、そのような生活を当然のことと考え、恵まれた生活をしていると考えていないのでしょうか。先進国では毎日ハ

ッピーに生活できるとの思いがあり、些細な問題であっても、悩んだり抑うつ的になったり過度に心配したりしています。発展途上国では毎日生きることに精いっぱい、日常の些細な問題などは住民にとっては苦にならないのかもかもしれません。結局、問題に心捉われて、嘆いたり悔んだり憎しんだりする人間の煩惱こそが、人間を苦しめているのではないのでしょうか。現実問題そのものよりも、自らの煩惱によって苦しみが生じているのだと思います。

様々のことで悩み、その苦しみから解放されるために飲酒を続け、いつしか飲まなくてはならなくなったのがアルコール依存症です。飲酒をやめれば、素面で苦しい現実と直面します。元々の悩みだけでなく、飲み続けたことによって引き起こされた問題にも直面します。身体的

健康・仕事・家族関係などの現実問題を乗り越えて、日々の生活で人間関係を築き、自分自身が成長して酒を飲まなくても生活していけることが回復です。

心の中で悩みを増幅しないために仲間と話

すことで、自らの現実問題を客観視し、素面で問題と対峙してみても如何でしょうか。



2019年 AA滋賀 第21回 オープンスピーカースミーティング (宿泊付き)

テーマ

アルコール依存症
アルコールと病気を認めたきっかけ
飲まないで生きる

◆と き／2019年5月11日(土曜日) 午前 10:00～午後3:30

◆ところ／大津市「比良げんき村」(JR湖西線「北小松」駅下車 徒歩15分)

★参加費：500円 ★「駐車場」(無料)あります

＜宿泊：1泊2食＝¥5500-＞

★ナビ住所は「滋賀県大津市北小松 1769-3」です。 お問い合わせは、「AA滋賀」にどうぞ。

毎年、オープン・スピーカース・ミーティング閉会后、医療等関係者を囲む懇談会を開催し、宿泊して、参加者のAA記念日(バースデー)を祝福したり、ナイトミーティングで分かちあったりしています。宿泊の申し込み締め切りは4月30日、定員40名です。宿泊ご希望の方、詳細は、チラシをご覧ください。

翌日の5月12日は、「げんき村」→「楊梅滝」の小登山です。げんき村の各種アスレチックを楽しむ人は自由行動です。11:00から「さよならミーティング」の予定です。

楊梅滝と見に行き自然の中で今一仲間と共に

5月11日のプログラム

10:00～ 受付

10:15～12:00 開会・仲間の話

12:00～ (昼食)

・「昼食」は、各自ご用意ください。

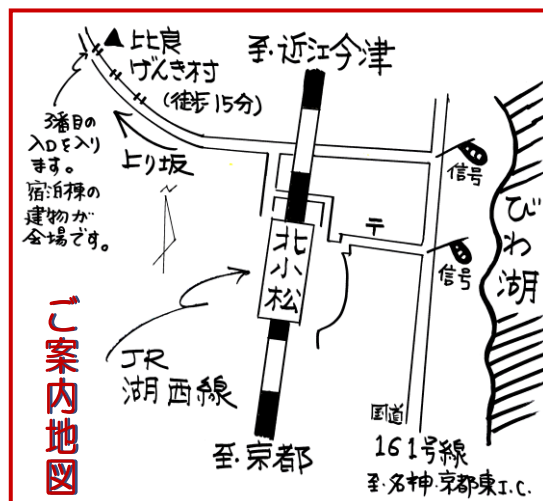
12:45～13:45 仲間の話

13:45～14:00 コーヒー・ブレイク

14:00～14:40 AAの友人の話

14:40～15:20 仲間の話(15:30閉会)

15:30～16:30 (医療等関係者を囲む懇談会)



「ネガティブ・ケイパビリティと相談員」



芝 桜

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

みなさま、お世話になっております。滋賀県立精神保健福祉センターの後藤です。

この様な文章を書く機会をいただきまして、ありがとうございます。

さて、先日おもしろい本に出会いました。その時に読んで感じたことを少し書かせていただきたいと思います。

帯木蓬生著『ネガティブ・ケイパビリティ 答えの出ない事態に耐える力』という本です。小説家である帯木氏の本は元々好んで読んでいたのですが、読みすすめていく内に色々な思いが巡りました。(著者は小説家でもあり、精神科医です。)



何が書いてあるのかというと、ネガティブ・ケイパビリティ (negative capability 負の能力もしくは陰性能力) とは、「どうにも答えの出ない、どうにも対処のしようのない事態に耐える能力」を指すのだそうです。言い換えれば、「性急に証明や理由を求めずに、不確かさや不思議さ、懐疑の中にいることができる能力」を意味します。反対語はポジティブ・ケイパビリティ「何らかの決断や決定を行う力」となります。ポジティブな能力ではなく、むしろその逆のネガティブな言葉を肯定的にとらえた考え方になります。

この考えに、読んでみて目からうろことはこのことです。

人の脳は「分かろう」とする生物としての方向性が備わっているそうです。私たちは病気や悩みに色々な意味づけをします。わけの分からないものには、脳が落ち着かずに不安になります。

相談をお受けする仕事の中で、解決法を一緒に見つけようにも見つからない、どこからどう支援をしていいのやら悩む相談もたくさんあります。

この宙ぶらりんの状態をそのまま保持し、間に合わせの解決で帳尻を合わせず、じっと寄り添っていくしかないのですがそれは結構しんどいことです。ここにネガティブ・ケイパビリティの考えをもってきて、その

能力が自分にはまだまだなんだなと考ええると踏ん張る力が増します。そのうち、いつかは変化のタイミングや解決の糸口が見つかるのかもしれませんが。相談員ができることと言えば、まずは話を聞いて労う気持ちをお伝えするところからでしょうか。変わっていくのは本人の力です。そこにそっと本人の変わりたい気持ちに寄り添える相談員になりたいと思っています。

変えられないものを受け入れる落ち着きを、『平安の祈り』に通ずるところがあるのではないかと感じました。

今後ともAAの方々の回復の傍に、寄り添わせていただけますと幸いです。

今日を積み重ねて自分の歴史を ～今日一日～



雪ノ下

安 東 医 院

精神保健福祉士

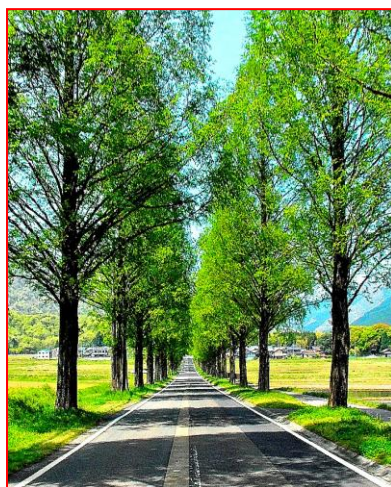
橘 ア キ

「ビッグブック発刊 80 周年、同日本語訳版発刊 40 周年」 心からお祝い申し上げます。

今回あらためて「AA日本 40 周年記念誌」を読ませていただき、AAの歴史や、長年の営みが途絶えることなく今日につながっていることに、AAグループのとてつもない力強さを感じています。

AAが東京蒲田でスタートしてから、どれだけの人がAAに出会い、生きる勇気や希望をもらったことでしょうか。

ビッグブックの初期は、ガリ版刷りの手作り日本語翻訳版、そこから月日を重ね、日本語翻訳版ハードカバー、翻訳改訂され文庫版・・・ビッグブックにも歴史があるように、アルコールを飲まないで過ごす今日一日が積み重なって、行く先には分厚い歴史になっていくのではないかと思います。



来院される患者様の中には、飲みたくて飲みたくてどうしようもなく、力いっぱい握りこぶしを作りながら耐え、どうしても耐えられなくなつて職員を振り払ってでもコンビニにアルコールを買いに行こうとする方もいらっしゃいます。そんな状態の患者様にかかわっていると、アルコールという薬物の恐ろしさ、今日一日アルコールを飲まないということがどれだけ苦しいことなのかを想像します。おそらく想像をはるかに超えるもので、あれこそが渴望感なのだろうと思います。今

日一日がだめなら、半日、それもだめなら一時間・・・それも先の見えない長い時間なのでしょう。そうやって一日を耐え忍びながら過ごされる患者様と向き合うのはとてもつらいですが、一日が二日、二日が三日になり断酒が続くと、少しずつ表情も和らぎ、前向きな会話ができるようになります。薄い一枚の紙も、時間をかけて何枚も

重ねていけば、いずれどっしりとした重みのあるものになります。そうやってできた自分史は生きてきた証なのかもしれません。一枚一枚過去の自分を振り返り、変化した自分を感じるからこそ、また前に進んでいけるのだと思います。

毎日患者様からパワーや癒しをもらい、たくさんのことを学ばせてもらっています。患者様が飲まない一日を大切に過ごしてい

るからこそ、私自身も今を大切に生き方を考えていくことができます。アルコールクでなければ出会えなかった多くの仲間がいる、と言われるように、私自身もこの医療現場にいないと出会うことのなかった多くの人達に感謝を伝えたいです。ありがとうございます。

自分を大切に、そして、今この瞬間自分が存在することに感謝。

皆様の積み重ねた歴史が、まだAAに出会っていない仲間いつか届くことを信じて・・・。

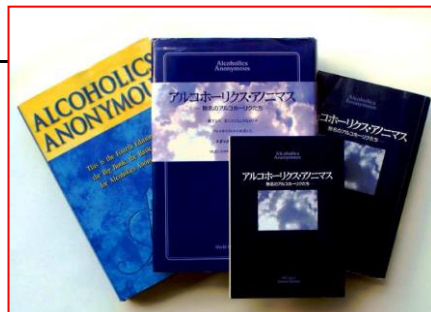
ビッグブック発刊80周年（日本語版40周年）記念企画

『アルコールクス・アノニマス』（愛称：ビッグブック、略称はBB）

『アルコールクス・アノニマス』はAAの基本書籍です。AAという名称は、この本のイニシャルから決められました。1939年にアメリカで出版されて、4000万冊以上が頒布されています。日本では、1979年に翻訳出版され、5万冊以上が頒布されています。

この本によって多くのアルコールクがアルコールリズム（アルコール依存症）から回復しています。

今年2019年は、それぞれ発刊80周年、40周年という記念すべき年です。今回、これを記念して、AA滋賀と交流のある近しいAAグループのメンバーから、ビッグブックとのかかわりや、ビッグブックミーティング等について、個人の経験をふまえて寄稿していただきました。



ビッグブック発刊80周年（日本語版40周年）記念——ビッグブック：AAメンバーの経験

アルコールリズムという 病気を認めたきっかけ ——飲まないで生きる 私と、底つきと、ビッグブック



沈丁花

京都岡崎グループ

あん
杏 里

私がアルコールリズムを認めることができたきっかけとしては、体に離脱症状が現れたこと、アルコール専門病院に入院という事態にまで追い込まれてしまったことが大きいと思っています。

19歳の時京都で大学の寮に入り、お酒を覚えしました。病気の進行は早く、救急車騒ぎを伴う激しい飲み方をしばらくやめられないでいました。4回生の後期開始直後、寮内で連続飲酒に陥った私は母によって兵庫の実家に連れ戻されましたが、そのJRの車中で手が震え始めました。実家で待っていた父は「とにかく自分の部屋で、ゆっくり寝え」と一言。心配と困惑とでそんな言葉しか出ない…という感じでした。その晩はほとんど眠れ

ず、激しい寝汗と振戦に襲われ続けました。自分が恐ろしい病気になってしまったことを、体でもって思い知らされた夜でした。

その後アルコール専門病院に入院して経験した薬物の離脱症状も筆舌に尽くしがたいものでした。白い鉄格子がついた観察室で震える私を見る両親のおびえたような眼…両親に与えてきた苦しみを思うと今でも胸が痛みます。もう二度と、繰り返したくない。こうした一連の壮絶な体験を経てしか、私は病気を認めることができませんでした。

しかし、こんな目にあってもなお2～3年の間いわゆる「第2の否認」（酒さえ止まれば自分に

は問題はないと思ひ込むこと) から抜け出せなかった自分の、なんとしぶとかったこと！若年でアルコールリズムに侵された人でも、仲間と同様、にわかには癒しがたいゆがみを身体と精神の両面において受けるのだということの良い証拠ではないかと思っています。

ところで、AAにつながり、BB と出会ったのもその入院中のことです。初めは「小難しい、教科書みたいでいやな本」という印象しか持てませんでした。しかし正直な所、現在もその感覚からあまり進歩していません！他のAAの書籍もそうですが、読む必要ができればマジメに読むものの、それ以外の場合はできればイヤ。私を戒める正しい言葉がつづつてあるからうとうしいのでしょうか…。

こういう自分の欠点をよく知っているので、毎朝の「今日を新たに」とかAAに行けない夜のAA書籍の読書を日々の課題としています。それに、書籍ミーティングは否応なしにじっくり書籍に向き合えるので、ありがたい存在です。私のホームグループでもBB ミーティングが月一回あり、1回に数頁ずつの読み合わせをしています。読んでみると、「あ、この箇所以前にも読んだな」と感じることが多く、なんだかんだ言いながらも楽に

なりたくて必死に読み返していた昔の自分を愛おしむ気持ちになったり。BB 自体との思い出を語る仲間もおられ、毎回とても温かい気持ちになります。

こんな私でも、BB の中にいくつか好きな箇所があります。例えば第1章「ビルの物語」の終盤に「ぼくたちがちょっと見には、俗っぽく軽率に見えることに驚く人たちがいるだろう。だがその下には、焼けるような真剣さがある。」という一節がありますが、いつ読んでも心を揺さぶられます。新しい仲間も古い仲間も、「回復したい、仲間の役に立ちたい」という真剣な思いを胸に秘めている！と感じる瞬間が私にはよくあります。これはBB が書かれたころから変わらないAAの真実なのかもしれません。

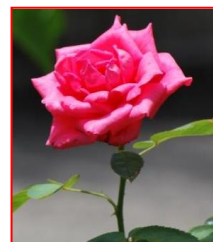
最後に、私のホームグループのBB ミーティングの概要を記して終わりとさせていただきます。分かち合いの機会をいただきありがとうございました。

***京都岡崎グループ BB ミーティング:毎月第4週の日曜日、14:30~15:45、京都市岡崎いきいき市民活動センターにて。(その他の週も各種ミーティング開催しております。ぜひご参加ください)**

AA滋賀のビッグブックミーティングのご案内

AAの歴史は、ビッグブックと共にあります。ビッグブック(BB) ミーティングは、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。

- *第1・3日曜日: 15:00~16:00 ビッグブックミーティング (クローズドミーティング)**
(ハグ12すてっぴグループ) <米原会場>
- *第1土曜日: 18:30~19:45 ビッグブックミーティング (オープンミーティング)**
(おおつ今日ー日グループ) <大津会場>
- *第4日曜日: 10:00~11:20 ビッグブックミーティング (オープンミーティング)**
(オネスティ唐崎グループ) <メリノールハウス>



(Q) なぜ、書籍『アルコールクス・アノニマス』を「ビッグブック」と言うのですか？

(A) 『AA成年に達する』という書籍に、そのいきさつについて、次のように書かれています。

書籍『アルコールクス・アノニマス』は、いろんな課題を克服して1939年出版に至るのですが、最終的に書籍の販売価格についてメンバーの意見が分かれました。出版を担当するビルWやヘンリーは、本部運営費等の捻出が必要で「いくらかの利益をあげねばならない」ことから、1ドルとか2ドル50セントの安価にするようにという反対者を、激しい議論のすえ説き伏せて、販売価格を3ドル50セントに決めました。

そして、「反対した人たちに納得してもらうためにも、工場にある一番厚い紙で印刷してくれるよう指示を出した。そのため初版の本が非常に分厚くなり『ビッグブック』という名で親しまれるようになった。もちろんそのような思いつきは、アルコールクの買い手に、値段に見合う重さの手ごたえで納得してもらおうという発想から出たものだった」(『AA成年に達する』259ページ)

アルコールリズムという 病気を認めたきっかけ ——飲まないで生きる 底つきから回復の道へ



鈴蘭水仙

伊丹ビッグブックグループ

太 郎

僕は阪神大震災のあった年に毎日のように高速道路を走っていました。しかし「お前のような醜いやつは愛されない」という妄想が頭から離れなくなり、壁に激突しそうになります。そして、母の提案を素直に受けて、地元の精神病院にいきました。その後、出された処方薬と酒を買い込んで、自分の部屋の雨戸を締め切って目が覚めると飲みまくり、意識を失い。また目が覚めると痛飲することを繰り返しました。二十歳の冬でした。

連続飲酒から数か月後に、アルコール依存症の本を読むチャンスが与えられました。「僕はアルコール依存症で、精神力が弱い。」そう思いました。

数年後に僕は両親から離れて、職人の世界を選びました。仕事を終えてから体を鍛えることもし始めました。日曜日には教会に行きました。お金もためて、車も持ちました。好きな人もできました。けれどお酒は辞めず、他人を傷つけないように注意していました。しかし、ブラックアウトを起こし、好きになった女性を傷つけました。恐怖が沸き上がり、逃げ出したい気持ちになりました。そして、数か月後には鬱病だということで、会社を辞めて地元へ逃げ帰りました。

27歳の時には引きこもりの青年を援助する団体につながり、自分の経験を素直に話せる相手を与えられて、酒の量はどんどん減っていききましたが、完全にやめることはできませんでした。お酒を辞めることを諦めました。

そして、30歳の誕生日は友人とカラオケボックスで朝の5時まで飲んでいました。仕事もない、お金もない、未来もない、年だけを重ねていく。まだ薄暗い外のごみ箱にカラスがカーカーと鳴き声を上げている景色を見た瞬間に思いました。

（俺の人生は終わった）

静かで確信のある気づきでした。

しかし、その後に昔読んだ本の中でAAという訳の分からないものがあったことを思い出しました。KCOの連絡先を知り、電話をかけ、月曜日の夜の飲み屋街のど真ん中の教会のミーティングに参加しました。

恐怖で一杯でしたが、仲間の笑顔にホッとしました。そこから定期的にミーティングに通うようになりましたが、仲間の苦しい話ばかりが聞こえてきて、ミーティングが嫌いでした。けれど行くところがなく、孤独だったので嫌々通っていました。

そんなある日仲間から「ビッグブックの読み合わせをしませんか？」と提案がありました。そして、仲間の自宅に5人くらいの仲間が集まり、ビッグブックを輪読していきました。いつでも良いので何か話したい気持ちになったら、自由に話をしていくという方法で分かち合いをすすめていきました。他の仲間の話のあまりの酷さに僕は救われました。墓場まで持っていくはずだった話を自然に仲間の中で告白していました。背中から羽が生えたように楽になりました。

（僕は生きていける）

そこから、僕のゆっくりとした回復の道が始まりました。そして今も、その道を仲間とハイヤーパワーの力を借りて、とぼとぼと歩かせてもらっています。

***伊丹ビッグブックグループ**

毎週日曜日 BB ミーティング、(C)9:45~10:45
伊丹市立図書館ことば蔵 2階 会議室 1

「アルコールリズムという 病気を認めたきっかけ ——飲まないで生きる」



君子蘭

しゃぼん玉グループ 友 紀

スリップ後AAに戻ってきて4年の頃「私は飲んでないだけで何も変わってない」「人と比べて私はだめだ」と思いしんどかった時に、ホームグループの女性から「ビッグブック読まない？」と誘われ、改めて最初から、経験を分かち合いながら読み進めた。この時初めて『医師の意見』の内容に惹きつけられた気がする。

私は15歳が初飲酒で、緊張がほぐれる「酔い」が心地よく「こんな良いものがあったんだ」と思った。お酒を飲む以前から生きることが苦しかった。18歳で受験勉強の息抜きにと家の瓶ビールを数本空けブラックアウト、20歳で食べ吐きに「酒の酔い」を使うようになって1杯飲んだら酔いつぶれるまで飲むようになり、仕事を始めてから毎日飲酒・休みの日も飲む・仕事を休んで飲むと、1年で急速に悪化、彼や仕事を失いながらも飲み続けて29歳で体が底をついて精神病院に入院。私は最初から薬物としてお酒を求めている、それが進行していった、と感じた。

精神病院入院前の、ポカリスエットを枕元に置き寝たきりの状態で、もうお酒など体に入らないのにお酒を飲まないといけないという強迫観念・どうしようもない不安と絶望感。

にも関わらず、退院後も「ちょっとだけならいいか」で飲んで、何カ月も風呂に入らず連続飲酒、「死にますよ」と内科の医師に言われて「怖い」と思うのに、また数か月飲む、の繰り返し。「私はどうせ邪魔者、死ぬまで飲み続けてやろう」と思うようになっていった。恐ろしい病気だと心底思う。

そんな私のお酒が、31歳でスポンサーに助けを求めてミーティングに通いだしてから止まり、AAメンバーに囲まれた生活を送るうちにいつ

しか「飲まないで生きられるんだ、生きたい」という思いになっていった。が、しかし、いつのまにか飲まないでおれることが当たり前になっていったように思う。

ビッグブックを読み進めていく中で「自分ではやめられなかったお酒が止まり、死にたいと思っていた私が生きたいと思うようになった。スリップ後も連続飲酒にならずに生きてAAに戻って来れて今お酒が止まっている。これは奇跡的な事」、「いくつもの出会いやタイミングが重なって飲まない方向に導かれた。自分ではできないことを神がやって下さってるんだ」と感じた。

ミーティングで「私は違う」と思っていたが、「みんなお酒を飲まないで生きていきたいとの思いで繋がってる仲間なんだ」と思えた。

今日一日の奇跡、様々な「感謝」を、今日も祈りやミーティングの中で気づかせて頂く。亡き元スポンサーから「ステップがわかりやすく載ってるよ」と教わった『ピーター神父の物語』。

その中の「…ありのままの自分を受け入れて、神さま、今日の私はこれだけでした、と言う。そして今日一日、よかったことがたくさんあったことを思う。」（日本語版p470）を実践し続けていきたい。

***しゃぼん玉グループのビッグブックミーティングは、第2金曜日の13時半～15時までで、場所は交通至便な大阪の鶴橋（聖公会城南教会）です。**

ぜひお立ち寄りください！

「アルコールリズムという 病気を認めたきっかけ ——飲まないで生きる」



泰山木

メビウスグループ み ゆ き

お酒を呑み始めるずっと前から、世の中の人たちは何のために生きているのだろうか？何が楽しくて何がうれしい事なんだろう？と疑問を持っていました。日々生きるのが辛い私は自分の感情に気づかないようごまかして生きていく技を身につけていました。世間の流れに任せて24歳で結婚し子供を授かりました。私の言うことを何でも聞いてくれる夫と私の思い通りにできる子供との生活の中で私のアルコールリズムは猛威をふるっていました。

夫のお給料だけでは生活費と借金を返していくことができず、私は毎日夫に仕事を代わるように言い続け、ビールをガバガバ呑んで悪態をついていました。それでも仕事を代わらない夫に「もうこんなヤツ要らん！」と思い、二度と帰ってくるな！と玄関のドアに張り紙をして追い出しました。それから母子家庭のような生活が始まり、子供たちは自分の感情を消して私の思う通りに動かされていきました。夫とは離婚し、今度こそ幸せになるはずだと思い、再婚しました。でも、そうはならず、不幸な思いは日に日に膨らんでいきました。

私はいつの間にか目が覚めている時は呑んでいないといけなくなり、トイレに行きたくなって立とうとすると転んだり、ぶつかったりでアザや擦り傷が絶えませんでした。トイレに立つことも出来なくなってオムツを履き焼酎の紙パックを抱いて、寝たまま時間が過ぎていくという毎日でした。再婚した夫は家を出ていき、どんなに頼んでも戻ってきてくれませんでした。思い通りにならない夫が憎くて怨みましたが、そうしてくれた事でやっと私は底をつくことができ、AAへ繋がることができました。

私は今までやりたいようにやってるはずなのに満足するどころか、奈落の底に突き落とされているように、死にたい、誰か殺してくれへんかな

あ、私の人生は不幸ばかり！という幼い頃からの考えの上で生きていました。

ビッグブック、P87 012～P90 08 役者にたとえて私のことが書いてありました。

「…自分本位で、利己主義、それが私たちの問題のおおもとなのだ。恐れ、自己ぎまん、身勝手、自己れんびん、さまざまなかたちのそうした感情に駆り立てられて、私たちは人の足を踏みつける。相手も踏み返す。ときには理由もなしに人に傷つけられることがある。だが実は、過去にわたしが自分勝手な決断をしたために、その結果いま自分が傷つく立場に立たされているということに、いやでも気づかされる。

私たちの問題は実は全部自分で招いた結果なのである。わたしが自分で問題を起こしたのだ。気がついてはいないが、アルコールの行動は頑固な自我による極端な暴走にすぎない。私たちは何よりもまず、この頑固な自分本位の考えを捨て去らなければならない。捨て去らなければ殺される。…」

私が自分の思うように周りの人たちを振り回してきた結果、満足するどころかどんどん苦しくなっていました。子供に呑んだ後のビールの空き缶が山盛りに詰め込んだゴミ袋を、お手伝いだと言って捨てに行かせたり、自分がしたくない面倒くさいことは全部子供にさせていました。私の中で罪悪感がどんどん膨らんでは呑む、の繰り返し。その罪滅ぼしに高価なお店へ外食に行ったり、スーパー銭湯に連れて行ったりして自分の罪悪感を誤魔化していました。実際は、ご飯を作るのが面倒くさい、食べた後の洗い物が嫌、材料を買いに行くのが嫌、外食する事でそれらをしないで済んだのです。

夫が毎月送ってくれるお金で散々飲み食いして、それなのに送ってくれるお金が少ない！足らん！と夫に暴言を吐き、世界は私のためにあると

いう人間でした。そんなアルコールリズムの塊の人間の言いつけを、まだ五歳や三歳の子供が必死に守って生きていました。

AAに繋がった頃はビッグブックを読んで一体何の意味がある？他人の話が書いてあるだけ、と思っていました。かなりの時間が経ってから、ビッグブックにはなぜ私にアルコールが必要になったのかの理由が解かれていたことに気づきました。自分を越えた大きな力が全て私の問題だと認めさせてくれたのです。

読むたびに私がアルコール依存症者だと認めさせてくれるビッグブックは、私が一生手離せな

い必要なものです。

*メビウスグループ

・ビッグブックミーティング 茨木市東宮町 茨木公民館にて 毎週水曜日、14:00～15:00

あわせて…

・ステップミーティング 茨木市東宮町 茨木公民館にて 毎週月曜日、19:00～20:00

・リビングソーパー ミーティング 茨木市舟木町 茨木市立大池コミュニティセンターにて 毎週金曜日、19:00～20:00

どうぞお越し下さい。お待ちしております！

ビッグブック発刊80周年（日本語版40周年）記念——ビッグブック：AAメンバーの経験

「アルコールリズムという 病気を認めたきっかけ ——飲まないで生きる」



叡山堇

ライフグループ え み こ

「酔っぱらっているアルコールリクは愛されない生きものだ。彼らとかかわるのは、いろいろと骨が折れる。悲喜こもごもと言おうか。ある哀れな男は、ぼくの家で自殺をした。だが、つらいことばかりでなく、楽しみもたくさんある。ぼくたちがちょっと見には、俗っぽく軽率に見えることに驚く人たちがいるだろう。だがその下には、焼けるような真剣さがある。

信仰は一日二十四時間、ぼくたちの中で、またぼくたちを通して、外へ働かなければならない。さもないと ぼくたちは滅びてしまう。

ぼくたちの多くは、いまもユートピアを探す必要はもうないと感じている。それがいまここにあるからだ。ぼくの台所で友人が話してくれた簡単な話が、いま地上の平和と人間への善意の輪になって、一日一日、広がっていく……。」（第一章ビルの物語 P24、5 行目から）

私はこのビルが私たちに話してくれている文章が好きです。

私は酔っぱらい……愛されない私……でした。

死ぬことばかりを考えながら生きてきました。

AAにつながって1年ぐらいい過ぎた頃か、ハッキリ覚えていませんがお酒はなぜか止まっていた私がいいます。主人と娘と犬と暮らして共働き、私は会社員でした。……カタチだけの生活、そんなふうに感じていました。お金を運ぶために仕事をしていましたが離脱のせいか、出勤しながら私のカラダはまだ飲んでいる時と同じ状態で階段は昇れるのに降りるには手すりを持ち、一段、一段ゆっくりとしか降りられない、トイレにもなぜか間に合わず、オムツをしておけば良かったと最近やっと気づきました。（笑）

仕事が終わるとスーパーに買い物へと急ぎ足で行き、陳列された酒類を見ないように買い物をし、毎日スーパーの袋を持ってバスに乗り、自宅に着くと洗濯機を回しながら夕食をつくる。

そんな私はAAをあまり知らないまま、さきゆく仲間に勧められるまま グループというものに入り、スポンサーを与えてもらえました。

冷蔵庫を開くと主人の缶ビール、その上に私の抗

酒剤。缶ビールをじっと見つめる私の心の中はどろどろとしたコールドタルのよう……。そして恨みと恐れと深い悲しみや不安でジェルコースターの感情でした。

ある日、私は家の中で突然わめきだし、叫び声をあげ、暴れ出しました。

手当たり次第に部屋中のものを引っかき回し、テレビを倒し、ぐちゃぐちゃにしながら破壊したい狂った私の中に ふと……。何か声がしました。とても落ち着いた声でした。そして最後の細い線が切れたなら私は終わってしまう感覚を感じました。……。そして私のカラダが止まりました。

「狂っている」……。そう思いました。

私はアルコールクだと知っていただけで、あの時、認めたのを今ならわかります。

今AAにつながって5年が過ぎました。私から主人と離婚を決め、娘と2人で暮らし始め 3年が過ぎました。

仕事も続け、娘は大学生になりました。

今、思う事は、よくあんな状態で生きてこれたアルコールクの私だと不思議に思います。

アルコール専門病院に土曜だけ通院し家族の反対からミーティングは週に2回は許してもらっていました。私にはホームグループがあり、スポンサーがいました。

ミーティングが居場所に感じられるようになり、自宅に居るときには、スポンサーとのつながりで私は命をつなげられていたと感じています。

夜のザワザワした深く落ちていくような不安……

一睡も出来ずに仕事に出勤することも度々……

「……助けて」そんな私でした。そんな気持ちや家

族や会社での状態をいちいちスポンサーに伝えていた私にスポンサーからビッグブックや今日を新たにからの抜粋した文章をもらえていました。

文章が難しく感じる時があれば、またスポンサーにその気持ちを私が伝え、スポンサーと会ってのビッグブックの読み合わせを一緒にすると理解でき 分からなかった文章が生き生きと私の目に映ります。……。不思議な感覚。

今、私は会社が18年目を迎えさせてもらえます。楽しみながら仕事をし、あの怒りや悲しみや不安は、隅っこに小さくなっています。

グループでコップを洗わせてもらえチェア、会計。今は代議員を与えてもらえています。

そして私の神さまはユーモアがありました。

あの時にオムツをしておけば良かったなんてクスッと笑って……。今頃、思い浮かばさせてもらえました。

私はシングルマザーで会社員であり、娘であり、姉でもあり、母親でもあり……。アルコールクです。

* ライフグループ

・毎週水曜日 19:00 から 20:00 ビッグブックを使ったクローズドミーティング

カトリック神戸中央教会

神戸市中央区中山手通1丁目 28-7

・毎週土曜日 19:00 から 20:00 リビングソーパーを使ったオープンミーティングもやっています。

AA関西ラウンドアップ in 和歌山

テーマ:みんな海に集まろう! ~本州最南端で飲まない夏~

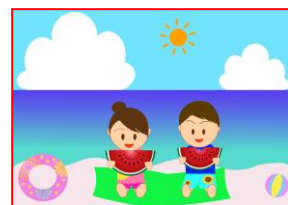
開催日時:2019 年 7 月 13 日(土)~15 日(月・祝)

開催場所:和歌山県立潮岬青少年の家 交通機関:JR 紀勢本線 串本駅下車

主 催: AA関西ラウンドアップ実行委員会

★詳細は3月下旬に決定します。

★お問い合わせは、AA関西セントラルオフィス(KCO)TEL06-6536-0828



「アルコールリズムという 病気を認めたきっかけ ——飲まないで生きる」



白花撫子

枚方グループ 真 由 美

AAミーティングにつながったのは、2010年3月16日(火)です。会場に入ると熱烈でもなく冷たくもなく、淡々と迎えて頂きました。その独特の距離感は新鮮でした。帰る時には受け入れられたと感じ、次も是非参加しよう、何とかなりそう…と心に小さく火が灯りました。

ミーティングに参加すると、お酒はすうっと止まりました。毎日2～3回、ミーティングに参加していましたが、飲まないだけのドライドラック状態が何年も続きました。次の瞬間飲んでもおかしくない状態なのに、今も飲まないでいられるのは信じ難いです。

半年後、ビッグブックを使ったミーティングをしているグループに移りました。

半年経って司会をさせて頂きました。最初は他人事のように字面だけ追っていましたがビッグブックを読み、自分の経験を話していると、あるときビッグブックの内容に「あ、その通りだ」と自分に引き付けて共感しているのに気づきました。

飲酒量が増えた30代を振り返ると「医師の意見」xxxvi(36)頁の1～4行目が浮かびます。

『人は本質的に、アルコールがもたらす酔いの効果が好きで飲む。その感覚は実につかまえどころがなく……』仕事でしんどいまま帰宅し「あ～酒じゃ！」と、ビールを一気に流し込むと喉から胃にかけてすーっとお酒が沁み、私の大好きな『飲んでいっぺんにふっと楽になる感覚』がやってきます。

お酒を飲んで私の生き方、行動、考え方がおかしくなったのではなく、飲む前～幼い頃から既におかしかったと気づきました。

私はトラブルが起きるとその瞬間に、相手が悪い！と反応します。そのまま暴走し、一層こじれて苦しくなる一方でした。

AAでもそれを繰り返し、スポンサーと分かち合っていました。97頁9～15行目です。『自分たちに不当なことをした人は、多分、霊的に病んでいるのだと考えた。彼らのやり方は気に入らず、私たちに大いに反感を抱かせたが、彼らもまた私たちと同じように病んでいるのだ……』最初はなぜ『病気の友に喜んで示すような包容力』『どうやったらこの人の助けになれるだろうか』と行動せなあかんのかと、しつこく反発していました。ある時、親族、隣人との関わりで「私が間違っていた」という事実が納得できました。何よりも、自分が病気、自分がおかしいのだと、前より深く感じました。

しかし、気がついて放置、ないことにする、喉元過ぎて忘却の彼方……の繰り返しでトラブルが大量に重なりました。こらあかん、このままではいっそう滅茶苦茶になると危機感に襲われました。

プログラムに取り組んでいると、いまは20頁6～8行目、20頁最終行～21頁1～2行目、22頁5～12行目を意識します。『…もしアルコールが、ほかの人への働きかけと自分を犠牲にすることを通して霊的な生き方を育て、広げることができなかったなら、彼らはこの先いつくるかわからない試練や窮地に生き残れない。…』

プログラムを手渡す仲間も与えて頂きました。辛抱強く受け入れてくださっている仲間に感謝です。

***枚方グループでは、毎週(火)19:00～20:00
ビッグブックミーティングを開催しています。**

(枚方市サンプラザ生涯学習市民センター5F)

気軽にお越しください。

「アルコールリズムという 病気を認めたきっかけ ——飲まないで生きる」



定家葛

山科グループ

え い じ

初めに、ビッグブック発刊 80 周年（日本語版 40 周年）ということをお聞きして、私はビッグブックと出会えたことに感謝していることを書いておきたいです。

僕が、この病気だと認めたのは、8年半前のことです。その日、仕事がキャンセルになったと、僕の携帯に連絡がありました。次の瞬間、僕は近くのコンビニに向かって、バイクで走っていました。

その日、行くはずの仕事がなくなったということは、酒を飲まないでいる理由がなくなったわけですから、ワクワクしながら酒を買いに行ったのでした。

そのころの朝の飲酒のパターンは、目が覚めると、とりあえず缶チューハイを1本飲み、仕事にでるまでの2、3時間を悶々（もんもん）と過ごし、缶チューハイをペットボトルに入れ、それを持って仕事に出るという感じでした。その悶々と過ごしていたときに、仕事がなくなったと連絡が入ったので、「今日は思いっきり飲めるぞ」と思ったのです。

キャンセルの電話は、その日一日だけのことでしたが、僕の連続飲酒が始まったのです。ブラックアウトし、気がついたら1週間が過ぎていました。

「あっ、仕事」と慌てて、電話ではだめだと思って、事務所に謝りに行きました。「酒を飲み続け寝ていました。電話にも出ないで、すみませんでした」と本気で謝りました。

どうやら、酔って寝ているあいだ僕と連絡が取れないので、事務所の人が、酒臭く荒れ放題に荒れた僕のアパートを見に来ていたようです。その

ため、僕には飲酒の問題があると職場のみんなが知るところとなりました。

僕が謝っていると、事務所の責任者が「病院に行ってください」と言いました。僕は、そのとき、ホッとしました。と言いますのは、僕は、「あなたはクビです」と言われるだろうと覚悟していたのです。

山科の某診療所に行くようにと指示されました。僕は、「ということはクビではない」「これまでどおり給料がもらえる」「酒を飲むことができる」と考えました。安堵しました。

その日、その足で診療所へ行きました。診療所を出るときには、抗酒剤を飲んでいました。そして、その日にAAのミーティングに参加することができました。その日から、僕の飲まないで生きる生活が始まりました。

当初はミーティングに出席し、AAの書籍を読む、それだけで僕の飲酒がとまる？ 到底、信じられるものではありませんでした。ですから、僕のAAは、疑うところが始まったと言えます。自分の命よりも酒を愛した僕でしたから。

酒を手放すことができました。まさに奇跡が起きました。自分でも驚いています。今日一日、感謝のうちに。

* 山科ミーティング

「山科身体障害者福祉会館」

毎週水曜日・18：30～20：00 ビッグブックミーティング

（最終水曜日だけは、19：00～20：00 テーマミーティングです）

「アルコールリズムという 病気を認めたきっかけ ——飲まないで生きる」



勿忘草

おおつ今日一日グループ

も え

私がAAに繋がったのは2009年末でした。当時大阪に引っ越してきて通院し始めたクリニックで、お酒に問題があると思うなら、AAというところがあるから行ってみたら、と教えてもらいました。アルコール依存症と診断されたわけではありませんでしたが、病名はどうでもいい、ただ生きていくことが苦しくて仕方がなく、何でもいっから助けてほしくて、近くのミーティング場を調べて参加しました。

ミーティングでは暖かく迎えていただきました。でも私が帰りに思っていたのは、私はこの人たちほど酷くない、私の苦しさはこの人たちとは違うということでした。私は生きる苦しさが無くなれば、お酒を飲む必要はなくなるのだと本気で思っていたのです。

そこから入退院を繰り返して底をつき、2010年の10月が最後のお酒になりました。その時はまだ、心底病気を認めたとは思っていませんでした。日々飲まないでいる奇跡を軽んじて、飲まないのは当たり前、仕事も子育ても頑張らなくてとは焦っていました。

ソーバー1年で大量服薬をし、飲まないことは続いていましたが、飲まないで生きていくことがどうにもならなくなっていました。その時のスポンサーからの提案は、ミーティングに回ることでした。お酒でしんどいんじゃないのに…と、どうしてなのかわからないまま参加したミーティングで、今の自分のしんどさを正直に話しました。そのあと順番が来た高齢の男性が、開口一番「解決

はあるんです」とおっしゃいました。はじめに聞いたときは、それがビッグブック第二章からの引用であることは分かりませんでした。それでも話を聞くなかで、私とは年齢も性別も生い立ちも環境も違う人と思っていた仲間が、私の話に共感してくださっていることを感じることができたのです。私と仲間は同じ飲酒の問題で苦しんできた仲間だと心から分かった時によりやうく、私はアルコールリズムであることを心の底から認めたのではないかと思います。その時の驚きと感謝は深く、今でも忘れることができません。そこから改めてきちんとプログラムに取り組み、生き方を変えていきたいという思いがうまれました。

自分がアルコールリズムであると心底認めることで、生きることの苦しさが少しずつ変わっていきました。私はアルコールリズムという病気で、自分一人の力ではどうにもできないことがわかり、一人で戦って一人で苦しむ必要はなくなりました。解決はあるんだという先行く仲間からの希望をいただき、私もそんな生き方をしたいと思いました。そして、ビッグブックに記されているプログラムを手渡していただき、生き方が変わりました。ビッグブックが発刊されて80年、日本語版が発刊されて40年、書籍としてあるからこそ、AAの原理が伝えられてきたのだとありがたく思っています。それを私も次の仲間にも伝えていきたいと思っています。

22周年AA滋賀レディース・オープン・ステップ・セミナー

テーマ:正直になること… アルコールリズムからの回復のプログラム ☆ステップ1～ステップ12☆

開催日時:2019年6月1日(土) 受付9:30 *10:00~14:15(オープンステップセミナー)

終了後 *14:30~15:50 女性クローズドミーティング

AA女性クローズドミーティングは、女性のアルコールだけの集まりです。

開催場所:日本キリスト教団 堅田教会 (住所:大津市本堅田3丁目18-6)

交通機関:JR湖西線 堅田駅下車(徒歩15分)

参加費:無料

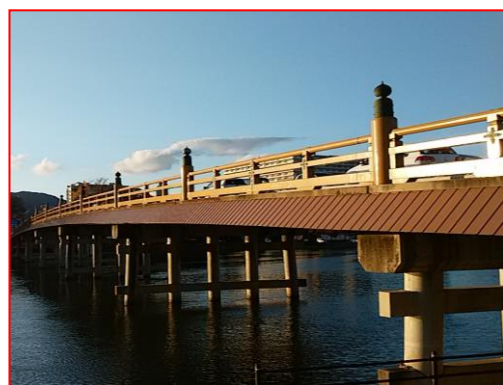
★詳細は、AA滋賀のホームページ、チラシ、AA滋賀のメンバーにおたずねください。



飲まないで生きる

オネスティ唐崎グループ

均 (ひとし)



瀬田唐橋

私が滋賀県立のアルコール専門病院を退院したのが、2000年の4月です。19年前の春でした。

酒の飲み始めは、大阪の大学に入り、寮生活からです。特別な行事が無ければ飲んでいませんでしたので、早期飲酒ではありません。異常な飲み方になったのは、3回生からです。

母は、朝から酒を飲んでいました。達筆な字を書く母でしたが、一杯の酒を飲まなければ、手が震えて字が書けません。それで、私は、本籍地の東近江市(旧八日市市)から大阪の大学まで通学をして、私が学校から帰ってから一緒に飲むとの約束をしたのですが……。

大学を卒業して某企業に営業職として勤めることになり、上司から「営業は、お客様に楽しく飲んでもらい、酒に強くなければならぬ」と教えられ、毎晩のように祇園まで飲みに行き、一人酒の時は寮でウイスキーの角瓶一本とコーラー一本(80%がウイスキー)を飲んでいました。

初めは目がクルクル回り、酒を吐きながら飲んでいました。しかし、10日間ほどすれば飲めるようになり、完全な異常飲酒者です。1年間の工場実習を終えて名古屋支店勤務が最初の営業活動です。

(その頃の私共の企業は名古屋支店は営業マンを教育する所で、名刺の出し方から徹底的に教育されました)

独身寮は倉庫の二階です。毎晩の晩酌で、孤独酒でした。

3年間の支店勤務を終えて、本社(京都)勤務になり、一流企業を担当させられました。

祇園での飲み方は、バブル絶頂期で凄い飲み方でした。それなりに営業実績を上げて、大阪支店に管理職として転勤、それからますますひどい飲み方になってしまいました。朝方まで新地、南で飲んで家にタクシーで帰り、そして会社の始業時前に、電話を入れて近くのユーザーに直行するという嘘の電話を入れ続けました。

アルコール依存症者の平均寿命の52歳に専門病院を退院をして今に至っています。

今日まで飲まない日々が続いているのは、担当医の【危険な所に近づかないこと】【自助会には積極的に参加をすること】の教えでした。

私は、退院後6ヶ月間(復職許可が出たのが2000年10月21日)は、毎日どこかの自助会に参加をしていました。

そして、平日に休暇がとれないので土曜日に開院している安東病院に通院し、京都のAAに参加をしていました。ですから、退院後の6ヶ月は毎日ミーティング及び例会巡りをし、その後は京都のAAに参加をしました。京都のAAメンバーには大きな力を頂きました。感謝をしています。

そして、今は近くの瀬田川沿いを散歩して瀬田の唐橋近くのベンチに座り、川のせせらぎを聴いているときに凄く心が穏やかになります。

堅田ミーティング(SIS=シニアインソブライエティ)をホームグループにして、飲まない今日一日を続けています。一人でも多くの仲間が酒のない、幸せな今日一日を過ごせるようにメッセージを運び続けます。ありがとうございました。

飲まないで生きる

オネスティ唐崎グループ

みなさん、お元気にお過ごしのことと存じます。ご無沙汰しています。アルコールのNOです。つい先日、オネスティ唐崎グループに入らせていただきました。

私は、昨年6月に腰椎を傷め、立ち上がることもできない身体になってしまいました。病院で診てもらおうと、変形性腰椎症、腰椎椎間板ヘルニアと診断され、手術ができない場所にヘルニアがあり、リハビリと薬で良くしていく保存療法を毎日しています。

今は、だいぶ良くなり、痛みはとれませんが何とか歩けるようになりました。会社の就業規則が病氣療養期間が6ヵ月と定められており、

NO（エヌ・オー）

通勤すらできない身体ですので、1月24日付けで退職しました。

これだけ長い間痛みに耐えてこれたのも、AAの仲間みなさんやハイヤーパワーのおかげだと感謝しています。

これからまた1から出発になりますが、みなさんのお力をお借りして、飲まない人生を歩んでいきたいと思っています。

もう少し良くなれば、ミーティングにも参加させていただくつもりですので、その時はよろしくお願いします。

このニューズレターの原稿を書けたことに感謝しています。ありがとうございます。



月桂樹

「アルコールリズムという 病気を認めたきっかけ ——飲まないで生きる」

おおつ今日ー日グループ
滋賀レディースミーティング

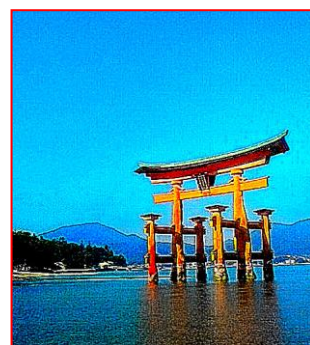
清 美

アルコールリズムの清美と申します。AAを推奨して下さった保健医療等関係者の皆さまと出会えたおかげで、今日までAAメンバーと共に飲まない日々を過ごさせていただいております。心よりお礼申し上げます。ありがとうございます。

1939年4月に創刊された『アルコールクス・アノニマス』（ビッグブック）は、2019年、80

周年を迎えます。1979年8月に発行された『アルコールクス・アノニマス』日本語翻訳初版ハードカバー版（個人の物語付）は、2019年、40周年を迎えます。深い感謝とお礼を申しあげます。

多くのAAメンバーがノンアルコールの皆さまに助けを求めたときに、AA共同体の助けが必要な人たちに、ビッグブッ



厳島神社

ク(以下『BB』と表記)をご案内くださいますよう、お願い致します。

~~~~~

少しずつ夕暮れの忙しさが和らぎますと、さわやかな梅花香るなかへ外出することが明日の楽しみとなります。しとしと雨の中も、朝焼けに染まった美しい空を心に浮かべ、床につくまでの十数時間、私は自分がアルコールであることを認めます。自分に伝えられた飲まないで生きる希望のメッセージを、もう一人のアルコールヘと伝えていく喜びが与えられたことに感謝の心を新たに捧げます。24時間のあらゆる機会を利用し、素敵な仲間の笑顔に出会えた幾つもの幸運を覚え、悲しい出来事からも、それぞれが自分の新しい人生を一步一步生き抜けるように、心の平和を祈り続けられますと幸いです。

今日一日飲酒をやめたい願いを刻み込んで、受け継がれた幸運に感謝申しあげます。

~~~~~

社会人になった18歳から機会飲酒が始まりました。お酒を飲み過ぎた後ろめたさと、最初のブラックアウトが生じたのは19歳の8月。両親が留守中の夜でした。

最後に“酔っ払った”のは30歳の6月。専門クリニックの女性ミーティングで、「精神病院に入院して、明日からお酒をやめます」と宣言したその夜、ブラックアウトでした。

自立的な成長を阻む依存症という病気が進行し、脳をアルコール漬けにしてきた結果、自己れんびんと責任転嫁で大切な人たちを傷つけてきたとは、にわかには納得いかないのは自然だろうと、60歳の今も30年前の落ち込みに苦しんでいた哀れな自分に共感します。

致命的な病気とは知らず、飲酒による数々のトラブルによって、多くの人たちが生きて出会う価値あるものを破壊したのです。自分への非難と過剰飲酒を繰り返し、「子どもじゃなく私が死ねば良かったわ」と自虐的に言った私に、「情けないなあ、清美。もう、悲しいことは忘れようから……」と肩を震わせた母の言葉をミーティング中に思い出し、自分がアルコールであることを受け入れました。

ある夜、子ども部屋のカーテンの繕い物をしていると、飲まなくなつて母娘で帰郷した

ときの母の微笑みと痛い言葉が胸に浮かんできました。

「縫い物をしているとき、思い出してなあよ、清美…。清美が飲んだとき苦しかったなあ。辛かったなあ」回復を祈る親たちの切なる願いが感じられ、手を休めて、アルコールクを認めますと、温かい想いに満たされたのです。

~~~~~

私にとって最上のアドバイスは、かかったクリニックの医師の言葉でした。「最初の一杯を飲まなければ、酔わない。今日一日だけです」

何よりも幸運だったのは、AAの考え方と専門家の提案が一致していたことです。私は、自分の飲酒の問題を解決するためにAAミーティングに参加することを他の何よりも優先し、できるだけ多くの時間を経験のあるAAメンバーやその家族と共に過ごしたのです。

飲んでいた頃の生き方と他人への態度は、どうであったか？ アルコホリズムという進行性で死に至る病気とは何か？(『BB』第3章さらにアルコホリズムについて)

アルコホリズムの徴候を知り、再発を防ぐために回復のプログラムを実践すれば好ましい結果は得られるのか？(『BB』第5章どうやればうまくいくのか？)

毎日毎日、残された自分の生命を裏切らないよう、自分の弱さを点検し自分の間違いを正し、もう一人のアルコールクに短所を告げるときも、私は自分がアルコールクであることを認めてまいります。

今日、2019年2月28日も、皆さまのご指導に心の耳を傾けます。どうか、本物のアルコールクたちへ、アルコホリズムの真実とAAの原理を広く知っていただく手助けをお願い申しあげます。

「いつの日か、この病気の深刻さについて一般市民がもっと理解できるよう、アルコールクス・アノニマスが手助けできるようになればと思う」(『BB』p.149 第7章 仲間と共に)

人間の手にあまるいろいろな境遇に置かれ、飲酒せざるを得ないで、苦しんでいる人たちに、『BB』が読まれ、共感の輪と回復の連鎖が広がりますよう、24時間希望申しあげます。

## 「アルコールリズムという 病気を認めたきっかけ ——飲まないで生きる」



雛罌粟

オネスティ唐崎グループ

小川

私の過去の酒の飲み方を振り返ると、初めて酒を飲んだのは小学4年生頃だったと思いますが、父がコップにビールをついでくれたのを飲んだのが、初めての酒でそれから父の晩酌のとき、毎回コップに3分の1位飲むようになった。中学生になると、肉体労働のアルバイトをするようになり、一緒に働いた大人に寿司屋に連れて行ってもらい、ビールや日本酒も少し飲むようになりました。この頃口当たりのいいアップルワインを友達の家で飲み、家に帰ったら天井がぐるぐる回る経験をしました。

高校生になるとウイスキーをジンで割って飲むようになり、高校を卒業して国鉄に入社し金沢の職場に配属され、独身寮に入居。そこは、二人部屋で同室の人が酒好きで、每晚飲みに行っていました。最初はなぜ每晚飲みに行くのだろうと思っていたが、そのうちに、每晚飲みに行かなければならなくなった。特に夏は冷房設備がなく暑くて夜眠れず、ビールを飲んで暑いか、寒いかわからない程飲むようになり、ブラックアウトすることも時々ありました。

アルコール依存症を意識したのは、それから20年程たった。42才の厄年を迎えた頃、家庭のストレス、職場でのストレスにより酒量が増え、心療内科での入退院を繰り返し、飲酒による失態を繰り返すようになったときに、なんとかしなければならぬと思いはじめました。この時もアルコール依存症を認めた訳ではなく、うつ病の診断書では傷病手当が出なくなると言われたので、うつ病以外の診断書が必要になり医師に話して、アルコール依存症と診断書に書いてもらい、傷病手当を継続することができました。この頃は、アルコール依存症を認めてなかったけれど、アルコール依存症の診断書が必要だったのです。

初めてのAAミーティング参加は、2004年の11月2日に図書館で読んだアルコール依存症の本に紹介されていた、AAに行ってみようかと思い彦根ミーティングに参加しました。私と彦根グループのチェアと仲間、三人のミーティングでした。感想としては、こんな世間話をしていだけで、酒が止まるのだろうかという疑問をもちましたが、同時に居心地がよく落ち着ける場所で、仲間には初対面ではないような親近感をもち、もう少し続けてみようかと思いました。その次の日に草津へ行き、女性の方が来ていたのには驚きました。アルコール依存症は男性というイメージがあって、もし女性がいたとしても少数でこういう所に来ないだろうと思っていたのです。

それからはミーティングに酒を飲みながら参加していましたが、ミーティングの回数を重ねるうちに、徐々に酒が止まり飲酒欲求もなくなってきました。この頃から自分はアルコール依存症で、一人では酒をやめられないと自覚するようになりました。

職場復帰して、最初は酒をやめて楽に過ごせましたが、今度は、素面で生きる辛さに直面し、アルコールをやめたうえで大阪のアルコール専門病院に入院し、アルコールリハビリプログラムを受けながら100日間入院しミーティングも入院中138回参加しました。その後も年間100回程ミーティングに参加し続け、現在に至っています。いつアルコールリズムという病気を認めたかという、ミーティングに通い、仲間と接しているうちに徐々に認めていったのではないかと思います。飲まずに生きるのは、今も辛い事はたくさんありますが、飲まずにいればなんとかなると思えるようになってきました。



## ポスト・アルコールリズムという人生を設計できる愉しみ



芍薬

オネスティ唐崎グループ 前 田

アルコール依存症である現実を、否認し続けていた頭でっかちの社会学者が、アルコールリズムという病気を完全に認めたきっかけは、いわずから病院入院中でした。頭を冷やして勉強して、研究テーマにできると思ったからです。

学者には、研究テーマにしたからには、乗り越えなければならないという使命が湧きます。そして、必ず乗り越えられるという自負も生まれるのです。

12年前に、ステージ4に近い下咽頭がんと診断された筆者は、闘病を研究テーマにしました。そして、ひたすら楽天的に病気と向き合う方法論を練って、がんを克服しているのです。

今回も同様です。

依存症を克服するためには今後、飲まないで生きるという明るい自分史をデザインする必要があります。そして、その飲まないで生きる楽天的な自分史、人生、生き様こそが、ポスト・アルコールリズムという思想になるのです。

近代を乗り越えて、模索した価値観が、ポスト・モダニズムであったように、アルコール依存症を乗り越えて、模索する人生観が、ポスト・アルコールリズムなのです。

飲まないで生きるとは、筆者にとって、具体的に、どんな人生設計でしょうか。天職だと信じている大学の授業を、シラフで行うことです。5年前まで、酒なしでは怖くて、授業なんかできませんでしたから。

そこで、2015年の教壇復帰以降、アルコール依存症をテーマにした授業をはじめました。

依存症の授業ならば、飲まずに手が震えても、説明が付きます(笑)。そんなこんなの試行錯誤の果てに、飲まなくても、伝えたいことを言えて、まとまりのつく授業ができるようになったのです。

これは何度も言っていることですが、アルコールという薬物の力を借りなければできなかった授業も、(筆者の場合は)1年間の休職の間に、自助グループ回りで、不特定多数を相手に体験発表をする《場数》を踏んだりハビリの結果、シラフでも同じ表現ができるようになるのです！一度とった杵柄(きねづか)。アルコールなしでも、知的エンターテインメント・ショーは再現できます。脳は、アルコールによる報酬だけでなく、“話術”も覚えていてくれたのです。

アルコール依存症をテーマにした授業、学生と質疑応答の一端を紹介します。

- ① 「なぜ、アルコールが手放せなくなったのか?」: 快楽追求より、精神科医の父から受けたDVで、委縮した人格を解放する薬、倒れそうな心を支える“松葉杖”としてのアルコールがはじまり。(自己治療仮説)
- ② 「なぜ、依存症になるまで飲んだのか?」: これ以上飲んだら依存症になるレッドライン(自己責任)がわからない。量ではない、連続飲酒が危険な誰にでもなる病だった。
- ③ 「回復のきっかけは?」: 最初のケースワーカーは、CRAFT (Community Reinforcement And Family Training) を学んで、筆者を病院につないでくれた賢明な妻でした。

★「AAに参加すれば、なぜ酒が止まるのか?」: ユートピアではないが、筆者には、同じ目標に向かって踏ん張れる、同じ境遇の仲間がいる、でも出入り自由な“フリースクール”の役割です。

などなど、自分の体験談で答えられるので、無理なく教壇復帰できました。そして、筆者の教員人生において、愉しみとしてのポスト・アルコールリズムを実現させるのはじまりだったのです。

(つづく)

## 「アルコールリズムという 病気を認めたきっかけ ——飲まないで生きる」



風鈴草

### ハグ12 すてっぴグループ

### ゆうじ

初めてお酒を飲んだのは小学生の頃です。親からビールを飲めと言われ、小さなグラスで飲みましたが、苦いイメージでした。父親からは毎日のように殴られたり暴言を浴びたりして育ったためか、あまり子供の頃の記憶がありません。

高校生の頃には、同級生と飲み会を開いてはウィスキーを飲んで大騒ぎしていました。楽しいひと時でした。ただ、飲むと蕁麻疹が出てとても痒くて不愉快だったことが印象的です。この頃は思春期でもあり、それなりに勉強やスポーツを楽しんでいましたが、小さい頃から病気や障害があったことから、他者から見下げられたことや虐げられたことが数多くあり、人間に対する不信感や恐怖感は既に深まっていたと思います。

19歳の頃、同級生が自殺して、助けられなかった罪悪感や、自分が生きている意味が全く理解できず、この先どのように生きて行ったらよいのかも分からず毎日飲酒で誤魔化していました。

22歳くらいで友人が事故で亡くなり、「なんでこんな自分が生きているのか」と嫌気がさしながら更に毎日酒浸りになりました。大学生活は酒無しでは語れないくらいのはずですが、その酒のせいで、あまり記憶がありません。

何とかやめたくても、社会人になっても、酒は避けられず、少しは飲まない時期があっても再度自ら飲みはじめ、37歳まで飲み続けることになりました。

冷静に思い返せば、ただ酒を飲みたいわけではなく、生きてゆく中で何かが起こる度に、その都度どうしたらいいのかを知りたかっただけだと思います。

「飲まないで生きること」とは、自分にとっては「普通の人が普通に生きること」だと思います。アルコール依存である自分にとっては「これが自分にとって普通だ」と思えるような感覚、生き方……、人や世の中に対する安心感や信頼感、希望等々、それを抱くことが出来たら酒に溺れる日は戻って来ないのではないかと考えています。

お酒を飲みたくて飲んでいてはなかった、ということを経験して気付かせていただいた時に飲酒が止まり、自分にとってのお酒は、寝るためや精神安定剤としての「手段」であって「目的」ではないと理解できたことが、自分がアルコールに依存していることをはっきりと認められたきっかけだと思います。

### 「ようこそAA 2019 in 滋賀」

＊開催日時: **2019年3月31日(日)** 受付 12:30 \*13:00~16:00

まだAAのミーティングに参加したことのない人、参加はしたけどよくわからないという人、疑問があるけど誰に聞いたらいいの? という人、そんな人に向けての催しです。AAをもっと知りたい人、疑問をお持ちの方、お越しください。経験を分かち合ひましょう。質疑応答もあります。

＊開催場所: **唐崎メリノールハウス** (住所: 大津市唐崎町1丁目4-1)

＊交通機関: JR 湖西線 唐崎駅下車(徒歩15分) **参加費: 無料**

**主催: AA関西地域委員会**

★お問い合わせは、AA関西セントラルオフィス(KCO) TEL06-6536-0828

★メリノールハウスは敷地内禁煙です。



## アルコールリズムを認める



紫 蘭

オネスティ唐崎グループ

タ カ シ

私は2年前の2月20日に滋賀県立精神医療センターに入院しました。アルコール依存症(私は習慣で「アル中」といいます)の治療のためです。69歳にして病院への入院は初めての経験でした。その3年前には、すでに勤めは退職していました。最近増えていると言われる、高齢で(定年後に)アル中に陥った人の1人です。

病室は4人部屋でしたが、入院時はたまたま私1人でした。持参した着替えや入院中に必要な生活用品を所定の場所に収め、付き添ってくれた家族が帰ると、ベッドに腰かけてため息をつきました。そして、ああ自分はこの年になって、とうとう精神病院に入院したのだと思いました。私は、若いころから精神科の患者ないし精神病院というものに言い知れぬ偏見を抱いていました(います)。

私はこの年まで自分では結構まじめに、勤勉に働いて生きてきたつもりですが、晩年に至って酒の魔手に捕まり———というか、自ら進んでその手の中に入ったというべきかも知れませんが———あげくはアル中で終わる人生なのかと自嘲しました。

精神医療センターは草津市南部の丘陵地にあります。周辺を歩くと、琵琶湖や比叡山、湖南アルプスを望むことができます。街中からは少し離れ、まわりに住宅や商店はありません。私は入院中の夜中にしばしば病室を出ては、廊下や明かりの消えたディフロアから、窓の外の暗い街灯を眺めては眠れぬ夜を過ごしました。

アル中は否認の病と言われます。私も自分をア

ル中とは認めていませんでした。いま現に入院していながら、「世の中に酒好きの人は大勢いる。その人たちの中のごくわずかのひどい人がアル中になるのであって、自分はそういう人と違い、飲酒にそれほど問題はない。やめようと思えばいつでもやめられるのでアル中ではないが、家族がうるさく言うので入院した」と理屈をつけていました。

あるとき、看護師さんが病室へ入って来て、私がどういう経過でここへ入院することになったのかと聞きました。私が上記のように思っていると答えると、「典型的なアルコール依存症の人の言い分ですね」と言われました。実際、入院中に病棟ミーティングなどで他の患者さんの体験を聞いていると、自分の体験とあまりにも似ていることが多いのに驚かされました。そして、自分もアル中であることを認めざるを得ないことに気がつきました。

9週間後に退院し、AAにつながってミーティングに通い、ビッグブックの一節を何度も輪読し、メンバーの方のお話を聞くうち、自分がアル中であることを認めなくてはならないことをより深く理解することができました。そして、これが回復への第1歩になることも納得しました。

さらにAAでは、アル中とは治らない病気であることを思い知らされます。しかしながら、治らないけれども回復はできるのであって、それはすなわち、飲まないで生きる歓びを体現することであることを教えられます。

**AA滋賀 オネスティ唐崎グループ S I S 堅田**

毎週木曜日の「午前10時～11時」

場所：大津市本堅田 3-18-6 日本基督教団・堅田教会

<オープンテーマミーティング>

**シニアミーティング**

です。どうぞ、お越しください。 \*シニア=60歳以上の人

\*名称は、シニアミーティングですが、高齢者限定のミーティングではありません。

高齢になって飲酒問題で苦しむようになった人や定年退職後に飲酒問題がひどくなった人、高齢になってアルコール依存症と診断された人、あるいは飲酒をやめ続けて高齢になった人、歓迎です。



## 「アルコールリズムという 病気を認めたきっかけ ——飲まないで生きる」



満天星躑躅

ハグ12 すてっぴグループ

ひろゆき

今日一日、ここ暫く落ち着いて安定した生き方が続いております。ひと月の予定は、月曜日から土曜日まで仕事で、日曜日はAAに通い、4週目の日曜日は趣味のバンド練習でドラムを叩いております。

早いもので、バンドも4年が過ぎ、来月はライブです。ほかに、月一回の町内会の溝掃除、お寺の檀家としてのお寺掃除、自宅に月参りで安寿さんが来られます。お経を聞くと少し心が和みます。日々バタバタとしておりますが、週に2回ほどランニングと筋トレも快適にこなせるようになってきました。

第二月曜日は仕事を休んで病院へメッセージに行く役割をさせていただき、ありがたいことです。こんな日々を送っていると、何の問題も無いように思いますが、自営業で居酒屋を経営しており、ここ数年右肩下がりに売り上げが落ち、いつ辞めようかと考える日々が続いております。精神的、肉体的、経済的に健全健康でありたいところですが、経済的な部分が今一つうまくいきません、

AAの中での人との関わり、バンドのメンバー同士や音楽に関わる人同士、町内会の人、また、お寺の檀家同士のかかわりといろんな場で人とのコミュニケーションが必要で、日々棚卸を繰り返していく中で、色々と見えてきます。

1人の人が善意で周りの人に善かれと思われる振る舞いをし続けた結果、あの人といると重たすぎると、ほとんどの人が離れて行ってしまう事があるのを見ていると、その人は気楽な雰囲気です。よく見ると、穏やかに見えても、周りにたくさんの敵を作っているのがわかります。

今の僕自身、そのつもりがなくても、人との関わりの中で、相手を傷つけたり、振り回したりしている事があると思います。それを考えると飲んでいた時は、考えられないほどに狂氣的

な生き方で周りの人を傷つけ、精神的病気にまで追い詰めていった事は間違いありません。

そのことを考えて日々棚卸をするとき、個々に対応が違うことに気づきます。今15人ほどのアルバイトを雇用しながら店を切り盛りしているのですが、母子家庭の子が半分くらいと多いです。

僕も20歳から母子家庭でした。父が亡くなり、その後、母が亡くなって店の経営を1人で切り盛りするようになり、それまで依存してきたものがすべて無くなり、一人になってやっと自分が生きて行く責任は自分にあると痛感するようになりました。妹も同じく誰からも経済的援助が無くなり、無銭になってどうにもならなくなった時を経て、今は病院で職員として毎日頑張っており、母が生きてるときは、小遣金程度のバイトしかしていないのにもかかわらず態度が悪く、何でも一人で出来るようなことばかり言っていました。因果応報という言葉がありますが、結局は自分の生き方は、今日一日どうであったかの積み重ねで今があると思います。飲まなくなってからこれで安心して生きて行けると思いましたが、次々と不幸が続く日々が訪れます。弟の自殺未遂、母の癌治療と余命宣告、妻の自殺、本社倒産。良いことは何もありません。自分の中にトラウマが大きく膨れ上がって行くだけです。

僕は鬱病にもなりました。弟の自殺未遂にはどうしていいかわからず、近寄れませんでした。母の時は3年間病院通いを一緒にして、仕事との両立で過労の鬱と診断され、嫁の時は突然の事でかなり落ち込み鬱がますますひどくなりました。自死も何回も考えましたが、死ぬ気になれば何でもできる、と考えました。

死ぬほどしんどい生き方をしている人に頑張れとは言えません。もっと辛い思いをしろと言っているようなものです。人間としての成長

のための痛みと苦しみが続きました。今の僕の  
問題の一つは店の立て直しです。経済的安定を  
どのように図るか、これまでの経験を生かして、  
今の自分はどうかあるべきかを模索中です。結果  
は後から必ずついてきます。AAの生き方と原  
理が基本です。

若いアルバイトの青年を見ているとよくわ  
かります。先日 2000 円ポッキリだと女の子に  
誘われてお店に入って、出る時にヤクザに絡ま  
れ 8 万円ぼったくられた経験をしたバイトの

青年がおり、かなり傷いていました。1ヶ月の  
バイト賃金が一瞬にして無くなるのですから、  
大変ショックだったろうと思います。普通の真  
面目な大学生です。

飲まないで生きて行く中でいろんな経験を  
していくのですが、僕は「元が壊れたアルコ  
ール依存症なのでポンコツです」と考えるとポ  
ンコツな生き方が続くと思います。ですから「気  
楽にやろうだがやろう」です。

## AA滋賀のメンバーの経験

### 「アルコールリズムという 病気を認めたきっかけ ——飲まないで生きる」



麦仙翁

オネスティ唐崎グループ と ら

#### 46 歳でAAにつながって・・・

私は、アルコール専門病院を退院して、AA  
につながり、飲まない人生を始めました。1993  
年 6 月、46 歳でした。

30 歳代、飲酒で体調を壊して医師の診察を受  
けると、「このままだと 50 歳（まで生きるの）  
は無理ですよ」と指摘されました。その私が、  
26 年間飲まないで生きてこれて、72 歳になり  
ました。これは、医療関係者やAA、近い人  
たちの尽力のおかげですから、いま生きている  
ことに深い感謝を覚えずにはられません。

#### 「私はアル中ではない」

1993 年当時は、アルコール依存症というより  
も「アル中」が一般的でした。専門病院に入院  
したのですが、私は自分がアル中だと認めるこ  
とができませんでした。「私がアル中になるわ  
けがない」と思っていたのです。傲慢といえ  
ばそうなのですが、私には、どうもアルコホー  
リックについて強い偏見があったようです。「アル  
中とは路上生活者のことだ。だから私はアル中  
ではない。それに、幻覚や幻聴の経験もない」  
と言い張っていたのです。残念なことです  
が、私は、自分がアルコホーリックだと、な  
かなか認めることができなかった者の一人  
です。

#### 病気？ まさか・・・

専門病院で、医師から「あなたはアルコール  
依存症という病気です」と診断されました。  
そのとき私は、まさか、と思いました。好き  
で酒を飲んできて、それが病気？

私は飲むと大いに乱れ暴れる酒乱でした。  
もともと、AAに来て、酒乱って何？ と問  
われたときにはびっくりしました。酒乱を  
知らないアル中がいるのかと驚きました。  
それはともかく、病気には症状があるはず。  
そうすると、私が飲んで暴れて迷惑を  
かけた数知れぬ行為が病気の症状？ 私  
は、「いくら何でもそれは身勝手に虫がよ  
すぎる」と思いました。「あれは病気  
でした、おゆるしてください」などと、  
どの面さげて謝ってまわれるというのか。

そのため、私は退院するときも、AA  
に来てからも、自分のアルコールリズム  
を認めることができませんでした。ただ、  
退院時には「余命 2 年ほどだろうから、  
野垂れ死にではなく、できれば、飲ま  
ないで、畳の上で、家族に看取られて死  
にたい」と思っていました。

#### 「自助グループには行きません」

退院直前に、ある看護師さんが「とら  
さんは、自助グループは、どちらに行  
くの？」と聞いて

こられました。「私は、どちらであれ人間のクズの集まりの自助グループには行きません」と答えました。いま思えば、恥ずかしくなるほど「絶望的な死に至るおろかな偏見」ですが、そのときは、そう思ったのです。すると看護師さんは「半年や1年なら一人でやめられても、5年10年となると無理じゃないの」と言いました。私はぐっと詰まってしまいました。考えて、それはそうだろうと思いました。

今号のテーマを考えていて、私がアルコールリズムという病気を認めたきっかけというのは、このときの看護師さんとの会話かもしれないと振り返りました。つまり、そのときこそ、私が酒は一人ではやめられないということを深く自覚し認めた瞬間だからです。

### アルコールリズムという病気を認める

専門病院を退院してAAのミーティングに行ったのは、1993年6月12日でした。

私は「飲まずに死にたい」と、AAミーティングに欠かさず通いました。そして、だんだん気づいたのは、酒をやめて生きているメンバーの無私の姿は人間として本質的に美しいということでした。やがて、クズの集まりだと思っていた自分のほうこそ人間のクズだと気がついたのでした。あんなふうに生きていきたいと感じる人もいました。「飲まないで生きている人は美しい」この発見によって、私の中の偏見が徐々に氷解して、私は、自分の病気を認めるようになったようです。いつのまにかミーティングで「アルコールクのとらです」と言うようになっていました。AAに来て1年近く経っていたのではないのでしょうか。おろかなことですが、アルコールリズムを認めるのに、私にはそれだけの時間が必要だったようです。

### 病気を認めたら？ どうなった？

アルコールリズムという病気を認めたらどう変わったか？ うまく言えないのですが、「生きていていいんだよ」と、生きることがゆるさ

れたような気がしました。何か、自分の心と感情をしばりつけていたものから、ふっと解放されたような感じです。それは初めて経験する意外な感覚でした。私は飲まないで死ぬためにAAに来たのですが、もしかしたら、これが、飲まないで生きるほうへと、人生の軸が方向転換した最初の経験だったのかもしれない。

最初の、というのは、飲まなくなって7、8年のときの痛切な経験があるからです。私は、誰でもできるつまらない仕事はいやだと渋りながら、やむなく比良山麓の某会社保養所の管理人に就労しました。1年が経ち、春になって雪が消えて、私は庭の草むしりをしていました。春風が吹いてきて、突然、「生きている、私は生きている」という激しい感情が喉元にこみあげてきて、涙がどっと流れてとまりませんでした。。キャリアや資格にこだわっていた自分の傲慢が、くだらないと思っていた仕事を続ける日々の中で、削られ、手放せたからでしょうか。私は、そのとき、「生きていこう、飲まないで生きていこう」と痛感し、自分の人生の軸が変わったと実感したのでした。

### これが「霊的体験・霊的目覚め」？

ビッグブックでは「霊的体験・霊的目覚め」とは「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」とであると指摘しています(570頁「付録Ⅱ 霊的体験」)。

してみれば、私の場合は時間はかかりましたが、アルコールリズムという病気を認めて、AAの仲間と共に、飲まないで生きていく中で、大小さまざまな「霊的目覚め」を経験して、自分の人生に対する態度が根本から変わり、人生の軸の変化を実感するに至ったと言えそうです。

つまり、私にとって「飲まないで生きる人生」とは、AAの回復のプログラム・12のステップを実践して、さまざまな「霊的体験・霊的目覚め」を生活のすみずみで積み重ねて、自分自身が「変化成長していく日々」ということになるのかもしれません。(この項つづく)

**【編集後記】** 2019年春・第40号をお届けします。「巻頭言」を書いてくださった明神徹郎先生、精神保健福祉センターの後藤有加さん、安東医院の橋アキさん、ご寄稿ありがとうございます。また、AA滋賀と交流のあるAAメンバーのみなさん、ビッグブック発刊記念企画にご寄稿くださりお礼申しあげます。そして、AA滋賀のみなさん、ご寄稿ありがとうございます。今後ともよろしくお力添えください。末筆ですが、みなさまのご活躍、ご健康をお祈りしています。(なお、毎号のことですが、ここに掲載された記事はそれぞれ個人の意見や経験であり、AAを代表するものでもなければ、編集部が支持しているものでもありません)





## AAの12のステップ

1. 私たちはアルコールに対し無力であり、思い通りに生きていけなくなっていたことを認めた。
2. 自分を超えた大きな力が、私たちを健康な心に戻してくれると信じるようになった。
3. 私たちの意志と生き方を、自分なりに理解した神の配慮にゆだねる決心をした。
4. 恐れずに、徹底して、自分自身の棚卸しを行ない、それを表に作った。
5. 神に対し、自分に対し、そしてもう一人の人に対して、自分の過ちの本質をありのままに認めた。
6. こうした性格上の欠点全部を、神に取り除いてもらう準備がすべて整った。
7. 私たちの短所を取り除いて下さいと、謙虚に神に求めた。
8. 私たちが傷つけたすべての人の表を作り、その人たち全員に進んで埋め合わせをしようとする気持ちになった。
9. その人たちやほかの人を傷つけない限り、機会あるたびに、その人たちに直接埋め合わせをした。
10. 自分自身の棚卸しを続け、間違ったときは直ちにそれを認めた。
11. 祈りと黙想を通して、自分なりに理解した神との意識的な触れ合いを深め、神の意志を知ることと、それを実践する力だけを求めた。
12. これらのステップを経た結果、私たちは霊的に目覚め、このメッセージをアルコールに伝え、そして私たちのすべてのことにこの原理を実行しようと努力した。

(AAワールドサービス社の許可のもとに再録)



## AAの12の伝統

1. 優先されなければならないのは、全体の福利である。個人の回復はAAの一体性にかかっている。
2. 私たちのグループの目的のための最高の権威はただ一つ、グループの良心のなかに自分を現される、愛の神である。私たちのリーダーは奉仕を任されたしもべであって、支配はしない。
3. 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。
4. 各グループの主体性は、他のグループまたはAA全体に影響を及ぼす事柄を除いて、尊重されるべきである。
5. 各グループの本来の目的はただ一つ、いま苦しんでいるアルコールにメッセージを運ぶことである。
6. AAグループはどのような関連施設や外部の事業にも、その活動を支持したり、資金を提供したり、AAの名前を貸したりすべきではない。金銭や財産、名声によって、私たちがAAの本来の目的から外れてしまわないようにするためである。
7. すべてのAAグループは、外部からの寄付を辞退して、完全に自立すべきである。
8. アルコホーリクス・アノニマスは、あくまでも職業化されずアマチュアでなければならない。ただ、サービスセンターのようなところでは、専従の職員を雇うことができる。
9. AAそのものは決して組織化されるべきではない。だがグループやメンバーに対して直接責任を担うサービス機関や委員会を設けることはできる。
10. アルコホーリクス・アノニマスは、外部の問題に意見を持たない。従って、AAの名前は決して公の論争では引き合いに出されない。
11. 私たちの広報活動は、宣伝よりもひきつける魅力に基づくものであり、活字、電波、映像の分野では、私たちはつねに個人名を伏せる必要がある。
12. 無名であることは、私たちの伝統全体の霊的な基礎である。それは各個人よりも原理を優先すべきことを、つねに私たちに思い起こさせるものである。

(AAワールドサービス社の許可のもとに再録)



英文『アルコホーリクス・アノニマス』の『回復の物語／第5集』 新発売

＊英文ビッグブックの「個人の物語（パーソナル・ストーリー）」から、6編が翻訳され日本語版として出版されました。（限定2000部発行・¥300ー）

＊ビル・Wは、「個人の物語の部は、私たちがAAの外の人々と出会うための不可欠な道具であり、またAAミーティングで仲間たちが話しているのをその場で聞くのに等しい読み物であり、さらには私たちの成果を展示するショーウィンドウでもあるのだ」と述べています。

＊KCOまたはJ SO、あるいはAAメンバーにお申し込みください。

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

- \*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



\* 以上についての詳細は、「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。