

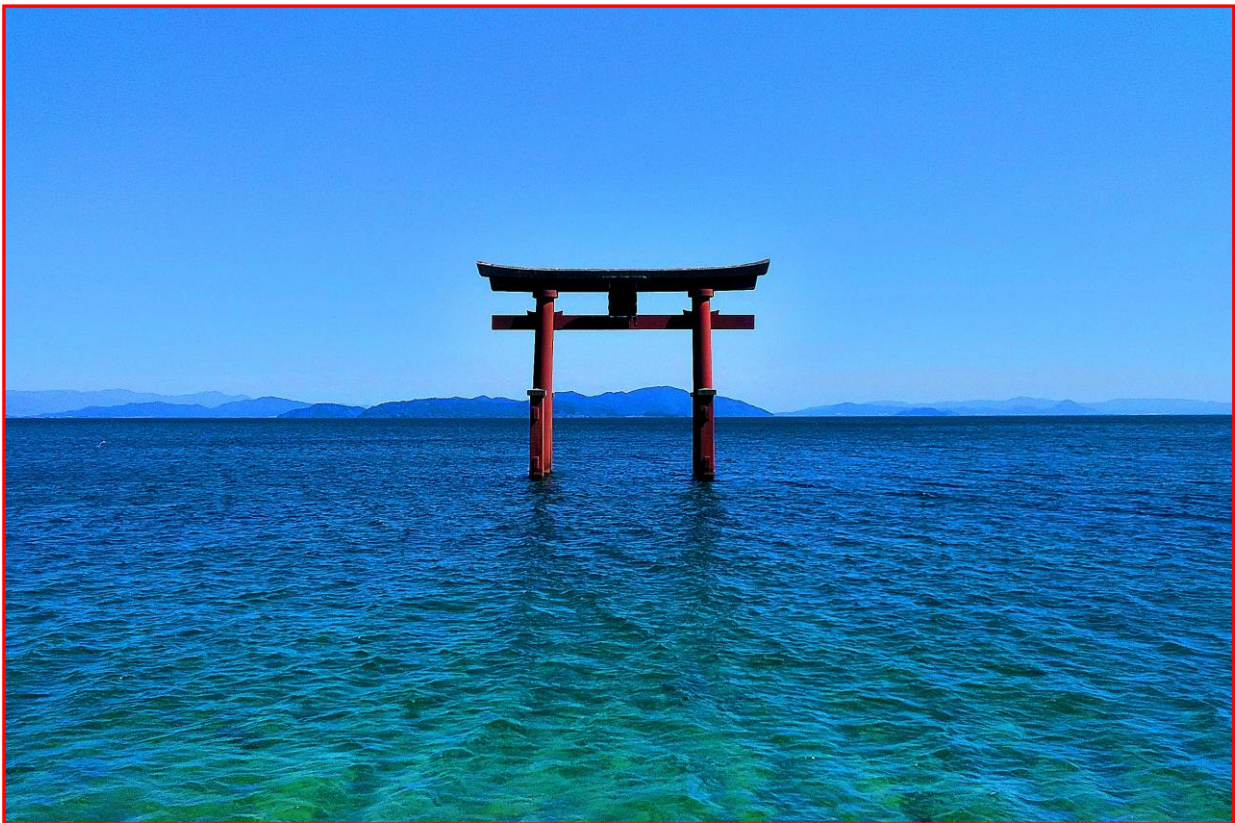
AAメンバーと保健医療等関係者を結ぶ通信

1999年9月創刊

ニューズレター 滋賀

AA滋賀 2018年 秋 39号

テーマ **飲まないで生きること**



(湖西の白髭神社の湖中鳥居：対岸は近江八幡)

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 A.A. 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

AAメンバーと保健医療等関係者を結ぶ通信



(雨宿りするサルの親子)

2018年 秋 39号

ニューズレター 滋賀

2018年9月7日発行 No.39 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>

アルコール依存症治療について思うこと ——動機付けについて——



乙女桔梗

琵琶湖病院 医局長

医師

中 農 吉 紀

精神科医として様々な疾患と向き合って治療をしてきましたが、個人的に最も困難な疾患は種々の依存症と考えております。その中でもアルコールについては、気付いた時には仕事や家族など大切なものを全て失い、身体もボロボロに…最悪の場合、脳に不可逆的な障害を起こして、認知機能も低下し、飲酒することすら忘れてしまい、長期入院や施設での生活を余儀なくされる…放置するとそういった恐ろしい結末が待っている、大変重大な病気であると考えています。

皆さん、アルコール依存症と診断され、何を思ったか覚えていますか。アルコール依存症は否認の病気とも言われており、医師の診断を受けた後でも「自分は違う」との思いからなかなか

治療を受けようとせず、結果入院となるケースが多くみられます。中には自らの飲酒問題に気付いて受診される方もいらっしゃいますが、ごく少数なのが現実です。どの疾患でも同じことなのですが、治療介入から時間が経つにつれ、「喉元過ぎれば熱さを忘れる」ではないですが、怠薬やスリッパ、通院中断などが起こってきます。初心忘るるべからず。今一度治療の動機について考えてみて下さい。さて、皆さんは何を思ったか覚えていますか。

アルコール依存症の治療に際し、「動機付け」は非常に重要であり、治療継続の大きな鍵となってくるものです。従来より、「底つき体験」を治療の動機につなげることが重要と考えられてきました。しかし、本人がそれを自覚し、

治療への意欲が湧くまでに、多大な時間がかかります。家族など周囲の人間への負担が大きくなります。職を失い、離婚や親から見放されてから、治療が開始となることもあります。個人的な意見になりますが、私はこの「底つき体験をさせる」という方針には反対です。治療を開始しても社会的に手遅れとなってしまうケースが出てくるからです。

先程も述べた通り、アルコール依存症は否認の疾患です。診断を受けても多くの方が自覚されません。加えて、当初からアルコール依存症について博識な方はいらっしゃいません。どんな疾患でもそうですが、医師が診断し、疾患について説明し、本人に納得してもらった上で治療を開始する。これが理想の形であることに異論はありません。しかし、アルコール依存症の方には通用しません。だからといって放置するのではなく、気付かないのなら「気付かせる」

ことが重要だと考えます。それは入院加療であったり、家族の協力を得て抗酒剤を服用してアルコールのない生活を取り戻させるなど、その方の状況に応じて臨機応変に対応していかなければならないものと考えます。動機付けは「付くのを待つ」のではなく「付けにいく」ものと考えましょう。そうすることで患者様の社会的な損失は最大限守られ、治療介入を早めることにもつながります。

アルコールを取り巻く社会的な問題は枚挙に暇がありません。ニコチン依存症の対象であるタバコのCMは規制がかかったのに、アルコールのCMは未だに芸能人が美味しそうに楽しげに飲酒しているものが多いです。社会がアルコール依存症に対する理解を深め、患者様を守っていつてあげられるよう、医療関係者を中心に盛り立てていきたいと思ひます。



2018年 AA滋賀 秋の野外ミーティング

テーマ

飲まない人生を楽しもう

★詳細および参加申込書は
[AA滋賀]のホームページを。

楊梅の滝を見に行き 自然の中で 今一回仲間と共に

◆と き / 2018年9月29日(土曜日) 午前10時～午後3時ごろ

◆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)

★雨天決行(雨天の場合は、会議室でオープンスピーカースミーティングとします)

★参加費: 600円(施設利用料) ★昼食はカレーライス(カレー献金) *「駐車場」(無料)あります

★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。

9月29日のプログラム

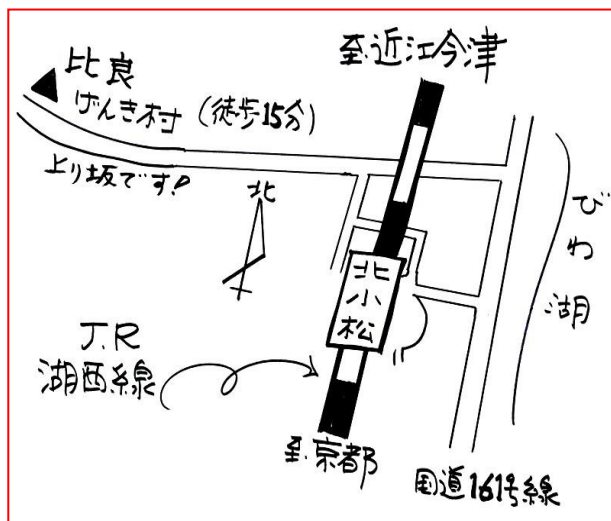
10:00～ 受付(一番上の建物の「会議室」)
＜受付は常時おこなっています＞

10:30～12:00 「楊梅の滝」: 往復フェロ
シップ。急な山道もありますからスリッ
プしない靴で。滝に行かないときは村内のア
スレチックで楽しめます(自由行動)。

12:00～ (昼食: カレーライス)
*カレー献金でまかいますので、どうぞ
カレー献金にご協力ください。

13:00～ 10人くらいのグループに分かれて、
野外ミーティング。

14:30～15:00 お知らせ・片付け
(15時ごろ閉会・現地解散となります)



ご案内地図

酒で問題を起こすのは 意志が弱いから？ アルコール依存症を考える



乙女椿

ふくた診療所

医 師

福 田 章 典

アイドルグループのメンバーの性的暴行事件がマスコミをにぎわせています。

報道によれば、アルコールで肝臓を悪くして1か月入院し、退院したその日に大量に飲酒して問題を起こしたとのこと。明らかにアルコール依存症です。体を悪くしても飲酒をやめない、飲酒によって仕事や家庭などに問題を起こす、どちらか一つでも依存症と診断されるのです。

しかし、テレビでははっきりとアルコール依存症だと指摘することはほとんどありません。テレビ局はアルコール依存症の問題にはできるだけ触れたくないようです。

テレビでは、大量にアルコール飲料のCMが流されています。アルコール依存症に触れたくないのは、スポンサーへの付度(そんたく)なのでしょう。ギャンブル依存症、健康食品やサプリメント、食品添加物や遺伝子組み換え、原発、様々な問題を取り上げないのもスポンサーへの付度なのでしょう。この国のマスコミは、市民の健康や命よりも、金を優先しているようです。

マスコミで取り上げられないこともあり、多くの人がアルコール依存症に関してさまざまな誤解をしています。

テレビでは、本人の意志が弱いから酒で問題を起こしたと言われますが、意志が弱いから飲んでしまうわけではありません。アルコール依存症という脳の病気だから飲んでしまう

のです。治療を受けなければやめられません。

依存症の人は、適量を飲むことは不可能で、少しでも飲めば脳が元の状態に戻ってしまい、元の生活に戻ってしまいます。せっかく断酒していた人が、奈良漬け一切れをきっかけに飲酒してしまうこともあります。酒をやめている人に、ちょっとくらいなら大丈夫などと酒を勧めることは、極めて悪質な行為です。他の依存症でも同じで、1本くらいならタバコを勧めるのも許されないことです。

アルコール依存症はとても怖い病気です。私は、病院勤務時代に肝臓病を担当し、依存症の患者さんを診ましたが、克服できた人は皆無でした。もちろん、大変な苦勞をしてアルコールを断って生きている人たちがおられますが、それはごく一部の人です。

アルコール依存症の人は、まず、自分が依存症であることを認めません。自分は好きで飲んでいるだけでいつでもやめられると言って飲み続けます。血を吐いてもまた飲みます。酒で仕事を失くし、家庭が崩壊しても飲みます。

アルコール依存症に関わる医師は、嫌気がさし、アルコール依存症と向き合うことを避けたいくなります。そんなこともあり、アルコール依存症を専門とする医師は少なく、ますます治療が難しい状況になっています。飲酒運転もその多くに依存症が関係しているはずですが、日本では治療に結び付ける仕組みに

なっていません。

日本では、飲酒して問題を起こしても酒の上だからと許されたり、仕事上の付き合いとして飲酒を求められる等の風潮があり、依存症を克服する上で大きな問題です。アルコールはコンビニや自販機でも買え、依存症を起こす覚醒剤等の薬物に比べ簡単に入手できてしまうのも、断酒を難しくする要因になっています。

断酒してアルコール依存症を克服するためには、専門の医療機関にかかること、断酒会やAA(匿名で参加できる患者会)に参加し互いに支えあうことが必須だと言われています。社会全体でこの問題に取り組み、依存症を克服するための支援をし、依存症を生み出しにくい社会に変えるべきです。

(「月間志賀」321号、日本年金者組合志賀町支部発行、
2018.5.15付から福田章典先生の許可を得て転載)



***還暦・古稀・喜寿・傘寿・米寿・卒寿……アニバーサリーイヤー(賀寿)を飲まないで迎え、
いまこそ充実した人生を楽しみましょう。**

11月からシニアミーティングが始まります。

***毎週木曜日の「午前10時～11時」**

・新しい人のための「ビギナーズミーティング」やお知らせなどを
11時～11時30分まで行います。

***AA滋賀オネスティ唐崎グループ堅田会場**

(大津市本堅田3-18-6 日本基督教団・堅田教会＝写真参照)

***シニアミーティング：略称：SIS(シニア・イン・ソフリエティ)**

：シニア＝60歳以上の人(ここでは60歳以上の人を高齢者と称します)

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。**

：オープンミーティング＝年齢を問わず、飲酒をやめたい願いのある人は、誰でも参加できます。ご家族や友人、医療関係者等、飲酒に問題のない人もオブザバースデー参加できますが、発言はアルコールリク(アルコール依存症者)本人を優先します。

：テーマミーティング＝通常のAAのテーマミーティング同様に、司会者がテーマを出し、そのテーマにそって、お酒にかかわる問題を分かち合います。

***シニアミーティング場の目指していること：**

・通常のAAミーティングと変わるところはなくAAの序文にあるとおり
「本来の目的は、飲まないで生きていくことであり、ほかのアルコールも飲まない生き方を達成するように手助けする」ことです。

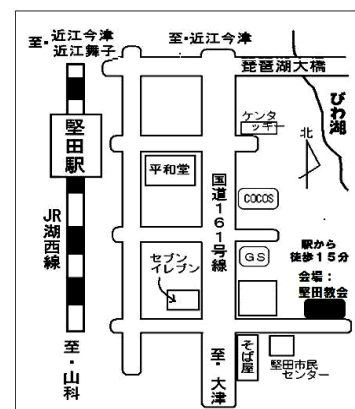
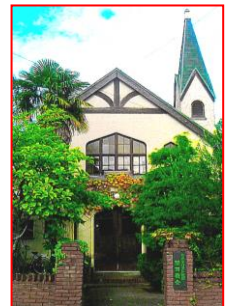
・ミーティングは、AAの序文を読み、ビッグブックの抜粋等を朗読して始めます。
(通常のミーティングと変わりません)

***シニアミーティング場の特徴**としては、

特に、高齢になって飲酒問題を起こす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てきた人たちが「いつもどんなふうだったか、何が起こって、いまどうなっているのか」の経験と希望と力を分かち合って、飲まないで幸せに生きていく回復を目指します。

*人数が多いときは、シニアの発言を優先します。

*若い人が来られたときは、その場の良心(合意)によって、シニアミーティングを「通常のオープンミーティング」とします。



・SIS堅田の担当者の電話番号(070-5556-7443)、メール cce57380@nyc.odn.ne.jp

『アルコールクス・アノニマス』（ビッグブック）の中でAAメンバーはこう述べている

「私たちアルコールクスは、飲酒をコントロールする力をなくした。本物のアルコールクスは、決して飲酒に対するコントロールを取り戻すことはない。私たちも、自分はコントロールを取り戻したと思ったことがあった。けれど、そのちょっとした、あまり長くない中休みのあとには、必ずもっとひどい状態がやってきて、せつない、なぜだかわからない落ちこみに苦しまなければならなかった。」（『アルコールクス・アノニマス』日本語版 p.45～）

アルコールリズム（アルコール依存症）は病気であり、しかも進行性であること。治癒することはないが、回復可能であること。さらに一歩進めると、アルコールに対して肉体的に過敏であるのと同時に、悪い結果が生じることがわかっているにもかかわらず、飲むことに精神的に囚われているという、肉体と精神の両面からの病気であり、従って、意志の力だけでは打開できないものであること……多くのAAメンバーはアルコールリズムについてこう理解し、納得しています。

「アルコールリズムをよく知る医師たちの一致した意見では、アルコールクスがふつうに飲めるようになることはないという。」（前掲書 p.46）

*「アメリカ嗜癮医療学会(American Society of Addiction Medicine)」及び「アルコール依存と薬物依存に関する全国協議会(National Council on Alcoholism and Drug Dependence)」によるアルコールリズムの定義は次の通りである。「アルコールリズムは、一次性の慢性疾患であって、その進行、発現には、遺伝因子および心理社会的(psychosocial)・環境的要因が影響している。進行性で、致命的である場合が多い。この病気の特徴付けるものとして、飲酒のコントロール力の喪失、アルコールという薬物へのとらわれ、悪い結果も顧みないアルコールの摂取、思考のゆがみ、そして最も顕著な否認等が挙げられる。これらの徴候はそれぞれ継続的、あるいは断続して現れる」(1992年)

AAとアルコール依存症



初期のころから、AAのメンバーはアルコールリズムを病気であると受けとめています。アルコールクスは、肉体も精神（または感情）も病気にかかっているため、飲酒をコントロールすることができません。また、多くのAAメンバーは、霊的（スピリチュアル）な面でも何かが欠けているということもこの病気の特徴であると考えています。

AAのメンバーは、まず「自己決定」ができていなければ、回復は始まらないということをよく理解しています。ここでいう自己決定とは、アルコールクスが自ら、「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」というAAの第1のステップを心から認めることです。

AAのメンバーは、回復するためにはまず飲酒を断つ必要があること、それを長期的に続けるためには、自分自身のとらえかた、他者とのかかわりかた、そして自分を越えた何か大きな力とのつながりについての考え方を、根本から変えていく必要があることに気づいています。

アルコールクスであるなら、その人は二度と安全に飲むことはできません。これはアルコールクス・アノニマスのメンバーの経験から言えることです。

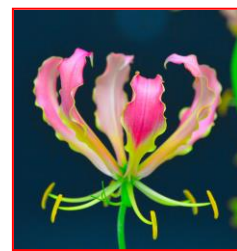
AAメンバーは、「いったんアルコールクスになったなら、いつでも、永久にアルコールクスである」こと、つまり、どれほど長期間にわたって飲むのをやめていたとしても、再び飲んだら、やめる前の飲み方を特徴づけていたような破壊的なアルコール反応が起こるということを信じています。

したがって、AAは病気を治すところではなく、「今日一日は飲まない」というシンプルな原則を通して、継続的な回復過程を経験させてくれるところです。

研究者にしても、医療関係者にしても、また、アルコールリズムに何らかのかかわりを持つ人たちにしても、アルコールリズムの原因を明らかにしたいと考えるのは当然でもっともなことです。しかしアルコールクス・アノニマスのプログラムの場合は、原因を問題にしません。原因を考えることは、わき目もふらずに飲まないことを続け、回復のプログラムに一心に取り組む気持ちをかえって阻害することにもなりかねないからです。

＜パンフレット「保健医療関係者のみなさまへ—社会資源としてのAA—」をご注文ください。1冊¥70ー＞

「飲まないで生きる」って大変！



グロリオサ

京都岡崎グループ

あん り
杏 里

私は2011年1月12日に専門病院を退院し、飲まない生き方を始めました。22歳、大学4回生でした。ただ「飲まないで生きること」が大変なことだなんて、その頃には考えもしなかった…と思います。

幼いころからパニック障害があり、高校までの生活はかなり苦しかったはずですが、それでよく大学入学（初飲のころ）までもったなあ、と今ではぞっとするのですが、当時は向精神薬が脳を麻痺させていたのか、生々しい苦しさの記憶が実はあまりありません。

したがって、酒からも薬からも離脱してからの苦しみは想像を絶するものでした。「立派に回復してやる」と気負って退院するも、ハイになっていたのは1、2カ月のみで、その後ひどいうつ状態に入りました。それも終息し、なんとか卒業論文も完成して…と、安堵しかけたところに単位不足が発覚、もう1年の留年確定。2年年下の子たちと授業を受ける惨めな日々を半年送り、試験期間などは「テストなるものを受けるのは初めてなのでは」というほどの恐怖感から、徹夜して勉強したりしました。

終了直後もホッとするどころか「どうしてこんなダメ人間になった?!」と中庭でボロボロ泣いたのを覚えています。その後卒業前後に、ますます進路を焦って様々な勉強に着手しては失敗し、結局2年半目の夏に再入院というハメに…。人生で最も苦しい時期でした。

退院後なぜかみるみる元気になりましたが、その後も大変なことの連続でした。初めての就労——職安とか面接とかいうのも初めて！——はホテル清掃のアルバイトでしたが、5千円足らずの日当を得るために、いかに肉体を酷使せねばならないか、いかにイケズ(!)な先輩方との関わりに神経を使うか…。

その後も短期の仕事を転々としていましたが、その度、新しい業務や同僚と馴染むのに四苦八苦しました。

仕事だけではなく、毎日の生活には家事、家計のやりくり、実家との関わり、AAのことなどが加わってくる。ただ「生きる」ということがいかに骨の折れることか！

かつて私がバカにし、かつ恐れていた「普通の人たちは毎日これを繰り返しておられたのです。飲まない生き方の中で初めてそれを理解できたように思います。

でも、いかに大変でも飲まずにやっていると多くの人たちが損得抜きで助けてくれることにも気づきました。人に恵まれすぎて、我ながら不思議に思うほどです。現在、私は身体的問題でつらい状況にありますが、以前と違うのは、その問題についても周囲の助力を実感できること、それに感謝できることです。「つらい時こそAA!」というのも仲間の経験から学んできました。これからもAAに自らをおまかせし続けて、何とか乗り切っていければと願っています。

【ご報告】 7月22日

米原公民館&文化協会・共催

みんなの故郷まつり

大ホールで「AA紹介」50分

「正直な話に感銘を受けた」と好評でした

★米原公民館大ホールで「アルコールに依存しないで生きる」というテーマで、AA紹介をさせていただきました。貴重な機会に、一同、感激しました。



飲まないで生きる

岐阜／金華山グループ

ふ み え



梅鉢草

私は お酒を飲まなくなつて21年になります。
この21年は、ただ飲まないだけの12年と、
AAに繋がってからの9年です。

今年3月で、今の仕事について2年目になりました。
仕事は 施設の洗濯業務をしております。

今年6月に、去年12月に入籍した長女の 結婚
式がありました。それに伴い新たな婚家との姻戚関
係が始まりました。

8月に入り実母の入院、そして 老人施設への入
所と続きました。

お酒をただ飲まないだけの生き方は、実家兄夫
婦との関係、姉との関係、元家族との修復などで、
愚痴が湧いて湧いて、どうしようもない感情に振り
回されていました。

困り果ててた私は AA に行こうと頭に浮か

んで、そこからAA ミーティングに通い続けま
した。

AAで、先行く仲間にスポンサーになってもら
いました。提案されたことのひとつは、年賀状や
母の日のハガキ、暑中お見舞いの挨拶のハガキを
出すことでした。

小さいハガキですが、私には とても勇気のい
る作業でした。そのハガキを出すことを続けて行
くことによって、私の中の怨みの感情がしだいに
感謝に変えて貰うことになりました。

母が体調を崩したことにより、兄夫婦や姉と、
恐れ of 感情に振り回せれずに やり取りができる
ようになりました。

飲まないで生きること

兵庫／伊丹ビッグブックグループ

ミ ロ ク



勲章菊

約2年前、AAメンバーで銭湯仲間でもあるT
君から、「ミロクさん酒をやめることだけを目標
にしていればまた人生に絶望する時期がきます
よ！ 神を見つけることを目標にしないとダメ
ですよ！ ビッグブックにも、私たちが相手にし
ているアルコールは人間の力ではアルコホリズ

ムを解決できないこと、神にはそれができ、求め
るならそうしてもらえること、と書いてあります。
それと、ビッグブックに、この本の目的はあなた
が自分の問題を解決するのに必要なあなたを超
えた偉大な力を見つける手助けをすることであ
る。と書いてありますよ」と、銭湯の水風呂で教

えられました。

その数ヶ月後「ミロクさん、今度僕、伊丹図書館でビッグブック研究会というの、実験的に始めますが、参加しませんか？」と誘われました。

それまでビッグブックには興味がなく（現実味がなくファンタジーのような印象しかなかった）ミーティングハンドブックに書いてある抜粋した文章を読むだけでした。ですから、前後の意味など全く知りませんでした。

話は、ここから遡ります。

私は、AAに繋がる前、8年間断酒会に通っていました。自分だけで酒をやめることはできなくなったと観念し、酒をやめたら人生が変わると信じて一日断酒を続けました。おかげさまで「飲まない生活」は続きましたが、人間関係が面倒になって退会。

しかし、一人で酒をやめる生活を続けるのは不安だったのでAAに参加するようになりました。

AAでプログラムやステップの話を初めて聞きましたが、すでに酒が止まっていた私は「酒を

やめられている自分には神もステップも必要がない」と拒否しました。

すると、やがて職場や家庭に居場所がなくなり生きづらさだけが浮き彫りになってきました。

しかしミーティングに行けば、とりあえず飲まないことを覚えました。

でも、心の底には飲めない自分がかたいそう

だという自己憐憫、飲んでも普通に生きてる人間に対する嫉妬はなくなりませんでした。

そして、T君の「酒をやめることだけを目指していればまた人生に絶望する時期がきますよ！」の意味がわかり、毎朝、会社のトイレでビッグブックを読むようになり、3ヵ月が

経ちました。ようやく「飲まないで生きること」が私の中に芽生えてきました。

酒が止まってから22年3ヵ月。天なる神は、決して私を失望させることはなさらなかったのであります。

めでたし！めでたし！



AAメンバーの経験

飲まないで生きる……近況

おおつ今日一日グループ

凜(りん)



コスモス

月日の経つのは早いもので、来年の2月で、ソーパー10年になります。

おかげさまで高校からの就職先として入社した建設業の会社に、今も勤めています。

飲んでた頃、首の皮1枚でなんとか首にならずにすんだ時期もありましたが、今では私は会社の中でお酒を飲まない人で通っています(笑)。

すでに一線を退いてはいますが、元気に働かせ

てもらっています。

子供たちも大きくなり長男は今年29歳、次男は22歳になりました。

次男とは交遊があり、年に1～2回程度会っています。

正直飲まないで生きていくのはパワーがいりますが、飲まない生活を続けていきたいと思えます。

無くした自分を見つける

オネスティ唐崎グループ

中 島



チロリアンランブ

僕は、2017年、昨年あたりから初めて飲酒について考えるようになりました。

今は27歳ですが、元々お酒を飲むのがとても好きで、酔ったときの気分の高揚感が何よりも好きでした。

22歳くらいまでは、家で一人で飲むようなことは決して無かったのですが、ある日、仕事の都合で転勤することになってしまい、滋賀から和歌山へと移り住むことになりました。

実家がとても好きで、転勤先があまりにも遠いことに不満を募らせ、部屋で一人お酒を飲むということを覚えました。

そこから、お酒と共に墮落していく人生の始まりでした。不満は、月日が流れると共に増加していき、日に日にお酒を飲む量が増えるようになりました。休みの日は決まって朝6時に目を覚まし、大量にお酒を飲んで、寝て、起きては飲んで、寝て、という生活を数年続けて来ました。

休みが2日もあれば、普通の人が絶対嘘だと思える量のお酒を飲んで生きてきました。決して人に誇れるような話ではありませんが、お酒がなくては生きていけませんでした。こんな生活を続けて、何のために生きているのか分からなくなっていました。何年か前までは上を向いて生きていたのに、いつしか下以外見れないような生き方になっていたのです。

寂しいということがとても嫌いで、酔っては誰かに電話をかけてしまい、いつしか、誰も電話に出てくれなくなりました。毎日酔っ払いながら過去の楽しかったことを思い出して、自分が今どうしてこんなに酔わないと生きていけないのだろうと泣いた夜もありました。

それでも、お酒に手が伸びてしまうのでした。そのときはまだ、人に迷惑をかけているという自覚はそれほどなかったのです。

去年から実家に帰ることができ、また楽しく暮らしていけると思っていたのですが、だからといって、毎日浴びるほど飲んでたお酒がピタッと止まるはずもなく、飲んで、荒れに荒れて、家族や友人にとっても多くの迷惑をかけました。

ある時、ようやく、このままではダメだと思って勇気を出してAAの扉を初めて叩かせていただき、自分の悩みを初めて全力で話させていただきました。何年も自分の中に押し込んでいたものを吐き出す事ができて、心が救われました。話を聞いてもらおうと、自分の中の何かが軽くなったように感じ、そして、自分の中の何かが変わったように感じました。

家に帰って、初めて今日は飲まなくてもいいかな、と思える夜が来ました。それはとても鮮明に覚えています。お酒で迷惑をかけた話を真剣に聞いてくれる人など、まわりにはいなかったのです。

まだAAのミーティングに参加させていただいた回数などは少ないですが、AAに来て、生まれて初めてお酒という問題に対して救っていただいたと思っています。

過去を思い返して泣いていた自分。お酒のせいで自分が手放してしまった自分を、まだ取り返せると信じて、今後もAAの皆さんに助けていただき、いつかは自分も誰かを救えるようになりたいと願います。

飲まないで生きること —— 出会い ——



時計草

オネスティ唐崎グループ

げんた

私は昭和18年(1943年)11月、大阪市城東区で生まれました。今年11月で、75歳になります。

昭和20年、父が軍隊から帰ってきて、いっしょに生活するようになりました。私は、昭和25年に小学校に入学。父の酒乱が始まり、食事中もお膳がひっくり返り、茶碗が飛び散りました。わけのわからない怒鳴り声が響き渡りました。

昭和27年に母が家出をしてしまいました。父と私は、引っ越しをして、放出(はなてん)近くの小屋裏で生活をしました。

戦争の影響か、軍隊の影響か、父の酒乱はもっとひどくなり、幻覚症状が出て、すさまじい暴力が始まりました。私は、もちろん小学校には行っていません。

そのうち、父も行方不明となりました。

8歳の私は、食べるものもなく、もう少しで命を落とすところでした。ですが、幸いにも父の兄・伯父さんの家に引き取られました。伯父は私の命の恩人です。

昭和29年になって、突然、母が現れました。私を引き取りに来たのです。そして、京都市伏見区で民家の2階を借りて生活を始めました。ここでは、母は、見たこともない男といっしょになっていました。この人もまた大酒飲みでした。

中学に入り、当時、一世を風靡した「嵐を呼ぶ男」の石原裕次郎に魅せられ、吹奏楽部に入りました。中学、高校と、クラブ活動で打楽器(ドラム)をやって、ずいぶん心が晴れるようになりました。

やがて、K消防に就職しました。就職してしばらくは、酒を飲んだ覚えはありません。というか、飲む気はまったくなかったです。

昭和42年になって、昭和27年に行方不明になった父の死を風の便りで知りました。

やがて私は結婚しました。結婚してから、少し

だけ晩酌をするようになりました。少しずつ量は増えていったように思います。

職場では、防火のための立ち入り検査・指導などが主な仕事でした。また私は、音楽隊で打楽器を担当しました。

当時の職場は、男ばかりの世界で、酒飲みが多く、毎月のように飲み会がありました。だんだん私も飲み会に参加するようになり、そのうち「ワリカン負けせん」というケチな根性が働いて、酒量がドンドン増えていきました。

子供のときから、大酒飲んだときの父親の姿や、母の二人目の男のいやなところを見てきたのに、私が50歳になったころには、もう立派な？酒飲みになっていました。

60歳の定年後は嘱託として音楽隊などで働き、65歳になって、すべての仕事から解放されたところから、酒量が一気に進み、恐ろしい底付きを体験し、専門病院に緊急搬送されました(「ニューズレター滋賀」2018春、第38号に記しているとおりです)。

息子が一晩にボトル2本空けたと言います。何の酒か解りませんが、酒飲みは遺伝するのかと心配になります。幸いにも私に似ず、ケジメをつけているようですが、年を重ねていくと、これもどうなるか解りません。

私はこの年になっても断酒継続に不安が続いています。専門病院退院後、AAに参加させていただきました。2月28日に缶チューハイを飲んだのが最後のお酒で、以後、6カ月、私は1滴も飲んでいません。

AAで、素晴らしい人たちに恵まれたと思っています。せっかくの出会いです。いろんな体験談を聞き、教わりながら、飲まないで生きていけるよう大切に心していきます。

飲まないで生きる

おおつ今日一日グループ

も え



椿（京唐子）

飲まないで生きたいと願うようになったのはいつだったか。飲まないで生きられるならそうしたいけど、それは無理。だって私はお酒の問題以外にもっと苦しいことがいっぱいあるから生きる事もしんどいの、飲まないなんて無理と。これが私が初めてAAのミーティングに繋がった時の感覚です。でも最奥の自分は飲まないでいられるならそうありたいと願い、ミーティングに救いを求めています。私の最後のお酒は2010年の10月19日です。その時は「取りあえずしばらく飲まないでいられたら、みんなにごめんなさいと言って死のう」と思っていました。

そんなソーバーの始まりでしたが、回復したいとステップをやっているうちに、いつの間にか「積極的に死ななくてもいいか」となっていました。その方向を向けたら死にたくはなくてもその選択はできないことがわかってきました。

今の私にとっては、ただ“飲まない”だけでも、ただ“生きる”だけでなく、『飲まないで生きる』ということは、プログラムをつかって生きるということ以外考えられません。

今年からAA滋賀の地区委員をさせてもらっています。2月からは新しい仕事に就き、半年がたちました。娘は受験生です。毎日仕事をして、AAサービスをして、家のことをして・・・となると、時間的にも体力的にもしんどくて、日々こなすだけになってしまうときもあり、与えていたでいるものに感謝を忘れそうになります。何よ

りも飲まない1日が奇跡なのに。こうして定期的に原稿を書かせていただく中で、自分の今の生活を振り返ることができることを有難く思います。一人では飲まない1日を過ごすことも、飲まないで生きることもできません。これまで私はたくさんの仲間に支えられてきました。今、AAサービスを通して新しい仲間に手を差し伸べることで、これまで支えてもらってきた仲間にも返していきたいと思っています。

10代の頃から、生きることが苦しい、早く死にたいと思い続け、解決策を求めて、もがいてもがいて、たどり着いたのはAAでした。苦しい、死にたい、でも何とかしたい、その堂々巡りの点と点をつなぎ、未来へと向かわせてくれたのはAAの仲間とプログラムです。

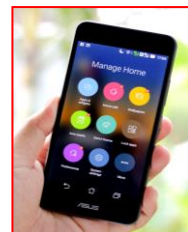
欠点があるから死にたいと思っていた私が、それに向き合うようになるなんて！ 今すぐ結果が欲しい私が、手放せるように祈り続けるなんて！！ 苦しいときも、それは私の宝に変えられることを教えてもらったので、受け入れる努力ができます。

いつも『飲まないで生きる』喜びを分かち合ってくくださる仲間、支えてくださる関係者の皆さま、家族に感謝するとともに、これからも飲まないで生きることができるという希望を、新しい仲間とも分かち合っていきたいと思います。

ありがとうございます。

【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）、④AA滋賀の月刊スケジュール表である「葦笛」、⑤感想文「AA出版物からの贈り物／読んでよかったこの一冊」、⑥「AA滋賀・紹介リーフレット」、⑦AA滋賀のポスター、⑧「ニューズレター滋賀」です。＊その他、会場の変更や、ミーティングの変更や臨時休止のお知らせなどもあります。 **AA滋賀** で検索してください。



飲まないで生きること

—高齢でAAメンバーになった私の場合—



ブルーエルフィン

オネスティ唐崎グループ

タカシ

私は今年 71 歳で、AA 歴・断酒歴は 1 年半になります。

最近では、私のように高齢になってから「アル中」と診断される人が増えているようです。私の場合は、若い頃からずっと飲み続け、酒に頼りながら生きつつも、酒で人生が破綻するという一歩手前で辛うじて踏み止まり、世間的な体面だけは何とか保ちました。しかし、定年後は飲酒の歯止めになるものがなくなり、ほどなく本物の「アル中」になってしまいました。

いまのところ断酒後の再飲酒はありませんが、AA ミーティングで、いろいろな仲間の経験をお聞きして、自分もいつ再飲酒に陥るかも知れないと、自らに怯えています。

これまでの人生のほとんどを飲んで過ごしてきましたが、飲まないでいるいま、かつて自分はどんな時に何を求めて飲んでいたのかと考えることがあります。

暑い夏の日の夕方、冷えたビールを一気に飲んでプワッと息をつく／寒い冬の日の夜、焼酎のお湯割りを飲んで温まり、陶然となる／何か事がうまく運んだ日、酔って天下を取ったような気持ちになる／休日の朝、ぐっと一杯飲んで再び寢床に入る至福に浸る／どうしても仕事に行きたくないと思う朝、飲むまいという自らの心に負けて一口飲み、結局その日は欠勤して飲み続けてしまう／しんどくて辛いことに向き合うとき、酩酊してどうにでもなれという気分になって眠りに落ちる／理由はないが、習慣だから飲む

元来が無趣味の私は、楽しみといえば酒くらいしかありません。仕事が終われば、後は酒を飲むだけという生活であったのが、定年後は酒

だけが残ри、やがて毎日が朝からの連続飲酒となってしまいました。

酔っているときはたしかに良い気持ちですが、一夜明けるとそんな気分はどこかへ消えてしまい、二日酔いの不快だけ残るのが常でした。飲酒が直面する問題の解決に役立ったことはありませんが、何事も悲観的に考える癖のある私の場合には、一時(いつか)なりとも悩みを忘れられたということは、精神のバランスを保つ上で効果をもたらしたのではないかと思います。その辺で切り上げておけばよかったのですが、さらに飲み続けて飲酒のコントロールを失い、「アル中」というドツボにはまってしまいました。

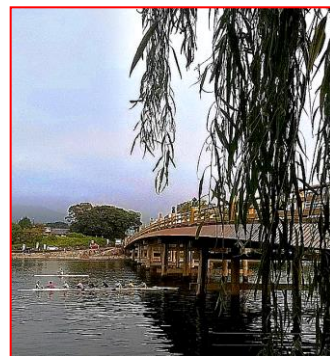
私は、かなり年を重ねてから歴(れっき)とした本物の「アル中」になり、醜態をさらしてしまいました。そして、せめて残された人生を少しでもまともに生きたいと願い、AA とつながりました。「飲まないで生きる」とは、どういうことになるのでしょうか。飲酒の快さを手放し、何事にも素面で当たるという覚悟を決めることなのでしょう。酒の魔力と習慣性に捉われてしまった「アル中」には、容易なことではありません。

適度に飲み、人生を楽しんで送ることができれば、それに越したことはありません。しかし、私たち「アル中」は、残念ながらそれができなくなっていることを学びました。けれどまた一方、飲まなくても飲びのある人生を送ることができることも教えられました。私がいま、その飲びを覚えるのは、よき医療者と AA に出会い、よくぞ「アル中」から生還できたものということに思いを致すときです。

飲まないで生きていく

オネスティ唐崎グループ

均（ひとし）



瀬田の唐橋

酒を飲まないで生きていくことになって、18年になりました。

アルコール依存症者の平均寿命の52歳からやめていますので、71歳になります。よくもこの歳まで、生かされていることに、感謝しています。

酒をやめていく上で、私の一番大きな環境の変化は、アルコールをやめて4年目の2004年6月10日です。大津市民病院に緊急入院したことです。なかなか入院ができなかったのを、草津グループのYさん(美子さん、アルコールを飲まずに亡くなりました)が、『私といっしょに来なさい』と言われて、大津市民病院(当時の院長とYさんは厚意にされておられました)に行き、即入院しました。検査の結果、アルコールを1滴も飲んでいないにも関わらず、臍臓を除去するという大手術を受けました。

あの時には仲間がたくさん見舞いに来てくれました。手術の前日、看護婦さんに、私がアルコール依存症であること、自助会はAAに参加をしている等など、長々と話しました。

そして『明日の手術で生きていたら、ニックネームを歩(あゆみ)に変えます、一日一歩ずつ前に進んで行くという願いを込めて……』と言ったのを覚えています。よくもお忙しい中、話を聞いてくださったと感謝しています。

そして先行く仲間からのメールで「今日は何の日か知っていますか？」 偶然であるが、私が入院した6月10日は、AAが設立された記念日(1935年6月10日)であることを教えられました。そのおかげで、今日まで飲まないで生きているこ

とができています。

孫ができ、タバコをやめて3年が経過しました。1日に3箱(60本)を吸っていたのが、我ながらよくもやめられたと感心しています。

私は1999年の年末に、大津市民病院に救急車で運ばれ、糖尿病(アルコール依存症者)として入院をしました。身体的には治りましたが、アルコールの飲み方に問題があるので、大津市民病院の紹介で滋賀県立精神医療センターに、2000年1月17日に入院しました。

3ヵ月のARPを受け(当時、会社からアルコールの飲み方に問題がありとして、1年間の休職辞令を受けておりました)、センターの主治医から復職許可が出たのは退院して、6ヵ月後でした。

復職するまでは毎日、自助会に参加をしていました。今考えてみると、あの6ヵ月間を毎日、自助会に参加をしたことが《飲まないで生きていくこと》の基礎になっています。

今も2ヶ月に一度、定期検診に市民病院に行っています。検査結果は今のところ問題はありません。

最近つくづく思うようになりました。生かされてる命、死はいずれやって来ます。今日の日を心穏やかに生きていきたいと思います。

生かされた命、少しでも他人様の役になるようにと願って、今できることに力を注ぎたいと思って行動をしています。今日の一日に感謝をしつつ。ありがとうございます。



飲まないで生きること

滋賀レディース

Kojima



瑠璃茉莉

飲まないで生きること。それはとても良い事だと思います。依存症者にとってはなおさら一番大事な条件であると思います。

それが最も大切。とは理解していても「飲まない」に達するまでには相当苦しみました。

何度もスリップしました。

やめたい気持ちとは裏腹に又アルコールを口にしてしまう。

酔って度々寝込んだりしていました。酔っている時、頭に浮かぶ思いは、囲りの人への恨み、つらみばかり。

自分は絶対に正しい！ 悪いのはあの人、この人と、すべてを人のせいにして、ただ暗い日々の連続。悪循環です。堂々巡りで解決の糸口は何も見つける事はできませんでした。

主治医の先生の勧めでAAと出会い、貴重な体験談を聞かせていただく内に少しずつではありますが、断酒への道を開いて行けるようになってきました。

どこにも話すことのできなかった自分の話を、安心して話し、聞いていただくうちに、いつの間にか霧が晴れて行くように「断酒」へと心が動いていました。

感謝しています。嬉しかったです。

断酒を思い立ち、すぐにきっぱりとやめられた方は少ないのではないかと考えていますが、たまにそういう方にお会いすると「すごいなあ！」と感心致します。

今日一日の断酒を目指し、失敗を重ねながら努力していくうち、一日一日が足し算になり、三日、一週間、一カ月と増えて行くようになって来まし

た。

そうして飲まないで生きて行くようになって来ると、色々な物事を透明で素直な心で見える事ができるようになって来たと思います。

自分を不幸だと思い、アルコールに溺れた日々、酔って何もできずにゴロゴロしていた日々、勿体ない事でした。

でもそれは貴重な体験となり、その経験を経て今の私があります。

結婚当初の田舎暮らしの辛さ、今でこそ都会も田舎もそんなに生活の質は変わらないように思いますが、50年前はとても厳しい環境でした。

家の周りには、田んぼばかり……。何も無い、方言が解らない！ そんな生活が20年過ぎた頃から始まった飲酒。だんだん量が増え、とうとう依存症に。

回復に向かってからは、そんな田舎の景色も良く見れば私に落ち着きを与え、美しく見えて来る。美しい日本の四季を堪能できる。そして囲りの人々も決して悪い人々ばかりではなかった。

私の心の狭さが何も受け入れなかっただけ。

飲む事をやめ、ゆっくり自分の周りを見つめると、人それぞれの生活、移りゆく景色、すべてが自然の成り行き。自分に添わない生き方の人にも、落ち着いて理解する努力ができるようになりました。

心に平安が生まれたのだと思います。

一人ではない。皆さまに支えられて生きているのだと、心から感謝致します。

ありがとうございました。



飲まないで生きること



オステオスベルムム

オネスティ唐崎グループ

小 川

AAにつながる前は、飲まずに生きる事は絶対に不可能だと思っていました。

飲んではいけない状況でも、ほとんど飲んでいたので。例えば、歯医者で抜歯した時、風邪をひいて処方薬を飲んだ時、車を運転する時や翌日重要な仕事がある時等、私にとって酒は万能薬で主食だったので、周りから酒の飲み方について注意されることはありましたが、それほど大きな問題を起こしたわけではなかったので、酒をやめようとは思いませんでした。私にとって酒は、酸素みたいな存在で飲まずには生きられないと思っていたのです。

しかし、1989年に結婚して、両親、祖父母、子どもが二人できて、私たち夫婦とで8人家族となり家庭内でのストレス、また仕事の方は、官から民に移行されて、職員から株式会社の社員となり、仕事のやり方、仕組みが大きく変わり、管理職に登用され職責も重くなりました。

この変化に順応できず、私の気持ちをわかってくれるのは酒だけだと思うようになりました。酒量が増えて、安定剤、睡眠薬と酒を一緒に飲むようになり、今までわりと上手く飲んでいた酒で問題を起こし、肉体も精神もどうしようもない状態になってしまいました。

精神科へ入退院を繰り返しましたが、酒を断つ事ができず、飲み続けてきました。色々と問題を起こす度に、家族や職場の人間関係も悪くなって酒量が増えていく悪循環に陥り、とどめは職場か

ら呼び出しを受け、酒を飲み、安定剤、睡眠薬を服用した状態で自損事故を起こし、行政、刑事処分、職場での懲戒処分を受け、さすがになんとかしなければならぬと思いました。

どうしたらまともな人間に戻れるのかと、図書館でいろんな本を読んで、アルコール依存症の本に紹介されていたAAに、藁をもすがる気持ちでつながりました。初めてAAミーティングに参加したのは、2004年11月2日の彦根ミーティングでした。

AAにつながり初めのころは、本当に酒がとまるのだろうかと思いつきながら、ミーティングに参加していましたが、回数を重ねるうち、ミーティングの帰りに飲んでいて酒が不味くなり、朝酒を欲する喉の渇きもなくなってきて、自然と飲酒欲求が消えていき酒が止まったのです。一日もやめられなかった酒が何故止まったのか理解できず、何か不思議な力が働いたとしか思えません。

やめ初めのころは、たまに飲酒欲求がありましたがなんとか止まってました。飲まない期間が1年経過すると、去年の今日は、酒を飲まなかったのだから、多分今日も大丈夫だろうという心のゆとりができてきました。

現在12年5ヶ月が経過して、色んな問題に素面で対処していかなければならず、大きなストレスがかかりますが、飲まなければ色んな人に助けられ解決していくことがわかりました。

『アルコールクス・アノニマス』（愛称：ビッグブック）

AAの基本書籍：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、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。もし、まだお読みでないのでしたら、ぜひお求めください。日本人の回復の物語（パーソナルストーリー）が収載されているハードカバー版や、物語省略のポケット版、文庫版などがあります。ご注文は、AA滋賀に、どうぞ。歓迎します。



飲まないで生きる論 一酒をやめている依存症者に 哲学はあるかー



透百合

オネスティ唐崎グループ

前 田

哲学には、数学の試験問題のような正解がありません。答えが、複数存在するのが哲学です。例えば、断酒という結果を導き出すために、複数の数式が考えられるのが哲学です。

では、断酒できる公式とは、なにか。飲まない人生設計をデザインすることでしょう。デザインにも正解はありません。情報伝達の効果を重んじるデザインもあれば、多様な解釈を許して、美学を追求するデザインも考えられるでしょう。人生設計が、十人十色であるように、酒をやめる方法も、千差万別なのです。アルコール依存症からの回復者、少なくとも筆者は、飲まない人生のデザイナーを目指しています。



筆者には、ありがたいことに飲まないで生きる実感が持てる場所があります。大学の教室です。授業では、学生たちから、なんで先生は回復して教壇に戻って来られたのかと不思議そうに聞かれます。

アルコール依存症を認めたら、酒をやめて、十人十色の断酒デザインを描きましょう。筆者は、AAのニューズレターに、酒害を乗り越えるデザインを提示することにより、アルコール依存症を客観視してゆけます。語りも大事ですが、記録に残すことが、依存症を相対化して(突き放して)、二度と戻らない過去に退けるコツだと筆者は考えています。

筆者は、自分しか信じない孤高の社会学者でした。だから、今はアルコールも信じないで、研究テーマにしています。研究対象にすれば、その問

題は乗り越えられるはずだというのが、学問を志す者すべての理想です。

他にも、自助グループで役割分担をこなし、運営を生きがいとされている方々は、断酒に直結したわかりやすい人生のデザインです。現在、お酒からさめて授業をしていると、酒の勢いでしていた授業の内容は、ウソではなかったものの、伝えるべき、教えるべき作法ではなかったと反省できます。かつて、アルコール漬けの授業は、俺の話を聞け！俺の話が、正解だから、共感しろ！というモードでした。わかりやすく言えば、某大統領流(笑)。

現在、アルコール依存症を理解してもらうことから再開した授業では、批判も反論も甘んじて受け、理解してもらえるまで、言葉を尽くして語りかけています。結果、飲んでいた時のような100%の共感など求めません。例えば、1/4の共感と1/4の反発、さらに1/4の無関心と1/4の好奇心だけでも十分だと考えています。

授業における筆者の意識改革は、かつての学生たちに与えた酒害に対する心底の贖罪です。毎週、毎週、飲まないで、教壇に立つ。結果にコミットする授業。スリップするなら、その前に、教壇に立つ。学生たちには、酒が飲める前に、飲まない人生観を聴いてもらう。

結果、アルコール依存症の実態と回復の道筋を説明できる立場を維持し続けることこそが、飲まないで生きる運命のデザインとなりました。そして、それは多くの次世代も巻き込んだ、筆者の不退転の哲学なのです。

ボランティアのこと

おおつ今日一日グループ

Anthony (アンソニー)



ツワブキ

2週間前(8月第3週)は、夏季休暇があり昼からワイドショーを見る機会が多々あった。これは、私自身の4年半前に始まる入院生活、それに続く失業者時代を彷彿させる習慣であり、往時の余裕が妙に懐かしい。2週間前の話題といえば台風と富田林署から逃走した樋田容疑者、行方不明の2歳児の救出劇が盛り上がっていた。最後の1件は行方不明翌日の第一報の後、報道が暫く下火、いやどの局も皆無になり、私も経過が気になりながら厳しい結果を覚悟せざるを得ない気持ちになっていた。そこに神の如く登場したのが、ボランティアの尾畠春夫さんである。この方、搜索開始から一時間かからずに男の子を見つけたという結果以上に、その言葉一つ一つがいちいちカッコいい。それを実践していることが凄い。

<以下語録>

- ・65歳まで鮮魚店で働いてきました。残りの人生、社会に貢献させてもらおうと思ってボランティア活動してきた
- ・ぼろぼろの救助袋について「まだ38年しか使っていないから新しいですよ」
- ・世の中には重たいものはいっぱいあると思いますけど、人の命より重いものはこの地球にないと思ってるんです
- ・ボランティアの心構えは「現地のお世話になってはいけない。自己完結、自己責任。」
- ・人を頼ったり物をもらったりしちゃいけない
- ・日本っちゅう国は資源の無い国じゃから。だけど知恵が無限にあるんですよ
- ・どの出来事も脳裏に焼き付いている。良い悪い、軽い重いなんてない
- ・かけた情けは水に流せ、受けた恩は石に刻め
- ・困ったときはお互い様だから明日は我が身かもしれないから
- ・やっぱし夢を持ち続けるっちゅうことじゃないですかね。夢を持ったらそれを目標に立てて、計画を立てて、迷うことなく実行するのがいいんじゃないですか。私はそうしてるんです

・朝は必ず来るよ。今日は悲しいかもしれないけど、明日も朝が来るから。振り向いたり立ち止まったりしないで、前へ前へと進みましょうと、一歩前進という言葉が好きです

・おまわりさんが、法律で私たちに渡してくださいっていうから、ダメですよって断った。家族の方と、見つけたらお渡ししますからって言うてるから。だから私はなんぼおまわりさんだろうと、私が例え、罰を受けてもいいから、この子は必ず、家族の人に手渡しして渡そうと決めた。口で言ったのも契約だからな。言ったことは私は守らないと嫌だからね。なんぼ警察であろうが、大臣来ようが、関係ないです

・子供渡した後、おじいちゃんから、中に入ってお風呂入って、ご飯も用意してあるからと言われたけど、私はダメですと。玄関開けて、中に入るという事、ボランティアとして失格だと思っている。だから家にも入らない。風呂、ご飯も一切頂かない。私はそれでいいと思う。尾畑春夫は自分のやり方がある。それを通しただけ

どうでしょう。AAの書物のどれかを読みきったくらいの重み。そんな尾畠さんが、自身の酒について語った言葉が以下。

・それから7年5ヵ月一滴も飲んでいません。ただ、酒を断ったわけではありません。中断しているだけです。解禁するときは東北3県の仮設住宅がすべて取り除かれたときと決めています。そんな日が来ることを期待しています

「酒は浴びるように呑むものでした。しかし7年以上止めています」という言葉を聞いて、私はてっきり立ち直ったアルコールクの新達だと思い込んでいたが、どうやらその想像を遥かに超えるところに行ってしまった。

この方の行動原理は「困っている人を助ける」一点にあり、この目的以外のことは一切無頓着なのである。尾畠さんの行動と原理には大いに考えさせられる。

(編・とら)

僕のアルコール問題

オネスティ唐崎グループ

けんじ



モミジ葵

暖かい春の陽射しが、蔦の絡まる窓から差し込む堅田ミーティング場に、穏やかな、やわらかい空気が流れていた。

思わず「アルコールリックのけんじです」と名乗りたい衝動に駆られたが、かろうじてとどめた。

同時に22年前、このようにしてアルコールリックであることを認め始めたことをはっきりと思い出した。

そして、春まで抱えていた矛盾が解けていった。

つまり、15年間アルコールリックであることを認め続けた自分と、6年間否認し続けた自分の矛盾の謎が解けた。

15年間こそアルコールリックだと錯覚し続けていたという、意外な結論。

オネスティというグループ名のように、いつもミーティングでは、ただただ正直に話すことを心がけた。

時に気持ちは動揺し、数度「アルコールリックのけんじです」と言ったこともあるが、落ち着いて正直に自分に問うと、やはりハンドブックに書かれているようなアルコールリックではない。

他者に正直に話すことは、想像以上に難しい。ウソをつかないといったことではなく、自分の気持ちをどこまで深く、正確に話すかを問われるからである。また聞き手の雰囲気やようすによって話す内容も変わってくる。

かつて15年間、分かち合った仲間が僕の話に黙って聞いてくれたからこそ、自分の正直な気持ちを話し、認めることができた仲間感謝している。

もし批判的なようすで身構えられたら、ミーティングに出ることさえやめてしまっていたと

思うし、本当の自分に気づくこともなかったと思う。

(アルコール使用障害という概念ではアルコールリックという認識は正しくなるかもしれない)

もう一つ、今回のカウンセリングで気がついたことだが、11年前のカウンセリング終了直後の大

鬱にはやはり意味があり、鬱という形で母親代理のカウンセラーを手放すことができ、ACとしての葛藤が小さくなったことで、恋愛依存症と躁鬱病が再発なくなり、酒の飲み方も変わったということも大いに考えられる。

ただ一つ、はっきりといえるのはAAの(ビッグブックの)重症のアルコールリックに僕は当てはまらないということである。

ちょうどその頃に発行された[B0X916 四月号]の「アルコール依存症治療革命」に関する記事が僕の疑問に見事にこたえてくれた。

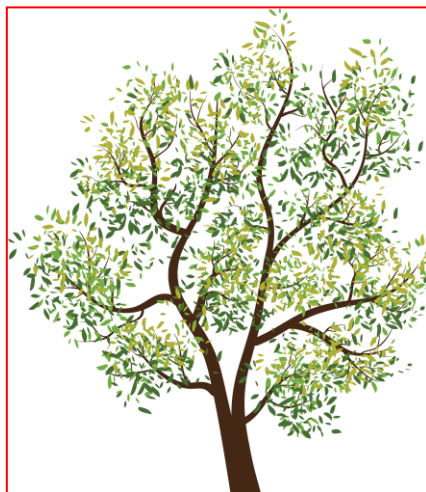
今、アルコール医療において治療対象を重症群から軽症群に転じ、断酒ではなく節酒提案から始めるといふ、まさに改革でなく革命がなされようとしているというのである。

この記事の投稿者は「青天の霹靂」と表現していたが、僕にとっては正に「天の声」で、もやもやが晴れた。

僕のような軽症者も全国、いや全世界にはたくさんいると思う。

未だに、AAとの関わり方がよくわからないでいるが、自ずとハイヤーパワーによって示されていくと思う。

感謝。



飲まないで生きること —自分自身の問題に直面すること—



桔梗

おおつ今日一日グループ 清 美
滋賀レディースミーティング

日々あたたかく見守ってくださっている大切な
保健医療等関係者の皆さまへ

多くの皆さまのご尽力により、私のアルコール
依存の治療が可能になり、AA共同体につながれた
ありがたさを実感させていただいております。お
礼申し上げます。

毎日自分を正すために、専門家の皆さまの助け
と、対等な患者同士の関わりが、与えられておりま
す。ありがとうございます。

朝、気持ちを楽にし、「私の間違いを正し、神の
ご意志が叶えられますように」とお祈りを捧げます。
ゆるやかなやすらぎが広がり、本当にさわやかな
気分になれます。

私にとってAAは、飲酒関連問題を抱えている
人たちと集い、健康な心に戻ることを知らせても
らう場であり、自分の性格上の欠点(再発の危険)
を知らされる場でございます。

多くの出会いに恵まれ「決して独りではやめられ
ない」と知らせていただくことによって、共感をい
ただく場でもあり、誤ったプライドなど飲酒に戻
る利己心を手放す場でもございます。

また、私たちメンバーに手渡されているAAの遺
産(回復・一体性・サービス)を、助けを求めて自
分自身の問題に進んで向き合う人たちと分かち合う場
でもございます。

今日も、アルコール依存という病気を知らずに落
ち込み、辛い苦しいと言えずに亡くなっていく人た
ちがいらっしやと思います。飲酒をコントロール
しようとして深く悲しみ、嘆いて、助けを求めている
人たちに、問題を解決する生き方のカギが手にでき
ることを告げてくださいますよう切にお願い申しあ
げます。

~~~~~

私の場合、19歳のときの飲酒による記憶喪失に  
始まり、20歳の転職、21歳の婚約前から22歳の結  
婚、初産の女兒が亡くなった24歳から27歳の失職、  
28歳の「循環器内科・婦人科・整形外科・外科」  
通院から30歳の内科入院後に、健康状態がどんど  
ん悪化していきました。

霊的病気が進行して死に向かっていることが  
禁酒と節酒を続けている間はわかりませんでした。

アルコールと戦ってきた末期、30歳の5月に  
専門治療を受け、6月にAA共同体と出合いました。  
AAメンバーの話に心の耳を傾けたのが、私の  
転機となりました。

私は、差し出された愛をゆっくり受け入れられ  
るようになりました。そして、自分自身に対する  
責任の取り方や、大切な人たちとの関わりの間違  
いなどについての分かち合いによって、自分が  
精神的なとらわれと身体のアレルギーに苦しん  
でいることを認識させていただきました。

おかげさまで、「飲酒のコントロール喪失」に  
象徴される、自分の過ちの本質に気づかされるよ  
うになりました。

飲酒欲求から解放され、総合病院退院10日後  
に、アルコール専門治療につながり、毎日参加  
できるAAミーティングがあるのは幸運だと感  
じられるようになりました。

私がコントロールできないのは、アルコール  
だけではありません。私の心や感情、気分は、肉  
体的・精神的な状態によって一瞬一瞬変化し、  
自分の意志だけでは、欲深い自分に気づくこと  
もできません。

AAミーティングだけではなく、私たちのすぐ  
側に、責任転嫁や自己保身がやめられない人た  
ちが、苦痛に耐えておられるかも知れません。皆さ

まどうぞよろしく願い申し上げます。

~~~~~

AAに導かれ、神の存在に気づかされ、最後の飲酒の頃には想像できなかった感謝すべき体験、心が喜びでいっぱいになる体験が数多くありました。

母を生んでくれた祖母の生命も、私を生んでくれた母の生命も、私の生命も、私に授かった生命も、無事に生まれてきてくれた新しい生命も、本当に奇跡だと思います。

10代半ばの頃、20歳の従姉が故郷の海で自ら人生を終わらせたことは、社会人になる不安と取り残される恐れが、私に植えつけられたようです。

成人式前、遠縁の同級生が飲酒運転事故の助手席で即死したのですが、過度の飲酒をしていた私は飲酒の罪深さを突きつけられました。

飲まないで離職、離婚という挫折を経た後に、自分の人生を楽しめるようになりました。

自己中心的な考えと行動の結果であることの自覚が深まれば、自分の理解する神のゆるしによって受ける恵みも大きくなり、日々感謝の実践が可能となります。

感謝の実践と申しますのは、保健医療等関係者の皆さんやAAの友人の皆さんに感謝したり、家族や親族の支えに感謝したり、仲間や知人と共に今を生かされていることに感謝したり、生まれた国の美しい自然に感謝したり……。日本にAA共同体が在ったことに感謝したり、AA関西セントラルオフィスが在ったことに感謝したり、身近に通えるAAミーティングが在ったことに感謝したり、幾つかのホームグループに出合ったことに感謝したり、多くのAAメンバーに出会えたことに感謝したり、AAプログラムの希望(約束)に感謝したり、自力だけでは飲まないで生きることができない事実感謝したり……。

今日も、共にプログラムを実践するお一人おひとりのご健康とお幸せを祈り、出会いに感謝しながら過ごしてまいります。

そして、「もう一人のアルコール」にAAのメッセージを運ぶことができるよう、毎日お祈りをしてまいります。神への心からの感謝のお祈りは、明日への希望につながります。

~~~~~

29年前の平成元年6月24日、第4土曜日の夜のミーティング後、穏やかな気持ちで自宅に戻

りました。シンク下のボトルを見たとき、「怖い！」と、家族に正直に伝えました。

翌日6月25日、第4日曜日の午後、酒に酔いつぶれたAAメンバーと家族を前にして、私の脳はすっかり、こんがらがってしまいました。そのとき、「ミーティングに行こう！」とひらめいて、AAミーティングに行きました。

次の日6月26日、第4月曜日、誰かの役に立って共に生きていきたいという自分の願いに気づいたのは、クリニックの待合室でした。心理士さんの「今やっていることを続けなさい」という提案に「あ、AA！」と確信しました。

2カ月後の8月24日、地藏盆に、私は恵まれた命を生きているという不思議な温かい安堵感に包まれていました。「生かされて生きている！」と感じられたのです。

このように生き方のカギは、目前の一日24時間ずつ、無償で与えられました。

この尊い巡り合わせを受け入れ、飲まない生活を誠実に生きていきたいと願います。これからも、想定外の結果に落胆しそうになったときは、飲酒前後や回復前後の背中を打たれたような衝撃を思い返していこうと思っています。

今夜も、一日受けたダメージを翌日に持ち越さないように、黙想の時間をたっぷりとして、ゆったりした気持ちで、心身に起こる変化を受け入れて眠りにつきたいと存じます。黙想の終わりに、『ビッグブック第11章』のお祈りも唱えます。

「あなたが理解している神にあなた自身をゆだねるように。神に、そしてあなたの仲間に対して自分の欠点を認めるように。過去の残がいと片づけるように。あなたが見つけたものを惜しまずに存分に人に分け与えるように……。私たちの仲間になってほしい。この霊的な共同体のなかで私たちはいつもあなたと共にある。あなたが幸せな運命への道をきりひらきながら一歩ずつ歩を進めるとき、必ず私たちの仲間と出会うことだろう。その時まで、神の祝福と守りが、いつもあなたにありますように」

私たちが、それぞれの歩みを一歩一歩整え、平和へと導いてくださいますようお願い申し上げます。今日も飲まないで生きる力をありがとうございます。

## 飲まないで生きる……「今日一日」

ハグ12 すてっぷグループ

ひろゆき



露草

AAに繋がり始めた頃は、ミーティング・ミーティング・ミーティングで、毎日ミーティングに通っていました。ミーティングに行けば、風邪であろうと治るくらいの気持ちで、本当に何とかなと思っていた。

なので、お酒をやめて5年くらいの先行く仲間がクリニックに通っているとか鬱で薬を飲んでいるとか聞くと、なんでだろうと不思議な気持ちでした。ミーティングに毎日行けば治るのと思っていたのです。

しかし、……5年10年と年月が過ぎていくうちに、ミーティングに通っているのに、僕自身が胃潰瘍になり、心筋梗塞を毎年のように起こして緊急入院したり、次から次へと体の衰えを感じながら、鬱状態にもなり、今も抗鬱剤を飲みながらの生活を送っています。

最近クリニックへ診察に行ったとき、体が気だるいとか、しんどいとかぶつぶつボヤキながらドクターと話しているとき、『よく日焼けしてますね』と聞かれ、海水浴に行ってきました。と答えたのですが、仕事をきちんとして、休みをとってたくさんの人と海水浴に遊びに行っ、日焼けして帰ってきて、また仕事して、自分で気が付いたのですが、それだけでできていて、鬱でしんどいと言っている自分がおかしいと気づき、よく考えると、あれもこれもと欲張って頑張っている自分がいました。

普通の人でも疲れるであろうことを、アルコール依存症である僕がしているのですから、当たり前前に疲れ、その疲れが取れにくくて、しんどいだけなのかもしれません。

主治医は、僕がお酒をやめ始めた時から知っておられるのですが、先日も「何とか飲まないで生きてきて、25年過ぎました」と言ったところ、ものすごく喜んでいただき、その主治医の喜ぶ姿を見ていると、自分も幸せな気分になりました。

いつもの事なのですが、今僕は疲れが取れにく

く、常に倦怠感と何もしたくない嫌な気持ちになることがあるので、クリニックに診察に行き薬を貰っているのです。そして、今の状態を説明しているときは聞き流されているような感じの診察なのですが、いつも最後に「お酒は大丈夫ですか？」と聞かれるので、アルコール依存症で診察を受けていないのになあと、いつも思うのです。鬱状態の僕のことよりも、アルコール依存症の僕の方が気になるようで、アルコール依存症はなかなか回復困難な病気なのだと思います。

「今日一日」の繰り返しで、今日まで来れたのですが、疲れていたり、無理をしていたり、自分の状態に気づかないまま生き続けている気がします。

体調がよくなると嬉しくてがんばってしまう自分がいます。ミーティングに出続けることで、そのことにも気づかれます。

先週末もライブハウスでバンド演奏を一日して、楽しい時間を過ごしました。が、また疲れが取れにくくしんどいのです。と言っても、お酒をやめはじめた頃よりはずっと楽になっていると思います。

僕の中で今までで大きな出来事と言えば、嫁がアルコール依存症でお酒が止まらないまま自殺したことです。7年前のことです。大きな心の傷と向き合いながら、それでも僕は今も飲まないで生きております。

どんなにつらく苦しい時であっても、因果応報と考えれば当たり前だと思うのです。主治医は『危ない時が何回かありましたねー』とおっしゃるのですが、僕は生きることに関心一杯で酒を飲む考えまでに至ったことがないのですが、それが危ないのかもしれません。

いろいろと書きましたが、疲れながらも結構楽しみながら生きている自分がいるので、まだまだこれから回復は続く模様です、と言うか、まだまだ回復していない、今日この頃があるようです。



# お酒が止まって丸9年が経ちました



ガザニア

ハグ12 すてっぴグループ

ゆうじ

お酒を飲まなくなっても丸9年が過ぎましたが、18歳から飲み始めた20年と比較して振り返ってみれば、お酒の力を借りて生きた20年とほぼ同じような形でこの9年を過ごしたように感じます。お酒を飲みながら探していた「人生の意味」とか「他者からの評価」など、結局ここ9年間も同じように求めていたように思います。

お酒を飲みながら得たもの、お酒がやめられなくなって失ったもの、それらを再び得ようと頑張った9年を経て、自分が欲しかったものが何だったのか、改めてよくわからなくなって混乱する日々が続いています。

初めてAAに来た頃から、自分には入院歴や通院歴が無い状態であったことや、ある医師からは「自分をアル中と思い込んでいるだけ」と言われたこともあり、なかなかAAの中で居場所が見つからない感覚がありました。人との違いばかりが気になって、共通点が意識できない状態でしたし、「自分はその他大勢の存在とは違う」というような過剰な自意識もあり、気後れしてみたり、人を見下してみたりして、ミーティングに参加することが心の負担になっていた時もありました。

ただ、ビッグブックや「12の伝統」にあるように「飲酒をやめたいという願いだけ」があればAAメンバーでいられるということや、スポンサーシップ、グループや地域の仲間への信頼感によって今まで酒を飲まずに過ごせたのかなと思います。

ここ2年間は自分で掲げていた人生の目標（お金とか資格、人間関係、他者からの評価など）を達成して、大きな満足感を抱くことができましたが、同時にそれらを再び失うのではないかという恐れと不安を抱く状態の再発の期

間でもありました。とても苦しくて、逃げ出したいくて、イライラしていましたし、周囲の人たちとのトラブルも続発して、仕事上でも他者からの評価を悪化させてしまい、自己評価も急激に下がりました。

そういった状態で、ミーティングに通う日々だけはなんとか継続し、AAメンバーの話を聴いていると、自分と同じように他者との関係で悩み、トラブルの結果で金銭的に困窮したり、他者からの信頼を失って苦しんだりした経験を共有することができました。一般社会の中ではトラブルメーカーであっても、AAの中では「普通」であり、経験豊富な生き方をしているメンバーは非常に人間味があって尊敬できる存在なのではないかと改めて感じることができました。AAメンバーの苦しみが私の苦しみを癒してくれていると思うと、自分も同じアルコール依存症という病気を抱える人間である以上、私も他のアルコール依存症者の役に立つのかなと感じることもできました。「私はAAに居てもいいのかな」と、9年という歳月を経て、自分の居場所を再発見したように思います。

今年は米原公民館で地域の住民と交流するイベントに参加して、AAメンバーとしての活動を報告しましたが、話しているAAメンバーの姿を見て「この人たちは病気だな」と思って笑っていました。一緒に並んで話している自分も病気なんだな、とも思って少し笑えました。

いままだ苦しんでいるアルコール依存症者の役に立てるように、自分に与えられた役割を果たして行けたらいいかなと、少し気楽になって考え、行動してゆきたいと思います。生きることはツライことではあるけれど、時々起こる楽しいこと、笑えることをもっと大切にしたいと思います。ありがとうございました。

# 飲まないで生きること ——定年退職後の1年間——



アケボノ草

オネスティ唐崎グループ と ら

## 定年退職、滋賀に帰ってきました

70歳定年退職で、2017年3月に、熱海から滋賀に帰ってきました。大津市の自宅は雨漏りがひどく、長く空き家にしていたため居住できず、母親の住む北小松で同居を始めました。母親には髄膜腫があり、3年前の秋には、医師から「来春はないものと考えるように」と宣告されたこともあり、定年退職後に同居を始めたときには「間に合った」とうれしく思いました。

私は母19歳のときの子ですから、今年2018年、私が71歳となり、母は90歳となりました。

思えば、ヒロシマの原爆に17歳で被爆した母が90歳を超えて生きていること、被爆二世でアルコールの私が71歳で飲まないで生きているというのは、驚くようなことです。

私が30歳代のころ、飲酒で体を壊し、医師は「とらさん、このまま（飲酒を続けると）50歳（まで生きるの）は無理だよ」と断言しました。私は、被爆二世だから早や死にするとこの予感があり、まして酒をやめるつもりは毛頭なく、医師の忠告を真剣には考えませんでした。

40歳になるころ、飲酒で身体が悲鳴をあげ、内科や外科、耳鼻咽喉科や神経科などの入院退院を繰り返しました。小説家として生きていきたいと願っていましたが、思うようにはいかず、職業も転々とし、酒乱がひどくなりました。

46歳でアルコール専門病院に3カ月間入院し、退院後にAAにつながりました。1993年6月12日のことです。当初、私は飲まないで生きるためではなく、「飲まないで死ぬ」ためにAAに来たのでした。余命2年ほどと思い、人生の最期は、野垂れ死にではなく、しらふで畳の上で家族に見守られて息を引き取りたいと思ったのです。それが飲まない「今日一日」を重ね25年間となりました。うれしいことです。

## 彦根ミーティング場30周年記念

滋賀に帰ってきてホームグループのミーティング、AA滋賀の合同バースデーやビジネスに参加できるようになりました。ありがたいことです。私は、昨年退職の3月に脳梗塞を発症し「後遺障害のない脳梗塞は再発しやすいから1年間は自重、細心の注意をはらうように」との医師の指示に従って降圧剤を服用し、身をいたわりました。そのかいあって2017年10月の「彦根ミーティング場開設30周年記念OSM」には、準備段階から参加できました。

彦根は、初めて家を離れて生活した学生時代4年間をすごした町であり、飲酒によるブラックアウトをアルコールリズムの発症とするなら私のアルコールリズム発症の地であり、アルコール専門病院入院直前まで働いていた飲酒時代最後に勤めた職場のある場所です。

彦根で働いたそのころ、歩いて10分のところでAAのミーティングが開かれていたことを改めて自覚して、不思議な気がしました。

私が彦根ミーティングに初めて行ったのは、25年前です。いまは亡き女性メンバーが「カギがない」とか言って、窓から入ったので驚愕しました。中に入ると、物置だったので、二度びっくりしたのを覚えています。

30周年記念OSMでは、旧知の仲間、お久しぶりの医療関係の先生方、それに、熱海時代に親しくなった静岡県のメンバーたちも来てくれました。AAには国境も県境もないと実感することしばしばで、ありがたいことです。

私は広島生まれで、広島カープの大ファンですが、この彦根のOSMで、滋賀に帰ってきたと実感し、自分は滋賀の人間としみじみ噛みしめました。そして、滋賀が終の棲家の地となるだろうが、それでよし、そう思いました。

## 朝のミーティング⇒シニアミーティング

私のホームグループは、熱海転勤の14年間も、グループの役割があり、ずっとオネスティ唐崎グループです。滋賀に帰って、第2・第4日曜のメリノールハウスのミーティングに参加できるようになりました。でも、北小松に住んでいると、琵琶湖の西岸を走るJR湖西線沿いに毎週開かれるミーティング場がほしいと思い、メンバーに相談しました。AAメンバーは、趣旨を理解すると手助けしてくれます。

いろいろと助けてもらって、2017年11月から、堅田教会をお借りして、「オネスティ唐崎グループ堅田会場」を開くことができました。ミーティングの時間帯が午前10時～11時ということもありましょう、結果的に、70歳前後で新しくAAにつながった人など、シニアメンバーが多くなってきました。

そこで、開始1周年を記念して、2018年11月から堅田会場を「シニアミーティング」とすることになりました。詳細は、このニューズレター「4ページの紹介」コラムのとおりです。

なお、アメリカではシニアのミーティングやグループは多いようですが（略称：シニア・イン・ソブラエティ＝S I S）、日本では、これまで高齢メンバーが狭い地域に何人もいるという状況がなかったからでしょうか、ヤングミーティングはありますが、シニアミーティングはまだないようです。この堅田の経験が日本全国に広がっていくといいなと思っています。

今後のことですが、高齢でミーティング場まで来られないメンバーの自宅訪問ミーティング、出前ミーティングなども視野に入れておくといいなと感じたりすることもあります。

私は思うのですが、71歳になって、飲まないで生きているのは、当たり前なことではありますまい。高齢の飲まないアルコールクとして、お役に立てるならば、それはうれしい人生です。

## AAメッセージ・AA紹介のことなど

うれしいと言えば、滋賀に帰ってきてうれしいことはいくつもあります。医療センターのメッセージや、琵琶湖病院・総合保健専門学校・関西大学などでのAA紹介に参加できたのもそうです。経験が少しでもお役に立てば、と思い参加しましたが、励まされたのは、話させてもらったアルコールクの私のほうでした。

春と秋の「AA広報」にも同行できました。病院や保健所などでは私どもの話を聞いてくださり、実際に患者さんらにミーティングを紹介していただきました。ありがたいことです。

2018年7月には、米原公民館の大ホールでのAA紹介に参加できました。公民館の行事で、AAを紹介する時間がいただけるのは画期的だとうれしく感じました。今後、県下の各自治体などでの各種行事で、どこでも、いつでも、AA紹介が行われるようになれば、うれしいことだと希望がふくらむのを感じました。

2018年5月のOSMは第20回でした。滋賀のOSMは宿泊付きです。今年は大津の「ユースホステル西教寺」で実施。参加者50名、宿泊者28名と盛況でした。人数も少ない小さなAA滋賀が、20年の余、宿泊付きOSMを開催し続けて来れたのは、全国のAAメンバーの支援があつてのことです。AAメンバーは情報を知れば積極的に協力してくれます。さらに、医療関係者の方々のお力添えによって、豊かな内容のOSMとなり、多くを学ぶ場となってきました。深く感謝しています。

私はAA滋賀のイベントでは、亡くなられた仲間たちを偲びます。滋賀に帰って来て痛感したのは、ああ、もうあの人に会えないということでした。でも、アルコールクでなければありえなかった多くの出会いによって、私の人生が美しく彩られたのだと振り返ることができるのは、とてもうれしいことです。（この項つづく）

**【編集後記】** 2018年秋・第39号をお届けします。「巻頭言」を書いてくださった中農吉紀先生、転載を快諾いただいた福田章典先生、ありがとうございます。また、滋賀のミーティングに参加いただいている、京都岡崎の杏里さん、金華山のふみえさん、伊丹BBのミロクさん、お礼申し上げます。そして、AA滋賀のみなさん、特に急遽「今日からAAになります」と宣言して原稿を書いてくださった中島さん、ご寄稿ありがとうございました。今後ともよろしくお力添えください。みなさんの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滋賀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. 自分を越えた大きな力が、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、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)

《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



**日曜日** 10:00～11:00 \*第2のみ(オープンM) (オネスティ唐崎G) <ボートハウス>  
10:00～11:20 \*第4のみ(ビッグブックM・オープンM) (オネスティ唐崎G) <ボートハウス>

15:00～16:00\*第1・3のみ (ビッグブックM・クロズドM) (ハグ12すてっぴG) <米原会場>

|     |                             |           |                          |
|-----|-----------------------------|-----------|--------------------------|
| 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＞                   |
|     | 11:00~12:00*第3のみレディースミーティング | (滋賀レディース) | 2017. 11. 20＜長浜＞ ➡＜彦根会場＞ |
|     | 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＞                   |

水曜日 18:45~19:45 毎週 (オープンM) (草津G) <草津会場>

木曜日 10:00~11:00 毎週 (オープンM) (オネスティ唐崎G) <堅田会場>

|     |                             |           |          |
|-----|-----------------------------|-----------|----------|
| 土曜日 | 15:00~16:00*第2のみレディースミーティング | (滋賀レディース) | <堅田会場>   |
|     | 15:00~16:00*第4のみレディースミーティング | (滋賀レディース) | <近江八幡会場> |

(毎週・第5は休) 17:15~18:15 (クローズドM) (おおつ今日一日G) <大津会場>

\*第1：ビギナーズM      \*第2：リビングソーバーM      \*第3：伝統M      \*第4：ビジネスM

(第1、第3) 18:30~19:45 (オープンM) (おおつ今日一日G) <大津会場>

(第2、第4) 18:30~19:30 (オープンM) (おおつ今日一日G) <大津会場>

\*第1:ビッグブックM \*第2:テーマM \*第3:ステップM \*第4:DR(デイリー・リフレクション)M \*第5:休止

《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のアルコホリズムからの回復のプログラムに関心のある人ならだれでも参加できます。  
ビッグブックミーティング・・・・・・AAの基本テキストの『アルコールクス・アノニマス』を使うミーティングです。  
ステップミーティング・・・・・・AAの『12のステップ』を朗読し、回復の「ステップ」をテーマにしたミーティングです。  
リビングソーバーミーティング・・・・『どうやって飲まないでいるか』を使ってAAの生き方を分かち合うミーティングです。  
ビギナーズミーティング・・・・新しい人にAAが役立つように、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・・・・女性のアルコールク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。

28