

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 2017年 春 36号

テーマ: 「私とAA」「私とAA滋賀」



春の浮御堂（大津市堅田）

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紹介)

アルコールリクス・アノニマス®

Alcoholics Anonymous®

アルコールリクス・アノニマス® は、^{けいけん}経験と^{ちから}力と^{きぼう}希望を^わ分かち^あ合^{きょうつう}って共 通する^{もんだい}問題を^{かいけつ}解決し、^{ひと}ほかの人たちもアルコールリズムから^{かいふく}回復するように^{てだす}手助けしたいという^{きょうどうたい}共同体である。

AAのメンバーになるために必要なことはただ一つ、^{ひつよう}飲酒をやめたいという^{ひと}願^{いんしゅ}いだけである。^{ねがい}会費もないし、^{かいひ}料金を^{りょうきん}払^{はら}う必要もない。^{わたし}私たちは^{じぶん}自分たちの^{けんきん}献金だけで^{じりつ}自立している。

AAはどのような^{しゅうきょう}宗教、^{しゅうは}宗派、^{せいとう}政党、^{そしき}組織、^{だんたい}団体にも^{しば}縛られていない。また、^{ろんそう}どのような論争や^{うんどう}運動にも^{さんか}参加せず、^{しじ}支持も^{はんたい}反対もしない。

私たちの^{わたし}本来の^{ほんらい}目的は、^{もくてき}飲まないで^の生きていくことであり、^いほかの^いアルコール^いリクも^の飲まない^い生き方を^{かた}達成^{たっせい}するように^{てだす}手助けすることである。

(この序文の著作権はAA.グレープバイン社にあり、その許可のもとに再録)

Alcoholics Anonymous®



ユキヤナギ

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.

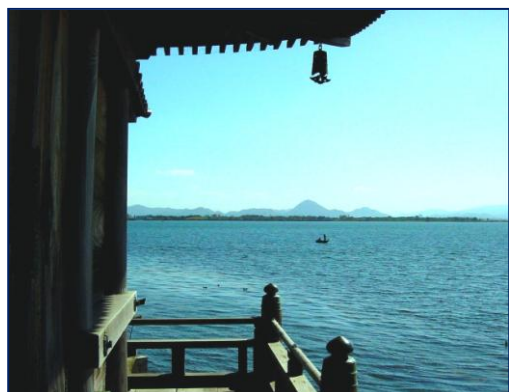
AA. is not allied with any sect, denomination, politics, organization or institution; does not wish to engage in any controversy; neither endorses nor opposes any causes.

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

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

AAメンバーと保健医療等関係者を結ぶ通信

2017年 春 36号: テーマ「私とAA」「私とAA滋賀」



(浮御堂から遠く近江富士を望む)

ニューズレター 滋賀

2017年3月8日発行 No.36 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>

最近、想うこと ——少数者の声の大切さについて



滋賀県立精神医療センター

医師 柴崎 守和

米国では、いや日本も含めて全世界が米国の新大統領トランプさんを巡って話題沸騰ですね。日本の安倍さんが早速、渡米してゴルフもして仲良くなったようですが、世界中が彼の言動や態度を巡って戦々恐々の様ですね。彼自身、3回の結婚、カジノ進出に失敗しての破産等、これまで波乱万丈の人生を送ってきた方の様です。あまり知られていない事ですが、意外な事に彼はお酒を全く飲まないそうです(煙草とコーヒーも)。その理由は彼のお兄さんがアルコール依存症で若くして亡くなったからだそうです(祖父もアルコール依存症だった様です)。多分、家庭では辛い事が多々あったのではないのでしょうか?

それにしても彼の発言や政策は随分と単純というか粗雑というか、テロを防ぐ為にイスラム

教徒を入国させないとか、麻薬や「強姦魔」の流入を防ぐ為にメキシコとの国境に壁を築くとか・・・。

また、フィリピンでは大統領が、麻薬を使用したり、売買する者はたとえ“疑い”であっても問答無用で射殺して良いと命令するなど・・・人間は自分が追いつめられたり、苦難に遭うと自身の外側に原因や敵を探そうとし、しかも単純な答えと即効性の解決策を求めます。しかし、そういった人間の性に乗じて扇情的な発言をする指導者が人気を集め、支持を得てしまう現実もあります。イスラム教徒や難民はすべてテロリストになる可能性がある、麻薬中毒者はすべて凶悪な犯罪者であるとするトランプやフィリピンの大統領の発想はそのたぐいです。

第二次大戦中の米国市民権を持った日系人の

強制収容やドイツでのユダヤ人の大量虐殺も、無知からくる恐怖感・偏見や安易で手っ取り早い解決策を望む大衆の願望による悲劇でした。日本でも福島原発被災者への差別やいじめ、相模原の障害者殺傷事件で見られた障害者に対する極端な差別思想など、何となく世界的に弱者や少数者への優しさや寛容さが失われ、スケープゴートを求める嫌な時代がやってきそうな雰囲気があります。

こういった時代に鉱山のカナリアの様に警告の声を上げ、偏見に晒されて苦勞している人達の気持ちを理解して慰めを与えられるのは、やはり同じ様な経験を持つ少数者達（マイノリティー）なのではないでしょうか。

アルコールは過去に「アル中」としてさんざん敬遠、蔑まれ、ひょっとして現在も偏見の目を向けられているかもしれないマイノリティーです。AAメンバーによく見られる寛容さや優しさは生まれついてのものではなく、やはり自らも世間の偏見や差別に晒されながらも、それを乗り越えて断酒を継続してきた勁さからくるものだと思うのです。さまざまなマイノリティーの権利が認められ、自己主張できる社会こそが、本当に寛容な、生きやすい社会なのだと思いますし、我々はそんな世の中を作っていかなければならないのではないのでしょうか？

その為にも皆さん、どうか是非「世の光」になって力を貸して下さいね！



自助グループとの出会いと 私の保健師活動

滋賀県長浜保健所

すぎもと
梶 本 まどか

私事ですが、この3月で無事に定年を迎え、38年間の県職員生活にピリオドをうつことになりました。

ふり返ってみますと、たくさんの方々に支えられて今日を迎えることができました。つきなみな言葉ですが、病や障害のある当事者やご家族から、本当に多くのことを学ぶことができました。

なかでも、アルコールや薬物、ギャンブル依存の当事者、回復者の皆さん、多くの時間を共にすることができ、その体験からの学びは、私の保健師活動の糧となっています。

私とAAや断酒会との出会いは、保健所に勤務して1年目のことでした。

先輩の保健師がいない時に、相談が舞いこみ、夫の酒害に疲れきった妻と十代の子ども

さんが来所されました。お恥かしい話しですが、何から、どのようなことを尋ねればよいのかわからず、福祉事務所のベテランケースワーカーに助けを求めたことがあり、情けない思いをしました。

時を同じくして、AAや断酒会のことを知り、自分の目でみて、きいてみることにしました。参加してみて、回復した人たちの生の体験を耳にし、自助グループの不思議な力を目の当たりにし、ひじょうに関心が高まりました。

AAには、酒害だけでなく、アルコール以外の薬物依存者、若者や女性も多くおられました。また、組織に縛られない匿名性の雰囲気に興味がわきました。会費はなく、献金で運営がされており、会場はカトリック教会が

多く、日本の文化とやや異なり、スポンサーがついて、仲間同士の支援があり、結びつきが強いと感じました。

私は、1992年（平成4年）、県立精神保健福祉センター（以下、センター）が開設された年に、勤務しました。滋賀は総合センターでしたので、アルコール医療を専門とする診療部門の医療スタッフと連携して、アルコール講座や院内の入院・外来患者のミーティングなどの企画や実施に携わりました。

その中で、AAや断酒会の自助グループが、センター事業と協同しながら当事者へのメッセージを届ける機会が恒常的なものとなり、滋賀の行政・医療との結びつきがさらに強くなったように思います。

センターから退院した方々が、AAに早期にすぐにつながるようになりました。また、県内の保健所にもメッセージが届けられるようになり、保健師とAAメンバーとの顔のみえる関係づくりができたように思います。

私達、保健師は酒害に悩んでいる当事者に対し、回復するためには、自助グループへの

参加の必要性を知っていること、そして、しっかりとグループにつなぐという役割があります。保健師活動は、‘きいて、みて、つないで、動き、つくって、見せる’という活動の基本となるプロセスがあります。

グループの存在を知っているだけではつながりません。実際に足を運んでみて、当事者の話を聞いてみて、つないで、うごくことが必要な支援ではないかと思っています。

自らの体験を振り返り、一人ではなく、仲間とともに、新しい生き方（飲まないで生きる）を見つけること、そして、AAを知らない仲間にメッセージを届けること、“今日、一日”を大切に、歩んでいってください。

滋賀では、今年、アディクションフォーラムが記念すべき10回目を迎えます。第1回の実行委員のメンバーとして大変うれしく思います。ますます、自助グループが発展を遂げることを祈念しています。

私は、第一線からは退くことになりましたが、今後は、AAのサポーターとして、見守っていきたいと思っています。

私とAA

滋賀県立精神医療センター

看護師 小 出 富 恵



秋ごろであったか、若い女性の声で、突然電話をもらった。「患者の〇〇を覚えていますか？私は娘です」と話し始めた。

忘れることはない。私が初めてAAに行ったのは、その人のレディースミーティング参加の付添いであった。スタートは仕事であっ

たが、私はその後何年か、勤務を調整して、自分の時間を使って、毎月、月曜日のレディースミーティングに通った。AAの女性たちはclosedのミーティングに、当事者ではない（かなり濃い灰色だと自覚はしているが）私を受け入れてくれた。しかし、私をAAのメ

ンバーに巡り会わせてくれたその人は、程なく退院してしまい、亡くなった。

そのことは当時の私の心に錘（おもり）を置いた。私にできることはなかったのか。もしかしたら、私にも責任の一端があるのではないか。

その頃の私は、そう思ってしまったが、ミーティングに行っても、その話をすることはできなかった。人物が特定できる話題はまずい、という理性が働いたことは事実であるが、それを差し引いても、言うに言えぬ苦しい気持ちであったのだ。

娘さんにも恨まれているのではと、ひそかに思っていた。もちろん、命を守り得なかったことは、今でも悔やんでも悔やみきれない。それでも、私が他人を変える力など、持っていたはずはなかったのだ、ということは、少しずつ受け入れていった。ミーティングに出るうちに、その話そのものはできなくても、彼女に対して、無力であったことは、私にもわかった。

彼女の娘さんは、明るい声で「私は、祖母と暮らしてきて、彼もできて、幸せになりました。当時、私のことも心配してもらっていたから、幸せになったことを報告したかった。母はつらかったんだと思います」と言葉を結んだ。

大変な思春期を過ごしただろうことは想像にかたくない。母親との葛藤を抱えたまま娘さんは、どのように生きて、私に何を語りかけてきたのか。

支援者と呼ばれる者にできることが、私にできることが、果たしてあるのか、いつも考えてみるが、私にはわからない。

それでもAAメンバーは、こうやって私にニューズレターの原稿を依頼してくれる。そして、みやさん、ひでさん、あみさん、みほさん。私をAAに結び付けてくれた彼女も。もう会えなくなってしまった人達だけれど、AAで出会った仲間はいつまでも私の心の中にいる。



“あなたは私だったかもしれない”

安 東 医 院

ソーシャルワーカー

北 山 紗恵子

このような文章を書く機会を与えて下さり、心より感謝いたします。安東医院でソーシャルワーカーをしております北山と申します。今号のテーマが「私とAA」とお伺いしておりますが、とても私に書くことのできるテーマではありませんので、私自身の話でご勘弁いただきたいと思います。

最近、依存症の方との関わりで巻き込まれ

てしまった経験がありました。巻き込まれていることに気付けない、先輩におかしいよと指摘されて初めて気付くものの、巻き込まれているのでなかなか考え方が変えられない。頭ではわかっているけど、感情は巻き込まれっぱなし。先輩に何度も話を聴いてもらい、整理してもらい、ようやく巻き込まれから抜ける一步を踏み出せたかな…という状況です。

依存症者の家族の気持ちが、身をもってわかりました。依存症と関わる仕事をして5年近く経とうとしていますが、まだ自分は依存症のことを何もわかっていないんだなあと思います。

福祉を学んでいた学生の頃、現役のソーシャルワーカーでもある大好きな先生が「いつも、“あなたは私だったかもしれない”と思ってクライアントに接している」と仰っていました。当時の私は「さすが先生、素敵やなあ」というくらいでしたが、ソーシャルワーカーとして働き始めてからはまさしく“あなたは私だったかもしれない！！”と思うことの連続です。

アルコール依存症は遠い遠い存在だと思い真っ白で入職したつもりでいましたが、ふと周りに目をやると、職場だけでなく自分の身の周りにもアルコール問題はたくさん。飲み方が危ないなあと思う友人もいます。私がこの仕事をしていることを知って、実は父がアルコール依存症だったんだ、と打ち明けてくれた友人もいました。

依存症の方のお話を聞いていると、どんどん他人事ではなくなってきました。私はたまたま依存症でないだけだ、と思います。「酒をやめて残る課題」「短所」「欠点」など、私も同様に持っているわけです。依存症の方の話を聴きながら激しく共感させていただくことも多いです。それに、生きている以上、どんな

きっかけで苦しさを抱えるか分かりません。いつかとてもじゃないけど乗り越えられないと思うような生きづらさに直面することもあるでしょう。そんなつらい状況になったら、気分をやわらげてくれたり、ボーッと考えずにいれるような物質や行動があれば簡単に頼ってしまうだろうな、と思うのです。

自分になる可能性もありますが、家族の中で依存症になる人も出てくるかもしれません。そんな時、私は、存分に巻き込まれてしまうんだろうなあ、と想像したりします。そうすると本当にしんどいだろうと思います。どちらにしても、私は果たして素直に助けを求められるのか。自助グループに行くなどできるのか。あまり自信がありません。回復の道を歩まれる皆様は本当に凄いです。

“あなたは私だったかもしれない”と思ってクライアントに接する」というのは、ただ心の中で思っているだけでなく、実践していく必要があるわけですが、なかなか簡単にできることではないと痛感しております。私にどれだけできているかはわかりませんが、ずっと大切にしていきたいモットーとして、心に刻み続けようと思います。また、“あなたは私だったかもしれない”と、自分のことにひきつけて考えられるセンスを磨いていくために、これからも皆さまから学び続けなければと思っています。

【AA滋賀】のホームページのご案内・・・AA滋賀のホームページに掲載されているの

は、①AA滋賀と全国のAAの連絡先、②滋賀県内で開かれているAAミーティングの案内(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第21号以降の「ニュースレター-滋賀」です。今回のこの36号は最新号として掲載しています。
*その他、会場の変更や、ミーティング臨時休止のお知らせなども掲載しています。どうぞ、**AA滋賀**で検索してください。





AAミーティングが楽しい

(兵庫県) 姫路グループ アグネス

幼少期から、心の底からこれが好き、楽しいというものがなかった。

隙間時間を埋めるのに、酒が手っ取り早かったし飲んだ感じが好きだった。

かなり早い段階から、1日の終わりの団欒(だんらん)の夕食まで酒を飲まないでいることが困難になった。

主婦業、母親業に支障をきたすようになり、ちゃんと生活するには、夜まで酒を我慢せなアカン、と思っても飲んでしまう。だから、ずっと長い間、お酒を飲まないで生活したい、と思っていました。そして、飲んでしまうのは意思が弱いんだと思っていました。

ただ、酒の問題がある以上に、私は自分の感情のコントロールがきかないことに悩んでいました。とにかく激昂(げっこう)するのです。家族を怒鳴るんです。それで、もっと穏やかな性格に生まれたかった、意志も弱いし、どうしてこんな性格なんだろう、と運命みたいなものを恨んでいました。

家の中がゴキブリだらけ、換気扇に埃がつららのように垂れ下がるくらい掃除もできず、なりたと思っていた良妻賢母にほど遠い自分を責めて、でも酒でごまかすしか、当時はできませんでした。こんな自分は嫌だという思いにどっぷり浸かっていて、その欠点を直していこうという考えはありませんでした。

AAにつながったときは、酒をやめたいけどやめることはできないと思い込んでいました。そして、家の中が、死にたいというか生きていくには辛すぎるという状況になっていました。

平成15年の夏ごろから異常な行動をする息子が自閉症スペクトラムの二次障害と診断されました。彼の異常行動に、私が、幼少期から彼ともっと向き合って接していればこのように悪くならなかったのではないかという自責の念でいっぱいでした。

将来に希望もみえず、地獄のような日々で、泣きながら酒を飲むことでしか、日々の辛さをやり過ごせない当時の私でした。

転機は、平成20年の秋。酒をやめるには自助会が必要ということは本を読んで知っていたけれど、なかなか行く気にはなれなかったのに、この状況をなんとかするにはとりあえず酒をやめることから始めようと思ったのかなあ、とにかく自ら、AAミーティングに行ったんです。

というか、何かの力が働いて、私をミーティングに行かせてくれた…感じ。

そうしたら、心の底から楽しいと思えるものがなかった私の心にミーティングの何かが入ってきて、AAミーティングが楽しくなりました。

遠いけど滋賀のミーティングに惹かれるものがあり、よく参加させていただきました。おかげさまで7年以上飲んでいません。

息子も施設でそれなりに暮らすようになり、日々の生活も落ち着き、生き方、心の視座の方向転換のやり方をAAプログラムを使って学ばせてもらっています。

それもこれも、仲間のおかげです。ありがとうございます。これからもよろしくお願いいたします。

AAメンバーの経験

私とAA滋賀

(京都府) 京都グループ

ち か



先日、AA滋賀の仲間から「ニューズレター 滋賀春号」の原稿依頼をいただき、改めて過去のニューズレターを読み返してみました。あの頃の私の苦しみをなつかしく思い出していました。

AA滋賀の仲間には「ミーティング・ミーティング」「今日一日」と励まされながら、ミーティングに行き、イベントに、広報に誘われ、帰りの琵琶湖をながめながら帰って来たあの頃が、本当になつかしいです。

かつて、一日も一時も私の目の前から酒がなくなることはなかった。やめたいと思ってもやめられなかった酒が、AAにつながって、ミーティングに行くことで、たくさんの仲間が酒を飲まない生き方を続けている姿を目のあたりにしたとき、心の底から酒を飲まない生き方をしたいと思いました。

仲間が言ってくれた「今日一日、今日一日」を合い言葉に、仲間と共にAAのミーティングに通い続けました。

あれから 21 年、私の酒は私の目の前から無くなりました。いまでも飲まない今日一日が続いています。

2 年あまり前、子供から「おかん(お母さん)

は酒をやめて何年になるんや」と聞かれました。

「18 年」とこたえたとき、子供は「おかん、えらいな。おれはおかんが 18 年酒をやめていることを誇りに思うよ」と言ってくれました。私は子供からこんな言葉を聞くとは思ってもいませんでした。うれしかったです。恨みの言葉こそ聞いても、誇りに思うなどという言葉が帰って来たのには、本当にうれしかったです。

まだまだ子供たちには、埋め合わせもできていないことを伝えたときも「とっくに埋め合わせはできているよ」と言ってくれました。私はいつ埋め合わせをしたのか?と思いましたが、たぶん今私が酒を飲んでいないことが子供たちへの埋め合わせになっているのかな……と思っています。

これからも夫と三人の子供たちと少しずつ今日一日の幸せを感じられる家族を取り戻して生きて行きます。

AA滋賀地区の仲間の皆さまには、大変お世話になりありがとうございました。これからも今日一日、今日一日、ミーティング、ミーティングを合い言葉に生き続けていきます。

AAメンバーの経験

私とAA滋賀

(奈良県) 富雄クローバーグループ

ひ さ こ



アルコールクのひさこです。

私が初めて滋賀のAAミーティングに参加させていただいたのは、水曜日、夜の草津のオープンミーティングです。何回か仲間と一緒に参加させていただきました。AAに繋がっても直ぐにお酒を飲まないでいるということができず、

そんな中でどんな手段を使っても一年間は、お酒をやめたいと思い、仲間にミーティングに連れて行っていただくということが始まりました。

自分自身で参加したミーティングが、草津レディースオープンスピーカーズミーティングでし

た。その後、一人で滋賀のミーティングに参加させていただくようになり、その当時の石山ステップミーティング・草津レディースミーティング・堅田レディースミーティングなど、毎週月曜日の朝は滋賀に行かせていただきました。女性の仲間も男性の仲間も心良く私を受け入れてくださって、私の一週間は滋賀のミーティングから始まるようになりました。ミーティングの後のフェローシップや広報活動にも数々参加

させていただき、いろんな経験をさせていただき充実した日々を送らせていただきました。その時間があつたから、今もお酒を飲まないで一日を過ごさせていただいているのだと思います。仲間の皆さまのおかげだと心から感謝しています。本当にありがとうございました。そしてこれからもよろしく願いいたします。今年、桜の花が咲くころ、また滋賀のミーティングへ行かせていただきたいと願っています。

AAメンバーの経験



私とAA滋賀

(京都府) 二条グループ 太 閤

平成6年ごろ、医者のお勧めで自助グループを紹介され、酒をやめようと思いました。積極的に参加したのではなく、言われたから仕方なく行っていました。毎日参加するように言われましたが週に2、3回程度でしたが、お酒はなんとか止まっていた。仕事にもつき、家族とも仲良く過ごせたのですが、3年過ぎたころ、なんとなく飲んでしまいこれはまずいと思いました。一杯も、二杯も同じだと考えが変わり、止めることができなくなり、そのままの状態が2年余り続きました。

その間、何とか仕事も務める事ができていましたが、自助グループにも行かなくなり、お決まりのようにお酒をやめることも、生きていく事もできなくて、助けを兄弟に求めました。その間の1年余りが一番しんどかったことを思い起こさせます。

総合病院に1カ月入院後、精神病院にお世話になりましたが、今から考えれば良かったのではないのでしょうか。

5カ月後でしたが、まずはミーティングに参加することの重要性をよくいわれましたし、1日2回のミーティングに行き始め、少しずつ回数を増やし、最後には1日3回のミーティングをこなせるようになりました。その辺から少しずつAAのことが理解できたように思われます。

回復するために必要なのは12ステップですといわれましたが、ただミーティングに参加して1～3のステップを徹底してやった記憶があり、気持ちのうえで楽になりました。

自分のAA参加方法は、最初京都から始まり、徐々に昼間奈良、大阪、神戸、泉州と行き、夜は京都に帰ってくるパターンが自然と確立していました。

今でも感じています、最初はステップの1～3を徹底してやれば必ず良い結果が与えられると信じていました。気持ちを楽にしてやれば良いと書かれていますしあとはステップの4～12をやるだけですが、自分は完璧に出来たわけでもありませんがやっているうちに生き方や考えかたが少しずつ替えさせて頂きました。

2年後に数名の仲間と二条グループを立ち上げる事ができ、結果、継続してお酒を飲まないでいられました。

今考えればミーティングにもAAのイベントにも参加することで、仲間意識が芽生え楽しくなってきた、自分でもAAサービスができるのではないかなと思うようになりAAサービスに参加することを決めました。その間、飲まないで生きていけることが出来ていましたし、生活もしやすくなり何に事も前向きに捉え、くよくよせずにあせらず過ごせることが幸せです。

AAは自分の中では生活の一部であり、生きていくための心の支えになってきている気がします。今年2月で75歳の自分の生活パターンは午前中仕事をして昼からはAAに参加す

ることにしていますが、自分にとって必要事項があれば、その事が一番であって二番目にAAがあります。今楽に生きていられるのもAAから頂いたものであると確信しています。

AAメンバーの経験

私とAA滋賀

(京都府) 京都グループ 杏 里



早いもので京都に住んでもう10年ですが、滋賀という土地は飲んでいたころの私には縁遠い所でした。

兵庫県で高校まで過ごし、大学進学と同時に京都で独り暮らしを始め、飲酒の問題が急激に進行しました。

酔って救急車や警察騒ぎを起こしては実家へ連れ戻され、京都に帰ると馬鹿飲みを再開するという生活の中、京都・兵庫間だけは頻繁に往復するものの他の土地はほとんど知らない。ですから現在のように滋賀や大阪にもAAのため度々出かけることには不思議な感じさえ覚えます。

初めての滋賀のミーティングはソーバー1カ月ごろ、あの膳所の会場だったと思います。仲間の口から聞いた「ぜぜ」という奇妙な響きにどの字を当てるのかすら知らなかった自分ですが、どうしてもスポンサーを探さねばという状況がキッカケになり、愚かにも(笑)、もっとも運賃の高くつく京阪線に向かいました。寒く暗い未知の街を必死に歩き、会場にたどり着いたときには心底ほっとしたように記憶しています。

この会場にはもう一つ思い出が……。ソーバー1年のときに、まったく想定していなかった更なる1年間の大学留年が決定します。あまりの精神的打撃に危険を感じて駆け込んだ先が、膳所会場で開催中の新春ビッグブックミーティングでした。イベントを楽しむ余裕などまったくなく、ケーキを前にめそめそしていた自分を思い出します。

こんな風に恐れ、悩み、苦しみ、仲間に恥を

さらしながら…私の初期のころというのはそんな日々だったように思えます。

しかし(なんとか大学を卒業して)、ソーバー3年も近くなり元気を回復しだした後は、滋賀にも良い思い出が増え始めました。唐崎の会場は今でも私のお気に入りですが、初めて伺ったときは「こんな素晴らしい琵琶湖の景色の中でミーティング?!なんて贅沢な!」と驚きました。あの不思議な形の松の下を、スポンサーと一緒に話ししながら何度歩かせていただいたことでしょう。滋賀の20周年イベントでは桜の美しい季節、ここのボートハウスで他地域の仲間とも分かち合い、幸福な時間をいただきました。

滋賀は私にとって、素晴らしい女性の仲間たちと出会える場所でもあります。堅田の教会での女性イベントで緊張(と、意外な寒さ)に震えつつスピーカーをしたこと。昨年初参加した草津のレディースミーティングで心ゆくまで話をし、引き続いて開催された紅白リレーのイベントでは新しい女性の仲間とおしゃべりしながらぜんざい作りを手伝ったこと。懐かしい思い出の中で共にいてくださった女性たちの顔を思い起こすにつけ、「ああ、彼女たちにはとてもかなわない!けれど、自分もああして生きていたら、そしてあんな風に仲間の手助けができれば…」と痛感します。

一度行くとわかりますが、京都から滋賀は意外に近いのです。せっかく増えてきた滋賀での素敵な経験を、今後も育んでいきたいと願っています。ありがとうございました。



私とAA滋賀

(岐阜県)

金華山グループ

ふ み え

平成9年に、クリニックでアルコール依存症ですと診断されて、ある程度酒が止まって日にちが過ぎたごろ、酒をやめ続けるためにAAミーティングに行きましょう、と思いました。そしてAAに意気揚々と出かけましたが、続きませんでした。

いいわけですが、下の子はまだ小さいし、姑は私が何処に行くのか言わないと癪癪をおこすし(姑にアルコール依存症と話していませんでした。姑がいいふうしたりするのが恐ろしかったのです)、ご近所さんは〇〇の嫁は何時に出かけて何時に帰って来たと井戸会議で噂話をするので、それがいやになって、AAにはちょっとだけ通って、「私は酒は飲まなくなった。私は大丈夫」と勝手な思い込みをするようになり、結局、AAに行かなくなりました。

平成21年8月14日に姑が亡くなり、私を苦しめていた根元が居なくなったのですが、私の心は、不平や不満、愚痴でいっぱいでした。私には自分の話をする所、話を聞いてくれる人がありません。そのとき「あ! AAがある」と思いました。

1カ月後、私は、AAミーティングで愚痴をぶちまけていました。

週に1日、AA通いが1年続いたころ、ホームグループ以外のミーティングへ出かけたとき、ミーティング後に仲間と話をしていると、私の住んでいる所から滋賀県は近いですよと言われました。そこで、関西セントラルオフィスに電話をして、彦根にAAミーティングがあることを知りました。オフィスの職員の方がAA滋賀には連絡のとれる電話があるのでお教えしますと「電話番号 090-3354-0850」を教えてくださいAA滋賀に電話しました。

その電話で話をした女性とJR長浜駅で待ち合わせして、暑い中を歩いて長浜社会福祉センターに行き、ミーティングを1時間して、また暑い中を長浜駅まで戻り、駅でお別れし、さらに、次の第1月曜に彦根駅で待ち合わせてカトリック彦根教会まで歩き、ミーティングを1時間して彦根駅まで戻り、彦根駅で別れて帰宅しました。

AA 35周年が中部北陸地域の愛知県名古屋市で行われた年から第1月曜の彦根と第3月曜の長浜、第4土曜の近江八幡に開かれている滋賀レディースミーティングに出ています。

スポンサーをお願いして、過去を振り返る作業をしました。

相手のことではなく自分の側のことを見る作業の仕方を教えてもらいました。しかし、頭でぐるぐる考えていてもぐるぐる回っているだけで、わからないのです。ノート(紙)に表して整理することを細かに教えてもらいました。

そうやって、振り返りを行っていると、やがて、自分が正しいと思ってしてきた数々の行動は、自分勝手にわがままな行動だったことが見えて来ました。

そして、自分の信じる神ということ、祈る方法などについても、スポンサーは、辛抱強く私にプログラムを渡してくれまています。

ここまでくるのに時間がかかりました。AAの仲間はずーと変わらずにミーティング場を開け続けてくれています。自分勝手な思いからまたAAミーティングに来た私ですが、いま、AAに感謝しております。

AAメンバーの経験

私とAA滋賀

～祝！ 滋賀レディース20周年



(兵庫県) おのころレディース 鏡

19歳7ヶ月、進路を変更して就職してから、昼間は明日こそ仕事を辞めようと思っているのに、夜になると何としても明日出勤しなければならないと思う日々を繰り返していた。

20歳の誕生日に飲酒してから、明日のことを思って不安と緊張でいたたまれなくなると酔いを欲するようになり、2カ月ほどで毎晩自室で飲むようになった。

36歳、長年断酒している叔父に連れられてアルコール専門病院を受診した。

主治医はすぐに依存症とは診断なさらず、困ったときだけ通院する私を診てくださった。

39歳、連続飲酒の果ての診察で「とうとう本性を出したな、アルコール依存症とカルテに書くぞ？」と聞いてくださった。私のことを化け物みたいに言って…と思いながらも頷き、毎日通院を始めた。

「いずれAAに」と主治医から提案されたということもあり、通院プログラムの合間の退屈しのぎに『アルコールクス・アノニマス(個人の物語付)』を病院で借りて読んでいた。「本は家で読め、病院では仲間と話せ」と叔父から忠告されたが、すぐには意味はわからなかった。その頃、院内ミーティングにAAの女性が飛び入り参加された。

その後の連続飲酒中、飲酒が他のすべてより優先する今の自分は廃人だと感じ、廃人のままで生きていくたくはないと思った時、飲まないという選択肢が生じた。

39歳5ヶ月、最後の飲酒から5日後の2004年8月25日に専門病院近くのAAをホームグループに決めて初参加した。毎日通院に加えて週2回AAに参加し始めたある夜のミーティングで、あの日病院に来られた女性に再会し、とても嬉しくて自分から話しかけた。ホームグループのメンバーにその女性を紹介してもらい、

11月のさわやかな日に私の住居近くの大阪城に一緒に行った。私が「母が……叔父が……」とボソボソ話し続けているのをずっと聞いてくださっていた。トイレから走って戻ってきたときに「走らなくていいのに」と微笑みながら声をかけてもらったときに胸のあたりがあたたかくなった。その女性(スポンサー)のホームグループが滋賀地区にある。

2005年1月、ハグ・石山グループOSSに参加した時、二人の滋賀女性メンバーの笑顔を見て、あんなに笑えるようになるんや！と大きな希望をいただいた。2月、最初のステップ5の時、「(幼い頃から続けてきた)絵の勉強をやめると言ったのはそれでよかったのよ、絵が本当に自分がしたいことだったのならアルコール依存症にはなっていなかったでしょう」と教えていただき、長年の罪悪感から解放された。同時期に「自分が本当にしたい生き方を見つけられたね」と教えていただいた事は、自覚できるまでに年月を要した。4月、滋賀県AAOSM in 近江八幡で出会った長浜女性メンバーからの「スポンサーのことをそんな風に思っていたら大変よ、お姉さん！位に思っておかない」というアドバイスは、折りに触れ思い起こされ、スポンサーとの信頼関係を育む意欲を与えていただけてきた。

家族や友人に理解してもらい、医療行政関係者の方々から支援をしていただき、AAで仲間と共に今日一日の回復に取り組ませていただけてきた。苦しみを伴いながら、少しずつ、ありのままの自分を受け容れさせていただくごと、自分を越えた大きな力の助けを必要としているあるがままの自分を見出だし、癒されてきた。

今年2月、ホームグループを解散し、3名の女性メンバーと共にレディースミーティングを開始した。



私とAA（滋賀）

ハグ12 すてっぴグループ

裕 之

2017年1月29日、ホームグループのイベント、オープンステップセミナー（OSS）が開催されました。昨年の参加者は8名でしたが、今年は15名に増え、関東からも何人かの仲間に来てもらい、いろんな経験を聞くことができ、たいへん良い一日になりました。

いつも2～3人でミーティングをしているのと、他のグループのイベントに参加することも少なくなっていたので、新鮮な気持ちにさせてもらいました。

AAに初めて参加したのは大津のミーティング場でした。そのときの参加者は、滋賀に住む人も少なく、京都、大阪からのメンバーでミーティングが成り立っていました。そこには、僕がその時まで持っていた「アル中」という印象とはかけ離れた人たちがいました。話の内容はアル中なのですが、見た目は普通の人だったです。

そのころ、自分は、お酒を飲むこともやめることも、生きることも死ぬこともできず、この先どうしていいのか、まったく考えられない状態でした、

ビッグブック（AAの基本書籍『アルコールリクス・アノニマス』）に書かれている《解決はある(第二章)》 その言葉に感謝です。

もし、僕のようなアルコールリクスが、解決がないまま、酒を飲んだりやめてみたりを繰り返しながら、孤独な日々を送って、死んでいくしかないとなれば、それはつらすぎると思います。

いろんな経験を持つたくさんの仲間がいて、解決方法を示しているビッグブックがあって、AAという全世界に共通する集まりに巡り会えたことに幸せを感じます。

そのAAという集まりが滋賀県にもあって、それにつながることで、僕自身が回復の道を進むことができたことは、間違いありません。

1935年にアメリカの田舎町から始まった集まりが、滋賀にも同じ形で存在しているというのはすごいことです。

そのAAの大きな力に頼りながら、人として、社会の一員として、生きて行く方向、つまり、つらく悲しい孤独から解放された生き方を学びつつミーティングに出かけていく日々が与えられているのはありがたいことです。

こうして、何とか生きている、幸せを感じることができているのですから、AAの原理そのものに大きな感謝です。

お酒をやめたくても飲み続けて他人に迷惑をかけ、食事を用意してくれた母に対し、お膳ごと投げつける。酔いがさめるとガックリとしている情けない自分がいました。

酒をやめた最初のころはなかなか生き方がうまくいかず、苦しい想いもしましたが、それも経験の一つとして、自分の成長には必要なものだったと思います。

これからも山あり谷ありと、いろんなことが起きるとは思いますが、何とか「今日一日」飲まないで過ごせそうです。

とにかく定期的にミーティングに参加すること、できるだけたくさんの仲間の経験を聞くことが大きな刺激になっています。

滋賀で産まれて滋賀でAAに巡りあえて、ただ今、日曜日のハグ12 ステップグループのメンバーとして、先行く仲間に感謝と、新しく来る仲間の新鮮な経験話に力をもらえることを楽しみに、来年のOSSにもたくさんの仲間に来てもらえるように、生きて行きたい今日このごろです。

私とAA

おおつ今日一日グループ

理 恵



こんにちは、アルコールクの理恵と申します。2月現在ソーバーは13年と6カ月です。そして、2月は私の誕生月なので満50歳になりました。飲まないで迎える誕生日は14回目です。今回の誕生日は大きな節目という事もあり、よくぞここまで生きてこられたものだと、とても感慨深いものがありました。

私は死ぬ事も生きる事もできず、36歳でAAミーティングに行きました。借金が300万円、所持金はほんのわずか、カバン1つ、ダンボール1箱分の荷物でアルコール専門病院から兄貴の住んでいる家に引き取ってもらいました。仕事も失くし、入院中に離婚成立、子供の親権は父親、住む家もない。そんな状態ですから死んでもよかったんです。生きていたいなんて少しも思えませんでした。だから、なぜ最後の最後、土壇場でAAミーティングへ足を運んだのかわからないのです。おそらく私の狂った頭の中にいつもある「死にたい願望」は病気の症状なのでしょう。それより人間に与えられた生きる本能が、私を生かす方向へぐいっと押しやった感じでした。

非常に衝撃的すぎて言葉にはできませんが、ある日突然、お酒が止まりました。あり得ない事が私の身に起こったのです。どんなに頑張ってもお酒を飲んでしまい、頭を壁でカチ割りたくなる罪悪感の中で毎日が地獄のような苦しみでした。今度はお酒を飲めないのです。飲むぞお——！と決意してスーパーに買いに行ったのに、心の中でチクショーと泣き叫びながらコーラを買い、その足で怒りまくってミーティングへ行ってしまうしました。ほんとうに飲みたかったのかなあ？それとも、単に悲しかったのかな？嬉しくても寂しくても、幸せでも不幸でも飲む以外の表現を知らなかったみたいです。

結局、飲みたいのか飲みたくないのか、死にたいのか生きたいのか、全然わからないままA

Aミーティングへ参加し続けて、スポンサーと出会い、ホームグループでのサービス活動が始まりました。幸いにも12のステップに取り組む事ができました。私がミーティングや仲間から離れずに飲まないで年月を過ごして来られたのには大きな理由があります。

- (1) スポンサーシップをしていること(スポンサーとスポンシーがいて、スポンサーにはそのまたスポンサーがいて、スポンサーのスポンサーのスポンサーがいるらしいです)。
- (2) ホームグループでサービス活動に参加していること。
- (3) ミーティングに参加し続けていること。

今でも、この三つが日々の生活の中での軸になっています。これを13年ほどコツコツと続けてきました。それだけです。お酒が止まってしまうという奇跡が起こったあとは、今日一日ずつの地道な努力と積み重ねです。それをやり続けているのもどうやら自分で努力したぞと威張れるようなものではありませんね。神様がそうさせて下さったみたいです。努力すら自分では継続できないぐらい自己中で我儘な私ですから。

飲まないで生きていたい！幸せになりたい！という気持ちも自分では気づけなかったんです。その次にハッとしたのが、幸せってなんだろう？正直って、なんだろう？でした。

他の人にとっての幸せや正直さではなく、私の感じる幸せ、私が自分に正直に生きる、というシンプルだけど奥が深い課題は、毎日の生活そのものが実践の場です。自分を生きている感覚を、時に胸が苦しくなるほど感じています。

良くも悪くも私は私、ありのままの自分を今日一日、大切に生きていきます。私の幸せ？語ると長いのでまたの機会に！ありがとうございました。



AAと私

AAに通い出したのはいつごろだろうか？

滋賀県立精神保健センターを退院して、初めて参加したのが、2000年4月中旬、小雨が降る土曜日でした。JR膳所駅で下車して、迷いながら膳所今日一日グループのミーティングに参加しました。

私はアルコールが原因で、何度も何度も死にかけて救急車で津市民病院に運ばれては入院しました。しかし、一度も息子（傷付けたリストのNo.1）は見舞いに来ませんでした。ところが、2000年1月10日にセンターに入院した時は閉鎖病棟にもかかわらず、3回見舞い来てくれました（入院時には毎日日記を書いていた）。入院する当日、息子は女房に『今度は親父は真剣に酒をやめる気持ちだ…』と言ったということです。入院中に息子から貰った手袋の片方を、退院後の最初に行ったミーティング会場に行く途中に落としたことを今でも鮮明に覚えています。

その後、ホームグループを膳所、唐崎、石山、草津、彦根と変えて現在に至っています。

センター退院後、自助会等は、D会、AA、さつき会と毎週1回のセンターでの外来ミーティングということで、ほぼ毎日どこかの自助会に参加をしていました。

彦根グループ

均(ひとし)

退院後はどちらかと言えば自助会の参加はD会のほうが参加回数は多かったと思います。その後、自助グループをどうしようかと迷っている時に、D会のK氏から、あなたはAAのほうに向いていますよと言われて決断をしました。Kさんは洗礼を受けて、AAに興味を持ってもらいました……。後に堅田教会の牧師さんからKさんの偉大さを教えて頂きました。

センター入院時のS医師からの教え。『自助会には参加をすること！危険な所(酒席等)には近づかないこと！』

Drの復職許可が出るまでに6カ月かかりました。復職し(勤め先が京都の為に)京都のAAミーティングに参加しました。魅力のあるミーティング会場と仲間達に会えたことが財産です。感謝しています。時間的に余裕ができれば懐かしいミーティング会場に参加して旧知の仲間達と分かち合いをしたいと思っています。

まもなく満70歳になります。アルコール依存症で何度死にかけたことか。生かされた命、今の自分を愛せるようにと日々精進致します。

皆様方の今日一日が、心穏やかでありますように心からお祈り申し上げます。ありがとうございます。

第19回 AA滋賀 オープン・スピーカーズ・ミーティング

*** 2017年
5月13日(土)
大津(堅田)で**

テーマ

ぼろぼろやろー

10:30~15:00

会場：堅田教会

参加費：メンバー500円

5月14日フェロシップ

歩いて琵琶湖大橋を渡ろう

だれでも参加できます

*** 宿泊：国民宿舎「ビューロツジ琵琶」 * 夜にバースデーミーティング、ナイトミーティングがあります。**

★ 詳細は、AA滋賀のメンバー、または「AA滋賀」のホームページ・案内チラシをご覧ください。

AAと私

おおつ今日一日グループ

も え



2009年4月、夫の転勤に伴い三重県から広島県へ。年長さんになる娘は新しい幼稚園に転園しました。その夏には私は精神病院へ2回目の入院。秋には離婚を前提としての別居で夫は広島、娘は夫の実家のある神戸、私は自分の実家のある大阪へ戻ってきました。

そこで近くの精神科のクリニックへ行き、初めてAAを知りました。当時のことはほとんど覚えていないのですが、主治医が“Alcoholics Anonymous”と書いて下さったメモのことだけは今でもよく覚えています。

アルコール依存症という病気についてもAAについても何も知りませんでした。それでも、そこに何かがあるということはわかったのだと思います。メモを頼りにネットで検索し、一番近いミーティング場へ行ったのがその年の11月末です。その時は、お酒をやめたいというより、お酒のやめ方・節酒の仕方を教えてもらって、もう一度娘と夫と暮らしたい、という思いでした。

ミーティングでは、私は「あんなに酷くない」、「性別が違う」、「年齢が違う」、「境遇が違う」、と違いばかりを探して全く心を開けませんでした。それでも仲間は私を暖かく受け入れて下さいました。そこから専門病院に繋がり、入院を繰り返しながら約1年をかけて底をつきました。その間に離婚をし、娘は私が引き取りました。2010年10月が今のところ最後のお酒です。

20歳で初めてお酒を口にしてからの私のお酒の飲み方は、24歳までの機会飲酒では、摂食障害の苦しさ、生きることの苦しさから一瞬の安心を得るための飲酒でした。24歳で結婚してからは、それに良い妻・良い母でいるためという理由が加わった飲酒で、妊娠・授乳中以外、ほぼ毎日飲んでいました。しばらくはうまくいっていたように思いましたが、いつしか良い母・良い妻ではいられなくなり、安心感も得られなくなり、罪悪感・自己嫌悪・自己憐憫から、苦しいお酒になっていきました。

お酒に助けられて生きてきた私は、“いつ死んでもおかしくない体と精神状態”になっていましたが、そこからお酒がなくなっても“いつ死んでもおかしくない精神状態”は残っていました。その状態を助けて下さったのがAAの仲間であり、AAのプログラムです。はじめの2年間は家から近い大阪のホームグループにいましたが、その後、滋賀の“おおつ今日一日グループ”にきました。今日一日飲まないことが6年4カ月続いています。

昨年からグループの代議員をさせていただいています。グループ、地区、地域、日本、全世界にいる仲間、そして、いま苦しんでいるアルコール依存症の役に立つよう、行動し続けていきたいと思っています。

それをいつも支えて下さっている仲間、主治医、関係者の方々、家族に感謝しています。ありがとうございます。

《AAの新刊（改訂版）『女性へのメッセージ』ご案内》

このほど、パンフレット『女性へのメッセージ』が改訳改定されて、わかりやすく、読みやすくなりました。このパンフレットには、8人のタイプの異なった経歴や経験の女性アルコール依存症の物語が掲載されており、いろんなタイプの読者も共感する物語に出会うことでしょう。女性のアルコール依存症、飲酒に問題があるかもしれない女性には、とくに必読のパンフレットです。

頒布価格も¥300-から¥200-に値下げされ、入手しやすくなりました。ぜひ、お読みください。ご注文は、AA滋賀、またはKCO、JSOにどうぞ。





私とAA滋賀

オネスティ唐崎グループ

小川

私が、AA滋賀にお世話になって12年が経過しました。

病気療養中の2004年11月に初めてAAのミーティングに参加しましたが、つながりはじめた頃は、ミーティングの前後に酒を飲みながら通っていました。

当時は、石山、彦根、草津、膳所のミーティングに参加し、程なく閉鎖された堅田のミーティングも2回参加しました。ミーティングに通っているうちに、酒も徐々に止まり、職場復帰をしましたが、素面で生き辛さを感じて、酒を止めたうえで、2005年の12月から大阪のアルコール専門病院へ100日間入院して、ARPGを受けながら、ミーティングに通いました。退院後も、一年間病気休職を取り、ミーティングに通う事にしました。

退院後、一年間に500回位ミーティングに通いました。退院した2006年3月31日をバースデーとして今も飲まない生き方を継続しています。退院後、AAにつながった時から、彦根グループをホームグループにしていたのですが、2006年10月にソーバが同じ位の仲間と米原グループを立ち上げホームグループにしました。しかし、ソーバ半年のドライドラック状態で始めたのは、時期尚早で、ミーティング場を維持する事が出来ず、一年程でミーティング場を閉鎖しました。2006年10月から2007年3月まで、AA滋賀を離れて大阪のスポンサーのいるグループに所属し、ステップに取り組みましたが、うまく行かず挫折してスポンサーシップも解消、AA滋賀に戻りオネスティ唐崎グループをホー

ムグループにして現在に至っています。

AA滋賀は現在、ハグ12ステップ、オネスティ唐崎、彦根、草津、おおつ今日一日グループとレーディスミーティングがあり、おおつ今日一日グループでは、リビングソーバ、ビッグブック、ステップ今日一日の書籍を使ったミーティングやビギナーズミーティングと各週で違ったミーティングを行い、つながりはじめの頃は、AAの知識を得るのに役立ちました。また、オネスティ唐崎グループでは、ビッグブックをCDで聴き、分かち合うミーティングを行っています。月に一回第2日曜日には、合同バースデー、合同ビジネス、合同イベントの実行委員会も唐崎で行い、サービス活動も参加させてもらっています。

イベントとしては、毎年1月におおつ今日一日グループのビッグブックでティーパーティ、草津グループの紅白リレーミーティング、ハグ12ステップ誰でもできるステップのOSMがあり、ほぼ毎年参加しています。AA滋賀の合同イベントとしては、5月の第2の土日はAA滋賀の1泊2日のOSMがあり、琵琶湖の湖北、湖東、湖西、湖南で、場所を変えて行なっています。また、秋には、野外OMがあり、景色のいいところで、バーベキューをしながらミーティングをし、こちらもほぼ毎年参加しています。

AAにつながってから、AA滋賀のミーティングや行事に楽しんで参加しながら、飲まない生き方を続けられている事に感謝します。これからもAA滋賀と共に飲まない生き方を続けながら、歩んで行きたいと思います。

【AA滋賀のあゆみ】から

滋賀県で初めて毎週AAミーティングが始まったのは、1987年10月の彦根会場でした。その半年後、1988年4月に大津会場が開設され、1994年4月に「AAびわこグループ」が自立しました。同年9月に草津ミーティングが始まっています。自立した「びわこグループ」は、1994年8月から精神保健センターへのAAメッセージを開始しました。これらが、滋賀県におけるAAサービス活動の始まりです。

今年、彦根ミーティング場は開設30周年を迎えます。これまでのみなさんの支援に感謝しています。ありがとうございます。



AA滋賀のメンバーの経験

私とAA滋賀



AA滋賀 アルクホーリック NO（エヌオー）

みなさーん♪ こんにちは。

お元気にお過ごしのことと存じます。私も昨年
年末から多忙な日々を過ごしてありますが、元気に
過ごしています。

AA滋賀と初めて出逢ったのは今から約6年
8ヵ月前の2010年6月24日で、まだアルコール
専門病院に入院中でした。自助グループ参加
というプログラムがあり、たった一人で参加さ
せていただいたのがAA滋賀草津グループのオ
ープンミーティングでした。この出会いがあっ
たからこそ、今も飲まない人生、生きる喜びを
感じながら頑張れています。

今はグループには所属していませんが、アル
コール専門病院を退院して社会復帰するまでの
約1年5ヵ月間はAA滋賀のグループのミーテ
ィングには毎週参加させていただきました。ま
た、アルコール専門病院に入院中にスポンサー
とも出会え、退院してからは毎日のように回復
のプログラムと一緒にしてくださいました。

荒削りながら、約3ヵ月半で12のステップを
一応やり遂げました。

このステップのおかげで私は自分を変えてい
こうということに気づきました。

すぐに自分の性格を変えることはできません

でしたが、変えようと意識して根気よく努力し
続ければ、変化してきている自分に気づくよう
になりました。

驚いたのは、自分が変われば、自分の周りに
いる人たちも変わってきたという事実です。

私のいのちを救ってくださったのがアルコー
ル専門病院！ 私の飲まない生き方を学ばさせ
ていただいたのがAA滋賀だと思っています。
感謝の気持ちでいっぱいです。

今はミーティングにも参加できていない状況
ですが、唯一！通院だけはしています。私のいの
ちを救ってくださった主治医の先生に元気な
自分を見ていただきたいため、もう診察は「い
いですよ」とおっしゃって下さっているにも関
わらず、私の方から、診察をお願いしている次
第です。

長々書きました。これからも今日一日、今日
一日！ 戻ることのない時を大切に飲まない人
生を生きる喜びを感じながら生きてまいりたい
と思います。

また、機会があれば、是非ともAA滋賀のミ
ーティングに参加させていただきたいと思いま
す。その時は、どうぞよろしくお願いいたしま
す。ありがとうございます。

AA滋賀のメンバーの経験

私とAA



滋賀レディースミーティング くらちゃん

私は、草津の精神医療センターに入院しARP
のプログラムを受けた結果、AAにつながりま
した。

AA（アルコホーリクス・アノニマス）のメ
ンバーとミーティングをし、過去の自分を思い

出して話をしていると、自分よりももっと苦し
い思いをしている人がアルコール依存となり悩
み苦しんで立ち直っている人がいることに気づ
かされました。

病院入院中は、私よりも、重度のアルコール

依存の人、病気から立ち直ろうとしている人、何も考えずに薬に頼っている人、いろんな人たちを見てきました。

私も身体からアルコールが抜けて、身体がすっきりしてくると、飲まなくてもやっていける自信のようなものが湧いてきました。

今では、AAミーティングに行くと、気分が落ち着き、前向きに物事が考えられるようになってきました。

病院に、入って最初のころは、ARP プログラ

ムを受けてもまた元に戻り、こんなことやっても私は変わらんと感じていました。

でも、センターを退院し、AAのメンバーとミーティングをすることで、アルコールの恐さ自分がアルコールに飲まれていたことが思い出され、少しずつではありますが飲酒欲求がおさえられてきています。

完全断酒には、まだ至りませんが1日断酒を目標に頑張っています。

AA滋賀のメンバーの経験



私とAA滋賀

ハグ 12 すてっぷグループ

ゆ う じ

AA滋賀のミーティングに初めて参加させていただいたのは、2008年の12月のことです。当時は膳所にて行われていたビッグブックミーティングの中で、ドクターボブの悪夢を輪読していたことを思い出します。その頃の自分はまだ酒を止めることができず、ACのミーティングに通いながら、飲酒に問題があることを認めることが精一杯の状態でした。それから8ヵ月後の2009年8月に、再度AAのミーティングに参加するまで、自身の力を振り絞って酒を止める努力をしました。その8ヵ月だけでなく、思い返せば飲み始めた18歳の頃から止めたくても飲んでしまう状態の自分を、たった2回のミーティングで変えてしまう力がAA滋賀には存在するのだと思います。

私は25歳になるまでの間に、父親の転勤や進学のために関西と関東を何度か転居しています。両親や滋賀が嫌いだったけれど、自身の健康を保つことや他人と関わることなど、人生の基本的なことも解らないまま生きていて、不安に負けて仕方なく滋賀に帰ってきたのです。その後も酒に頼って自分の不安や人への恐怖感を誤魔化してきました。そんな自分を変えたいけれど、どうしたら良いのか解らず、でも解決策を探し求めて道徳や倫理学、哲学、宗教なども学びましたが、ビッグブックに書かれているとおり、

酒をやめることに対しては何の役にも立ちませんでした。

2007年ごろにACのミーティングに参加して、初めて仲間と呼べる人たちと出会いました。そこでは他人に対して抱く不信感や恐怖感が減少し、自分の課題に向き合うことができました。酒をやめるという課題に向き合う土台ができた後、AA滋賀のミーティングに参加する機会を得たことも含め、すべては滋賀にいたからこそ助けてくれる人々に出会い、解決に近づいていると感じることができたのだと思います。当時の自分の仕事場とそこに就職することとなった経緯、AA滋賀の関係者とミーティング会場、通院する場所、現在の仕事場、自分のグループの会場などが身近な空間に存在しており、いままでの苦悩の解決策がすぐそこにあるという感覚に包まれた瞬間があり、現在もそれが継続しています。自分自身だけで考えていたときにはまったく気付かないこと、自分を超越する偉大な力がAA滋賀を通して、自分だけにしかその意味を理解することができないタイミングで、お世話になった人と場所、物とがシンクロしていると思います。

時々道を踏み間違えながらも、この環境に感謝して少しずつ成長してゆきたいと思います。

回復する文体考 ——著者とAAの関係性

オネスティ唐崎グループ

前 田



現在、酒を止めて3年が過ぎ、職場である大学の教壇にも復帰している著者ですが、酒を止めた3年前には絶望していました。すべての学問的な探究は、酒の力を借りて行っていましたから、酒を止めたら、学者として教員としての生命は終わりだと信じていたのです。

それでも、酒を止められたのは、生まれながらに酒を呑んでいたわけではないとの思いに至ったからです。著者が酒を覚えたのは、真面目にも大学生からでしたので、高校生までは酒なしでも普通に生活をしていましたし、哲学的な思索にさえ耽っていたはずなのです。中学生の時には読書感想文を表彰されたこともありましたが、映画評論が老舗の映画雑誌で審査にパスしたこともありましたが。だから、酒を止めても高校生の頃の自分に戻るだけだと言いつけて、酒を止めたのです。只、どうあがいても、筆致は高校生の文章力止まりに戻るんだろうなと悲観していました。

案の定、断酒してこのAAニューズレターに文章を書くようになったら、呑んでいた時とは文体が様変わりしてしまいました。呑んでいた頃は、難解な文体で論文を書くのが、アル中社会学者である著者の仕事でした。いや、呑まなければ学術論文など書けなかったというの

が正しい見立てでしょう。ですから、アルコール抜きの脳ミソになったら、論文など書けないと思っていました。そして実際に、断酒してこのAAニューズレターに寄稿した文章はすべて、ですます調のまるで学生に回帰したような文体になってしまったのです。

でも、それでいいじゃないですか

拙い映画評論を書いていた中高生に戻った筆力で、がんや依存症に関する本までも、ですます調で出版しました。同僚の学者、その一部からは、こんな与太話のような代物は学術書にあらずと批判されています。ところが、思わぬ高評価をしてくれる読者層も現れたのです。それは、著者が教えている大学生たち。「先生がこれまで出した本は、難しすぎて何書いてあるか、わからへんかったけど、今度の本は、2時間で読めた！」

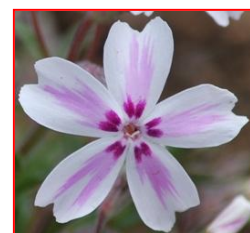
いいじゃないですか。

プライドの高い学者たちからバカにされても、次世代を担う若者たちに理解してもらえ文章を書けるようになった、いや戻ったのなら、酒を止めて、このAAニューズレターに書いています。これからも、よろしくお願い致します。

私とAA滋賀

おおつ今日一日グループ

アンソニー
Anthony



3年前の今頃は、まだ岩倉病院に入院中であつた。ARPの一環で入院中の同胞たちと、毎夜、自助会廻りをしていました。何十年の会社勤めから

解放され、病院での生活は実に楽しいもので、修学旅行のようなハイテンションが3カ月にわたって続いていた。とは言え、時に一人に戻り

たくなる瞬間もあり、そんな時は自宅泊を利用した。無論、許可が必要なのだがこれを得るため、好んで当時自宅のあった滋賀の自助会に顔を出した。最も確実に許可を得る方法は、2日連続で滋賀の自助会を廻ることで、目的実現のためにAAに限らず、もう一方の自助会も含め、レディースを除けば殆どどのミーティング会場を経験した。

退院後、私はこの中から、当時まだ ZeZe 今日一日グループのメンバーになり現在まで3年間お世話になっている。

私には、ミーティングに参加する明確な目的があった。それは自身の“生存確認”である。かの入院中に私が興味を持ったのは、健康に生きることであり、その実現のために、少々ストイックな生活を始めた。

具体的には断酒はもとより、運動をしたり、玄米を炊いて食する、勢い余ってとうとう禁煙までしてしまった。

続けることは容易ではない。週に一度、土曜日に元気な顔を見せる場を作り、自分に対するコミットメントとした。その後、趣味の世界や

仕事の関係で、関与するコミュニティは増えたが、堂々と生存確認ができるのは、現グループのみである。

さて、ここでお題に対しては筆を置き、残った文字数は、テーマから離れて少々近況を記す。

3年ぶりに仕事を始めて4カ月が経過した。いわゆる“飲み会”に参加する機会は飛躍的に増えた。不思議なもので、こういう時ばかりは何故か烏龍茶を注文する。日頃、緑茶は飲むが、烏龍茶に手を出すことはまずない。また飲む量がすごい。一回の飲み会で中ジョッキ3杯は飲んでいる。いつも以上に大きな声と饒舌。要するにお酒がなくとも明らかに酔っているということに気付いた。

過去の飲み会との大きな違いは、最後まで寝ずに起きていること。決して電車で乗り過ごさないこと。それ以外、昔と同じく、解放された自由な気分に入ることができる。

お酒に頼らない就寝。お刺身と玄米ご飯の組み合わせ。それに烏龍茶。また素敵な代替えを見つけた。

『おおつ今日一日グループ』は 2017年2月から大津公民館に移りました



大津公民館は
大津市民会館の2階です
琵琶湖沿いのなぎさ公園の隣
ゴキゲンなロケーションです



会場内は飲食禁止です 残念！
会場には駐車場がありません
公共交通機関でお越しください。
祝日は休館です。
2017年は2/11・9/23・12/23が休止です。

内容と時間は今までどおりです

毎週土曜 (祝日以外)	前半 (Close)	後半 (Open)
	17:15～18:15	18:30～
第1週	ビギナーズ	ビッグブック ～19:45
第2週	リビングソーパー	テーマ ～19:30
第3週	伝統	ステップ ～19:45
第4週	ビジネス	今日を新たに ～19:30
第5週	休止	

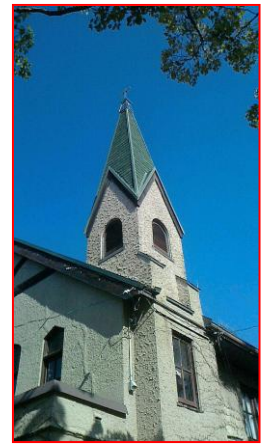
ミーティングで利用するテキストをお持ちの方はできる限りご持参ください

★大津公民館の入口は、琵琶湖側にあります。

AAと私

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



(堅田教会)

アルコールクの清美と申します。

おかげさまで、アルコールリズムという治癒しない病気を受け入れる人生を、1日24時間ずつ歩ませていただいております、お礼申し上げます。ありがとうございます。

皆さまのすぐ近く、あるいは遠くにいるアルコールクたちが、自分の問題の解決へ少しずつでも前進しますと幸いです。

~~~~~

昭和57(1982)年、私、24歳の帝王切開手術中、祖母といえるような懐かしい思いに満たされて涙しました。翌々日、初産の子どもを失った私は、救われた自分の生命を素直に喜ばず、罪悪感から逃れるべく、自分が死んだ方がよかったと悔やみました。

AAプログラムを実践している仲間と出会ってから私は、心痛を抱き、悲しみに涙しても、私一人の生命ではないと感じられ、不幸ではなくなりました。気がつくやうに、アルコールリズムからの回復を信じ、喜びのうちに飲まないで生きたいと願えるようになっていました。

いまでは、毎朝の黙想とお祈りのひとときに、不思議に心の奥で清々しい風を感じさせていただいております。ありがとうございます。

~~~~~

かつて節酒と禁酒を繰り返し、危機に陥っても、いつも断酒へ一歩を踏み出す好機を逃してきたのは、私の無知と偏見による錯誤と恐れだったと気づかされました。

平成元(1989)年、アルコール性脂肪肝で入院中、8回目の結婚記念日も忘れ、母の日の前日退院しました。両親の存在よりも渴望現象が強力で、5月には5回救急搬送されました。救急外来で、父は「たいへん申し訳ないことをいたしました」と、深々と頭を下げて詫言、母は「病気を知らなくて恥づかしい」と、両手で顔を覆ったのでした。

~~~~~

いつか飲めるだろうと、不純な動機で私に専

門治療が施されたのは、大阪府のある保健所の精神保健相談員が「一緒にいきましょう」と、付き添ってくれたからです。

その翌日、主治医に「今日だけ、最初一杯を飲まなければ酔わない」と告げられ、私は安心してビール大瓶1本を飲みました。

入院しなくてもいいという医師から「離脱のイライラも3日間」という言葉をいただき、先が見えた気になりました。そのとき医師が、「結婚して何年？」と質問し、その言葉が心深く伝わり、私は衝撃とともに、一瞬怒りが消え、家事をすることができました。

無力のどん底を突いてAAに導かれ、心理士から「今やっていることを続けなさい」と提案されて、3週間毎日通っているAAが頭に浮かびました。そのとき、私は生まれて初めて本気で、医療関係者を信じてみようと思ったのでした。

~~~~~

この原稿を書いている、平成29(2017)年2月26日も「一生アルコールク」の私にAAメッセージを運ぶ幸運が与えられ、ミーティングに行くことができました。ありがとうございます。

また、おかげさまで、滋賀レディースミーティングでは、今年20周年を迎える準備をさせていただいております。1カ月に1回60分から始まった女性アルコールクだけの集まりは、1回ずつ広がり、現在1カ月6回開催させていただくようになりました。これからは、保健医療等関係者の皆さまへの感謝の念を深めてまいります。

不完全な自分をありのままに受け入れてくれる自分を越えた力に頼り、飲酒で苦しんでいる人たちが、飲まない一日を迎えることができますように。



ソーパー9年を迎えて

草津グループ え ん

しばらくぶりの投稿となりますが、何時の間にかソーパー9年を迎えることができました。

一口に9年と言っても、特に「頑張った」「根性を出した」なんてことは一切ありませんでした。

62歳の晩秋に「コントロール障害」と診断され、当時正確な判断ができない私は「良かったあ〜、アルコール依存症とは違う病気やわ。それなら入院させてもらって、こんな苦しい思いをせんように治してもらおう」と思い、「入院いたします。よろしくお願いいたします」と答えていました。

付き添ってくれた3人の息子たちは、それぞれに安堵したようなようすがうかがえました。それを見て内心「これで子供たちも安心してくれたやろうし、治そう」とぼんやりする頭で思いました。診察の帰りに入院に必要なものの買い物をし、帰宅したのは夕方の4時過ぎだったように思います。

とにかく、この入院することになる約1カ月の間の記憶が無くなっている事が多いのです。未だに思い出すことはできません。悲しい事です。

入院中にAA滋賀の仲間による「センターメッセージ」に参加して、今ここに在ることになっています。

それにより、所属グループが見つかり、大阪の十三ミーティング場からの帰りの電車の中で、先行く仲間から「わたしで良ければスポンサーになるよ」と言われ、即決で「よろしく願いいたします」と言っていました。

返事の直後、電車は草津駅に到着し、スポンサーに頭を下げ、手を振って何だか嬉しいウキウキした気持ちでお見送りしたことを今でも覚えています。

この事は、ついこの前の早春の一日のような気持ちです。でも、ふと振り返れば9年という月日が経っていたのですねえ。

新しい仲間には分かって貰えないでしょうが、すうーっと過ぎたのです。

これは、

- ★ミーティングに参加すること
- ★ホームグループを持つこと
- ★スポンサーを持つことの三点、たったこれだけのことなのです。

その中で徐々に仲間との草津グループやAA滋賀の活動の中で自分の居場所が見つかり、自身のスキルアップができ、今に至っているのです。

さあ〜！あなたも今から一緒に歩きましょう！明るい明日へ向かって！

20周年 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：2017年6月3日(土)

受付 9:30 * 10:00～14:15 (ステップセミナー)
*14:30～16:00 (女性クロースドミーティング)

*AA女性クロースドミーティングは、女性のアルコール依存症だけの集まりです。

開催場所：日本キリスト教団 堅田教会：大津市本堅田三丁目 18-6

交通機関：JR 湖西線 堅田駅下車(徒歩15分：案内地図参照) 参加費：無 料

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



AAと私 —— 滋賀から熱海、熱海から滋賀へ



オネスティ唐崎グループ と ら

70 歳 定年退職

私は70歳となり定年を迎えました。AAホームグループは、ずっと滋賀のオネスティ唐崎ですが、3月末に住居を熱海から滋賀に移します。思えば飲酒時代、40歳になったばかりのころ、肝数値が悪く、身体全体がよろしくないの、医者「とらさん、このままだと50歳（まで生きるのは）むりだよ」と言いました。

その私が70歳まで生き、定年退職まで働くことができ、滋賀で独居する母親と同居できるのですから、文字どおり、ありがたいことです。

生き方を教えてくれたAAと仲間たち、命を救っていただいた医療等関係者のみなさん、家族、友人、そして、他面にわたって支えてくださった多くの方々に深く感謝します。

専門病院に入院

私は、飲酒がたたって動けなくなり、1992年12月末に近所のクリニックに緊急搬送され、3月3日に退院して「カンパ〜イ」と退院祝いをやっていると、また動けなくなり、ついに1993年3月22日（最後の酒は入院前夜同年3月21日）、滋賀県立精神保健総合センター（当時）アルコール診療科に入院し、3カ月のアルコールリハビリプログラムを受けたのでした。

いま思えば、この3カ月の入院がなければ、私は生きていないです。

初めてAAに来たころのこと

入院時点では、「50歳までの4年間は酒をやめよう」と思いました。アルコール講座で教わった後の退院のときは、「あと数年の命だから飲まずに死にたい」と思いました。それでも、自助グループに行くつもりはありませんでした。自助グループというのは、アルコール依存症患者「友の会」だと思ったのです。それに、人間のクズの集まりのようなものだろうという偏見もありました（その後、AAで多くのメンバー

を知って、酒をやめて生きる美しさに触れ、人間のクズは自分の方だったと気づきました）。

それにもかかわらず、AAミーティングに行こうと思ったのは、信頼する看護師さんが「お酒は一人ではやめられないのよ」と力説されたのと、年若いアルコールクが入院中から熱心にAA通いをしていた姿などに触発されたのです。退院翌日の土曜日、1993年6月12日に大津会場（膳所の大津教会）に行ったのでした。

飲酒欲求のことなど

この日に自主的に初めてAAミーティングに行ったことが私の人生の大きな転換点だったのですが、その日のミーティングは、さほどのことはなく、参加者も3人で、話された内容も心に響くものではありませんでした。

私は、ややがっかりして、京阪膳所（ぜぜ）駅へと歩いて帰りながら、おやと思いました。説明しにくい感覚が胸にたゆたっていたのです。経験したことのない安堵にも似た感覚です。これは何だろうと思い、帰途、ずっと考えていました。正直に話をしたからか、それとも・・・。

いまなら、わかるのです。それこそが、飲酒欲求が薄らいでいく感覚だということです。私の経験では、アルコールクの話聞き、アルコールクに話を聞いてもらおうと、飲酒欲求が消えていくのです。どうしてそうなるのか、うまく説明できないのですが、それが事実ですから、人間とはそうした不思議な存在だということなのかもしれません。

同期の入院患者の死

入院中に隣のベッドに寝ていた、私より10歳下の男性が、退院後1年経たないで、再飲酒により自死したと知らせがありました。私には、激しい衝撃でした。初めて「酒で人が死ぬ」と実感し、明日は我が身かと思いました。それまでは、他人事であり、医者の脅しにすぎないといった感じでした。

以後、この20数年、アルコールは進行性の死に至る病気だということを痛感させられる事例に多く接することになり、また、肝臓等を悪くして病死することよりも、再発（再飲酒）による自死が多いことに愕然、呆然とすることもしばしばでした。ある時期、アルコールがバタバタと斃（たお）れていくことがありました。酒で人が死ぬ、これほどの痛恨・哀切はありません。ですから、命が救われた者の責務として回復の希望を述べ伝えていきたいのです。

就労のことなど

センター退院後、失業保険の受給が終わると、かつての職場である法律事務所の業務を手伝っていましたが、退院後1年半が過ぎ、正規の仕事に就こうと思いました。一家、つまり妻と4人の子が生活しないとイケないのです。新聞広告で探して大阪の保険調査員の仕事に就きました。やがて、私は医療保険専門調査員のようなことになって、各地の病院、医師面談が主な仕事内容となり、約5年で、近畿地方のほとんどの病院を回りました。

そのころ、私の父親が心臓の手術をすることになり、手術は成功したのですが、比良山麓の保養所管理人をやめると言いだし、「会社担当者から後釜を探すように言われた、お前たち夫婦、やらないか」と言ってきたのです。私は、まさか、と思いました。掃除したり買い出しする仕事では、私の資格もキャリアも生かせない、それは社会の損失というものだろう、という感じでした。つまり、保養所管理人の仕事をバカにしていたのです。調理担当となる妻は乗り気で、やろうやろうと言うし、私はAAに来て7年も経っているのに何たる傲慢かと、自分の偉ぶった感覚に反省もして、保養所管理人の業務に就くことになりました。53歳でした。

（この保養所管理人に就労したことから、同社の熱海研修所に転勤となり、つごう17年間、70歳まで働くことになったのです）。

比良山麓の保養所管理人になってみて

保養所管理人になって驚いたのは、皿洗いです。利用客が食べた後の食器が流しにドーンと積まれているのを見ると、私の身も心も固まってしまったのです。皿洗いぐらい誰でもできる

とバカにしていた、その皿洗いができないのです。逃げ出したいのです。私は、しんそこ自分にがっかりしました。偉そうなことを思っているくせに何もできない自分への失望です。

それでも歳月は実りを与えてくれました。1年経った春の日、私はごく自然に庭の草むしりをしていました。そよ風が吹いて、突然、「ぼくは生きている、生きている」と思うと、熱い空気のかたまりのようなものが、のど元にこみあげてきて、涙がどっと流れてとまらないのです。

いま思えば、私は飲まないで死ぬためにAAに来たのですが、その日、飲まないで生きる方向へと人生の軸が回転したような気がします。

キャリアだの資格だの過去の小さな栄光のようなものが、1年間の皿洗いなどによって、ようやく手放せたのでしょう。

それまで私は、生きる喜びは外からやってくるもののように思っていたようです。金銭とか、栄誉とか、名声とか、ロマンスとか……。しかし、生きる喜びは体の内側からやってくるものだ実感しました。これは、私にとっては、大きな人生的変化であり大発見でした。

翻訳出版ボランティアのことなど

私は2000年ごろからAAの翻訳ボランティアにかかわるようになりました。それには経緯があります。

私は、ほとんど話したことはないのですが、高校時代から小説を書いていました。20歳代で、欲しかった文学賞を受けてからは、世界は文学を軸に回っているような日々でした。希望する出版社から小説集が刊行され、連載小説を発表することになって、作家的未来が拓けていくと感じました。ところが、40歳前後のころ、政治と文学の論難に巻き込まれ、発表舞台を失って、限りなく絶望に近い失望にまみれ、やけくそになって泥酔のかぎりをつくしました。そして、内科、外科、神経科の入退院を繰り返すことになりました。私は酒乱でしたが、小説家が酒を飲んで暴れるのは当然だろうと思うことにしていました。そう思わないことには、後悔と恥辱に焼かれて、息もできなかったのです。

AAに来たころ、無職で、法律事務所の手伝いにも限度があるので、ものを書いてなりわいをたてることができないかと考えたりしました。

が、初めて参加したAAのOSMで、ある若い女性メンバーが、酒による墮落を心配してくれた祖母に、酒をやめて遠路会いに行った話をしました。それを聞いて、ひどく感動し、小説を書くことよりも、この人たちの話を活字にするほうがよほど意味があると痛感しました。

私は、雑誌などの編集出版実務も経験してきたので、滋賀のメンバーたちに、「みなさんはあまりにも書かなさすぎる」「みなさんの経験は生きる希望を与える」「活字は時空を超えて世界中に伝わるメッセージだ」と騒ぎたてて、ようやく「ニューズレター滋賀」を発行することになりました。それらの結実が前号で詳細にご報告した『AA滋賀地区5周年記念誌』です。A4版180ページのだいぶなものとなりました。

そのような流れから、『BOX-916』の編集や、AAの翻訳ボランティアをやることになってきました。ビッグブックに「AAの仲間の集まりで、苦勞からも退屈や心配ごとからも解放され、創造的な能力はかきたてられ、ついに人生が何らかの意味を持ち始める」とありますが(p221)、本当のことだと実感しています。

悔やまれること

飲酒による痛悔は枚挙にいとまがありませんが、これまで書いたことがなく、年と共に痛く思いだされるのは、中学校教師時代、生徒たちが「先生酒くさ〜い」と言ったときのことです。

「あのね、朝から酒を飲むのはアル中だよ。先生はアル中じゃないよ。夜、眠れないからウイスキーと睡眠薬と一緒に飲むの。するとよく眠れるのだが、酒の匂いが残るんだ」とか何とか言って、照れ隠しに「君たちも大きくなって眠れないとき、試してみたらいい」などと言ったことです。いま、ここで、紙面をかりて、埋め合わせをしておきます。

「君たち、ごめん。謝る。先生はアル中でした。」

お願い、君らは、ウイスキーと睡眠薬をいっしょに飲むようなバカなことはしないでほしい」

熱海でのことなど

飲まなくなつて24年ですが、そのうち13年を熱海ですごしました。熱海に来て、気の強い老婆の前管理人との業務引き継ぎをしました。どうやら私どもが研修所管理人に就くことで追い出されると思いこんだふうで、ひどく敵対的でした。その老婆とうまくいかないで、「とらさん、相手の幸せを祈りなさい」という私の相談相手（スポンサー）の言葉を思い出し、老婆の幸せを祈ろうとしました。ところが、できないのです。不幸になつてほしいとさえ思っているのに「幸せにしてください」とは、口先だけでもいいからといわれても、祈れないのです。悶々とする夜を重ねて、ついに「神さま、〇〇さんを幸せにしてください。私が欲しいと思っているものすべてを〇〇さんにあげてください」と小声で祈りました。「祈り」と「折れる」はよく似ていると思いました。エゴを折らないと祈れないと感じたのです。

翌日の朝、老婆は私を見るなりジロリとにらみましたが、驚くことに、私はやさしく笑い返したのです。昨晚、この人の幸せを祈ったのだから、何かしてあげようという気持ちになっているのです。しんじつ驚きました。AAでいう祈りとはこういうことかと、無宗教の私としては、瞠目する思いでした。これも、忘れられない、熱海での経験の一つです。

熱海時代を振り返って感じるのは、AAには県境も国境もないということ、どこにでもAAがあることの安心。また、仲間たちに恵まれた喜び、そして多くの人々との出会いのありがたさです。富士山や温泉も嬉しいことでした。

さらば熱海よ、いざふたたびの滋賀よ。

(この項つゞ)

編集後記：このニューズレター滋賀は、AAメンバーと保健医療等関係者のみなさんとの意見交換や経験交流の場です。今後とも、みなさんのお力添えをお願いします。今回は、親しい「AAの友人」の滋賀県立精神医療センターの柴崎先生、小出さん、長浜保健所の根本さん、安東医院の北山さんからご寄稿をいただきました。心からお礼申し上げます。また、県外のAAメンバー、アグネスさん、ちかさん、ひさこさん、太閤さん、杏里さん、ふみえさん、鏡さん、ありがとうございます。そして、AA滋賀のみなさんのご寄稿に大いに感謝しています。

末筆ですが、執筆者、読者のみなさんのご健康とご多幸をお祈り申し上げます。



(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つて、AAやAA滋賀を代表するものでもなければ、その内容を編集部が支持しているわけでもありません)

滋賀県内のAAグループ<AA滋賀>ミーティングご案内

AA滋賀 事務局:大津市田辺町2-5

(ホームページ:【AA滋賀】で検索してください)

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

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

〒171-0014 東京都豊島区池袋4-17-10 土屋ビル3F 電話: 03-3590-5377

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

*北海道セントラルオフィス : 011-557-4329
 *東北セントラルオフィス : 022-276-5210
 *関東甲信越セントラルオフィス : 03-5957-3506
 *中部北陸セントラルオフィス : 052-9 15-1602
 *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



(2017.3)

AA滋賀のミーティング会場

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>

12:00~ *第2のみ パースデーミーティング&各委員会・合同ビジネスミーティング
 <メリノールハウス>

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

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>
 13:00~14:00*第3のみレディースミーティング (滋賀レディース) <長浜会場>
 10:30~11:30*第4のみレディースミーティング (滋賀レディース) <堅田会場>

火曜日 19:00~20:00*第2、第4のみ (オープンM) (彦根G) <彦根会場>

水曜日 18:30~19:30 毎週 (オープンM) (草津G) <草津会場>

土曜日 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>

17:15~18:15 (クロズドM) (おおつ今日一日G) <大津会場>

*第1のみピギナーズM *第2のみリビングソーバーM *第3のみ伝統M

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

★大津会場は、大津市民会館の2階「大津公民館」に変更になりました。

《G: グループ、M: ミーティングの略です。おタバコは喫煙場所をお願いします》

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

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

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

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

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

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

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

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

パ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。

***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。**