

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 2010年 春 22号

AA 日本35周年記念



春の琵琶湖（桜の下のモロコ釣り）



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)

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^{ねがい}願^{かいひ}いだけである。^{りようきん}会費もないし、^{はら}料金を^{ひつよう}払う必要もない。^{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、どのような^{ろんそう}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。

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



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.

2010年 春 22号 「AA日本35周年記念」



ニュース レター

滋賀

2010年3月12日発行 No.22 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

アルコールと私

第二北山病院

医師 岩重 達也



AA日本35周年、おめでとうございます。
今回、私の視点でアルコール医療を振り返ります。

私は1980年に精神科医になり京都で働いた。滋賀に県立精神医療センターができ、92年の開設から08年の春まで勤務した。私はこの滋賀の時代にアルコール医療を学び、さまざまなアルコールに出会った。これが私の財産になっている。

この財産の大きな部分は治療経験である。プログラム入院を通して、または外来治療の開始時、その患者さんはどこに問題を持っているか、どんな性格の人かを知ろうとした。そして通院治療を継続する中で、この人はどこを押さえておくことがポイントなのかということが徐々に見えてきた。しかし、予想がしばしばはずれたのは、自助グループに対する患者さんの評価と行動であった。はじめは足しげく自助グループに通うが、

徐々に足が遠のく人がいた。反対に、はじめは医者顔を立てて義理で行ってるような人が、次第に自宅から離れたミーティング会場へも行き出した。どんな人が自助グループにつながっていくかは、今もよくわからないところがある。

「はじめ、断酒は目的であるが、それが手段になる」と成書にはあった。私の財産のもうひとつは、手段としての断酒という面をもつアルコール、何人かに出会えたことである。

最後に、私の現在の状況をお知らせします。私は京都市左京区にある第二北山病院に勤務しています。単科の精神科病院です。アルコール医療は、患者さんは少ないですが、続けております。



アルコール看護を通して 見出されたもの



大阪精神医学研究所 新阿武山病院

看護師 山崎 圭美

この度はAA滋賀ニューズレターに寄稿の機会をいただきありがとうございます。

今回初めてこういった形で原稿を書かせていただくことになり、何を書いているのか戸惑いはありましたが、メンバーさんから「経験を通して書いてください」というお言葉のとおり、思うままに書かせていただこうかと思います。

私のアルコール病棟での経験は約7年（正確には6年10ヵ月）になりますが、このニューズレターが皆様のお手許に届くころには、人事異動でアルコール病棟にはいないことになっています……。

今回たまたまですが、今年の1月に開催されたAA滋賀・Z E Z E 今一日グループのビッグブックミーティングと、ハグ（抱擁）石山グループのオープンステップセミナーに参加することができました。そこで私は滋賀でのAA活動の充実ぶりを肌で感じるとともに大きなチカラを与えていただいた思いがしました。

実際、数年前に当院に入院していた方がメンバーとして活躍しておられ、アルコール看護をやって良かったと感じる瞬間でもありました。12ステップやビッグブックは私にとって取っ付きにくいイメージがあり（先入観を持ってはいけませんが……）患者さんは勿論、新しいスタッフも敬遠しがちで、なかなか理解を深める機会がなかったのが正直なところでした。

しかし今回、とても解りやすい解説とそれとまつわるお話を聞かせていただいたお陰で難し

く考える必要はないんだということを教えてもらいました。普段クローズドで実施されているミーティングがオープンイベントとしてこういう形で開催していただけるのは私たち医療関係者にとっては嬉しい限りです。せっかくの機会なので、もっともっと多くの医療関係者が参加し理解を深める場として活用していくべきだとも思いました。

アルコール依存症は関われば関わるほど奥が深く感じられ、まだまだ理解しがたいことがたくさんあります。

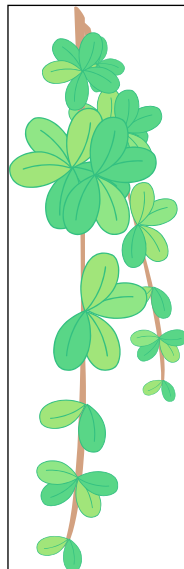
当事者に回復プログラムがあるように、私たち医療関係者にも何らかのアルコール依存症者と関わるためのステップ的なものがあれば……、と願うのは私だけではないと思います。

しかし私たち医療者ができることには限界があり、当事者同士が理解しあいパワーを与え与えられていくことが回復していくために何より必要不可欠であり、自助グループが最大の効果があることは言うまでもありません。

メンバーさんのお話を聞かせていただくと、ただ毎日を生きていくのではなく生きていることを実感できる生き方をしていることが羨ましくもあり、スポンサーシップ

を持とうとする強い意識も自分自身の回復プログラムの一部にしていくなど課題を常に持ち続けていく精神がやはりまねできないなと痛感させられます。

なかなか飲酒がとまらない患者に対して、私たちは諦めるのではなく、やめたくてもやめられないアルコール依存症者の葛藤している心理



を理解し、『長い年月を要してもいずれ回復していくのだと信じるのがその人の回復を左右する』とある書籍に記されていました。

今回、私は一旦アルコール病棟から離れることになりましたが、どこの病棟にも別の精神疾患を合併しながらのアルコール依存症者は入院しており、それらの患者に対して何かできることはないかと模索しているところです。

状態がある程度落ち着いていればアルコール病棟でのプログラムには参加可能ですが、病棟に帰ればさまざまな患者が混在する環境であるため仲間意識を強化していくことは難しいと思われます。ですから日頃の関わりの中でアルコ

ールに対する意識の変化を確認したり患者がどのような状況でアルコールが必要だったのか、家族はアルコール問題に対してどういう思いでいるのか等を聞いていくことで断酒に対する思いが少しでも変化していけばいいかなと思います。

また機会があればAA滋賀のグループのミーティングやその他のミーティングに参加させていただき、患者に伝えられることのヒントを見つけるとともに1人でも多くのアルコール依存症者が回復していけることを願い続けていきたいと思います。

一人でも多くのソブラエティのために 地域と密接した支援・治療を



滋賀県立精神医療センター

看 護 師 鷺 村 芳 人

昨年は、のりピーや押尾学氏の薬物問題がマスコミで毎日のように報道され、今年になっては横綱・朝青龍の引退、理由をご存知と思いますが、アルコールでの不祥事・品格の問題でした。このように世間では薬物やアルコールの問題が後を絶たない社会状況です。

私が平成5年4月からセンターに勤めて早いもので17年になります。最初に配属された病棟でアルコールの治療に携わりましたが、そのころは、開設して間もないことや、スタッフも若く経験が浅かったこともあって手探りの状態でした。プログラムのことやスタッフ間での考え方の違いがあり、毎日、何時間も論議してはクタクタになった覚えがあります。

今となってみれば若さゆえ、未熟さゆえということでもありましたが、何かしら、そのころはア

ルコール治療を良くしようとする強い情熱がありました（この情熱は今でも続いています）。

初めてAAのミーティングに参加したのは、東京都立松沢病院の研修に行った時のことです。断酒会とは違い、年齢層が若く女性の参加者が多いと思う中で、次々に会場と来る人たちのあいだでのアイコンタクトの暖かさ。ミーティング中でのスピーカーの方に耳を傾け、静かに頷きながら共感する人たちの姿勢で、会場全体が静かに緩やかに時が流れ、癒しの空間を作っている印象を覚え、これがAAの魅力なんだと感じました。

8年ほどで病棟を変わり思春期病棟に移動し、また、8年ほどで移動し、いまの外来に勤務することとなり、再び、アルコール治療に携わることとなったわけですが、非常に残念な状況があります。家族が困り、疲弊し、思い悩んでアルコール

外来の予約を取ったにも関わらず、本人の来院する頻度の少ないことです。また、受診に来ても本人の自覚・問題意識が乏しく平然と飲酒の問題を軽視する姿を見受けま

す。このような場面に立ち会うわけですが、看護師として介入の余地がなく無力感を覚えます。帰れば飲酒し家族を困らせ、本人自身も窮地に追い込まれることになるのですが、これをやめることができないからです。「否認の病気」だからと言ってしまえばたやすいのですが、何らかの手段があればと思う日々です。

依存症の方々の中には内心「辞めたい・止めたい」と思っている方々は多いはずなのですが、病院に行って治療となると敷居が高すぎるのかも分かりません。また、土・日・休日・夜間と休みでもあり、「しんどい・苦しい」と思った時にタイムリーに関わるこのできなさもあるのではないかと思います。

そこで、病院と家との中間的施設である、いつでも行ける会場や場所があれば多少なりともブレキになるのかも知れません。このような、ブレキ的存在（会場・場所）を創ろうとしている動きがセンターの中では実際にあります。まだまだ具体的構想はなされていませんが、依存症（アルコール・薬物・ギャンブル等）の治療がいま以上に身近で、いつでも気楽に立ち寄れる会場や場

所ができれば、「辞めたい・どうしたら辞められるんだ!」と思い悩み続け、きっかけのなかった依存症者の行き場になり、通うことから次第に自覚が生まれ「断酒」という希望の道に進むことになるのではと考えます。

その途上で、1人でも多くの方にソブラエティができるように、いま以上に地域と密接した支援・治療をセンターで行いたいと我々関係者は考えていますので、早くこのことが実現し報告できるように頑張りたいと思います。

AAメンバーとは今後ともいままで以上のお付き合いを願う中で、益々の発展を期待しております。依存症で悩む方々や家族のために治療を進める中で、今後ともご協力のほど、よろしくお願いします。

最後になりますが、2010年1月より、センターでは、新たに女性のアルコールミーティングを始めました。広報がなかなか行き届かない所がありますので、最後に紹介して終わりにします。

・女性アルコールミーティング

毎月第1水曜日 午後3時～4時半

（祝日は休み）

滋賀県立精神医療センター 外来「面接指導室」にて （TEL 077-567-5001）

予約・参加費不要

第13回 AA滋賀 オープン・スピーカーズ・ミーティング 会場は、昨年大好評を博した琵琶湖を見下ろす1100mの山頂くびわ湖バレイです

テーマ

飲まない人生 楽しもう

121人乗りのロープウェー
約4分で1100mの山頂へ

◆と き／2010年5月8日（土曜日）

*終了後、宿泊して夜の部のイベントを企画しています。
翌日、5月9日はフェローシップで楽しみます。

◆ところ／ びわ湖バレイ

◆宿泊できます。山頂の「アルプス山荘」で宿泊して、ナイトミーティングやバースデーミーティングなどで、ゆっくり、たっぷり語り合しましょう。
翌日は30万株の水仙の花咲く1100mの高原・蓬莱山のフェローシップです。

*参加費は、ロープウェイ往復運賃を含めて2500円です。宿泊して全日程参加の場合は9400円です。詳細は、AA滋賀のメンバーか、チラシを。チラシは【AA滋賀】のホームページでもご覧いただけます。宿泊の申込みは、お手数ですが、事前に料金振込等をお願いします。申込〆切は、4月30日です。



感謝



ハグ石山グループ 裕 之

感謝という言葉は、AAの中でよく聞く言葉です。そのことについて、書いてみたいと思います。

アメリカでAAが始まってから75周年、日本のAAが今年で35周年、私がお酒を飲まなくなってから今年で17年が経ちます。

かつて、飲みながら狂った生き方を続けていたとき、お酒を飲むことだけで、疲れ果てて、もう飲みたくないとか何回も思うのですが、それでもやめることはできませんでした。どれだけ恥ずかしく、つらい思いをしても飲み続けていました。

私の父もアルコール依存症、私もアルコール依存症でした。

私が酒乱で傷害事件を起こし、警察のお世話になった、その1カ月後、父はお酒を飲みながら車に排気ガスを引き込んで自殺してしまいました。

いま、父の自殺した年齢に近づき、子供を持つ親の年齢になっていくことで、親の気持ちが多少はわかるような気がします。それで感じるのは、父の自殺には、私が飲みながら狂った生き方を続けていたことに大きな原因のひとつがあったのではないかとということです。そして、また、そんな家庭環境の中で生きてきた家族たちにも何らかの障害があってもおかしいことではありません。

現に、私が飲まなくなっても、弟の自殺未遂や、経済的にも厳しい状態が続いたり、いいことはあまりありませんでした。いま現在も、母のガン告知から2年が経ち、主治医の先生からは母の治療はこれ以上なにもできないと告げられ、恵まれた家庭環境とはいえない状況です。

しかし、母の通院を兄弟3人で交代してやっ

ているとき、なぜか穏やかな気持ちになるところがあります。今まで、ぎすぎすしていた家庭環境が、母に対する感謝の気持ちを持って個々の兄弟が関わっていくことで、心が安心感に包まれるのです。

今までのぎすぎすした家庭の人間関係には、感謝の気持ちがない状態で、心に不平不満があったこととなります。寝る前に今日一日いやなことばかりを思い出すとき、本当はどれだけ今の自分の置かれている状態に感謝すべきかと考えると、どれだけいやな一日であっても心は安心感に包まれます。感謝と口にして言うことは簡単にできます。常にその気持ちがあれば、いつも心は安心感に包まれています。

私が、お酒をやめたころ、1年飲んでいない人、5年、10年と飲んでいない人がAAにはたくさんいましたが、飲まないで生きる「今日一日」の積み重ねの中で自分は何を求めて生きていくのか、どう生きて行ったらいいのか、何も解らない状態でした。

17年前に、今の自分を想像することはできませんでした。でも今は、10年先の自分を想像しながらどう生きるのかがよく見えてきます。

3月には、名古屋でAA日本35周年の集まりへの参加を予定しています。

AA日本が35年もの間継続して活動してきた大きな力には、個々の仲間であるアルコール依存症者が、AAの示す生き方の中にある感謝の気持ちを抱き続けてきたからだと思います。絶望以上の希望がないと飲まない生き方は続けられない、という言葉もよく理解できます。安心感に包まれた穏やかな日々、10年後の自分に大きな希望を持って生きる今日このごろです。

AAに出会えたことに感謝。



AA日本誕生のころ、 私のアルコールリズムは 始まりの時期

草津グループ わ い

2010年、7月にアメリカで『AA生誕75周年集会』そして、3月に名古屋で『AA日本35周年記念集会』が開催されます。

1935年6月10日がAA誕生日です。

日本では、1975年3月東京の蒲田でミーティングが始まり今年で35年が経ちます。

1975年、私は23歳でもう正真正銘のアルコールでした。飲み始めが1970年で18歳ですから5年が経過していました。

初めて飲んで自分は「強い」と思い、そのことはその後、私の自慢となり、飲んでもいい理由づけにもなったのです。「強い＝酔わない」「大量に飲める」「飲んだらとまらない」…。

このことはAAに来てから知ったのですが、「飲んだらとまらない」というのはアルコールリズムの症状で、私が本物のアルコールの証拠となる事実です。

1971年には、「毎日飲みたい」と思うようになり、会社の寮に入り、毎晩、晩酌のように飲み、時々飲み屋でも飲んでいました。空きっ腹に、お酒が全身を染み込むような一杯がたまらなく気持ち良くて、いつも楽しんで飲んでいました。まだ、健康にも仕事にも問題はありませんでした。

しかし、私のアルコールリズムは確実に進行していきました。仕事に飲み、朝からも飲むようになっていったのです。

1976年8月、会社を辞めて、夏は山小屋で働き、冬はスキーロッジで働き、4月、11月は仕事がないので旅行をするという生き方を1979年8月の内科入院するまでしていました。

自分なりに青春を謳歌しているし、楽しい毎日を過ごしていると思っていました。満足していました。

山小屋の仕事は、忙しいと朝3時に仕事を始め夜は8時頃まで働いていましたが、まだ体力

もあり働くことはなんとかできていました。夜は毎晩飲みました。このころ、夕飯を食べた後だったためか、胃の具合が悪かったのか、飲んでは吐いていました。同室の同僚が、吐いて苦しんでいる私を見て、哀れんでいとおしむ俳句を詠んでいたのを覚えています。

スキーロッジでは、厨房のお酒を仕事に隠れて飲み、そして料理酒も飲みました。毎日、スキーをしましたが、スキー場の売店でワンカップをまず飲んでから滑るのが当たり前でした。休憩時間だから飲んでもいいと思っていたのです。

このころから、飲酒が原因の怪我や内科入院などの問題が出てきました。

1979年8月20日から12月30日までの内科入院では、アルコール依存症とは診断されませんでした。私自身は「少し飲みすぎた」と思っていました。まったくの無知だったのです。この先、アルコールの（渴望）飲酒欲求と離脱症状の繰り返しを20年間経験することとなりました。

なぜ、これほどにアルコールに囚われたのか、——飲み始めのときから私がアルコールだったからだとは今では納得できるのですが。

アルコールリズムの末期症状で、私は「死にたい、死んでもいい」と思いながらろうじて息をしているようなことでした。生きているのか、死んでいるのか・・・わからない・・・。

2001年1月に、私はアルコールの戦いに完敗しました。30年の年月を費やしたのです。

AAに奇跡的に繋がって今の私があります。そして、奇跡的に飲まないで生きています。人生を楽しみ、生きる喜びを実感している私がいいます。飲まなくなって9年が過ぎました。いろいろありましたが、飲まないで今まで生きてきました。

2004年3月、「私は生きてる、私は生きていい」と突然込み上げる思いに泣きました。うれしくて泣いたのです。

2005年7月カナダ・トロントで『AA70周年世界大会』、同年9月福岡市で『AA日本30周年記念大会』、そして10月京都市で『AA関西25周年コンベンション』とあり、それらに参加でき感激したのを思い出します。『AA70周年世界大会』では、感激のあまり鳥肌のたつ経験をしました。

今年は、3月に名古屋、7月にアメリカ・テキサスに行かせていただきます。ありがたいと感謝します。

「今日一日飲まない」ことを続けて、AAの

プログラムを実践して生きたいと願い、私が無償でいただいた「飲まない生き方」を手渡していきたいと思っています。

最後に、私が30年間、診ていただいた内科医の主治医が2009年6月に67歳で逝去され、言いようのない悲しい別れがありました。お別れ会のお礼状に奥様が、「生前、主人が手紙に書いた言葉が『平安の祈り』だった」と書かれてあったのには驚き、ここでも先生と私は繋がっていたのだと思い、不思議な縁を感じました。たくさんの医療関係者や家族、仲間に支えていただき今を生きています。本当に深く感謝いたします。改めて先生のご冥福をお祈り致します。

(2010・2・18)

AAメンバーの経験

お酒に勝てなかった

ハグ石山グループ ゆ う じ



私は自分の次男が高熱を出していたのに酒をがまんできずに飲んでしまい、酒をコントロールする力を失っていることに気がつきました。

自分でやめようと思うのですが、やめられず、AAに行ってみることにしました。しかし、やはり自分の力でやめてやるんだと思い直して、改めてお酒と戦ってみましたが、日に日に量は増えるし、二日酔いで苦しくて、もう飲ないと朝には誓っても、その日の夕方には酒を買って、身近に置いていたり、常に持っていないと不安を感じるようになっていました。

やめどころか、飲まないといられない毎日となり、初めてAAに行ってから、まさに毎日スリップ状態で、体もプライドもガタガタになっていました。自分の力で何ともならない状態を、約8カ月続けた後でやっと、もう一度AAに行ってみることにしました。それ以外に酒を止める方法は頭に浮かびませんでした。自分で出来る事は思いつく限り全てやった結果で、もうお手上げでした。

二回目のAAでは、無理に鍛えて酒を飲んで

きた話や、この先飲み続けてゆけばやってくる状態をメンバーから聞かせてもらいました。

家に帰ってから、ふと、今までしんどいのに無理して飲み続けて来たし、無理に飲まないでもいいのかな、飲まないでいられたら楽になるやろうな、という事を考えていたら、急に『もう飲まなくてもいいのかも知れない』という安心感が心に浮かんで来ました。

それ以来約半年の間、どうやってもやめられなかった酒が止まっています。今となっては、今まで自分の力だけで何でもやって生きてきたと、私は大きな勘違いをして生きてきたのだと思います。酒も自分でコントロールできるはずだという傲慢な態度になり、結果として大敗北を経験することになったのだと思います。ただ、AAに行ってみよう、誰かに相談してみようという、敗北感が生んだ小さな謙虚さに、自分を超えた偉大な力が誠実に応えてくださったのかもしれない。これからは謙虚に、自分の無力を認めながらAAの一部分として生きて行きたいと思っています。



依存症という生き方

Z E Z E 今日一日グループ

栄 美

「アルコール依存症の栄美です」この言い方に、なかなかなじめなかった。しかし、そうはいつでも、「依存症」と名乗らなければ発言できない場所なのだ。ここは。

2009年5月、退院を視野にいられた診察の場で、社会復帰として趣味を持つことを提案されたが、外にでられないから嫌だと拒絶した私に、「女性の自助グループに出てみませんか」と再度提案をされた。何をするのも嫌だったはずなのに、なぜか「それなら行きたいです」と答えていた。

翌月8日、怖い人がいたらどうしよう、と思いながら初めて訪れた草津レディース。「この人が、……アルコール依存症だった？」穏やかな笑顔のごく普通の仲間が迎えてくれた。「こんな感じのいい人でもなる病気なんだ……」自分のことを棚にあげてそう思った。「アルコール依存症の栄美です……」言いながら、違和感があった。私は依存症なのか？ そうかもしれない。一人では3カ月しかやめられなかったのだから。でも……。

子供のころからコントロール喪失だった。お酒ではない。自分を傷つけることにおいてだ。

「死んでしまいたい」と毎日思っていた小学生時代、中学生時代。それ以降もテストの成績が悪かった。先輩に怒られた。仕事がうまくいかない。すぐに「ああ、もう死んでしまいたい」一気にそれに拍車がかかったのは、自分の子供の障害が分かってからだった。悲しくて悲しくて、世界で一番不幸な自分に酔っていた。毎日毎日死ぬことを考え、無理心中一步手前のところで医療保護入院となった。10年前の11月だった。

その頃からお酒の問題はあった。でも言わなかった。言えなかった。アル中なんて、顔色の

悪い、タバコを一日中吸う、怖い男の人でしかなかった。私はあんなじゃない。家庭も壊れていないし（自分がそう思っているだけ）、入院中にお酒をやめても、手が震えたりしない。血も吐いてない。一日中飲んだりしない。それに、それに……。

「お酒の問題があるのです」病院で告白したのは、じつにその8年後だった。「……だから肝臓の数値が高かったんですね」その頃には家族が出て行くと飲み吐きするようになっていた。飲んですぐ吐いてもアルコールは吸収される。アルコールと嘔吐で夕方までぐったりとする毎日。「アルコールはともかく、吐くのはよくないですよ」「やめません。病院で言えただけで精一杯なんです」治る気のない、治す気のない人間を誰が治療できるだろう。こうして書いていて、よく「もう来なくてもいいです」と言われなかったなと思う。

「私、お酒をやめます」1日の始まりに飲み吐きしても、夕方には飲酒欲求が出てくるようになっていた。お酒の問題を告白してから1年がたっていた。今やめれば週末には夫と楽しく飲めると思っていた。4人目の主治医に初対面でそう言った。「それはすばらしい。でも、もう週末も飲まないでください。一滴も飲まないでください」「えっ……」一滴も飲んじゃいけないって、私は依存症なんだろうか。「今すぐ決まなくてもいいですけどね」「いえ、やめます」自力でやめて、依存症でないと証明しよう。抗酒剤も自助グループも提案されなかったのは、依存症ではないからだ。なぜそんなにレツテルにこだわったのか、すでにそのことが病気だと今は思うが、その時は真剣だった。

半年ももたずに自殺企図で入院、そして冒頭

の提案につながる。AAにつながってもすぐにはやめられなかった。数週間おきに再飲酒。しかし、病院では飲んでいないと言っても、なぜかミーティングでは正直になれた。「飲んでしまいました。でも病院では飲んでないと言ってます」

思い切ったことを言うても、批判も分析もせず、ただ聞いてもらえる。考えの浅いことを言うても、その後続く仲間の話を聞いて、内

省する——休みがちだった月2回のレディースだったのに、自分からミーティングの回数を増やしていったのは自然ななりゆきだった。私はAAに魅了されたのだ。

飲む前から依存症だった私は、これからも依存症として生きていく。何事においても、歯止めがきかなくなる自分をAAという鏡でチェックしながら、今日一日を生きていきたい。

AAメンバーの経験

一年を振り返り

ZEZE今日一日グループ 凜



今日でソーバー383日(職場復帰後379日)になります。

平成21年2月5日に京都の某アルコール病院を解毒の後退院しました。

過去2回のスリップを経験し無力を認め今ではもうお酒は自分には関係ない他人事だと思いうようになりました。

退院した頃は孤独でまた職場でも居心地の悪さを感じていました。

AAに繋がり今は孤独からも随分開放され職

場も飲まない自分をだんだんと認めてくれ皆以前と変わりなく接してくれ日夜業務に励んでいます。

私は回復という言葉が好きでまたそれを信じています。

最近は睡眠も少しずつ改善され穏やかな気持ちになることもしばしばあります。これからもお酒のない穏やかな日々を送り幸せをつかもう思います。

AAメンバーの経験



何故私にお酒が必要だったのか

草津グループ ひぐち

私は子供の時からひどく頭がよかった。何故私はこんな風なのか。小学校一年の時に強烈にそう感じたのを覚えている。学校支給の教科書

は配られたその日に全部読んだ。全部理解できた。私にはこんな簡単なことを一年かけてやる意味が全くわからなかった。その頃から自我が

目覚めたのだと思う。

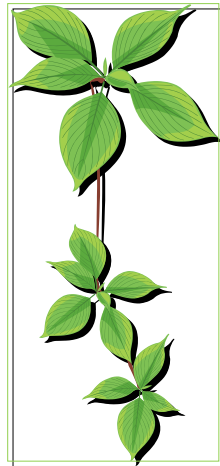
「みんなおんなじなんかじゃない。あたしは人とは違うんだ」

勉強は常に一番だった。誉められた。図画、書道、工作、作文、なんでもできた。でも私は本当が一番が怖かった。こんな小さな世界で一番なんてなんの意味もない、とわかっていたから。一番であることは良くも悪しくも目立った。私は傲慢になってしまう自分を隠すためにわざと馬鹿なおどけものを演じた。私は人気者だったらしい。でも本当の友達私の中では一人もいなかった。私を親友だと思っていた人達は本心を見せない私に傷付けて去っていった。私はおびえていた。なんでもできるということは、ひょっとして何もできないと同じことなのではないか？なんでもできる。だから努力が必要ない。つまり私は努力ができない人間になるのではないか？子供の頃抱いていた懸念はやがて現実のものとなった。

そして私はいつも、私らしく振る舞うことができなかった。そのうち私らしいの意味もわからなくなった。

私がお酒を（お屠蘇を除いて）初めて飲んだのは高校二年の時だ。私はその時、お酒は私を私らしく解放してくれる飲み物だ、と思った。特別美味しいとは思わなかったけれど、自分を隠すことなく、こんなことを言ったら相手にどう思われるだろうとかの打算なく、本当に考えていることを包み隠すことなく伝えることができる、なんだか幸せだった。その日は高校二年の男女入り交じった友達の家での飲み会で、「お酒、無くなったから買ってくる」とある男の子が言った。「あたしも行く」暗い夜道、二人で話をしながら自動販売機にお酒を買いにいった。まだ若かったから甘い酎ハイだ。私はその子がよそ見をした瞬間を狙ってキスをした。

今ならわかる。本心が明かせるのは利点ではなくただ理性と自制心が麻痺しているだけだった。そして私はアルコールというまやかしのスパイスなしでは恋愛することすらできなかったのだ。



私の恋愛にはアルコールは切って離せなかった。アルコールさえあれば、冷静に考えればつまらない最低の男でも運命の男に思えた。私は愛情が欲しかった。自分が自分であることに自信がなかったからこそ、私を必要だと言ってくれる他者の存在が必要だった。その為にはなんでもした。来いと呼びつけられれば、友達との約束も学校の授業もバイトも全て放り出して駆けつけた。それが愛だと思っていたから。愛しているからだ。彼は私に食べたものを吐いてでも痩せろと要求した。私が研究発表とかの大切な用事に限って彼は私を呼びつけた。俺と研究のどちらが大事なんだ。

今ならわかる。彼も病んでいた。綺麗で（綺麗でいることを要求したのはそのためだ）賢い女が自分のために取り乱すことで自分の存在意義を見いだしていたのだった。それに気づいた時、私は彼と別れた。そんな関係は愛ではなかったのだ。

私はもう既にその頃から壊れていた。毎日死にたかった。高過ぎる自尊心と低すぎる劣等感が私の中に同居していた。傷つきやすい？それともち

ょっと違う。誉められ認められると、自尊心が莫大に膨らむのだ。少し、ほんの少し注意を受けるとあつという間に劣等感が私を支配する。希死念慮。このままでは自殺してしまう。私は自分をわからなくしてしまう方法として飲んだ。目的が目的である。たしなむとかほろ酔いとかのレベルは越えていた。苦しくなるまで、吐かずにはいられなくなるまで飲みたかった。私の身体は丈夫らしくいくら飲んでもそこまでいかない。苦しくなったら、心の痛みは忘れられるのに。

長々と書いてしまった。私はまだお酒を止めて3ヶ月である。まだ苦しみの中にいる。飲み方がひどくなってからはもっとひどく辛いことが起こるのだが、それはまた別の機会に譲る。アルコール依存症は業病である。未だ苦しんでいる仲間、亡くなっていかれた仲間のために祈りたいと思う。

彦根ミーティング場のことなど



彦根グループ

そ ら

私が滋賀県内で最初に行ったミーティング場は彦根でした。2004年6月のことです。

女性のチェアパーソンと、私ともう一人の“新人”という3人のミーティングで、いま思えば、ビギナーズミーティングのような形式でした。

当時の手帳を見ると、私は6月初めから連続飲酒に陥り、3週間ぶりに出社した日の夜のことでした。何が飲酒の引き金だったか、格段の理由はなかったはずで、本当の原因とは、ただ、最初の1杯に手をつけてしまったことです。

アルコールを入れたいという欲求は、私の思考や行動の全てを支配する強烈なものでした。酒を抜くからと彦根の温泉施設に車で出掛け、汗を出した後に飲み始めて帰り道が分からなくなり、何度も同じ場所を回り、ようやく明け方に帰ってきたのもこの時でした。

その後、部屋にこもり10日ほど飲み続けました。専門クリニックや病院へ行って、何とか止めてほしいと思いつつも、受診の前後も飲酒欲求は止まりませんでした。救急外来で受診した精神科では、憐れみと蔑視の視線を感じましたが、そのとおりの存在だということは受け入れ難いものでした。

ちょうどある仕事が終盤を迎える局面で、会社の人間を呼び出して飲みながら打合せしたこと、わざわざ会いに来てくれた同僚がいたことなど思い出します。ありがたいことです。復帰後は、いつもながらも職場の居心地の悪さに耐え、客先に謝り何とか仕事を終えましたが、私の振る舞いで謝罪に同行させられた同僚こそいい迷惑です。

この会社を昨年秋に退社した時は、幾つかの理由はありましたが、その一つは上司への恐れ

でした。最近、仲間と話す機会を得た時、「殺してしまいたいほど憎んでいた上司がいたが、そのことを何度となくミーティングで話すうちに、自分に関わりを持とうとしていたからこそだと気付いた」というようなことを聞いて、私自身も思い至るものがありました。

さて彦根ミーティングのことです。結局、女性のチェアパーソンとは1回きりのミーティングとなりましたが、私の飲酒歴を静かに聞いてくれた彼女の存在があつて、自分がどんな酒飲みであるかを他者に初めて話すことができました。残念ながら彼女は亡くなりました。彼女の道のりや思いを人伝てに聞くにつれ、この病気の残酷さや、やるせなさを感じます。感謝とともにご冥福を祈るばかりです。

この後、私が彦根ミーティングに通うようになるには、1年後の大きな連続飲酒と底つきが必要でしたが、2005年夏から定期的に通っています。彦根はAA関西の中では、最も北東部にあるオープン・ミーティング場で、この冬も、彦根以北は大雪に見舞われ、北部に住む私は雪どけにはうんざりしたものです。こうした場所が20年以上も維持されてきたことは驚嘆に値すると思いますし、維持してきてくれた仲間感謝します。

私は以前、少しの間、彦根グループをホームグループにしたこともありましたが、今年から再びグループメンバーとなりました。どうぞ、よろしくお願いします。

どこのミーティング場も同じでしょうが、小さなミーティング場とはいえ、彦根でもこの5年近くで、いろいろな仲間が来て、去り、あるいは亡くなりました。中でも記憶に残るのは、

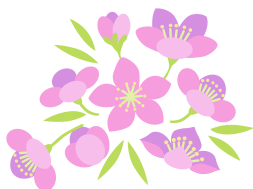
「あき」のことです。まだ 30 代だった彼は、小さいお子さんのことを盛んに話していましたが、顔が見えない日々が続いていたかと思うと、自死したと家族が話しに来てくださいました。その時の驚きと残念さと無力さは忘れられません。本当にこの病気は、いつも死と隣り合わせにあるものですね。

私自身は、徐々に健康な心が戻ってくるのと同じくして、これまで棚上げしたり、目をつぶ

っていた問題と向き合う必要も出てきました。生活のこと、老いた両親のこと……、特に怒りを抑制できなくなった父親の言動に対しては複雑な思いをしています。飲まない 1 日が続くことが全ての根底なのですが、飲んでいないだけでは駄目なことも確かです。

仲間の力を得ながら、少しでも仲間の助けになることを祈りながら、飲まない 1 日を重ねていきたいと思っています。

AAメンバーの経験



毎日ミーティングで お酒の問題が消えた

Z E Z E 今日一日グループ

なり
成

去年の 9 月から滋賀のメンバーになった(成)です。よろしくお願いします。グループは Z E Z E 今日一日グループ、ソーバーは 8 年ちょっとです。

それまでは京都のあるグループのメンバーでしたが、ふと思いついて Z E Z E に加わりました。元のグループに大きな不満があったというわけではありません。それなりに楽しくやっていた。ただ、Z E Z E の方により魅力を感じたのです。

自分のグループを褒めるというのはいささか恥ずかしいのですが、Z E Z E グループは関西でもしっかりやっている方だと思います。関西には現在約 70 のグループがありますが、ステップ(AA の 12 のステップ)を基本に据え、ビッグブック、伝統、ビギナーなどのミーティングをそろえているグループはあまりありません。

たいていはテーマミーティング(司会者がテーマを出してそれに沿って分かち合う)が主流で、「ビッグブック」「12 のステップと 12 の伝統」など AA の本を使ってミーティングをしているのはむしろ少数派なのです。Z E Z E では

このような AA の本を使ったミーティングの方が多く、テーマミーティングはむしろ数えるほどしかありません。その辺りが魅力の一つといえるでしょう。

十代の後半から飲み始め、20 年以上飲んで、AA を知りました。AA を知ってから、実は 3 年ぐらい飲んでいますが、その後、毎日ミーティングに行くようになり、気がついたらお酒のことが気にならなくなっていた——努力も苦労もしていないのに、お酒の問題が消えていたというタイプです。

「断酒や禁酒はできなくても、飲まないで生きることができる」がモットー。今でも禁酒したつもりも断酒したつもりもないのですが、飲まないでいることはできています。それも結構気楽に。

そのためにやったことは毎日ミーティングに行くこと、AA にかかわることだけでした。今も出張以外は毎日ミーティングに行っています。そして、自分にできるだけの範囲ですが、グループや AA 滋賀の係をして、少しでもお役に立てればと思っています。

生き方を変えるプログラム



ZEZE 今日一日グループ

由 子

今年の2月に8年のソーバーを迎えることができました。ありがとうございました。

今回のバースデーで改めて感じたことがありました。それは新年が始まりではなく、私にとってはバースデーの日が一年の始まりであり終わりであること。今まで、先行く仲間が言われていたことが8年目にして私の中に入ってきた感じです。

私は1959年に生まれ、両親よりも祖父母に可愛がられて育ちました。4歳年下で生まれてきた弟が母に愛されていることに、無意識のうちに妬し、幼い私のとった方法は、母と同じ位置から弟をかわいがることでした。そうすることで私の存在を認めてほしかったのだと思います。

いつのころから父がアルコール依存症になったのかは定かではありませんが、子供心に家のもめごとがとても辛くて、「私は絶対にお酒を飲まない!」と思っていました。それなのに18歳ぐらいのときアルバイト先の忘年会があり、勧められて初めてお酒を口にしました。飲んでいることが後ろめたくて、ばれないように帰宅後すぐに寝てしまいましたが、そのころから機会あるたびにアルコールを口にしていました。

心の中では「お酒なんてたいしたことないじゃないか、父はよっぽどお酒に弱いんだ、飲むべきじゃないのに」と思い、それでも父の前では大っぴらに飲むわけにはいかず、こっそり、しかも急いでたっぷり飲む、という飲み方をしていました。

そんな私が父とうまくいくはずもなく20歳になるとすぐ家を出てしまいました。一人暮らしはとても自由で、大っぴらに?家にこもって思う存分飲むことができ、誰にもとがめられず、

けれどとても寂しいものでした。

しらふで眠ったことはなく、酔っ払って寝てしまうのが私の睡眠でした。さみしくてたまに家に帰っても、父がいるから飲めない、面白くない、「早く飲んで死んだらいいのに!」と父の存在さえ否定するようになっていきました。狂っていました、その考えが間違っているとは思いませんでした。母をがんで亡くした父が、一旦、やめていたお酒に手を出し、52歳という若さで死んで行きました。

むなしい孤独なさみしさの中で、もがき苦しんでいたことが、同じアルコール依存症者として今ははっきりとわかり、原稿を書くたびに涙してしまいましたが、それと同時に「仕方なかったよ、自助グループにもつながり手段は知っていた、あの時はどうしようもなかった」と改めてアルコール依存症が病気であること、無力であることを確認させていただいた仲間の言葉に感謝します。

1995年に縁があって(お酒の席で)今の主人と結婚しました。1998年に急性肝炎のために3度目に入院した内科病棟での院内飲酒からお酒の問題が発覚し、運よく専門病院に紹介され、アルコール依存症といわれました。けれど3年ほどの間、認めることができずに、節酒を試し続け苦しんできました。その間はアルコールによる身体的な苦しみというより、精神的な苦しみでした。どんどん状況は悪くなり、家のこともできない、仕事にも行けない、家庭は崩壊寸前、幻聴を聴いて走り回る、肉体的にも精神的にもボロボロの状態でした。

精神病院入院中、AAのミーティングに顔を出していますがほとんど覚えていません。どんな人がいて、どんな話があったのかわかりません。けれど通っているうちに苦しくて辛くて生

きていることが嫌になっていた自分が、いつの間にかミーティングを心待ちにするようになり、笑って過ごせるようになっていました。

人の話が聞こえるようになり、理解できるようになりました。数年後職場復帰もしました。けれど、自分の生き方が変わったわけではなかったの、人間関係がうまくいかず焦るばかりで、また自分が嫌になっていました。その時になって、初めて「このままではだめなんだ！何かを変えないと」と生き方を変えるプログラムを実行する勇気を持つことができました。生き生きと生きている仲間が羨ましく、私もそうなりたと思いました。プログラムを始めてから3年間ぐらいは自分のことで精一杯でした。5年、6年、7年と家庭・仕事のいろいろと棚上げしてきたものが落ちてきました。

仕事と家族関係の修復が始まりましたが、仕事・家族関係共に、私が自分のためだけに生きてきた、「身勝手に都合のいい生き方・傲慢さ」を目の前に突きつけられ、「変えていく勇気を持つこと」を要求されました。仕事のほうは飲まなくなってからのことですが、それでも古い反応の仕方がそのまま「相手に向かって攻撃する」、「不寛容であること」として出てきて、その都度苦しみながら試行錯誤しながら進んでいます。

私が思うようにならないと駄々をこねる、どうにかできないかと悪あがきして周りを巻き込むという行動は、修復どころか飲んでいるときと同じことをしているという現実を見せてくれ、欠点を変えていくきっかけをいただきました。

主人との関係は、私が一番ひどい状態の時に築き上げてきたもので、飲んでいるときには主人に「機嫌を損ねられるのが嫌で」、また「飲むことに口出しされないように」、「私がいるから助かっていることを示すために」と私が嫌な思いをしないようにお金を出してきたという問題が残っていました。飲まなくなった今、それは「逃げ出したい」、「怖い」、「離婚したほうがいいのでは」・・・と思うほど辛いものでした。けれど勇気を持てたのは、「これ以上主人の人生を振り回したくない、コントロールしたくない、埋め合わせをしたい」という仲間の助けによる気づきでした。その主人との修復は、今年で4年目に入りやっとスタートする？というように緩やかなものです。

これから先も「私の意志ではなく、あなたの意志がかなえられますように」と祈りながら一日一日進めたらと思います。いただいた人生を全うするまで。

(2010年2月)

AAメンバーの経験



メッセージを運ぶ

ハグ石山グループ 昌 紀

5年前に始めてAAにたどり着き、そこで頂いたメッセージを今でも強烈に覚えています。

「今日からあなたも私達と同じ仲間です。今日一日お酒を止めていきませんか？」「お酒は止められますよ」冷やかして行った初めてのAAミーティングでONE-DAYのメダルを受け取った時にそう言われました。

それ以前から飲酒の問題でアルコール依存症専門の病院に通って院内ミーティングに参加していた私は、そこで断酒の誓いはするけれど全く酒が止められずにととう断酒を諦め、毎日の

ように主治医に内緒で酒をあおっていました。「どうせやめれっこ無いんだ。AAみたいなどころに行ったらどうせ無駄だ、でも医者がそこまで行ってこいと言うのなら試しに一回ぐらいは顔を出すか・・・」私のAAのデビューはこんな不遜な態度でした。

でもAAの仲間はそんな私を暖かく迎え入れてくれ、優しく接してくれました。

その日から私の今日一日の飲まない生き方がスタートしたのです。冷やかして行ったミーティングでお酒を切ることが出来るなんてまさに自

分の力を超えた何かが私を変えた、そう思わずにいられない奇跡の夜でした。そうしてホームグループを決め、スポンサーと出会いAAのプログラムを受け渡してもらう幸運に恵まれ、今日まで飲まずに過ごす事が出来ました。本当に感謝です。

私の酒との出会いは大学のボランティアサークルに入部した新歓コンパでした。高校まで友達らしい友達も出来ない私にとって大学の開放的な仲間と、そこで味わう酒は非常に刺激的で魅力溢れるものでした。すぐに酒の虜となり機会飲酒から毎日飲むようになり酒量も増え、それでも大学は無事に卒業する事が出来ました。しかし社会人となると状況は一変、同期入社の仲間には出世で見る見る差をつけられ日々のストレスを毎日の酒で埋めるしかなく、一人で飲む酒が増えていきました。32歳の時、彼女の自殺に遭い、以降転落するように酒を飲むようになりました。最愛の人を失う悲しみの中で毎日泣きながら一人部屋で酒を飲み続けた事を今でも覚えています。将来を生きていく自信を失くし、自分がどうなっても良いと思うようになるまでもうそんなに時間はかかりませんでした。

持病の心臓を検診に行くのにいつも肝臓の異常を指摘されました。「あなたの肝臓は非常に危ない、紹介状を書いてあげるから一度消化器内科を受診しなさい」そう言われて返す言葉はいつも「先生、僕もういいんです・・・」疲れ果てた言葉でした。

それでも何とか医者に繋がりそこで初めて飲酒が問題だと指摘されました。不思議なもので医者に命に関わるといわれるとそれまで死にたいと思っていた思いが吹き飛び「先生、僕酒を止めます」

と真剣な表情で口約束をするんです。でもそんな約束が守られたたためしは一度もありませんでした。

いつも病院を出るとすぐに駅のホームで缶チューハイを買って一気飲みする、そんな日々が1年弱

続きました。2004年の4月にアルコール依存症の病院に繋がり、あとは上述の通りです。結局AAに繋がるまで僕がずっと続けて来た「一切酒

を飲まない」口約束は一日もかなう事はありませんでした。

今、私は5年半の断酒が続いています。今までお世話になった大阪のグループを離れ、今年の1月から滋賀地区のグループにお世話になる事になりましたAA滋賀の新参加者です。

今私の心にはビッグブックに書かれているある一節があります。

「いまあなたがすべきことは、一番人の役に立てるような場所にいることだから、助けが必要とされているところへは、どこでもためらわずにいかねばならない。そうした用向きのためなら、地上の最もすさんだ場所へさえ、足を向ける事をちゅうちょすべきではない。こういう動機で人生の

前線を突き進むあなたを、神はいつも災難から守ってくれるだろう。」(ビッグブック P148)

私は今年の1月より彦根のミーティング場の係りをさせてもらうことになりました。今まで定期券

でホームグループに通わせていただいた頃に比べると片道で交通費2,000円近くの出費は非常に大きい、でもやり続ける思いで一杯です。

AA関西は今年で30周年を迎えます、それにさかのぼる事5年前、つまり1975年に唐崎で関西初の

ラウンドアップが開催された事を最近になってAAの資料で知りました。以来地元関西のメンバー

によるAAグループが立ち上がるまで5年もの間、関東の仲間が時間と労力、それにお金を惜しまず関西にやってきてメッセージを運び続けてくださった。その事を考えると自分の費やす努力やお金

等、先達のそれに比べればわずかなものと思えるのです。

私は大阪からこんな遠いところまでどうしたのと最近までよく仲間から聞かれました。答えはいつも

「メッセージを運ぶため」です。

かつて絶望し、冷やかして行ったミーティング場で私は力強いメッセージを頂きました。そのメッセージを今度は私が与える事に今、生きがいと喜びを感じるのです。





最後に酔っ払ったことを忘れない

草津グループ 祐 子

毎年、春が近づくと思い出すのは、AAに繋がってやめたいと思いながらも手を出してしまったお酒で心身ともグチャグチャになった季節であり、最後の飲酒となった日が与えられたからです。そこへ行き着くまで、その後も、絶妙の距離感でお力添えを下さった保健・医療関係者の方々に対して心から感謝し、厚く御礼申し上げます。

あれから歳月は流れ、今に続いています。喜び、悲しみ、怒り、苦しみ、恨み、嘆き、妬み、不安、恐怖・・・多くの出来事に様々な感情が伴いました。自分の都合では悪いことでも、全ては自分を護ってくれている力の配慮だと思うようになってから、耐え忍んだり、やり過ぎたり、経験の結果自分の肥やしになったことを数えたり等プラス思考の自分も出てきたように思います。自分を超えた大きな力の存在を自分なりに理解し信じるようになったこと、日々起こる事にどう対処すればよいかの方法を知ったのは、AAの仲間のおかげです。いろいろありすぎてしんどいと思うことしばしばですが、飲まなくなって、お酒でボケた頭や感覚も段々冴えてきたゆえかと受け止めます。仲間と一緒にこれから、飲まなくてもやっていけるとい希望と勇気も湧いてきます。感じられるということは嬉しいことです。かつては、それが辛かったり恐かったり嫌だったり、お酒の力で自分を麻痺させてしまうという逃避行動ばかり繰り返していたのです。信頼できる仲間にはスポンサーシップをとってもらい、一緒に12ステップを踏み始めてから判った「現実逃避」という自分の問題です。

この1年間、私には書ききれない量の様々な出来事がありました。掻い摘むと、息子の不登校、自分の鬱状態の再発と薬物治療、中学校

PTA 役員活動、新居購入と引越し等です。私は25年来の摂食障害もあり、その悪化・進行を感じつつも、あれだけのことに向き合ってお酒に頼らずなんとか乗り越えようとして来れていることは、大きな喜びです。問題は山積みですが、現在進行形で自分にできる限りのことは何か？と悩みつつ行動しているつもりです。その時々ポイントでは葛藤し苦しかったけれど、少し纏めて眺めて、ふと気付けば、家族3人1つになって直面した現実に対処してきて、一生住む家にも落ち着くことができ、それを整え守るように、日々の生活を送る今がある。なんと幸せな事でしょう。

過去を振り返ると、私は、専業主婦の母に憧れつつも、その経済的苦労が嫌で不安を抱き、また、「女は家庭に」という両親や夫、義父母や一部の人の価値観を押し着せられることを嫌い反発した結果の就職でしたし、人のお世話をし人助けをしたいと思ったわけではなかったのです。大人になりたくない自分が思い通りに自分勝手に生きてくて、子供を持つことさえ望まなかったのです。職業柄、人から有り難がられて、それが心地良くて更なる賞賛を得ようと我武者羅に頑張り自己の安定を図りましたが、いつも、家庭の事を自分の理想どおりに十分に出来ないことに負い目を感じていたと最近気付きました。それを非難されたくなくて（恐れ）両方手を抜かずにはやろうと必死だったし、周囲の目や言葉を警戒し、常に張り詰めていたなあと、思います。その緊張をほぐすためにも、お酒の力を借りる必要があったと思います。私は、自分中心に自己を正当化し、自分に非などあるはずがないかのように思っていたし、「攻撃されるんじゃないか？」という勝手な妄想が飲酒によって誇張されて、どんどん苦しみは増え、麻

痺させるために酒量を増やさねばならなかったと思います。「かわいそうな私」を演出するのに飲酒はもってこいでした。そんな悪循環を一旦断ち切る方向で与えられたのが息子でした。でもそれも束の間、既に罹っていたアルコール依存症という病気に私は無力でしたが、最後のお酒の日に息子の悲鳴のような絶叫を聞き、私は一瞬我に返ったのを忘れません。春4月11日のこと、あれもハイヤーパワーの導きだったと思います。飲んでいない自分で、最後に酔っ払ったことを思い出し、心に留めようとしていられる今に感謝します。飲まないでいることが私の必要最小限の条件ですが、自分の意志では無理ですから、不思議な力から与えられた今に感謝するのみです。

ステップ4、5をして暫く経ちましたが、不健全な自分から抜け出す機会を常に与えてくれたのが息子だったと、最近また気づきを頂きました。ハイヤーパワーに導かれて、この1年余りにわたる息子の不登校問題等を通して、

息子や夫、家族や周囲の多くの人と関わりを持ち、絆ができ、いろんな経験をさせて頂いたことで得たものです。AAとミーティングでの仲間との分かち合いや仲間の経験が、家族との関わりとその修復に役立ちます。自分1人だけでは無理でした。酔っ払っていた頃、いかにしてこの家族から離れるかとばかり考えていた自分から、自分の本心（幸せに家族と暮らす）に気づき、立ち戻らせて頂きました。基盤は原家族です。かつて恨めしく思ったこともあった両親、弟、親族に今とても感謝しています。

頑固な自我を押し通した私なのに、惜しみなく協力し、支え続けてくださり、私に巻き込まれてしまってきた多くの人々への埋め合わせをしたい気持ちになっていますが、まだまだ欠点を手放そうとできない自分がいます。ステップ6、7を仲間と一緒にさせていただきたいと思っています。本当は弱い自分を素直にさらけだせるよう、恐れを取り除いて頂けるよう、今は祈ります。

AAメンバーの経験

AAプログラムの恩恵

ZEZE 今日一日グループ

りゅう
龍



2010年2月は、AAプログラムの恩恵と思わざるを得ない出来事があった。

2月16日に、職場で元部下が自殺をするというショッキングな事件が発生した。

その元部下であるF君は、朝から姿が見えず、何人かで捜索していたところ、使用されていないトイレで首を吊っている姿で発見された。僕も直ちに現場へ駆けつけ、第1発見者とともに、心肺蘇生を施しつつ救急車で病院に搬送したが、死亡が確認された。

僕はやりきれない思いを胸に、警察によるF君が身に付けていた遺留品等の実況見分に立ち

会った。すると、彼の携帯の未送信メールボックスから遺書が発見された。

内容を読むと、F君の上司による「パワーハラスメント（パワハラ）」が原因と推定できた。「上司の厳しすぎる指導に限界です。もう選択肢も解決策も僕には残ってない。ごめんなさい、さようなら……」というような内容であった。ショックとともに、上司である「i」に対する怒りの感情を抑え切れなかった。僕は、警察の許可を得てそのメール内容を書き取り、上司に事実として報告した。

「i」は、僕が昨年までやっていた仕事の後

任者で、昨年8月に転勤してきたばかりだった。その頃、F君は、躁うつ病による長期休養から現場復帰したばかりだった。

「i」は、自己中心で身勝手、挨拶もろくに交わさない、自分より目下の者には傲慢で、目上の者には、へつらい恐れる・・・といった性格だった。

そんなF君に対する「i」の行き過ぎた指導はひどいもので、言葉の暴力そのものだった。ちょっとした些細な失敗でも怒鳴られ、F君が話しかけても、すごい不機嫌な顔をしていた。F君がトイレに席を立とうとするだけで「どこ行くんやっ！！」と怒鳴られることもあった。僕の上司も、「i」に見かねて「そんな指導の仕方をするなっ！！」とよく指導していたのだが、その上司の目の届かない残業中などで、相変わらず暴言を吐いていたらしい。

F君は、躁うつ病ではあったが、おとなしい気の優しい部下で、僕も鬱を克服した経験があるので、よく彼の心の相談に乗っていた。そんな気の優しい病気が完治していない元部下を殺しやがってっ！！

僕の怒り心頭だった。「i」に、F君の遺書を書き写した文書をたたきつけ、ボコボコにタコ殴りにしてやろうと何度も考えた。実際に遺書をコピーして「i」にたたきつける準備もしていた。葬儀の日、泣き崩れるF君の奥さん、幼いお子さん、ご両親の姿にやるせなくなり、その悲しみを怒りに変えていた。「今回ばかりは俺の怒りは正当だっ！ヤツのパワハラ現場はたくさん目撃者がいる。俺たちが裁かねばっ！」普段欠かさず行っているはずの第10ステップ（日々のたな卸し）や第11ステップ（祈り）など眼中になかった。

怒りのやり場が見当たらず、スポンサーと分かち合っているとき、あることに気づかされた。

「i」は、昨年行った2回目のステップ4「1年分の棚卸し表」のうち、「恨みのリスト」に登場していたことを思い出した。「i」を恨んでいる理由は、「自己中心、傲慢、協調性なし」だった。そんな彼に対する僕の過ちの本質は、「配慮の欠如」だった。ブックブックにも記載されて

いるが、スピリチュアルに病んでいる人を恨んだり、恐れたりするのは、彼を自分と同じ病んでいる人だと受け入れられない、いわゆる「寛容さ」に欠けていることが自分の側の過ちだったのだ。ステップ4～5が終わった後も、「i」に対する恨みは消えていたわけではなかったのだ。

そう、今回の僕の側の過ちは、F君の自殺を利用して、「i」に仕返しをしようと密かに企てていたのだった！だから「俺の怒りは正当だ」、などという言い訳を思いついていたのだった。なんのことはない、自己中心で傲慢なのは、僕のほうだったのだ！

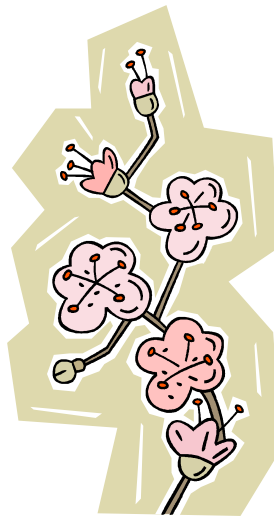
怒りの感情というものは、実に人を酔わせ、感情の酩酊状態に陥れる。そう、僕は酔っていたのだ。4年以上のソーバーをいただき、日々の棚卸しを毎日実践しているにもかかわらず、怒りの感情に酔いしれていた醜い自分自身が映し出された。なんたる傲慢！そんなことをしてF君が浮かばれるわけがない。

他人を恨むという行為は、理由がなんであれ実は、自分の側の問題に目をつぶり、他人に責任転嫁するやり方である。「12&12」のステップ10には、「私たちが平静さをかき乱されるとき、その原因がなんであれ、自分の側にも何らかの問題がある、というスピ

リチュアルな原則がある」という記述があるが、今回のこともまさしくそのとおりだったのだ。

僕は、「i」を許すこと、受け入れることができるよう神に祈った。そしてブックブックの第10ステップにあるとおり、「自分が手助けできる人」のことに断固として考えを切り替えた。

僕の職場には僕より若い後輩や女性職員が何人かいるが、彼らも非常にショックを受け、意気消沈している毎日である。女性職員など、時折シクシクとデスクの影ですすり泣いていることもしばしばある。僕がまずやるべきことは、彼（彼女）らの心の痛みを和らげてあげることだ。毎日、挨拶を欠かさず、しっかり彼らの目をみてアイコンタクトに心がける。なんでもいいから些細なことでも相談にのってあげる。気軽にジョークを飛ばし、笑いを誘う。もちろん、



上司や同僚にたいしても同じである。

自殺したF君だって、自分の自殺が原因で、これ以上職場が荒廃していく姿を見たくはないだろう。

そう、僕がF君にできる間接的な埋め合わせは、元の明るい、いやそれ以上のすばらしい職場作りに精一杯努力することだ。自らを正し、率先垂範に努め、部下に思いを致し、部下を守

ることだ。組織は健全な部下がいてくれてこそ真の力を発揮することを忘れてはならない。

このような考え方は、以前では考えられなかったことだ。もし、プログラムを実践していなければ、今頃感情の醗酵状態からどんな結末になっていたか、想像に難くない。

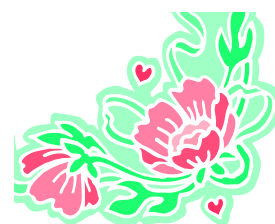
自分ひとりでは成しえなかったAAプログラムの奇跡に感謝したい。

AAメンバーの経験

飲酒地獄の終り ソブラエティーの始まり

AA 彦根グループ

Zippo



皆さん、こんにちわ。アルコール依存症の Zippo です。AAに繋がり飲酒を止めて素面で気づき迷いながらも漠然と興味深い生き方に向かう過程も経験になりソブラエティーを続ける肥やしになります。AAにはいくつかの書籍がありますが宇宙や精霊、四次元の事が書かれています。酒を止めソブラエティーを続けるのに何の関係があるのか？AAプログラムはそれだけ壮大で興味深く奥深く素晴らしい生き方だと思います。AAで経験を積みソブラエティーが長くなるに連れて本当の落ち着きを与えられ人間本来の真の自由な生き方が貴方を待っているかも知れません。私の場合昔は飲酒地獄で死んで当然の様な生活(素面でも苦しかった)でしたが人生は解らないものですね酒瓶と引き替えにAAプログラムが与えられ今は素面で元気にバイクや車の運転を楽しみながらのミーティング通いが続いています。古い時代に苦しんだ経験があるから現在が活きてくる想いがあります。勿論良い事も嫌な事もありますが妄想と現実を分けられますし、何よりそこには酒に逃げなくてもいい現実があります。12のステップがあります。アルコール依存症の私がアルコールに頼らなくても素面で生きて行ける様になったのです。霊峰アルコールリクス・アノニマス新しい生き方に入

った私はミーティングやプログラムのお陰で過去の人生を忘れる事なく、しかし古い生き方とは決別してこの素晴らしい新境地で今日一日を味わっています。ドライブやツーリングはもとより条件さえ揃えば旅行にも行けますし映画や音楽、テレビゲーム等も楽しめます。趣味は多いので時間が足りないくらいです。素面で笑える素晴らしさが心地よいです。私が一番素晴らしく想うのはミーティングに通う仲間に変化がある時です。分かちあえる時です。仲間意識が深くなる時です。ほんのりと充実感を味わえます。古い生き方の時代には想像もできなかった感覚です。この感覚はアルコールの強烈な刺激や陶酔感はありませんがソブラエティーには決して欠くことのできない素晴らしい感覚です。素面での覚醒した落ち着きがある場合訳が分からなくなる程の陶酔感はなく必要はなかったのです。現実には耐えられない程酷くもなく酒に逃げなくても良かったのです。AAに繋がり続ける場合の話ですが素面で非常に興味深い現実での生き方を嬉しく思います。「我は行く行く覚醒の路陶酔地獄に命無し」てな感じでミーティングに通ってます。ありがとうございました。神様、今日も飲まない事が続いています。



十年ひと昔

ハグ石山グループ

あ ゆ み

2000年1月17日（月）、滋賀県立精神保健総合センターに入院、4月7日（金）に退院しました。それからの10年間、ひと口の酒も口にしていせん。

私がアルコール依存症になったのは、お酒の飲み方にあったと思っています。私は、300年の歴史のある本社・京都の会社に営業職として採用されました。40年前のことです。1年間の実習期間の後に、名古屋支店に配属されました。

実習期間は、山科工場の近くの独身寮で起居しました。いま考えると、このときから飲み方が異常でした。先輩からは「営業に出るには酒に強くなくてはならない」「酒は飲んでも飲まれてはいけない」と教えられました。そのころは大学出たてで、酒は強くありませんでした。新入社員歓迎の飲み会から始まって、連日のように寮友や同期入社の同僚たちと飲みに行きました。飲み会のないときは酒に強くなる練習をしました。たしか、そのころの初任給は三万二千円程度だったと記憶します。高価な酒は買えず、サントリーレッドとコーラでのコークハイ（ウイスキーが8割、コーラが2割）を飲みました。初めは天井がまわり、吐いたり、ひどいときには胃痙攣を起こし、まわりの人に大変な迷惑をかけました。

1年後に名古屋支店へ配属され、会社の近くの栄で一人暮らし、夕食は行きつけの店で、ビール1本、酒2合の晩酌を欠かしませんでした。とはいえ、名古屋での3年間は酒以外の営業の基本を徹底的に教えていただき、その後、何年間かは会社に貢献できたと思っています。

27歳、独身で本社に転勤したころが、私の人生の絶頂期でした。営業では一流企業を受け持ち、実績も上がり、営業接待は思うままでした。

若くして大阪支店の管理職に就いてからは、ますますひどい飲み方になりました。その時期はバブルの最盛期でもあり、北新地での接待を連日続けていました。そのころの飲み方を書けば長々となりますから、またの機会にします。

ところで、なぜ10年間、一杯の酒も口にできなかったのか……、私はよくミーティングでスピリチュアルな出来事として、3カ月、6カ月、1年、2年、3年にこんなことが起こったとよく話をしました。2000年7月29日（土）ZEZE今日一日グループのバースデーミーティングで、私の生年月日昭和22年7月29日と同じ月日でしたので「今日でアルコールをやめて3カ月になります」と報告したのが始まりです。実際、私にとって節目、節目にスピリチュアルな出来事が起こったのは事実です。そして、そこから再度、飲まないでいたいとリセットボタンを押して、10年間、酒を一杯も飲まなかったのも事実です。しかし、いまになって思うと、謙虚でなく、ごう慢なスピーチをしていました。

私がセンターに入院した「2000年1月17日」で思うのは、「1995年1月17日」に起きた阪神淡路大震災で多くの尊い命が奪われたことです。なのに、同じ月日にセンターに入院したアル中の私が今日まで生かされているのですから、感謝したいと思います。

2010年1月から、AA滋賀のハグ石山グループに入れてもらいました。徹底的にステップを受け入れたいと思ったからです。

といいますのは、アルコール依存症者には、「正当な怒り」というものはないと、いろいろ経験しているからです。それは、また次の機会に書かせていただきたいと思います。

（つづく）

今日に至るまで

ZEZE 今日一日グループ

初めてアルコール依存症と診断されたのは、飲酒運転で留置所に2日間拘留(48時間拘束)された後、某精神病院でのことでした。アルコール依存症は、否認の病気ともいいますが、私の場合「ああ病気だったのか」と、ショックは受けませんでした。病気なら治療すれば治癒するだろうし、退院後もサポートとしてAAとか他の自助グループもあるのだからと安心しました。そしてAAに1999年の年末に初めて家内と一緒にいき繋がりました。

その後、私は、この病気に対して無知であったこと、「アルコールは巧妙で不可解なもの」ということ、死と隣り合わせの病であることを思い知らされることになります。

私の場合、山型飲酒で3カ月経てばスリップしてしまう状況が約2年間続きました。それもスリップした時は必ず連続飲酒となるので、その醜態を家内や長男(14~16歳)、長女(12~14歳)に見られたくないという思いから、家から姿をくらまし(家出し)、コンビニが近くにあるビジネスホテル等に酒を買い込んで泊まり込み、約10日~2週間飲み続けました。つまり、家族、両親にたいへんな心配をかける(死んでいるのか生きているのかも分からない)ようなスリップが約2年間続きました。携帯電話の充電は当然切れてしまって音信不通です。自力で帰れる時もありましたが、歩けるかどうかギリギリのところまで家内に連絡をして迎えに来てもらうというパターンが多かったです。家に帰り携帯を充電すると長男から何回も「お父さん帰ってきて」という伝言が入っていました。その都度2度と飲むまいと決心するのですが……。

2年が経ち、これでは何もかも失ってしまう、ブラックアウトしてフラフラ歩いていて事故で死んでしまうかもしれないと痛切に思い、会社で半年の休職願いを提出し、アルコール専門の治療も行っている某精神病院に3カ月入院することにしました。退院後1カ月で職場復帰しましたが、仕事を通常になすことができず、さ

ヨ シ



らにもう半年休職しました。

退院後まる2年が経ち、その間1年のバースデーを迎えて2年目、11月のバースデーの時に仕事でバタバタしていたのか12月に先送りしたのです。それが原因かどうか分かりませんが、11月の末にスリップしてしまいました。やはりバースデーはきちんとしないと、AAでの意味があると思いました。連続飲酒の後、その時の離脱症状の期間、苦しみは今まで約3カ月ごとにスリップを繰り返していた時とは比べものにならないほど長く苦しいものでした。アルコール依存症は進行性の病で、飲まなければ回復するが、再飲酒すると病は進行するということを身をもって痛切に感じました。

2年のソーバでスリップしてから、いま、やっと5年3カ月のソーバとなります。

5年前のあの苦しみは、当然もう二度と味わいたくありませんし、死にたくありません。ただやめるのは簡単ですが、やめ続けることは簡単ではないと思っています。スリップした時、ミーティングに参加するのは敷居が高いと思いましたが、自分が今日あるのは、AAに繋がってるおかげです。スリップした時にこそ敷居は高いと思いますがAAのミーティングに参加することが不可欠だと思います。そのままAAから離れていってしまったら先は見えてます。とにもかくにも、自助グループに繋がることが大切だと考えます。

今の私の目標は、ソーバー何年と言われるよりソブラエティ何年と言われるようになりたいですね。皆さんご存知のようにソブラエティは、たんに飲むのをやめるだけでなく、人生のさまざまな側面に飲まずにアプローチしながら生き方を深めていくという意味で使われています。私は、まだまだその域には達していません。そうなるためにも12のステップをやる気になった時からでいいから、マイペースでもいいから取り組むことが、酒をやめ続けるためには必要不可欠と今は考えています。



『今日一日のプログラム』

ハグ石山グループ

hiro

2005年12月17日、最後のお酒を飲みました。突然の再飲酒に私自身が驚きました。

その年の春にアルコール専門病院を退院し、約7カ月間飲まずに順調にしているように思っていました。私は「お酒は自分で飲まないと決めれば飲まない。」「飲みたくなったら我慢すればいい。」「抗酒剤を毎日飲んでいればお酒を飲むことはない。」「酒席は避けて生きればいい。」他にもアルコールに対して様々な防御を張り巡らせていました。しかしアルコールの問題は、自分の持っていた力ではどうにもなりませんでした。

自分なりの方法をなくした私はAAの仲間にも再飲酒したことをメールで告げました。仲間からは「病気だからかな?」と返信がありました。これがアルコール依存症の正体なら、私にはまったく勝ち目がないと思いました。

専門病院に入院中から何度かビッグブックを読んでいて、AAプログラムは自分ではお酒をやめられない人がやるものだとして理解していました。そして回復しなければ死んでしまう人がやるものだとして理解していました。その時の私がお酒をやめることと回復することを実感的に別の問題だと考えていたのは幸いだったのかもしれませんが、「オレには回復はいらない。お酒さえ止まれば何でもできる。」と何度もミーティングで言っていましたから。回復しなければ、いずれまた飲みたくもないアルコールを飲む時がくる。回復しなければ死んでしまうと心底思い知らされたのが最後のお酒でした。

湖北に住んでいる私の生活圏内にはAAグループがありません。最寄りの駅までは歩いて1時間程かかります。それでも頑張って毎日ミーティングに通いました。再飲酒後、最初にスポンサーを持ちました。遠くのミーティングに行ったことや、毎日ミーティングに通っていることを自慢げにスポンサーに話すと「私には解らないが、湖北に住むあなたがそんなに遠くのミーティングに行く必要があるのか?」とムッと

するような返事がかえってきました。毎日ミーティングに行くことがいつまでも続かないことはわかっていましたので、とにかく今できることからやってみることにしました。

朝目が覚めたらAAの書籍を読む。それから静かな時間を持ってその日一日の行動を決める。働けない私の代わりに妻が仕事をしていたので、家事や幼稚園の送り迎えもやりました。身体のあちこちが壊れていたのを病院にも定期的に通うようになりました。空いた時間は積極的にミーティングやAAのサービス活動に使いました。夕方には父親の遺骨がある仏壇の前に座り、手を合わせて心を落ち着かせました。夜には今日一日のことを振り返り、できたこととできなかったことを自分なりに見つめました。できなかったことを悔やむのではなく、できたこともできなかったこともそのままの自分を受け入れることにしました。そうしているうちに、だんだん充実した日々を過ごせるようになってきました。

現在も変わらずに今できることをやっています。一昨年には仕事に復帰し、人の役に立つ喜びを実感しました。

私の住む自治会には「おこない」という神事があります。午前中からお酒が振る舞われ、たいへん賑やかな行事です。私の記憶には朝から夕方まで酔っ払っていたことぐらいしか残っていないのでしばらくは避けてきましたが、先日久し振りに参加しました。私がこの自治会の住民であること、私にも参加する責任があること、ご近所の皆さんと協力して生きていることがわかったから参加しました。たくさんの人からお酒を勧められたり、みんなとワイワイ楽しくお話ししたりしましたがアルコールは私に近寄りませんでした。私の生きてきた経験も役に立つのではと4月からはPTAの役員も引き受けることにしました。私なりにやりたいことも責任も自由も増えてきて生きることの喜びを実感する今日この頃です。

あの不思議な感覚、体感は？



草津グループ

えんちゃん

一昨年の1月センターを退院し、去年2月に1年のバースデイを仲間にお祝いして頂きました。お恥ずかしい事にバースデイミーティングが始まるまで私は「有頂天」でした、もう心は「やったえ！どうやさ！1年飲まなかったんえ！」

でもどうしたことか、司会者の方の「今からバースデイミーティングを始めます」の言葉と同時になぜか、かあーっとなり、それまでのここに顔が一瞬に覚めました。そして「恥ずかしい、思い上がりやんか」と思いました。

「私は何を思っているんやろう？阿呆やんか」「やっどこさ1年やんか、たったの1年しか経って無いやんか」って。

そういう感覚が突然私の頭と心とにガツンと一撃を与えました。何て浅はかな、うぬぼれで有頂天になってる自分は小さくなっていました。ケーキを買う時も、手渡し時も、席に着いたその時も有頂天でした。

司会者の声で初めて目が覚めました。「ありがとうございます、起こして下さい」と心の中心でお礼を言っていました。この感覚も一つ。

先日、息子たちともうひとつの家族であるワンコ2匹と共に彦根にある佐和山城跡へ登りました。これは、大阪城で「石田三成生誕450年祭」の実行委員を家族揃ってしているので、当日は嶋左近のゆるキャラの誕生日（彦根・花菖蒲商店街で）お誕生会が昼からあるのでその前に皆で佐和山へ登ろうということになったのです。

老犬のれいちゃん15歳（琵琶湖からレイクのれいちゃんと名付けた）と中年犬のしいちゃん（海からシイのしいちゃんと名付けた）特に毎日のお散歩に付いて来るのがしんどいれいちゃんが俄然元気いっぱい登り始め3人ともびっくりしていました。山頂で皆で美味しいおにぎりを食べ、お八つを食べ、熱いお茶を飲み、何

時ものように楽しくおしゃべりをしていました。

一息ついてから、私は一人で360度見渡せる城跡に立ちました。ふと思ったのが「三成は残念、無念であったやろうな、生きたかったやろうな」と思い目頭が熱くなり、麓の景色がぼんやりとした丁度その時、背筋がゾクッというか、スーッと感じた時に「私は今、生きてるやんか！」この生きてるという感覚は呼吸をしていることとは全く違った意味の「生きてる」「別の生き方」「他者に生かされている」という感覚がしました。この体感、感覚は一体何なのかしら？今までよりももっともっと強く誰かが何かを感じさせました。これも一つの感覚です。

実行委員会の打ち合わせも終わり湖周道路を何やかやと話しながら帰路についていましたが、突然息子が「お母さん！AAに繋がっていて良かったなあー」とつくづくと言いました。「ふん、そうやなー」と相槌を打つ私に息子は語気を強めて「だって今迄（病気の最中の前、健全な時）以上に生き活きと生きてるし、生きる目標を持って生きてるし、センターを退院する時は『これからは自分のために生きる』って言ってたけど今は自分のためだけの生き方をしてへんやんか。今迄のボランティア活動とも違う生き方してるもん」やって。

「へえ～。そうかなあー？そう言われてみるとそのとおりのような気がするなあー」「新旧の仲間のおかげさんやな！」となんとも言えん嬉しい気分帰宅しました。

急いで夕飯の準備をし、4人揃っての夕餉の一時に今日一日の出来事の話をしていたら、当日仕事で参加しなかった長男が「佐和山は皆のパワースポットやっちゅうことやなあ！」としたり顔で一言言いました。その時初めて「あー、あの感覚と体感は何なんかなー」とぼんやりと思いました。

後日スポンサーにその事をお話したら「それ

は、靈的体験ですよ」と教えて頂きました。「あー、あれがそうなんか」と。

今回も子供たちとスポンサーに教えられました。自分で感じられない事が多すぎないですか？私の毎日は。

私はホームグループでAAの中での自分を育てて頂いてます。スポンサーには自分の内面を育てて頂いてます。この年になっても周囲の方々に多方面にわたりお世話になり、育んでも

らっています。ただただ「ありがとうございます」の気持ちです。

この有り難い気持ちを一人でも多くの方に実感してもらうために私はできる事からステップバイステップでサーヴィスにも目を向けていきたいと思います。

さあー！第4ステップを踏もう！！

また明日も来る「今日一日」のために！！

ありがとうございました。

AAメンバーの経験



『無力と安全』

オネスティ唐崎グループ

小 川

私は無力と安全という言葉は、よく似ているのではないかと思う。AAに来れば無力とよく聞き意識するし、鉄道関係の仕事に従事しているが、職場では安全という言葉を書かない日がない位毎日何度も聞き意識する。あるいは、意識付けされているのかもしれない。無力も安全もいろんな解釈があり、とらえどころのない言葉である。また、無力や安全を得るためにはどうしたらよいのか？意味を理解したらよいのか？行動したらよいのか？自覚したらよいのか？どうしたら実感出来るのか？よくわからない。ビッグブックによればアルコールに対して無力とは、私たちにアルコールを止めるために必要な力がない事と書いてあるが、本当に無力を認めているのか自信はない。無力や安全の前に100%を付けると100%無力、100%安全となるが、100%はありえないと思う、特に、一人で努力してもソーバーや安全を確保することは、極めて困難な事だ。仲間の力や自分を越えた大きな力を信じ頼ることによって、100%に近付き、スリップや事故に遭遇しないのではないかと思う。一度スリップしたり、事故を起こしてしまうと過剰に意識してしまい、いろんな対策を立てて行動する、例えば、スリップすると、自分の努力が足りないと思いミーティングの数を増やしたり、ステップを一生懸命にやろうとする。またスリ

ップすると一層努力をしようとして疲れ果ててしまう。安全に対しても、事故が起きる度に、対策を施すため、たくさんの対策を実行する事に氣をとられて、本来しなければならない事がおろそかになり、危険な状態に陥ってしまう。多分無力や安全も、結果論みたいなのところがあって、いくら努力しても、スリップしてしまえば有力であり、あまり努力しなくてもスリップしなければ無力であったということになるし、安全についてもいろんなルールを守り努力しても、事故を起こしてしまえば、危険だったと言えるし、何もルールを守らなくても、事故を起こさなければ、安全が保たれた事になる。また、自分一人の力でなんとかしようとし、頑張ると深みにはまってしまう。やはり仲間の力や自分を越えた大きな力にゆだねる事が必要なのだと思う。何度失敗しても、自分を見失わず、焦らず、腐らず自力に頼らず、他力を信じて行動し続ける事が大切だと思う。

ある本を読んだら、言霊(ことだま)という事について書いてあった。言霊とは、昔から伝えられている言葉の持つ不思議な力という意味で、例えば、本を取ってほしいと人に頼むと実現するが、心の中で本を取って下さいといくら祈っても実現しない。これは当たり前のものであるがこれが言葉の力、ほかの例では、暑い暑いとい

つも言っている人に限って、びっしょりと汗をかいているとか、困った問題が起こった。困った問題が起こった。と言っている人に限って、次々と困った問題が起こるとも書いてあった。ネガティブな言葉を発するとその通りになるし、ポジティブな言葉を発すれば、人生が好転するという内容の本だった。

この事から、お酒に対して無力であると意識して言い続けると無力に近付けるし、安全、安全と意識しながら言い続ける事で安全な方向に導かれていくのではないかと思います。意味はわからなくても、意識していい続ける事が大切なのでしょう。無力と安全には相関関係があり、アルコールに対して無力であると言うことは、スリップの危険がなく安全であると言えるし、自分一人では安全を守る事がむづかしく、安全に対して無力であるとも言える。

AAで意識するのは、無力と神様、仕事で意識するのは、安全とお客様。他にもAAにつな

がって、感謝、謙虚、謙遜等飲んでいた時には、心にもない言葉だったものが、意味を考えながら意識して言い続けることで、そのような方向に導かれて行くように感じる。

私は、AAにつながり5年が経過し、ソーバーもそれなりに続いているがまだ、新しい自由、新しい幸福を手に入れた状態には、程遠い状況ですが、ミーティングや仲間の中で、分かち合い、共に考え、行動する事で、少しずつ変わって行けると信じてミーティングに通っています。

最後に、第1ステップと、自社のステップであると理解している企業理念の第1項を記して終わりにしたいと思います。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。企業理念第1項、私たちは、お客様のかけがえのない尊い命をお預かりしている責任を自覚し、安全第一を積み重ね、お客様から安心、信頼していただける鉄道を築き上げます。

AAメンバーの経験

ひとりじゃない、気楽にやろう

ZEZE 今日一日グループ

清 美



のどかな一日の始まり、心の安らぎが感じられます。今このとき、自分自身を深く見つめます。困難を体験してようやく出会えた人たちの与えられた生命を思い、幸福をお祈りします。

「今日一日、飲まないで生きること」が、「気楽にやろう」と、いうことだと思います。

平成元年（1989年）4月、総合病院に脂肪肝で入院させていただいたおかげで、お酒を飲むのをやめたいと願っていた自分を知ることができました。やめたいと思っていることがやめられない。やめなくてははいけないし、やめたほうがよいことなのにやめることができない経験は、つらいものでした。

5月、退院前、内科主治医に、「お酒をやめたいですか？」と訊かれ、何の考えもなく「はい」

と答えた瞬間「しまった」と思いました。

退院後、救急処置をしてくれた精神内科医に、「保健所に相談に行ってきたさいね」と言われ、「はい」と答えたとき、やめることはないと思いました。

保健所の相談医に、「クリニックに行きなさい」と言われたとき、その指示をいただく直前の「飲みたくなったら、飲んでいい」という言葉をしっかりと覚えていました。

翌日、保健師さんに、「大丈夫よ」と、手を引いてもらうように受診し、主治医に「今日一日だけ、最初の一杯を飲まなければ、二杯目、三杯目、四杯目、五杯目も飲まないでいいです」と提案されたとき、「瓶ビール1本で止まれば、飲んでもいい」と勘違いし、家族には、医者が飲んでいいと言ったと、平然と嘘をついて飲み

ました。節酒を試した二日目には、救急病院へ運ばれました。

私は、生まれながらに腎臓が無形成、低体重でさらに肺が圧迫され、生まれて3日後に亡くなった子どもの死のことで苦しんでいました。

私には相談できる友人知人もいない、信頼できる医師もいない、現代医学で手立てするすべもない、どうすることもできない悔しい思いのまま死を遂げた子どもの霊をなだめ鎮めるために飲むという利己的な生き方がありました。

過去と現在の自分の、できれば避けたかった感情、逃げ出したくなるような苦しい感情を正直に話せる場所がほしかったように思います。子どもの死は本当に残念です。無念です。怒りが沸点に達したとき、両親を恨んだのは、自分が責められることを恐れていたからです。

その後、飲みながら、「死にたい」だなんて、生命の重みを軽くみてきた不正直な振る舞いの数々、ほんとうにわがままでした。起こった事実をありのままに受け容れないで、どこにいても、誰といても、「寂しいと感じていた」だなんて、ほんとうに身勝手でした。

いろいろと面倒をかけた両親のことを思いますが、お酒を口にするにはできないと思いましたが、やがて、何もかも蓋をしてお酒だけがやめられても、いいことばかりではないとも感じるようになりました。

平成元年（1989年）6月4日からAAミーティングに通うようになり、外面的にみますと、ただ顔面の傷や顎の傷が治っていただけですが、内面的には、自分と向き合うことの大切さを学んでいきました。必要なものが見えなかったころの過ちを自由に語り、何か、きれいさっぱりしたい気持ちに変えられました。心のどこかが氷解して、生まれて3日後に死を迎えた子どもの誕生日をお祝いしたかった気持ちが溢れてきたとき、込み上げてくる涙がとまりませんでした。

今年、2月18日、大腸・胃・心臓の検査前、母は、「死ぬということはどういうことかなあと、ときどき考えるけど、何もかもわからんように

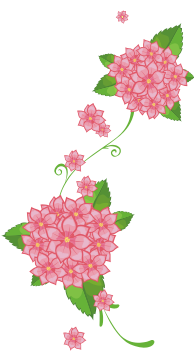
なっていくのだろうと思うと、一つひとつ今あるものが支えてくれていることに感謝できるなあ」と話しました。

私は、私たちの人生においてどれだけの良いことが起こったかをいっしょに考えて、お互いの生命を助け、お守りいただいた力に感謝しました。すると、心の中に希望の光が見えてきました。私が生かされてきたことを記憶し続け、健康な心に戻してくれる力を信じる気持ちを持ってさえいれば、何か良くないことが起こった時も絶望しないでいられると思いました。

あたたかい陽光のもと、幸運この上ないタイミングで親子二人過ごさせていただいていたが、母は「自分の心配ばかりで、何が幸せなものかと思うなあ」と、自らの心に呆れたふうに言いました。かつて、母の痛みも私の苦しみでした。だから私は、耳を塞がない。目を閉ざさない。そう決意を新たにしますと、計り知れない大きな力が、自分の中に満ちてきました。

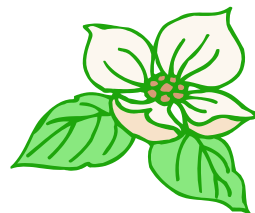
新しく巡ってきた1月1日、母と、祖母（母の母）の祥月命日に父のお墓参りにいっしょに行けて良かったことなども話しました。父が念仏をあげている姿が自然と思い起こされ、与えられた心の交流を記憶し続けていきたいと願いました。

平成22年（2010年）年3月12日から14日、名古屋でAA日本35周年記念集會が開催されます。20年前、平成2年（1990年）3月9日から11日まで、最後の飲酒から9カ月目、少し心に余裕ができたころ、大阪で開催された15周年記念集會で、AAプログラムが世界を巡っていることに、深く心動かされたことが思い出されます。これからも心の川にゆれる舟を、流れゆくままにじっくりと眺め、自分が敬愛の念を抱く人たちのことを想い浮かべていこうと思います。人生に悲しみを紛らわす酔いの生活に戻りたくないから、光を仰ぎます。保健医療関係者の皆さまからのご指導に耳を傾けます。そして願うこととしましては、アルコールリズムの重たい現実を明るく受け容れる一つの生き方として、AAの原理を広く知っていただきたく存じます。



底つきという贈り物

ZEZE今日一日グループ トニー



THE GIFT OF HITTING BOTTOM

While 9/11 was one of the greatest tragedies in US history, the day before, 9/10 was the day I received one of the greatest blessings of my life: the gift of hitting bottom!! Let me explain. I had been drinking too much for a long time - 30 years! Many of my friends tried to convince me that I should stop drinking. They were afraid that I would get sick or have an accident, or worse yet injure some one while driving. I completely ignored their entreaties. At one point, one of my friends gave me ALCOHOLICS ANONIMOUS. Because he was a friend, I read it and found it quite interesting. It described my drinking experience almost perfectly. But still I could not admit my problem.....

9月11日という日付けは、アメリカの歴史において決して忘れることができませんが、その前日である9月10日は、私の個人史において、すばらしい贈り物をいただいた忘れられない日です。9月10日、その日に、私は底をついたのです!! そのことを書いておきたいと思います。

私は、何と、30年余の長きにわたって飲んできました! 友人たちは、私の飲酒をやめさせようといろいろ骨を折ってくれました。酒で、私が病気になったり、思わぬアクシデントに遭ったり、車の運転で人身事故を起こしたりしないかと、心配してくれたのです。でも、何と云われようと、完全に無視してきました。

あるとき、友人が『アルコールクス・アノニマス』の本をみせてくれました。友情の名において、それを読んでみました。なかなか興味深い内容でしたし、私の飲酒問題についても、ほとんど完璧とっていいくらい本質を解明していました。しかし、それでも私は、自分の問題を認めることができませんでした!

ある日、私は地元の警察署に一晩お世話になったことがあります。その夜、友人としこたま飲んでから、私は車を運転して帰宅したのですが、途中でブラックアウトを起こして

しまいました。私は、街灯の電柱に車をぶつけたことを覚えているだけです。警察官がやってきて、私を連れて行きました。

それでも、私は自分がアルコール依存症ではないと言い張っていました。

私は、30年にわたって、こんなことを繰り返してきたのです。その間、人身事故を起こさなかったことを神に感謝しています。

しかし、ついに、神の恵みが訪れました。

2001年9月10日の午後5時ごろのことです。ふと、もう3カ月も飲んでいないことに気がつきました。「むかしのよう飲酒がコントロールできるようになった。このすばらしい力と勝利をお祝いしよう……」そして、3カ月ぶりに最初の一杯に手を出したのです。それが午後5時でした……。次に覚えているのは、湖西線の駅前で事故を起こしてブラックアウトから我に返ったときです。午後11時でした。私は車を運転して、駅まで上司を迎えに来ていたのです。

翌朝、私は治療を受けるように命ぜられました。そして、私はAAと出会い、底つきを認めたのです。

神とAAに感謝しています。

(原文は英文です。翻訳の文責は編集部にあります)



回復のステップ1、2、3

オネスティ唐崎グループ と ら

「飲んで乱れず」を座右の銘として

AAに来て、酒が嫌いだったというメンバーが少なくないので、酒が嫌いでもアルコールクになるのかと、びっくりしました。

私は酒が好きで飲み、かつ「飲んで乱れず」を座右の銘としました。が、無念にして、酒乱でした。酒乱になったのではありません。体質なのか、精神を抑圧していたのか、ともあれ、まったくの当初から酒乱でした。飲みだすと止まらなくなり、暴れたりします。翌朝、帰宅方法さえ記憶にない状態、つまりブラックアウト状態になるのが常でした。酒乱の狼藉者(ろうぜきもの)でしたから、迷惑をかけたことなど枚挙にいとまがなく、われとわが身を責める痛悔の言葉にこと欠かずといったぐあいでした。

何がつらいといって、翌朝の後悔、悔恨ほどつらいものではありません。切れ切れの記憶の中から昨夜の酒乱がよみがえると、もう生きていけないとさえ思いました。冷や汗、脂汗がにじんできて、いてもたってもいられない、目を開けていられない、心悸高進、呼吸困難になるのです。それで、とりあえず、息もたえだえ、這うようにして冷めたいビールを取り出して飲みます。すると、呼吸困難がおさまります。職場へは体調が悪いので休ませてほしいと妻に電話してもらい、さらに飲みます。しだいに動悸が静まってきます。なお飲むと、やれやれと生き返る心地がして、「くよくよ悩むことはない」と、すっかり落ち着いてきます。やがて酔いがまわってくると「矢でも鉄砲でも持ってこい、全世界を敵に回しても生きていくぞ」と、やたら威勢がよくなるのでした。

いま思えば、後悔、不安、恐れ、怒り、恨みがあればアルコールクは飲まずにはいられないということがよくわかります。それに、飲んでひどく後悔すること自体、アルコールク特

有の心情、アルコールリズムの症状のようです。ただの大酒飲みはそこまで後悔しないようです。

飲まずに死ぬためにAAに来て17年……

22歳から、法律分野の仕事や教師などをしながら、ほぼ毎日飲み、酒乱、狼藉、泥酔、後悔、迎え酒、内科・外科・神経科入退院、……性懲(しょうこ)りもなく同じことを繰り返して、ついに専門病院(保健センター)に入院しました。1993年(平成5年)3月22日、46歳でした。

アルコール診療科を退院してAAに来たのは同年6月12日です。いま思えば46歳はまだ若いですが、そのときは、酒乱で体を壊し、職も失い、死を目前にした老人の心境で、余命いくばくもないと感じていました。さしたる希望もなく、「最期は、しらふで死にたい」という願ひがあるだけでした。私は「飲まないで生きる」ためではなく、「飲まずに死ぬ」ために、AAに来たのでした。

この「飲まずに死ぬ」から「飲まないで生きる」への転換が、私にとってのAAなのですが、それはさておき、余命いくばくもないどころか、それから17年、アルコールを口にしないで生きて63歳になりました。AAに来てから就いた仕事も続けています。4人の子も成人しました。なんとも、ありがたいことです。

この17年をふりかえりますと、自分の力で酒をやめられたわけではないことがよくわかりますし、多くの仲間の死に接しましたから、こうして生きているのは当りまえのことではないのだと、感謝を胸に深く刻む思いがします。

余談ながら、アルコール病棟でいっしょで、退院後に100回余の比良登山をともにした20代だった若い仲間が「ことし、入院中のとらさんの年齢になります」と言うので、驚き、17年の歳月のあれこれを思い返しました。ともに飲まないで生きてこれたこともそうですが、なに

よりうれしいのは、AAの活動のひろがりメンバーが増えてきたことです。

しかし、酒をやめて回復の道を歩くアルコールが増えてきたとはいうものの、長寿は多くはないようです。あらためて、「今日一日」というAAの生き方をかみしめる思いがします。

AAの回復のステップ1、2、3

当初、私は、専門病院入院中も、AAに来てからも、かなりのあいだ、自分がアルコールだと認めることができませんでした。

連続飲酒におちいったことがないとか、幻覚幻聴がなかったとか、あるいは、飲酒に問題はあったけれども自分の人生の根本問題はアルコールではないとか、好きで飲んで暴れてきたのだからいまさら病気だなどとは言えない、というふうな思いが錯綜していたのです。

AAの回復のステップ1では「私たちはアルコールに対し無力であり、思いどおりに生きていけなくなっていたことを認めた」とあります。私には、ステップ1も謙虚も正直もなかなか入ってこなかったということになりましょう。

「ステップ1は酒場で踏む」という言葉がありますが、私が酒場で踏んだのは他人の足くらいのもので、飲んでいるときは、人生がどうにもならなくなっているとは思いませんでした。

いま、ふりかえりますと、私にとってステップ1は、ステップ2やステップ3などと一緒になって集団で入ってきたという感じがします。

私は、最初の数回のAAミーティングで、アルコールの話聞き、アルコールに話を聞いてもらえば飲酒欲求が消えると感じましたから、「ミーティングに出続けさえすれば、飲まないまま人生を終えることができる」と確信しました。ただ、どうして飲酒欲求が消えるのかは、よくわかりませんでした。おそらく人間というものは、理解してくれる人に話を聞いてもらえば、とらわれから解放される不思議な存在なのだろうと考えました。このことについて

は、後日、『12のステップと12の伝統』の「ステップ2」の最後のところに、すべてのAAミーティングは健康な心にもどしてくれる場だという意味のことが書かれているのを読んで、なるほどと思いました。ミーティングで正直になることがスピリチュアルな経験と謙虚を積み重ねることになるから、ミーティングに出れば飲酒欲求が消えると理解したのでした。ミーティングは「吐きだす」といったふうな場ではなくて、スピリチュアルな経験を重ねる場だと知って、AAミーティングが好きになり、そして、ミーティングで仲間のお話を聞くうちに、自分のアルコールが病気だと認められたのです。

病気を認めたら、それまでずっと自分を責めていたことに気づきました。それに気づいたら、ごく自然に希望を感じました。希望というのは「飲まないで生きる」ということです。「飲まずに死ぬ」から「飲まないで生きる」への最初の転換が起こり始めたのです。

ステップ3には「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」とあり、いささか困惑していました。私は無神論者なのです。「自分なりに理解した神」は、AAでも何でもいいということでしたので、了解できたのですが、「ゆだねる」という意味がわかりませんでした。「とらさん、ゆだねるとは、スピードを出しすぎて運転していると、自分の最奥から、危ないよという声が聞こえるでしょう。その声に従うことで危険を回避するということです」「ステップを実行することで飲酒の危険が回避されます」「ステップ3は、危険を回避するステップをやると決心することです」と言われて、目からうろこが落ちるようでした。

ステップの実行に熱心だったとはいえませんが、飲まない日々を重ねるにつれて、飲酒が人生の根本問題だったということがわかってきました。AAに来て約1年、私はアルコールだと認めることができました。頑固で反抗的な「我(が)」が折れ、ついに底をついたのです。

編集後記 *AA日本が35周年を迎えます。3月12日から名古屋で35周年記念集会が開かれます。私たちは、この「ニュースレター滋賀」でAA日本の35周年を祝い、保健医療等関係者の方々に感謝を表したいと存じます。また、ご寄稿くださいました岩重先生をはじめAAの親しい友人のみなさんのご尽力に深く感謝します。今後ともAAおよびアルコールの回復にお力添えください。末筆ですが、みなさまのご健勝をお祈りします。



滋賀県内のAAグループ<AA滋賀>ミーティングご案内

AA滋賀 事務局：大津市田辺町2-5

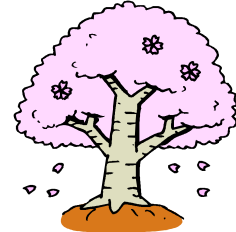
ホームページ <http://www.geocities.jp/shiganoAA/> [AA滋賀] で検索を
 ≪お問合せは、090-3354-0850、FAX 077-537-5442、E-mail : cce57380@nyc.odn.ne.jp≫

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

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

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

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



(2010.3)

AA滋賀のミーティング会場

日曜日	10:00~11:00	*第1・3・4・5（オープンM）（オネスティ唐崎G）	<唐崎市民センター>
		*10:00~11:20 *第2のみ（ビッグブックM）オープンM	*会場は禁煙です。
高 滋 賀	12:00~13:15	*第2のみ バースデーミーティング&昼食会	<メリノールハウス・禁煙>
	15:00~	*第2のみ 合同ビジネスミーティング	<メリノールハウス・禁煙>
	15:00~16:00	*第1のみ 第三レガシーM（ハグ石山G）	<彦根会場>
	16:00~17:00	*第1・3のみ ビッグブックM（ハグ石山G）	<彦根会場>
*ハグ石山Gによる彦根会場のミーティングは、クローズドミーティングです。			
月曜日	10:30~11:30	*第1第3のみ ステップミーティング（ハグ石山G）	<石山会場・禁煙>
		*石山ステップミーティングは、クローズドミーティングです。	
	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・喫煙可>
	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・禁煙>
	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・禁煙>
	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・禁煙>
火曜日	19:00~20:00 毎週（オープンM）	（彦根G）	<彦根会場・喫煙可>
水曜日	19:00~20:00 毎週（オープンM）	（草津G）	<草津会場・禁煙>
土曜日	19:00~20:00 毎週（オープンM）	（ZEZE 今日一日G）	<大津会場・M 禁煙>
	*第1：ビッグブックM *第3：ステップM *第4：DR（デイリー・リフレクション）M *その他：通常M		
	17:30~18:30（クローズドM）	（ZEZE 今日一日G）	<大津会場・M 禁煙>
	*第1のみ ビギナーズM *第2のみ リビングソーバーM *第3のみ 伝統M		
	《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のアルコールリズムからの回復のプログラムに関心のある人ならだれでも参加できます。
 ビッグブックミーティング・・・・・・AAの基本テキストの『アルコールリクス・アノニマス』を使うミーティングです。
 ステップミーティング・・・・・・AAの『12のステップ』を朗読し、回復の「ステップ」をテーマにしたミーティングです。
 リビングソーバーミーティング・・・・『どうやって飲まないでいるか』を使ってAAの生き方を分かち合うミーティングです。
 ビギナーズミーティング・・・・新しい人にAAが役立つように、AAについての質問や疑問に答える形式のミーティングです。
 レディースミーティング・・・・女性のアルコール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。
 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。