

AA出版物からの贈り物

読んでよかった、この1冊



AA 滋賀・広報委員会は、「AA 出版物からの贈り物」で、AA の書籍やパンフレットなどの出版物を
読んでの分かち合いを行っています。AA メンバーはもちろん、AA の親しい友人のみなさんも、ぜひ
お気軽にご寄稿ください（EメールでもOKです）。今回はいつもご協力いただいているAA の友人と
AA メンバーのお二人から感想文が寄せられましたので、ご紹介します。ご紹介いただいた書籍をぜひ
お読みください。書籍の入手については、このAA 滋賀のホームページに連絡先が記載されている、
AA 滋賀事務局、またはAA 関西セントラルオフィス、あるいはJ SOにお申込みください。

『アルコールリクス・アノニマス 回復の物語』 vol. 2を読んで

安東医院 精神保健福祉士 畚野 真木

今回、AAの仲間におすすめられて「アルコールリクス・アノニマス 回復の物語 vol. 2」を読む機会を与えてもらいました。

その仲間とも11年近く細く長くのご縁を続けさせてもらっていますが、私自身アルコール依存の方を中心に支援を続けているのは「回復の物語」のように常にアルコール依存の方の「回復の物語」を聞かせてもらっているからだと思っています。

『アルコールリクス・アノニマス 回復の物語』の舞台は日本ではありません。回復の物語を語る仲間は国籍が異なり、文化の違いもあります。しかし、アルコールによって思い通りに生きていけなくなり、無力を認め、すべてを委ねていく姿は、国や肌の色は関係なく同じものでした。

特に、「女性も苦しむ」の中に出てくる「そこには、新しい生き方、より充実した生き方がありました。これまで自分なりに幸せと信じ、幸せだと考えてきた生き方よりも、ずっと幸せな生き方でした。…（中略）…自分の欠点も何もかも、あ

りのままの自分を受け入れることができるようになったのです…（後略）」という言葉に、自分自身が自分を受け入れ認めることで得られる安らぎを感じる事ができました。

生きていく中で、だめな自分も自分の一部として受け入れていくことはとても難しいことです。私自身、AAに出会うまで自分を受け入れることや委ねることなど考えたこともありませんでした。そして、その考え方を知ったとしても実行することは難しく、今でもダメな自分を自分の一部として受け入れることに抵抗を感じることがあります。そんなとき、仲間の話は身にしみ、アルコールの問題の有無にかかわらず、一人の人が自

分の人生を生きる苦しみを分かち合っているような感覚を得ることができます。仲間の経験は、生きるための知恵だといつも思います。

この書籍の巡り合わせもおそらく今の私に与えられた機会だと、読み終わった後に感じました。何かの機会にみなさんにも読んで頂けたらと思います。



『ドクター・ボブと素敵な仲間たち』

——アメリカ中西部における初期AAの思い出

ZEEZE今日一日グループ 清 美



ドクター・ボブは、アルコールクス・アノニマス（AA）の共同創始者です。

『ドクター・ボブと素敵な仲間たち』を読んで感じたことを少し書きます。

この本の「ついに霊的(スピリチュアル)な体験を手に入れた！」(p449~450)の項で、ドクター・ボブは、次のように語っています。

「私たちはすべて同じものを追いかけている。それは幸福であり心の平安である。私たちアルコールがやっかいなのは、この世の幸福と心の平安を与えてくださいと願うとき、それを自分が望む特定の方法、つまりアルコールという手段を使ったからであった。そして私たちは、結局、うまくいかなかったのだ。しかし、時間をかけて、スピリチュアリティ(霊性)の法則を探し出し、それらを身につけ、そして実践に移してみると、私たちは幸福と心の平安を獲得することができ。私たちには従うべき、規則がいくつかあるようだが、幸福と心の平安は、いつでもここにあり、それは、誰に対しても自由に開かれている」

このドクター・ボブのこの言葉に誘われるように、私は自分の人生を振り返ってみました。

私は、4歳のとき生まれ故郷の鹿児島県を離れ、両親と三人で大阪府に移り住みました。以来、48年になります。

私は30歳の5月に、精神内科の女性医師の診断に従って、一人で保健所支所に飲酒問題の相談に行きました。保健所支所の担当医師が精神保健相談員に向かって、「ぼくは、飲みたくなったら飲めばよいと、近ごろ思うようになった」というようなことを呟いたとき、私の気持ちは楽になり恐れが小さくなりました。その直後、精神保健相談員の方から、「自助グループ、AA」という言葉を

初めて耳にしました。それまで「自助グループ、AA」について何も知りませんでした。

翌日、精神保健相談員の方と、保健所支所の最寄り駅で待ち合わせして、大阪市内のアルコール専門クリニックに通院しました。初日、主治医から、「今日一日、最初一杯だけ、飲まないこと」と、まるで子どもに言い聞かせるように言われ、見くびられたと感じました。精神科につながって1カ月は、自分がいったい何者なのか、どうすればいいのかわかりませんでした。

その後AAミーティングに通うようになり、6月のある日のAAミーティングで、自分には本心からお酒をやめたい願望があること、いま飲んでいないことを実感しました。その翌日、アルコール専門クリニックで心理テストを受けましたが、結果は、「一言で言えば反社会的です。わかりやすく言えば、あなたは、わがままです」と告げられました。死を願った数年を回想すれば、ほんとう

にわがままだったと納得しました。そのときが、「自分に対し、もう一人の人に対し」、自分のわがまま（自分の身に起こった不幸な結果の原因）をありのまま、初めて認めた瞬間でした。

苦しんでいる人の手助け（サービス）をすることでスピリチュアリティをみつけたドクター・ボブは、「ほんとうに価値があるサービスとは、自分自身を与えることであり、それは、まちがいなく時間や労力を必要とするもの」(p448)と述べています。

私は、心理テストの直前に、「生きていたい、人の役に立つように生きていきたい」と痛切に感じたことを思い出します。いま思えば、それが私のターニングポイントでした。これからも、ドクター・ボブの言葉を胸に刻んで生きていきたいと思っています。

