

# 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も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。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、ご紹介いたします。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.3を読んで

## アルコールリクス回復の物語の前に膝を折る

阿津川 令子（関西大学）



滋賀県立精神保健総合センター（現：滋賀県立精神医療センター）に勤務していた時以来、AAメンバーのお話を聴かせていただく機会が時々ある。最近では、年に一度、臨床心理士をめざす大学院生のために、オープン・ミーティングを運んでいただいている。

AAメンバーがそれぞれ語る自らの物語は、どれをとっても濃密で、圧倒されるものだと感じている。そして、聴いているうちに、自分の中の余計なものがそぎ落とされ、浄化され、心のデトックス（今風に言えば、「断捨離」？）が自然と行われて、毎回、すがすがしい想いが残る。

今回読ませていただいた、「アルコールリクス・アノニマス回復の物語 Vol.3」の読後感も、同様のものではあった。ここには、「AAのパイオニアたち」から1名、「時間があるうちに酒をやめた人たち」から2名、「ほとんどすべてを失った人たち」から3名、計6名の物語が編まれている。

1944年、カナダにAAを創設した一人、デーブ・Bの物語には、当時の北米地域でAAが広がっていく歴史を肌で感じ取ることが出来る。一人一人の「アルコールリクスの物語」が連鎖的に、奇跡的に、そしてハイヤーパワーに導かれるかの

ように紡がれ、「回復の物語」へと変遷していった。一筋の源流が、いくつもの水流を集めながら大河へと成長していくかのように。

「時間があるうちに酒をやめた人たち」の2名の物語からは、どのような立場、職種、年齢であってもアルコールリクスになる可能性は誰にでも

あることを、あらためて学ぶことができる。常々、「霊性」に関心の高い私が惹かれた一節は、『私にとってのスピリチュアルな目覚めとは、日々わずかながらでも思慮深く、思いやり深くなっていくこと、私が付き合うようになった人たちに少しでも親切にしていくことを意味する（p50より引用）』という箇

所である。シンプルなところが気に入っている。

「ほとんどすべてを失った人たち」の3名の物語は壮絶である。ドラマや映画よりも、ドラマティックで読み応えがある。AAミーティングに参加したときのように、こみ上げてくるものがあつた。

この小冊子が、まだAAにつながっていない多くのアルコールリクスの手元にとどけられますように、そして「酒を必要としない生き方」への第一歩を踏み出すきっかけとなりますように、心からお祈りしたい。

『奇跡が起きるまで、あきらめるな（p68）』



# 『アルコールクス・アノニマス』を読んで

## ——無名のアルコールクたち——



ZEZE 今日一日グループ 由 子

1999年、あるミーティング場で年輩の紳士から「このハードカバーはもう無くなるから買っといた方がいいですよ」とニコニコ勧められ、断り切れずに購入した本が『ビッグブック』の第3版ハードカバーでした。

読もうとしたけれど（日本語版 序文）という最初のページから読み始めようとするので、数ページでギブアップしました。「こんな説明文を読んでも何にもならない」…と。

振り返れば「まだやめたくない、普通に飲めるようになりたい」とお酒にしがみついている時でした。それからお酒が止まるまで3年以上もの間、その『ビッグブック』は開かれることもなく、枕元でだまって私を見守っていてくれました。

2002年、再びこの本に目を通した時、「なんと不思議で奥の深い本なのだろう！」とびっくりしました（ちなみにその時は持ち運びができるようにポケット版を買い求めていました）。

国の違い、男女の違い、年齢、立場の違いがあるにもかかわらず、私のことが書いてあり、書かれた内容がほとんど理解できると感じたのでした。私がアルコールクだと認めるようになるまで4年近くの歳月が必要だったのです。

それからは、違いを探すのではなく、自分と同じところを探すようになりました。今思えば「共

感すること」の喜びを覚えてくれたのかもしれませんが。たとえば最初、「第八章 妻たちに」の章は私には関係ないと思っていましたが、それさえものちには、主人と私の立場を入れ変えて考えることで夫を理解するきっかけになり、ある時は世界したアルコール依存症の実父と母とのかかわりを理解することができるようになったり、また職場

での私の立場や起こったことの事実を振り返り確認したり、と、何年たっても新たな気付きがあり楽しみにもなっていました。

家でゆっくりと読書することの少ない私には、書籍『ビッグブック』をテキストにしたミーティングがとてもありがたいです。一人で読んでいる時には気づけ

ないことや忘れてしまっていることが、この本の内容とともに仲間の話が合わさって何倍にもなって私に気づきを与えてくれるような気がします。何年間と同じ本をくりかえし繰り返し読んでいるのに、その時に気づかされることが新鮮で、驚きで喜びでもあります。

『ビッグブック』との出会いがなければ今の私はなく、生きるということをこんなにも真剣に受け止めることはなかったと思います。今私が私自身を大切に思えること、数々の仲間との出会いに感謝します。



★ビッグブック・ロメモ★『アルコールクス・アノニマス』は、回復のプログラムを述べたAAの基本テキストです。

「ビッグブック」と呼ばれるようになったのは、1939年に初版5000部を印刷するとき、工場にあった一番厚い紙を使ったため、本が分厚くなったからです。★AAは1935年6月10日に創立されましたが、この本が出版されるまで名前はありませんでした。ビッグブックが出版されてから、この本のタイトルの頭文字をとってAAという名がつけられました。★英文ビッグブックは現在第4版ですが、第1～3版だけで、約2100万部が普及されています（日本語版は約5万部）。★英文ビッグブックの後半には個人の「回復の物語」42編が収録されていますが、うち18編は『回復の物語』1～3で翻訳出版されています。

