

AA出版物からの贈り物…… 読んでよかったこの1冊

「よくある質問」を 読ませていただきました

(精神保健医療センターで看護師勤務を経て)

済生会滋賀県病院 看護師

木村 里美

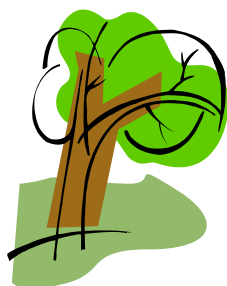


「44Q&A」改題「よくある質問」

「よくある質問」を読ませていただきました。回答の内容が自分たちの生活や価値観などが具体的によく示されていて理解しやすかったです。それはきっとおそらく、伝えたいということがはっきりしているのだと感じました。それは同じことで苦しんでいる仲間届けたい言葉があるんですね。私は医療者（看護師）ですので、一般の皆様向けの健康教育的な冊子やリーフレットなどを目にすることがあります。当院にも色々なコーナーに置かせていただいているのですが、なんと言いますか、当たり障りなく、さらっと読めてしまうものが多いと思います。

このQ&Aのように具体的で「あるある」と自分と重ね合わせる読み応えがありつつも、押しつけがましくないという感じのようなものはなかなか作れないように思います。そこが私たち専門家の目線で書くものと、仲間がその目線で書くものとの違いかもしれません。静かな情熱を感じました。

1998年に日本語翻訳初版発行されているんですね。そんなに前から、このように丁寧なQ&A本があったとは驚きです。その誕生は「自己犠牲の精神に燃えた慈善ではなく、自分自身への関心が高められた結果に生まれたもの」と解説されているところが、なんともさわやかでAAの本質を突いているような気がしました。「よくある質問」はAAの方が本当によく受けられる質問なのでしょうが、おそらくAAの方自身も昔の



自分が持っておられた疑問なのだと思います。そうであるとなると昔の自分に今の自分が答えていくような構図になって、その構図がまさしく「自分自身への関心が高められた結果生まれたもの」なのではないかと思いました。

また慈善でも偽善でもなく、他のアルコール飲まない人生の手助けをしようと高められるまでには、いくつかの行程

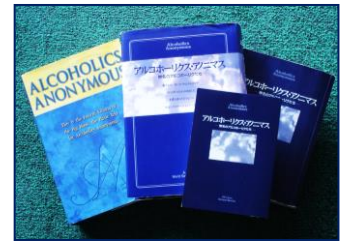
があるのではないかと思います。このころの状態が悪いと自分の不幸と他人を比べてねたんだり、他人を思いやる余裕がもてません。ねっとりとしたひがみで一杯になりますが、自分ではなかなかそこには気が付かないものです。逆に、他人の成功や幸

せを見てどう感じるかで今のころの健全さがわかるような気がします。もし健全なころの状態であれば他人の成功や幸せを自然と祝福できます。また、例えば飲まずにやれている他人に対してもひがみことなくそこから何かを学ぼうとしたり尊敬することもできるのではないのでしょうか。どんな宗教や組織や運動にも左右されず、ただ飲まないで生きることと、他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という、この言葉や活動に対して何の疑問も感じず自然と受け入れられることがころの健全さのバロメーターなのでしょうね。

これからもどうぞ1人でも多くの仲間の助けをされますように、お祈りしています。

『アルコールクス・アノニマス』を読んで

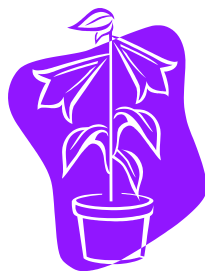
オネスティ唐崎グループ 小 川



私は、2004 年 11 月に AA につながりましたが、当時は、地元の診療内科でうつ病と診断されて 3 回入退院を繰り返し、処方された精神安定剤、睡眠薬と酒を一緒に飲むようになってから、病状に加速がつき、ひどい状態になりました。なんとかしてこの状態から抜け出したいと思い、図書館でアルコール依存症の本を読み AA の存在を知り、JSO 経由で AA 滋賀につながりました。

AA についての知識が全くなかったので、AA の書籍を読み漁りましたが、何度も読んだのが『アルコールクス・アノニマス』（通称：ビックブック）でした。

私が一番興味をもったのが、第一章のビル物語で、私も趣味で株式投資をしていたので、酒を飲みながら株で儲けて有頂天になったり、大暴落で自暴自棄になったりという経験をしたので、共感をもって読みました。ビルという人物に興味を持ち、第一章に書いてある内容を調べてみた事を紹介すると、1929 年に、ゴルフ熱にとりつかれ「ウォルター・ヘーガン（訳注：プロゴルファー）を抜きそうになった」とあるが、ウォルター・ヘーガンというゴルファーは、PGA ツアー 45 勝、メジャー 11 勝の当時の世界一のプロゴルファーで、ビルのゴルフの才能が、並みのプロゴルファー以上の才能があったのではないかと思います。また、1929 年 10 月のニューヨーク証券取引所の大暴落とあるのは、1929 年 10 月 24 日～28 日まで続いたウォール街の大暴落で、世界恐慌と紹介されている凄い暴落で、南北戦争に次ぐアメリカの悲劇とあります。株式ブローカのビルは相当な痛手を受けたのではないかと思います。また、ビル物語の中には、



回復のステップの内容が凝縮されて詰まっているように感じます。

以下紙面の制約があり、走りますが、第二章「解決はある」では、絶望的なアルコール依存症者も霊的体験を経験する事で回復する事、第三章では、回復のプログラムの第 1 ステップについて、アルコール依存症者が一杯、最初一杯を飲んだらどうなるのか、ジムとフレッドの二人を例にして説明されていて、とんでもない事が起こるのがよく解ります。第四章～第六章でプログラムの核心に入り、第 2 ステップ～第 11 ステップまでの方法が書かれています。第七章については、12 番目のステップのみが書かれてあり、仲間とのかかわり方について当時の苦勞が伺えます。第八章「妻たちへ」については、私も同じような事をして来たので、反省させられました。第九章「家族、その後」も同様に反省を強いられました。第十章「雇用者へ」は、日本の雇用者と対比して、雇用者の考え方がかなり違うように思えました。第十一章「未来への展望」では、展望を予想したとおり AA は現在 200 万人のメンバーへと発展しました。

「ドクターボブの悪夢」では、病気を治療する医者がアルコール依存症になったのには驚きました。回復して、医療費を請求しない献身的な治療を施したのは素晴らしく、誰にでもできる事ではないと思いました。

この書籍に収録されている「個人の回復の物語」については、最近読んでいないので、じっくりと読んでみたいと思います。

今後も、ビックブックを基本テキストとして、一生活用し、飲まない生き方を続けていきたいと思っています。