

## AA出版物からの贈り物……読んでよかったこの1冊

## 『ドクター・ボブと素敵な仲間たち』

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。ホームグループは、おおつ今日一日グループです

私は、2003年8月にAAミーティングに行きだして、なんと一週間でお酒が止まりました。そして、2016年の7月7現在まで、アルコールを飲んでいません。これは私にとってとんでもない奇蹟です。

私は、ごく若いころから何年も何年もアルコールを飲んだら起こる症状で苦しみました。最後は医師にも見放され、何回入院してもどうにもならず、36歳でとうとう家庭も崩壊し、仕事も無くし、住むところすら見つからず、居候をさせてもらっても針のむしろ、生きることも死ぬこともできなくなりました。そんな状態が苦しくてたまらず、何を思ったのかAAミーティングへ行ったわけです。

半年くらいは頭がぼんやりしていてあまり覚えていませんが、最初の3年間はAAのサービスが楽しい時期で、ピンクの雲に乗り、ある意味では幸せな時期で、AAを満喫していました。ところが脳腫瘍が見つかり、3年のバースデーの日に入院し、開頭手術を受けることになりました。悔しくて無念でたまらず、お酒をやめても人生はコレかと猛烈な怒りにとらわれてしまいました。そんな状態の良くないときにこの本に出会って助けられました。

手術後の抑うつ状態でミーティングにも全然行けず、ゆっくりとアルコールが近寄ってくるような危険な時期でもありました。『ドクター・ボブと素敵な仲間たち』を読み、涙があふれてきて止まらず、困りました。何回も繰り返し読みました。しまいには、表紙のうらの紹介文を読んだだけで泣けてしまいました。それくらい強烈な衝撃を受けたのです。ビル・Wのことは、アルコールクス・アノニマスを読んでいたの少しは知っていましたが、もうひとりのAA

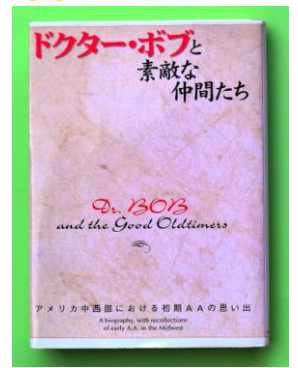
共同創始者ドクター・ボブについては、何にも知らなかったのです。ビル・Wを

手伝うもう一人の人、ぐらゐの認識でした。恥ずかしくて申しわけなく、いまさらですが、ドクター・ボブさん、ありがとうございます感謝の気持ちでいっぱいです。

ボブさんが、どんなふう to 育ってきたのか、ご両親のこと、初めて飲んだりんご酒のこと、学生時代の暴飲のこと、結婚と子供たちと幸せな日々のこと。その後のアルコール地獄のこと…。本人の話す控えめなエピソードより、むしろ、彼に関わった人々のお話から、彼の人となりがわかりました。そして、晩年に病気になられたときの態度はとても達観されていて、私もこうなりたいと思い、文句や不満ばかりの自分が情けなかったです。寛容についての態度もとても参考になり学ぶことがたくさんありました。もし、同じ時代で同じミーティングに参加していたら、この本に書いてあった話が聞けたんですよね。幸いにも、書籍という形で後世に残してくれたので、いまの時代の私もボブさんと分かち合えるのです。

この本はミーティングに参加できない時期を支えてくれました。もちろん、家族、スポンサー、仲間と、生身の人間の支えがあつてこそ、書籍も有効に働いたのです。

3年前、わが家に猫が増えたときのこと、男の子2匹には、尊敬の念をこめてビルとボブと名付けました。いつも私が何者かを忘れないために。遠い国の誰かではなく、実際に私と同じアルコールズムに苦しみ生き地獄から回復した仲間として、とても親近感を覚え身近に感じられました。もしかしたら、となりにすわっている仲間たちの存在が、私にとってのビルとボブなんだなあと、最近では思っております。ありがとうございます。



## AA出版物からの贈り物……読んでよかったこの1冊

「AAとは何か？」改め、

## パンフレット「AAとは」（改訂版）を読んで

価格も¥200-から¥150-に値下げ

オネスティ唐崎グループ と ら



もっとも新しいAA日本の書籍は、パンフレット「**AAとは／回復のプログラムについて (This is A.A.)**」です（2016年6月改訂版発行）。これまで「AAとは何か？」という表題で親しまれてきた冊子の改訂版です。

この改訂版は主に、自分はアルコールリカだろうかと迷っている人に向けての内容となっています。アルコールリカかどうかは自分にしか決められないこと。AAのメンバーはアルコールがコントロールできないことを認めたこと。意志の力では飲酒がやめられなかったこと。強制された断酒は愉快的な経験ではなかったこと。では、どうやって飲まずにやっていくのか。AAは誰にでも効果があるのか、などを説明しています。

前版「AAとは何か？」と対比して読みますと、改訂版は、わかりやすく読みやすい日本語に整備され、翻訳も正確になり、反発しやすいアルコールリカの心情を考慮した説得力のある表現となっています。価格も下げられ、普及しやすくなりました。

また、長くAAで飲まないでいるメンバーにも貴重な記述が何カ所もあります。

たとえば、ビッグブック第9章のp197に記載されている3つのモットー（スローガン）はよく知られていますが、この「AAとは」では、その意義が、平易に記述されています。

①「**第一のことは第一に (First Things First)**」は、「どれほどやりたいことがたくさんあっても、すべてを同時にはできないこと。そして、自分の生き方を再建するなかで最優先すべきことはソブリエティ（飲まないで生きること）であることを教えてくれる」。

②「**気楽にやろう (Easy Does It)**」は、「何をするにも熱中しすぎる傾向にあるアルコホ

ーリク」は、なにごとにも「ゆっくり時間をかけて自分のペースでやることを学んでいくべきであるし、それができるはずである」。

③「**他者を尊重しよう (Live and Let Live)**」は、「アルコールリカはたとえ何年ソブリエティを続けていても、他人に寛容になり他人を受け入れることが非常に難しいため、繰り返し提案されている」と指摘しており、わが身を振りかえるところともなります。

私は、飲酒時代、飲めば酒乱で人生をぶち壊し、飲まないと真実つまらなかったのも、精神病院アルコール診療科を退院するとき、飲まない人生がつまらなくてもいい、あと数年の命、飲まずに死ねればいいと覚悟しました。46歳でした。AAに来て飲まなくなった当初は、つまらない日々でした。ところが、つまらない人生に耐えきれなくなったのです。それで、どうしたか。飲んだわけではありません。AAの仲間たちと広報活動をしたり、AAのイベントを企画したりしました。いま思えば、役に立つ生き方へと歩き出したのです。すると、次第に自分の感覚に変化が生じてきました。花や青い空が美しく見え、風呂に入ると、しあわせと思い、人々に支えられてきた自分が見えてきて感謝の念を覚えました。以後、飲まない23年が過ぎて、驚くことに私は70歳になろうとしています。

この冊子では「AAプログラムのおかげで」「新しい友人ができ」「視野が開け」「新しい考え方ができるように」なり、「初めて現実を生き始めたと感じ」と述べています。

読み終えてみると、飲んで暴れている若い自分に、「酒をやめてからわかることが多いんだよ。飲酒に問題があるのだから、とにかく酒をやめよう」と言いたくなりました。