

AA出版物からの贈りもの

読んでよかった、この1冊

AA滋賀・広報委員会は、この「AA出版物からの贈りもの／読んでよかった、この1冊」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いたいと思います。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メールでどうぞ）。

「スポンサーシップQ&A」を読んで



今回初めて「スポンサーシップQ&A」を読む機会が与えられたことに感謝します。「AA評議会承認出版物を読むこと」これも私のスポンサーからの提案です。提案ですから、あくまでも提案です。実践する、しないは自分自身なのです。

私は2004年の夏の終わりにAAに来ましたが、しばらくはスポンサーを持たずにいました。アルコールを飲まないでいるのは、自分の意思の力で何とかできると信じていたからです。

ところが2005年12月17日に突然の再飲酒を経験し、たかがアルコールごときなのに飲む飲まないのコントロールもできない自分を確認しました。自分の意思の力では到底太刀打ちできないことを認めると、仲間へ導かれてスポンサーに出会いました。

今まで二人のスポンサーをもちましたが、彼らは私が心から求めていた回復の手順を自分の経験を通して示してくれました。今の私が、目の前にアルコールがあるなしに関わらずアルコールから遠ざかって生きていられることは、スポンサーシップが役立っていることを認めざるを得ません。

昨夜、私とスポンサーシップをとっている仲間から連絡があり、ステップワークに出掛けました。

昨夜は仲間の話を心を開いて聞くこと、気付かされたことや感じたことで自分の経験を話ただけです。スポンサーシップにはある程度の時間と労力が必要です。慈善事業であれば私にはできません。自分の回復のために必要なのです。この書籍にも紹介されているAAの共同創始者のひとり、ドクターボブの言うとおりの「義務感」「よろこび」

「私のために時間を割いて手渡してくれた仲間への恩返し」「そうするたびに、私自身をスリップから遠ざけることができる」などの明確な理由があるからできるのです。

スポンサーシップをはじめとするAAの回復の道具は、私の社会生活に役立っています。家族や親戚、友人知人、仕事、地域社会での人間関係の修復は、12ステップとスポンサーシップのどちらが欠けてもできることではありません。

教育の場に私はふさわしくないとの理由でずっと遠ざけていたPTAの役員も「私にも何かできるかもしれない」と思い、今年度から引き受けることができました。とにかく今、楽しいことも苦しいこともひっくるめて人生を満喫していることに感謝します。

（ハグ石山グループ hiro）



【ほっとひと息】 「スポンサーシップ Q&A」（200円）は、翻訳パンフレットですが、このほど原文が改訂され、それに対応して日本語訳も改訂されたというので、読んでみました。改訂箇所のひとつ、「スポンサーは複数いてもいいのだろうか？」という質問に対する答え、「私たちの多くが、新しい人には一人のスポンサーが最適だと感じている。スポンサーを一人に絞ることで、自分に都合のよい提案をしてくれるスポンサーを使い分けるといった危険を避けることができる。とはいえ、一部の新しい人の中には、複数のスポンサーシップから恩恵を受けている人もいます。その中で彼らは、広範囲な経験を分かち合い、AAプログラムの実践についてさまざまな良いやり方を聞くことができる（以下略）」とあり、読んでよかったと思いました。

アルコール関連問題との出会い



湖東健康福祉事務所 保健師 奥沢 恵津子

私は、アルコール依存症と関わって3年目になります。当初はアルコール問題についての関心はあまりなく、できれば関わりたいくない分野だと思っていました。しかし、アルコール相談の担当になり、家族の方の話を聞くなかで、アルコールを取り巻く問題の大きさに、驚き悩みました。

当保健所は、アルコール相談を広報で周知しているためか、家族からの相談件数は多いですが、行政の相談にあがる時には、問題は複雑化しておりもっと早く相談に来られなかったのかと思うと同時に、相談まで上がってこない問題はどんなに多いかと予想されます。

アルコール依存症という病気は、身体を蝕むだけでなく、家族全体を巻き込む病気で、うつとの関係性も強く、自殺をまねく大変な病気であることを知りました。

また、共依存等、家族の関係性の問題、子どもに及ぼす影響等、知れば知るほど奥が深く今は、私の中での興味のあることの一つとなっています。

今日は初めてAAのメンバーの方とお出会いし、初めて1人の方をAAにつなげられたように思います。以前から勧奨はしていましたが、いつも口実をつくり行かれません。ミーティングに行く前に、AAの方と当事者の顔つなぎを保健所で実施し、AAについてのお話、体験談を順番に話す中で、本当に有意義な時間を持つことができました。

初めて行く場所は、誰でも抵抗があり、行きにくいということも話の中から聞き、こういう機会をもつことも大切なことであることがわかりました。

AAメンバーの方は私に「アルコールと回復について」の冊子(『回復の物語』vol. 1)を読み、感想を述べるように宿題をくださいました。

私はその冊子から、アルコール問題をもつ者同士が自分のことをお互いに話し合い、共感しあう中で、アルコール依存症者の回復があるということと、どんな段階のアルコール依存症者であっても、AAとの出会いが遅かったということはないということを学びました。AAのメンバーの方の生き方をみていて、とっつきにくかったAAがとても身近に感じます。今後、時間をみつけて、自助グループに参加し、患者さんにつたえられるヒントを得ていきたいと思っています。

私は、地域で苦しんでいる家族の方、当事者の方がしっかりと依存症の知識を持って、専門医療に結びつくように、また自助グループにつながれるように支援していきたいです。

家族の対応の仕方等どのように指導したらいいのか迷うことが多いですが、確実なものにしていきたいように少しずつ勉強していきたいと思っています。

今日は、このような寄稿の機会を与えていただきありがとうございます。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします



【注】本文中にある『回復の物語』vol. 1とは、英語版『アルコホーリクス・アノニマス』の後半に3部構成で収録されている42人の回復の物語(パーソナル・ストーリィ)のうち6編をAA日本で翻訳出版した第1巻のことです。A6版、96ページ、300円。お読みいただきましたら、ぜひ、お気軽に感想文をお寄せください。