

# 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。今回はAA の親しい友人とAA メンバーのお二人から感想文が寄せられました。なお、書籍の入手については、AA 滋賀事務局にお申込みください。



## 『回復への道』(パート4)を読んで

滋賀県立総合保健専門学校 専任教員

本田 智美

私は以前、アルコール治療に携わっていました。その時、アルコール治療プログラム入院で担当した患者さんと、退院後自助グループの例会で再会した時に、入院生活を振り返って話をしたことがあります。「入院中は私のペースに任せてくれたしよかった。あれこれ言われたら、私は続けられなかった。ただ、自助グループに行きやと言われた。けど最初はすごく嫌やった」と言われました。確かに私は「世話焼き型」ではなく「見守り型」です。当事者の方が自分で気づき、回復していくことを見守ること、支持していくことにつきますと考えます。ただ唯一できることは、自助グループにつなげるきっかけをつくること、と思っています。

今回読ませていただいた『回復への道』(パート4)の中でも、本当に当事者の方々が自分の病気を認め、いかにAA とつながり回復に至るのか、その道のりが切実に伝わってきました。

その中の〈物語5〉「アルコリズムで自殺した父と、飲まないで生きる喜びを見つけた私と——」では、お父さんを亡くされたり、ご兄弟が病気であったり、本当に多くの出来事を乗り越え、今は仕事と共に様々な趣味を持たれています。AA の参加も、日本だけでなく海外へと活動の範囲も広がられています。おそらく文章では表現しきれない思いがもっと他にもあると思います。が、断酒にかける思い、決意が伝わってきました。そして、ここまで自分の過去を洗いざらい話すのはとても勇気のいること、自分を客観的にみるための時間の経過がかなり必要だったことと思います。私が出会った当事者の方も、最初はどこか自分のことを美化した雰囲気でお話されるのですが、

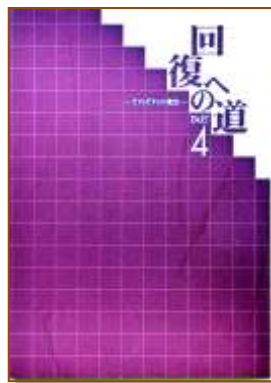
自助グループに参加するようになると、第三者として聞いていて、そこまで話しても大丈夫なのだろうか、逆に心配になるくらい自分のことを語られるようになります。そして、回復するにつれて断酒に向けての思い、前向きな言葉へと変化があります。

今回、そうした言葉の中で特に印象に残ったのは、「ミーティングに行きつづけていけば、私自身も変わるし仲間も変わっていくと実感している」という一文です。自助グループで他のメンバーの

話を聞く、自分が語るということは、自分が気付かされる、自分が変わる、自分のために、として重要な位置を占めていると思っていました。しかし、自分自身が変わっている実感だけではなく、仲間が変わっていくことも実感することができているのだと、この文章を読んで気付かされました。まさしくこれが自助グループの力なのだろう

と思います。自分の変化とともに仲間の変化にも気付き、共に一日一日をまた明日へとつなげていく。自助グループは回復に必要不可欠であるということ、さらに教えていただいた気がします。

保健専門学校では講義の中で、アルコール依存症についてはもちろん、AA などの自助グループについても効果を実感しているので、その必要性を学生に話しているのですが、当事者の方の実感として、印象に残ったこの一文をまた新たに加えていきたいと思っています。最後になりましたが、本当に貴重なお話が詰まった本を紹介していただきありがとうございました。皆さんの一日一日を、ささやかながら応援しております。



# 『今日を新たに』

AAメンバーのためのAAメンバーからのメッセージ

ハグ石山グループ

NO (エヌ・オー)



2010年9月に、スポンサーからAAの書籍『今日を新たに』をいただきました。

『今日を新たに』は、年間を通して(1年365日 1月1日～12月31日)毎日その日の項目を1ページ読めるようになっており、毎日、自己を省みることができる素晴らしい書籍です。

1ページごとに日付がついており、世界のAAメンバーがAAの出版物から心惹かれる文章を引用し、その人の考えが紹介されています。

また、AAの「回復」「一体性」「サービス」という三つの「遺産」に的を絞って書かれており、「飲まないで生きていく本来の目的」もよく理解することができます。

最初読み始めた頃は、書いてある内容がよく把握できませんでしたが、AAミーティングに参加させていただき、仲間の皆さんと経験と力と希望を分かち合っ共感と安らぎを得ることや、スポンサーシップを通じて回復のプログラムを学び実践する中で、内容が少しずつ理解できるようになってきました。

8年前に同じアルコール依存症で亡くなった父親が多額の借金を残し、父親の借金の返済と自分の家のローンの返済が重なり、家庭が崩壊し始めました。

私の身体(頸椎)に異変がおこり手術をしたものの歩行が困難になり、会社を辞めざるをえなくなってから、現実の問題から逃げたい一心でアルコールに溺れていきました。本当に苦しいお酒でした。何度も心の中で「死にたい」と叫びましたが、死ねませんでした。

2010年6月7日にアルコール専門病院に入院して命を救われ、AAの中で「現実の問題を受け入れ、それらを解決していく勇気と希望」と、「今日一日」という生き方と、「生きる喜び」を教えていただきました。私が入院した6月7日の『今日を新たに』のページ

には、「長期的な希望」と題して、AAメンバーの思いが綴られております。

「AAは、長期的な希望が生まれ、わたしの病気の本質や回復の道についての将来の見通しが得られる場所である。……(中略)……理解が真実になり 夢が現実となり-そして今日の日が永遠になる」とあります。私もAAで、飲まないで生きる希望を与えていただきました。また、自分の意志ではなく、神の意志にすべてを委ねて行けば、きっとよい人生を歩んでいけると思うようになりました。

私は、アルコール依存症以外にも、右足右手が自由に機能しない障害者です。また、原因不明の乾癬という皮膚の病気も抱えています。これらのことを、AAの回復のプログラムに取り入れました。その結果、驚くほど身体が回復しました。12番目のステップには、「すべてのことにこの原理を実行しようと努力した」とあります。この原理は、どんなことにも適用できると思います。

今では、毎朝目覚めた時、祈りと黙想を通じて命が与えられたことに感謝をして、『今日を新たに』のその日のページを読んで初心にかえり、今日一日の計画を立て、実行できるようになってきました。

また、『今日を新たに』のAAメンバーの引用部分を自分なりに考えることができるようになってきました。『今日を新たに』は飲まないで生きる私の人生にパワーを与えてくれると同時に、「今日一日」の生活にはなくてはならない一冊になりました。

AAには他にたくさんの書籍があります。機会あるたびに読んでみたいと思っております。

今日も一日、こころ穏やかに、元気に過ごしてまいりたいと思います。ありがとうございました。

「神さま、私の意志ではなく、あなたの意志が行われますように」

