

AA出版物からの贈り物／読んでよかったこの一冊 No.5



『今日を新たに』を読んで

滋賀県立精神医療センター 心理士（非常勤） 斎藤栄喜

私はアルコールизムの治療に携わっていることから、アルコールの苦しみを間近で体験する機会に与（あずか）っています。そんな折、「AA 出版物からの贈り物／読んでよかったこの一冊」の依頼を受け、これも何かのご縁と想い筆を取る次第です。

『今日を新たに』は1月1日から12月31日まで、1ページごとに日付が記されています。また「各種のAA 評議会承認」の書物から、毎日ちょっとした引用が紹介されています。そして、引用されている部分に対する（世界中から集められた個人的な）考えがまとめられ、一人の人物の日記のように紹介されています。内容はわかりやすいように「回復」「一体性」「サービス」という3つのレガシー（遺産）について絞られて書かれています。もし、AAの全体性を象徴する「アルコールクス・アノニマスさん」という人物がいたら、3つのテーマでこんな日記を書くのだろうな、という構成でとてもユニークです。



「この感じ、どこかで感じたことがある」それが『今日を新たに』を手にした時の私の第一印象です。

私の意識に昇ったのは、幼い頃訪れた祖母の家での出来事でした。当時の私は、格言入りの日めくりカレンダーに「あの薄紙にはなんで日付と変な言葉が書かれているんだろう？ どうせ捨てるのに意味ないじゃん」と格言に対して嫌悪にも似た感情を抱いていました。そして祖母は私の質問に笑いながら「ああ、ありや求めている人にしか意味がないから気にするな」とだけ答えました。もちろん、理解を超えた祖母の言葉は私のこころに「？」だけを刻みしました。

なぜ想い出話をしたかという、アルコールизムの治療に携わるうちに、祖母の言葉はなかなか意味深長で思慮に富んでいたことに気付かされたからです。

今思えば、祖母は「（カレンダーの格言は）実感が伴わない人にはただの言葉だ」と私に伝えたかったのだし

ょう。そういう点でこの本は、読み手の心境によって意味が大きく左右されるのではないかと愚慮します。

ある人には、偶然目にするそのページが、お酒と共に生きるための道標となり、またある人には、（まだ「その時」ではないために）ただの言葉になることなのでしょう。

ちなみに、私は読み進めるうちになんだか「お酒さえ飲まなければいいのか？」なんてことを自然に突きつけられている気さえました。それは自分と向き合って生きているようすが『今日を新たに』に記されていたからだと思います。

アルコールизムは否認の病気とも喩（たと）えられますが、私は回復を望んで治療に訪れる方の話を聴く時に「否認するほど辛いことがあったのだろう。何かを頼りたくても何もなくて、その時偶然その人のそばにいてくれたのがお酒だったのだろう」と思ってその人の気持ちに寄り添っています。

そして、否認することが悪いことではないことも、アルコールизムの方から教えていただきました。そうしていなければ、終焉を待つだけです。

「AA という場に行けば、もう一人ではない」と大方の事は受容してくれる世界があることも知らずに、です。否認しない現実には私が想像する以上の苦しみのなだと思っています。

逆説的ではありますが、お酒があったからAAをはじめとする自助グループに出会えたともいえます。なにを信じ、なにを受け入れるかは個人の自由ですが、頼ってよい存在が両手を広げて待っていてくれるという事は、とてもありがたいことです。

私は悩みを語る方のお話を聴きながら「過去は望めばいつでも私たちのもとを訪ねてくれるが、未来はいくら私たちが望んでもそうすぐには訪ねてくれない」と空想することがあります。『今日を新たに』にはそんな現実を生き抜くためのエッセンスが1日毎に散りばめられ、本を開けばいつでもヒントが提供されています。

梅雨晴れの日暮れ時、デスクのPCに向かって、この原稿を綴っているこの私も、新しく訪れた今日に感謝しつつ日々を過ごしてまいりたいと思います。

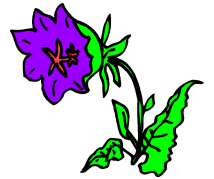
思うままに書き連ねてしまいましたが、皆様のもとに

新たな1日と善きご縁があることをお祈りしつつ、筆を置きたいと思います。ありがとうございました。

皆様の今日はどんな一日ですか？

『どうやって 飲まないでいるか』

ZEZE今日一日グループ 栄 美



AAにつながって3年が経ちました。その間、恥ずかしながらテキストを読み込むことはありませんでした。

ホームグループを決め、ミーティングで使われているテキストを買い集めたものの、本を読むのは好きはなはずなのに、全然頭に入らず、途方にくれたことがあります。にもかかわらず、このような機会をいただき、感謝します。『どうやって 飲まないでいるか Living sober』は、しかしながら私があきらめずに読むことを自分に課した唯一といっている本です。

ホームグループを決めて間もない頃、Living soberの司会をしてみませんか、という提案をいただきました。そのとき私はお酒を飲まなくなってまだ3カ月経つか経たないかの頃で、うれしさと同時にとても不安だったのを今でも覚えています。まだ、飲まないとは言いきれない——今思えば、何年飲まないでいてもそれは同じなのですが……経験の浅い私には切実でした。「どうやって飲まないでいるか」という題名はそんな私にとってそれだけで魅力的でした。

「この本では、アルコールリズムから回復の方法は示していない。回復のプログラムを要約したアルコールクス・アノニマスのステップは、『アルコールクス・アノニマス（通称ビックブック）』と『12のステップと12の伝統』というタイトルの本に詳細に述べられている。ここでは、これらのステップの解説も、12のステップに示された方法も論じていない。この本は、飲まないで生きるためにわたしたちが実際に利用した何通りかの方法を述べたものである。アルコールクス・アノニマスには全く関心がないという人でも、ここに書かれた方法は是非試していただきたい」（1.この本を利用するにあたって より）



ここに抜粋したとおり、この本には今すぐ飲んでしまいそうなときに読むところ、比較的余裕のあるとき読むとためになるところがあります。具体的な提案から、抽象的な話まで載っています。とにかく、飲まないための工夫、24時間、いや、目の前の5分をやり過ごすためのアドバイスなど。先行く仲間が試行錯誤して得た確実な

方法が載っています。AAのメンバーになる条件が、お酒をやめたいという願いだけであるならば、どうやって飲まないでいられるのかは、特に新しいメンバーにとって知りたいことのひとつでしょう。ミーティングに通いなさいと言われて反発する人でも、「甘いものを飲んだり食べてみる」「積極的に行動する——散歩、読書、運動、長い間放ってっておいた雑用を始める、昔楽しんだものを再

開する、勉強をする、ボランティア活動をする、自分の外見について何かする」なら、やってみる価値があるかもしれないと思うかもしれません。私自身も12のステップや12の伝統に示された回復を理解するにはまだ程遠い状態です。でもいきなりすべて理解しなくても、とりあえず今日は飲まないでいること、飲まない一日を積み重ねるうちに、きっと回復の道筋が私にも理解できることを信じています。この本は、特に、お酒をやめたいけれども、気合以外に方法が思いつかない人に適していると思います。かつての私がそうであったように。

「もう一言付け加えたい。だれもがアルコールを切ることができる。わたしたちはみな、何度もアルコールを切ったことがあるではないか。だからやり方のこつは、それを続け、そして飲まない生き方をするることである。この本はそのこつを述べたものである」（なぜ飲まないのか？ より）