

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。AA メンバー、AA のしい友人のみなさん、ぜひお気軽にご寄稿ください。今回は AA 滋賀のメンバーお二人から『ベスト・オブ・ビル』の感想文が寄せられましたので、ご紹介します。この書籍をぜひお読みください。書籍の入手については、AA 滋賀事務局または AA 関西セントラルオフィス、あるいは J SO にお申込みください。



『ベスト・オブ・ビル』を読んで

Zeze 今日一日グループ も え

この本は、AA の共同創始者のビル・W が「信仰心」「恐れ」「正直」「謙虚」「愛」について『グレイプバイン (AA の雑誌)』に寄稿した文章を書籍化したものです。

その中の「正直」で、ビルは「何よりもすべきことは、自分がいま混乱しているのを認めることである。さし当たって必要なのは、善悪を見分ける力さえまったく失ってしまったことを打ち明けることかもしれない。一番難しいのは、自分本位の願望の実現を強く願ったあまり、神の導きを受け入れる気持ちになる自信がないことを認めることであろう。そういうときこそ、優れた友人の忠告を求めるべきだ。ほかに方法はない」(P29) と述べています。

私は AA に繋がったとき、自分が本当にお酒をやめたいのかどうかさえ分からなくなっていました。やめたほうがいいのかは分かっているのにやめられない。どうしてまだ飲むのか分からない。まさか、飲みたいから？ 飲みたくないはずなのに。そんな自分を受け入れられず、ひとりで何とかしようとしていました。

同じような混乱は飲まなくなってからもありません。自分はこう思っているはずだとひとりで突っ走り、苦しい方向へ向かいました。

今、プログラムを通して少しずつ自分に正直になることを教えてもらっています。こんなにも自分の事を知らないのかと戸惑い、こんなにも弱い

人間だったのだと気づきます。

わたしは今困っている、混乱している、悲しい、恨んでいる、やる気がない・・・こういう思いは否定してきたけれど、それも全部認めることで楽になるということ、それは一人では出来ないことを教えてもらいました。

「真実がどれほど自分を自由にしてくれるか、私たち AA メンバーはよく理解している。真実は、かつて私たちをアルコールにしばりつけていた手かせ足かせを断ち切ってくれた。真実は想像をこえて私たちを葛藤や苦しみから解放し、恐れも孤独も追放し続けてくれている。

AA の一致、お互いにとってこの上ないものである愛、私たちの共同体への世間の評価——それはすべて正直から生み出されたものである」(P32)

人を傷つけたり自分を傷つけたりすることなく正直さを使えるよう、いつも自分を見ていようと思います。

その他の章も、その時々で必要な章を読み、その時々で必要な気づきを与えてもらえます。

<私がこの小文に書いてきたことには、何も新しい考えはない、自分の心の奥底にある「劣等感」を取り除く鍵を、どういうふうに手にすることができるようになってきたか、その「からくり」のようないきさつを書かせてもらったただけのことである> (P50) とあります。経験を多くの仲間と分かち合ってくださっていることに、改めて感謝いたします。



『ベスト・オブ・ビル』を読んで



草津グループ 歩（あゆみ）

「ベスト・オブ・ビル」の改訂版をスポンサーから頂いて、再読し、私なりに気づいたことを書かせてもらいます。

私は、アルコールクの歩（あゆみ）です。

アルコール依存症者の平均寿命といわれる 52 歳に専門病院（滋賀県立精神医療センター）を退院して、現在、ソブラエティ 14 年の団塊世代の人間です。

私が、本格的に飲んだのは学校を出て就職してからの 22 歳ですから、そう早くから飲んだわけはありません。しかし、飲み始めから異常な飲み方でした。

1 年間の現場実習を得て営業に出たのですが、営業は酒がつき物と教えられ、『酒は飲んでも、飲まれるな』と。

同期仲間との酒席（独身寮）では深酒。一人酒はサントリーレッド 1 本にコーラ。ウィスキー 80% に、コーラ 20% です。吐きながら飲み、目が回り、胃痙攣も起こし、最初から異常な飲み方でした。

1 年後に営業で名古屋支店への勤務、栄でトヨタグループのお客様との接待酒です。私一人だった独身寮では食事は外食、飲みながらの夕食。帰れば一人酒です。4 年を経て京都の本社勤務、32 歳で功労者賞（大金でした）を受けて、頂いた賞金で仲間と豪遊しました。その後、大阪支店に管理職として迎えられてからは、松下グループとの接待です。こんな飲み方で、酒で二度死にかけました。

アルコールをやめて会社に復職したのですが、4 年目に、会社の定期検診で、酒を飲んでもいいのに肝臓数値のガンマ G T P が 3000 以上で、検査、検査が続きました。AA 草津グループの仲間の Y さんに『クズクズしていたらアカン』と言われて、大津市民病院へ強引に連れていかれて入院しました。2004 年の 6 月 10 日のことです。

のちに、オールドタイマーから 6 月 10 日は何の日だと思いますか、と問われ、AA が始まった日だとわかり、その偶然に驚きました。

このように、酒をやめてから、私には偶然が多く重なりました（偶然の重なりも、奇跡とっていいのでしょうか？）。その入院で、私は脾臓を摘出しました。その手術の前の日に、今日まで生かされたことに感謝を致しました。

「ベスト・オブ・ビル」を読んで、今日一日の信仰心、今日一日の恐れからの解放。今日一日の謙虚、今日一日の愛。今日の一日を、ど真剣に生きれば、明日が見えることを感じました。一日一生、今日一日、今のこの一瞬、幸せと思う心に感謝したいと思いました。

この本を読んで、新ためて、酒をやめるのは、ただの入口であり、いかに新しい生き方で「今日一日」を大切に生きていくかを再確認しました。ありがとうございます。

なお、最後に、私の飲酒について述べておきたいと思います。私は酒を殺して飲んでおり、美味しく飲んだことは、ほとんどありません。酒席を乱したことはありませんが、しかし、心を癒す酒ではありませんでした。

