



AA日本ニューズレター

NPO法人AA日本ゼネラルサービス (JSO)

No. 126

アルコールと家族

小泉隆司「アルコール依存症の回復施設・リビングハウス・ママ所長」

AAのニューズレターを住吉病院の大河原昌夫先生に依頼された。先生とは長谷川病院時代にお世話になった人であり、「一緒に甲府で仕事をしませんか？」と言われ、甲府に行こうかと僕がゆれていた時期もあり、その所為か大河原先生の依頼は断れない。まあ自分も、ある病気の療養中（休職中）でありリハビリを兼ねて書いてみることにした。テーマは「アルコールと家族」・・・

まずは自分自身のAC体験を話しましょう。父親はアルコール依存症だった。しかし、自分が小さい頃から依存症だったわけではない、むしろ魚取りに連れて行ってもらったり、草野球と一緒にいたりとは当時は大好きな父親だった。婿養子として父親は家に入り、家では良く働く真面目な父親像があった。しかし、ものすごく厳しい祖父が居り、おそらく息が詰まる思いだったろう、ただ小学生の自分には気づかない。

5年生頃になり、父親の帰りが遅くて毎晩飲んでくる生活が始まった。父親はハンゴ酒が得意であり、どこに行っても飲み仲間から歓迎される、それが楽しいのか益々深酒がひどくなってきた。仕事はおそらくこなしていた、結果的には定年まで勤めたのだから良しとして、問題は莫大な借金である。家にはお金を入れなくなり（お袋が公務員だったので、収入があり父親が入れなくてもごまかしがきいた）中学生の頃には赤字で借金返せ！との葉書が来るようになり、自分が電話に出ても「親父に借金返せと言っておけ！」と怖い思いをしたことが今でも思い出します。そのうち見るからに組関係者風な人達が自宅まで押し寄せた。また、夜中にしょっちゅう夫婦喧嘩があり、その都度5歳年下の弟が泣きながら止めにいった。自分はそれを見て見ぬふりをして耳に指を入れ布団から出れなかった。

高校に入り、すぐ夫婦の離婚が決まり、当然父親は出て行った。風の噂で、父親の実家の山2つを売り借金返済に充てたらしい。また父親の実家に行く事があり、その際「お前のお袋が悪い」と散々お袋の悪口を父親側の親戚から聞かせられて辛い思いをした。

ちなみに自分は手のかからない子である。いわゆる優等生タイプ（優等生ではないが）であり、高校進学時も特技の柔道の特待生でお袋の負担を少しでも軽くしよう（結果的には軽くなっていないが）と思っていた。いつも祖父の顔色を伺い、誰かに認められたいという思いが人一倍強かった。今思えば反抗期が無い事に気づくことになった。柔道は強かったと思う、お袋に認めてもらいたいという思いで練習した。しかし怪我を隠して練習した為、膝がボロボロになっており、柔道推薦が大学数校から来ていたが、もう柔道は出来ない身体になっていた。高校3年間柔道しかしておらず、勉強を全

くしていなかったもので、いざ就職となり勉強をしていなかったことを悔やむ毎日だったし、就職試験にことごとく落ちた。見かねた父親が就職を斡旋し、無事就職できたが、やはり父親に助けられたという気持ちがお袋を裏切ったという気持ちに変わり、就職場所が居心地のいいものではなく、1年で東京行きを決めることになった。祖父の猛反対や親戚一同の反対を押し切ったのもお袋である、なにせ長男だったし、りんご園の跡取り息子だったので、全てお袋が壁になり跳ね除けてくれた。

上京し就職した場所が長谷川病院だった。当時の長谷川病院は看護補助から看護学校に入学させ看護師として育てていた。のちに長谷川病院にも看護学校が出来るが、精神病院に看護師が就職するのは少なかったもので、育てる方法がベストであった。もちろんお袋の手前、看護学校時代は猛勉強をするしかない、無事国家試験を通り看護師として登録できた。

看護補助時代、急性期病棟に勤務していたが、アルコール専門病棟はまだなく、（当時東京でアルコール専門病棟を持っていたのは、成増厚生病院だけだった。）アルコールの患者と言えば、精神病院に入れられているだけで、特に教育を受けるわけでもなく入退院を繰り返し、病棟内で問題を起こし強制退院する・・・パターンがほとんどであった。同僚は「精神分裂病（のちに統合失調症）の患者さんって自分が鏡になり、自分が映るんだよね・・・」と口をそろえて話していたが、自分は全く映らず、何を言っているのだろうか？と感じていた。しかしアルコールの患者さんが鏡になり自分が映るという体験を後から経験することになるのだが、当初は感じられない。何せ、統合失調症の患者さんの中にアルコール患者さんがいると、アルコール患者さんが他の患者さんを虐めたり、いわゆるトラブルメーカーとなっていた。だから、他の患者さんを守るのに追われ、アルコール患者さんは看護師の嫌われ者であった。

看護師の免許所得後、上司が変わり自分がいじめられた。看護師を辞めようかと感じるぐらいだったので、昭和61年のアルコール病棟開棟の際、上司から放れるため自ら移動を申し出た。これがターニングポイントになろうとは自分でもまだ気づかない。当時、東京では2番目の専門病棟である。この後都内では4～5年の間に次々とアルコール専門病棟が生まれるが、とにかくやること成す事が始めての経験だったので、久里浜病院に見学に行ったり、毎月斎藤学先生のコンサルテーションを3年間受け何とか病棟を始めることができた。56床の病棟にアルコール患者30床の他、慢性の統合失調症患者20名でオープンとなった。しかし、アルコール病棟に行ったことをすぐ後悔することとなった。

病棟をオープンし、いきなり集団院内飲酒、やくざの暴力

…「病棟が始まったばかりだからスリッパを大目に見ろ！」と言われたり、ヘアトニックを飲む患者さんが居て顔色が緑色になっていたり、信じられない光景を見ながら、いつ辞めようかと考えていたが、常勤スタッフが8名しかいなくて、「辞めたいです」と、とうとう言えずにいた。福祉ゴロと初めて耳にしたのもこの時期である。散々お酒を飲み、入院し福祉の入金があと3週間以上ないと分かっている、煙草を吸いたいと要求し叶わぬと「なら退院してやる！」今まで何十人そういう人を見てきたか…。

父親よりひどい人達にアルコール依存症って何なの？と4～5年はそういう状態が続き、1番僕が厳しい看護師として接していたかもしれない。またその頃は病棟の中に薬物の患者さんを入院させていたが、トラブルや薬物のスリッパを繰り返していたので、彼らは回復しないのでは…と思う毎日であった。4～5年の経過の中で、アルコールも薬物も患者さんは回復しない！と思っていたが、ある日「回復者を見ていないからだよ」と上司に言われ、「そうなのかな…」と感じながら、断酒会へいく事になった。目から鱗が落ちるとはこのことか！と我を疑った。そこには、スリッパ強制退院した患者さんの元気な姿があり、また入院時や強制退院した時に泣いていた奥様の笑顔があった。

そのことがきっかけで自分の対応が変わった。もちろん病棟の中に居ると息が詰まるので、自助グループで自らガス抜きをする術を覚えた。病棟のトップリーダーになり、新人看護師には必ず自助グループに連れて行った。自らの経験で病棟の中だけで働くと思え尽きてしまうスタッフには、自助グループにまた誘ってみた。いつの間にかトップリーダーになってから10年、アルコール病棟も19年勤め、延人数2500人の患者さんを看て来た。

「アルコール依存症と家族」というテーマで話しをしなければならぬが、未だに父親を引きずっており、20年以上アルコール関連にいたが、未だに父親を許す事は出来ない。でもそれは自分を許せないからと気づいていた。但し、アルコールに携わったことで自分が何者かという事を解らせてくれたことには感謝している。この仕事をしていなければ一生苦しんでいたか、自らアルコール依存症になっていたかは想像がつく。実際、ワークホリックになり家庭を顧みないこともあったし、その所為で難病を発症した。自ら病気になり気づくこともある。「家庭を大事にしていなかったし、子供にも無関心だった。」病気後に休職してからアルコール病棟に復帰したが、気づいたのにいざ仕事始めると、焦りだし難病が再発するまでに半年しか持たず、依存症となら変わらないと感じた。仕事では口が酸っぱくなるほど、焦って仕事をするとスリッパしますよ！と言っておきながら、自ら実践出来ない。結局、長谷川病院を退職し、NPO法人リビングハウスマム（東京都が認可しているアルコール依存症者回復施設）に勤めたが、やはり癖は抜けずブレーキの壊れた自転車坂道を下るような感じでまた、難病を再発してしまった。アルコール依存症の家族を地で行っています。本当はアルコール依存症の家族へアドバイスが出来たり、御本人へアドバイスを言えればいいのですが、実際の自分はとても言える立場には居ないし、リビングハウスマムの中でも「無理しないでね…」とメンバーさんに言われています。そういえば先日、初めてステップの棚卸を自分が聞くことになりました。メンバーさん曰く、「所長はACを自覚していて、自

分の息子と話しをしているようなので、棚卸を聞いて戴きたい」ということで、別れた息子役に徹しながら1日聞いていました。メンバーさんは途中涙ぐむこともあり、そっとティッシュを渡して少し待ってから聞きました。かなり重い棚卸でしたが逆に父親と重なって「父親はこういう気持ちだったんだな～」と共感しました。もちろんメンバーさんをコントロールしたり、非難したり、アドバイスはしません。そっと聞いていく…ただそれだけです。メンバーさんは最後にはすっきりした表情でした。

自分自身の回復は程遠いと思いながら生きています。少し気をつけていることは子供にや妻に対してコントロールをしないことかな、それと妻への感謝。さらに友人知人への感謝の気持ちを大事にしています。そうしながら僕自身も回復に向かって歩いていきたいと感じています。

第7回全国サービスフォーラムを終えて

2007年9月15日から3日間埼玉県嵐山町で「第7回全国サービスフォーラム」が開催されました。

総参加数は102名を数え、参加した仲間からも

「和気あいあいとして楽しかったです。」

「全国の仲間がこんなにサービスの事を考えてたなんて感動しました。」

「地元のグループでは、私しか役割をする人がいなくて、ある時それが恨みにかわり、辛い思いをしました。

でもみんな同じような思いをしてきた事がわかって安心しました。」

等、様々な感想が寄せられました。

私が11年前に初めてAAに来たとき。

どこも行くところもなく何としてでも酒をやめなければ生きていけなくなり、たどり着いたのがあるミーティング会場でした。

選択の余地などありませんでした。

最初は2年間毎日ミーティングです。

プログラムが進むにつれ、ミーティングに出席しているだけではニューカマーの時のように楽にはなりません。

「今日飲まないだけで幸せです。」は、何年も続きます。

役割は好きな人がやっているんだと思いました。

そんな私が今回で最後となる「サービスフォーラム」の実行委員長をさせていただけるとは夢にも思いませんでした。

昨年の6月に常任理事の方から依頼され、実行委員会を立ち上げました。

どうしたらメンバーを増やせるか？

を基本に

(1) 新しいメンバーでもでも楽しめる、参加型フォーラムにする。

(2) 話を聞くだけではなくサービスに興味のある個々のメンバーが意見を言えるようにする。

話し合いの結果テーマが

「あなたもできます皿洗い」「回復のお手伝い」としました。

日本のAA初の試みとして、各グループ、地区、地域、セントラルオフィスにアンケート調査を行いました。

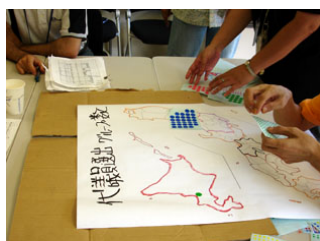
私が代議員の時はよく「AAからのお知らせ」の封筒を忙しきにかまけてよく開けるのを忘れてた時のことを思い出し、「どうせ、そんなに返信してくれないだろう…」と思っていたら、想像していたより多く集まりました。

(今だから話せますが、当時のグループの人たちごめんなさい。)



未回答の分は実行委員会のメンバーが各地へ出向き、あるいは電話やメールなどで直接問い合わせをしました。

各グループ、各地域、各セントラルオフィスの皆様、本当にご協力ありがとうございました。



当日は常任理事の方による日本のAAの歴史と変遷を皮切りに、アンケートをもとにした、

(1) 3グループにわかれたシェアリングセッション。

(2) 日本地図にアンケート結果の項目を貼り付けていく。

(3) グーグルマップ「マイマップ」機能を利用して全国のミーティング場の情報を登録していく。

等の作業を行いました。



メンバー数

各分科会も特にテーマを決めず「臨機応変に」を基本に進めていきました。

最初は不安でしたが、テーマにこだわらないことが良かったのか、さまざまな本音の意見が聞かれ今までにないユニークな話し合いができたと思います。



グループ数

地図作成も時間の少ない中、和気あいあいと楽しく進行していったと思います。(JSO職員の方、常任理事の方、評議員の方どうもありがとうございます。)

日本地図には次々と「メンバー数」「グループ数」「メッセージ先」「代議員選出グループ数」「曜日別ミーティング開催数」「県別グループメンバー数」等が貼り付けられています。

会場前の黒板に貼り付けられた地図を目のあたりに見るとあらためて、「どうやったらメンバー数が増やせるか。」

「この県にもまだ苦しんでるアルコールがのいるかも知れない。」

さまざまな思いが浮かんできます。

グーグルに入力、登録している方々も狭い部屋に閉じ込められたにもかかわらず、黙々と作業をしていただきました。

地図を見ながら場所を探す作業はまるで、「知らない場所へ旅行をし、ミーティング場

を探してやっとたどり着いた時の喜び」に似た感じでした。

この作業はフォーラムが終わっても続けていこうと思っています。

ネットにつながったパソコンか、その他の端末があれば日本全国のミーティング場へ行けるようになります。

食事、宿泊の手配の手違い等ありましたが、実行委員の方々の的確な判断と行動に助けられ、最後の全体会議の時には「今まで人を信じるができなかった私に神様は本当に素敵な仲間に出会わせてくれました。」

私はなんて、まわりの人に恵まれてるんだろう…委員長を引き受けてよかった、みんなありがとう。」

と目頭が熱くなりました。

第7回全国サービスフォーラム実行委員長 ありう

「第49回イキパ (I C Y P A A = International Conference of Young People in AA = ヤングの国際的な集まり)」に、パネラーとして参加してきました

J S O 国際 / 出版担当 金沢

第49回目のイキパが、8月30～9月2日にロサンゼルスで開催されました。参加人数はおおよそ3,800人(申込みの人数なので実際はそれ以上)、ヤングのメンバーだけでなく、ロングタイマーやアラノン・メンバーの姿も多く見られました。ワールド・パネルやゼネラルサービス・パネルのパネラーとして招待されていたのは、私のほかに、NY G S O 所長、グレイプバイン編集長、常任理事会議長、A類常任理事、ゼネラルサービスB類常任理事、太平洋地方常任理事、常任理事付出版委員会メンバー、メキシコの月刊誌「プレスティテュード」の編集者です。今回のイキパは、グレイプバイン社の新刊「IN OUR OWN WORDS (仮称: ぼくたちの言葉で)」の祝賀も兼ねたものでした。アジアの中でも多くのAA書籍を出版している日本のG S Oで、国際 / 出版業務に携わり、かつヤングメンバーであるということから、今回これらのセッションにご招待いただきました。イキパ参加の費用については、日本のゼネラルサービス補助として6万円、イキパ実行委員会から300ドル援助いただき、残りは自己負担となりました。(消化していない休暇を利用)

上記パネル以外にも、ロングタイマーのスピーカーズ・ミーティング(ソーパー50年から61年が6名いました)、ステップ・ワークショップQ&A、アラノン・スピーカーズ・ミーティング、論争を巻き起こす事柄、AA内での男女関係、病院 / 施設、ダンス、ライブ、カラオケ、コメディ・ショー、ヨガ、マラソン・ミーティングなど(書ききれません)があり、みんな何かしらのセッションに積極的に参加していました。

車椅子や聴覚障害を持つメンバーももちろん参加していて、手話によるスピーカーもありました。逐次通訳と同じ方法で、私たちも分かち合うことができました。涙と笑いがいっぱいに分ち合いでした。

海外でも国内同様に、主観的な意見が全体の意見にならないよう気をつけていました。聞く側にとっては、日本全体と解釈される可能性があるのも、私の主観を話すときには、「日本は / 日本のAAは / 私たちは」ではなく、「私は / 私のホームグループでは」と主語を意識して話すようにいつも気をつけています。



代議員選出
グループ数

ワールド・パネルで日本の紹介をしたときから最終日まで、目が合えば歓迎の言葉が飛んでくるという状況でした。「日本にもAAがあったなんて!」「ヤングもいるのね!」「俺は六本木で飲んでた」まさかと思うような質問も飛んできますが、若くしてAAにつながり社会復帰に必死な中、サービスに携わる機会のないメンバーにとっては、ワールド・サービスミーティング報告書など見たこともないでしょうし、サムライがいた国でも同じステップをやっていると知って、驚くのも無理はないと思いました。

どんなイベントであってもやはり忘れてはいません。「今日初めてAAに来た人はいますか?」という問いに、10名近くが手を挙げました。メンバーに連れて来られたのでしょう。4,000人近くのとどろくような大喝采を受けて、恥ずかしそうな表情ではありましたが、彼らが自分たちの居場所があることを確信したのも事実です。このセッションのあと、こんな言葉をかけられました。海を越えた小さな国にも、同じように飲酒問題を抱えている若者がいる。しかしそこにもAAがあり回復が可能だということ、こうやって国境を越えて分かち合うことができるのだということ、そのこと自体が大きなメッセージとなって、ニューカマーやメンバーの心にきつと残るでしょう、と。

感動した場面はたくさんありますが、もっとも大きな力を感じたのは、ミーティング前の黙想のときでした。イキパのミーティングやセッションの前後は、大勢の若者たちの熱気とざわめきで、会場内は黙想の気配すらありません。ところが、黙想を呼びかけられたとたん、一瞬にして水を打ったような静けさになるのです。いつものように目を閉じた私の頭の中には、苦しかった頃の自分の姿、そしてまだ苦しんでいる仲間への祈りが浮かびました。すると突然、のどが熱くなり、こらえきれない勢いで涙が溢れてきました。私の胸はこんな言葉でいっぱいになりました。「あなたたちがずっとこうして祈っていてくれたから、私は助かったんだ」

まだ耳に残っていた、NY GSO グレグ所長の言葉が浮かびました。

「You are here to help. (あなたは、助けるためにここにいます)」

最後に、イキパ実行委員会からの手紙(訳)を載せておきます。

日本の常任理事会のみなさま

第49回イキパに、日本のGSOが参加し共に分かち合えたことを、とても光栄に思っています。日本の参加は、イキパに大きな影響を与えました。アメリカ以外の国が参加することで、AAは世界規模で発展しているのだということを、多くの若者たちに感じてもらうことができました。

今回、日本のGSOがイキパの一部となる機会を与えてくださったことを、日本のすべてのメンバーに心から感謝いたします。

近い将来、日本に行けたらと思います。そして、日本のAAにじかに触れてみたいと思っています。

イキパ・プログラム議長 マシュー・ヘイナー

JSO職員募集のお知らせ

日頃のサービス活動に敬意を申し上げます。

J S Oは正職員三名体制を基本とする方針が法人理事会で確認されていますが、今年はじめの城間さん退職に続き、二月より病気休職中であった水谷さんが退職することになりました。現在は所長の野崎さん、出版・国際業務担当の金沢さんの二名で業務に対応し、アルバイトの方々により業務を回転させている状態です。

このままでは業務遂行に支障がありますので、下記のとおり新しい職員を募集し、三名体制としたいと考えています。

記

NPO法人AA日本ゼネラルサービス(J S O) の正職員募集

■ 応募資格

次の条件を満たす方を求めます。

- (1) AAのゼネラルサービス(評議会機構など)に関心があり熱意(理解)のある方
- (2) AAの原理、特に12の伝統、12の概念を尊重できる方
- (3) J S Oへの通勤が可能
- (4) 基本的なパソコン操作(ワード、エクセル)
- (5) 日常の英会話能力、AA関連文献の翻訳経験を有する(必須ではありませんが望ましい条件)
- (6) 継続した3年以上の一般社会での業務経験を有する。なお、アルコールクの場合は、継続したソブリエティー7年以上を条件とします。上記業務経験もソブリエティーを得てからの経験とします。

■ 待遇

月額固定給制 社会保険完備 昇給・賞与は全体サービス予算・決算の実績によります。

業務時間 10:00~18:00 週休二日制
(常任理事会・評議会・各委員会など休日出勤あり)
年末年始休暇あり(12/29~1/3)
夏季休暇制度あり(任意の4日間)

■ 応募方法

履歴書を添え、J S Oまで応募してください。
応募締め切りは11月20日(火)必着とします。

詳細はJ S Oまでお問い合わせください(担当・野崎)

編集・発行 NPO法人 AA日本ゼネラルサービス(JSO)

〒171-0014東京都豊島区池袋4-17-10土屋ビル4F TEL:03-3590-5377 FAX:03-3590-5419

<http://www.aajapan.org> aa-jso@cam.hi-ho.ne.jp (月~金) 10:00~18:00 (土・日・祝) 休