



# AA日本ニューズレター

NPO法人AA日本ゼネラルサービス (J S O)

No.131

本年11月、北と西でAAのフォーラムが開かれます。その一端をご紹介します。

この度11月に札幌で開催される、AA 日本広報・病院・施設フォーラムの実行委員会に参加させて頂いています。全国規模のイベントが北海道で開かれるということで、実行委員会メンバーは皆とても気が入っているように思います。私は今、地域委員会に関わらせて頂いてますが、あまり熱心でなかったと思います。今回、この実行委員会に参加させて頂いて、そう感じました。病院や、保健所といった関係機関への広報活動に関しても、これまでずっとサービスに関わっている他のメンバー程真剣ではなかったと思います。この実行委員会には、評議員経験者が多数参加していて、1人1人がとても真剣で熱心だと言うことを感じました。

今回このフォーラムの案内を関係機関に広報に行く機会を与えられて、とても良かったと思います。真剣に話を聞いて下さる先生や、とても熱心に取り組んでいる方々にお会いして話をする機会を与えられて、本当にためになりました。自分の視野の狭さを痛感する事が出来たし、もっと広くAAを知ってもらう為に、出来る限りの努力をしなければと思わせて貰えました。北海道では、札幌にあるグループの数と札幌以外のグループの数は同じ位です。この広い北海道の中でまだまだAAが知られていない市町村がたくさんあります。もっとたくさんの地域にAAを知ってもらう為に、何が出来るか、どうしなければならぬかを、もっと真剣に考えて行動していきたいと思っています。私はこのフォーラムに関わらせて貰って、そう感じる事が出来ました。たくさんの方々が、このフォーラムに参加していただけたらと思います。

実行委員 まる子(北海道地域)

先週、札幌から伊達の病院へメッセージに仲間たちと行ってきました。今年に入ってから毎月行くようにしました。そのたびにいろいろなグループの方と御一緒させて頂き、素晴らしい時間をもらっています。今回は天候にも恵まれ、室蘭の白鳥大橋や伊達の有珠山などを望み、北海道の短い夏、楽しい一時を過ごさせて頂きました。その病院へ早速、出来上がった「第6回 AA 日本広報・病院・施設フォーラム in 北海道」のポスターを貼って頂けるようにお渡ししてきました。また、ご参加を呼びかけたところ、良い返事ももらいました。今、北海道のメンバーが、あちらこちらで色々な広報活動をしていると思います。

7年前にアルコール依存症で入院した時は、何も感じることもなく、景色や天気などもどうでもよかったですし、仲間も要らなかったです。たまたまメッセージが入っている病院で僕はそこから今のグループに繋がりました。退院後、1年

位通院していましたが、その後仲間たちと一緒にその病院へメッセージに行くようになりました。最初の頃は、心の中で患者さんや病院の関係者の方々が僕にAAのことを、尋ねないでほしい(僕はビギナーなんだから)と祈ってました。何回もミーティングやメッセージやAAの活動に通ううちに少しずつ色々なものをAAで頂いていることに、気づかせてもらいました。

仕事中でも、地下鉄の中でも、何時でも何処でも、アルコールが手放せなくなり、どうしようもなくなっていた僕に太陽をくれたのが、AAでした。多くの人々の助けで今まで生きてこれたと思います。それを少し返さなくてはと思います。AAに繋がりがたの頃、熱くAAの事を語っている人が嫌でした。僕には熱い血は流れていないと思っていました。しかし今は、違います。伝染するかもしれないですね。

実行委員 ライス(北海道地域)

「病院・施設フォーラムを、北海道で開催する」

このことが、昨年、地域集会で、話し合われました。

「今は、無理だ！」

「いや、大丈夫だ！」

「北海道単独でやるわけではなく、全国の仲間も、協力してくれる。」

「すばらしい経験になるはずだ！」

「北海道全体で、力をあわせて開催しよう！」

・・・なるほど、こうやって話し合いながら、進んでゆくのか・・・っていうか、何を、どうするのか？？？ 今年の8月で、ソーバー5年目の私の正直な感想でした。

私は、この5年間せつかく、飲まない生き方を与えられたのに、自分の事ばかり、目の前のことばかりで、周りを見てこなかったのです。

5年前、飲んででは問題をおこし、家族に迷惑をかけ、自暴自棄になり、危ない道を渡り、体も壊し、絶望し、生きる気力も希望もなく、もう、飲むことも、生きる事も、死ぬ事も出来ない・・・そんな中、ありがたいことにAAにたどり着きました。

飲んでいないと言うだけで、苦しいばかりだった、最初の一年。

わたしも、あんなふうに笑いたい！！ 明るく、楽しそうな仲間の姿を見て、初めて希望が見えた日。

今回、私は、実行委員会に参加させて頂いておりましたが、昔は、人と話し合うこと、協力する事が、苦手でした。いつも、自分が正しいと思っているから、人の意見も聞けな

かった。

そんな私が、今回自発的に参加し、実行委員会でやりがいを感じ、仲間に教えてもらいながら、楽しいと感じている。みんなで成功させて、たくさんの方に、参加してもらいたいと感じている。昔の、私に教えてあげたい・・・。

あの日、病院の先生から「あなたは、アルコール依存症です。AAに行ってください」と言われてなかったらどうなっていたのか・・・。

今回のイベントで、たくさんの方に、AAを知ってもらうことで、あの日の私と同じように1人でも多くの方が、救われますように。

そして、私は今、多くのことを学ばせていただいております。感謝いたします。

実行委員 ミホ(北海道地域)

### 第6回AA日本 広報・病院・施設フォーラム in 北海道

#### 【アルコール依存症からの回復】

～社会資源としてのAA～

日時 2008年11月8日AM10:00より

場所 札幌市教育文化会館4階講堂  
(札幌市中央区北1条西13丁目)

《午前の部 アルコール依存症からの回復》

9:30～ 受付開始

10:00～ 開会

実行委員長挨拶 趣旨説明・オリエンテーション

AA紹介 「AAとは何か」

AAメンバーの話 1名 「AAプログラムと私」

10:45～ 関係者のお話 「アルコール依存症とその回復 私の経験」

田辺 等 先生(北海道立精神保健福祉センター所長  
前A類常任理事)

芦沢 健 先生(特定医療法人北仁会 旭山病院副院長 札幌  
医科大学医学部講師)

大嶋 栄子 氏(リカバリーハウスそれいゆ代表精神保健福祉士)

《午後の部 社会資源としてのAA》

13:00～ AAメンバーの話 2名 「かつての私、今の私」

13:40～ パネルディスカッション及びQ&A

田辺先生 芦沢先生 大嶋氏

横山 登志子 先生(北海道医療大学 看護福祉学部臨床福祉学科准教授)

岡崎 直人 氏(さいたま心の健康センター 精神保健福祉士  
元A類常任理事)

AA日本B類常任理事(AAメンバー)

※A類常任理事とはノンアルコールの理事です。

B類常任理事とはアルコール本人の理事です。

16:10～ AA北海道地域活動報告 「AAと連絡をとるには」

16:30～ 閉会

(事情によりプログラムが変更になる場合があります)

## 第2回AA日本矯正施設フォーラムによせて

今年11月16日に常任理事会主催で第2回AA日本矯正施設フォーラムが中・四国地域で開催される。

一昨年の候補地募集の時から手をあげて、今年2月の評議会で中・四国地域での開催が承認され、4月の地域集会で山陰地区での開催が決まった。今年10月に矯正施設「島根あさひ社会復帰促進センター」が島根県浜田市に開設される事が決まっており、それに合わせて浜田市での矯正施設フォーラムの開催をとの思いが現実になった。

5月には常任理事を交えて矯正施設フォーラム実行委員会を立ち上げる事が出来た。

個人的には、矯正施設フォーラムを開催したいとの思いだけで、実行委員会が立ち上がってすぐは正直、どんな事をどんなふうにすれば良いのか全く解らなかつたのですが、まわりの仲間達に色々教えてもらいながら少しずつ内容が解って来た。実行委員会の立ち上げと同時に実行委員会メーリングリストを作り、メールで意見のやり取りをしながら内容を固めながら、実行委員会で顔を合わせて話し合い、決定している。この実行委員会の中で、仲間のすばらしさを感じながら、矯正施設フォーラムの内容や意味を感じている。お酒が止まって何年かの中で色々な仲間と出会い、実に色々な事を教わったり分かちあったりできた。今回の矯正施設フォーラムも取りかかっただけで、何も解らないのによくも手をあげたものと自分の未熟さを感じながら苦笑することもあるし、山陰での開催は焦りすぎとの声も聞いた。しかしまわりの仲間と力を合わせ矯正施設フォーラムに向けてプログラムもほとんど決まった(経過をインターネット公開している)。「自分には出来なかつた事を神が下さっている」と日々感謝している。もう一つ、私たちには親身になって関わっていただけるAAの友人がこんなにもたくさんいらっしゃる事を身をもって実感できた事にも感謝である。

未熟ではあったが初心は変わらない。山陰地区で矯正施設フォーラムを開催する事で地域・地区の一人でも多くの人にAAの存在を知ってもらいたい。そこから今、苦しんでいるアルコールクにAAのプログラムを伝えたい。矯正施設にメッセージを運ぶ足がかりにしたいのはもちろんのこと、行政や病院にももっとメッセージを運び、一人でも多くの今苦しんでいるアルコールクに出会い、メッセージを伝えたいと願っている。「私がどこにいるときもあなたの意志のままに行っていく強さを私に与えてください。」と祈りながら・・・今回の矯正施設フォーラムに関係して下さっている皆様に感謝しながら矯正施設フォーラムがより良いものとなりますように願っている。

今回の矯正施設フォーラムは山陰地区各グループにとっても大きな意味を持つてくると思う。これで終わりではなく、始まりの一步となるようにしたいと思う。

山陰という知名度の低い場所での開催ではありますが、11月16日(日)にフォーラム、前日の11月15日(土)には実行委員会主催でプレ・フォーラム(前日祭・宿泊可能)を行います。皆様のご参加をよろしくお願ひいたします。

矯正施設フォーラム実行副委員長(山陰地区委員長)益田グループRui

## 第2回AA日本矯正施設フォーラム in 山陰

テーマ「AAとの出会い～新しい人生を歩き始めたとき」

日時 2008年11月16日(日)AM10:00～

場所 浜田市総合福祉センター  
(島根県浜田市野原町859-1)

### 当日プログラム

#### 午前の部

- 9:30～ 受付
- 10:00～ 開会(AAの序文)
- 10:05～ AAの説明(JSO職員)
- 10:15～ AAと矯正施設との関わりの経緯(林常任理事)
- 10:35～ 基調講演 橋本 隆氏(高嶺病院院長)  
基調講演 藤岡淳子氏(大阪大学人間科学部大学  
院教授)
- 11:35～ AAメンバーの体験談(3名予定)
- 12:30～13:30(昼食/休憩)

#### 午後の部

- 13:30 12のステップの朗読  
パネラーのお話  
パネリスト 保護観察関係者(予定)  
" 刑務所関係者(予定)  
" 藤岡淳子氏  
" 橋本 隆氏
- 14:20～14:40(休憩)
- 14:40～ パネルディスカッション  
講演者、パネリスト、参加者との分かち合い
- 15:50～担当理事の挨拶
- 16:00 閉会(常任理事挨拶)

### プレフォーラムプログラム

日時11月15日(土)

場所:(日中)浜田市総合福祉センター

(夕食と宿泊)千畳苑・浜田市下府町 2164

- 12:30～ 受付
  - 13:00～ 開会(AAの序文・12のステップ・12の伝統)
  - 13:10～ 矯正施設へのメッセージの推移
  - 14:00～ メッセージを運んでいる人たちの話
  - 15:00～15:20 休憩・分かち合い
  - 15:20～ Q&A・分かち合い
  - 16:30～ 宿泊場所(千畳苑)へ移動
  - 18:30～19:30 夕食
  - 19:30～21:00 回復のミーティング
  - 21:00～ フリーミーティング
- 11月16日(日)
- 6:00～ 早朝ミーティング
  - 7:00～8:30 朝食
  - 8:30～ フォーラム会場へ移動

## 今思うこと

日本AAの35周年が近づいている。その歴史の中に東北AAの名が現れるのは1983年である。

その東北AAの発祥の地となった仙台に、後に七人の侍と称せられた東京のメンバー7人によるメッセージが届けられた時に始まる。

当時仙台の病院に入院していた仲間が受け、その病院の専門家の支援と協力を得てグループの発足をみた。

その時から今年で25年、2008年の現在では、東北全体で38グループ、ミーティングは週72回を数えるに至っている。

私とAAの出会いは1991年、東北AA発足から遅れること8年ということになるがその時から数えても17年の時を重ねている。

AA20年史「いくたびもの出会いを重ねて」によれば、私がAAと出会った当時のグループ数は18、ミーティングは週42回行われていたとある。

それから15年、グループ数20、ミーティング回数を30と増やしているが、それが多いか少ないかは別にして確実に東北AAの輪を広げ、現在に至っていることは確かである。

このグループ数の増は、仙台という「点」から東北という「面」への拡大を意味するものであるが、その結果として情報の共有化、その確実性が求められることになった。各種委員会の設立、セントラルオフィスの充実・強化などはその必然であり、日本AAの関わりの中でよりキメの細かい情報交換、一体性が求められるようになったとも言える。

当然色々な試行錯誤が繰返されことになる。新しいことを始めようとする時、行動を直そうとする時、そこに発揮されるメンバー各々の思いは、熱気は、素晴らしいものとなるが、酔払いやすい私達を戸惑わせ、混乱させることにもなる。おまえだけの経験だ、と言われれば、そうかな、と言うしかないが、そうなると何故議論が生じ、感情的対立が生まれるのかが良く分からなくなる。

いずれにしても私達は試行錯誤を通じてしか学ぶ術がないことは確かである。

私は今、オフィスを手伝わせて貰っている。15年ぶり2回目ということになる。正直戸惑っている。68歳の老骨に今何が出来るのか、パソコンは駄目、携帯は良く使い方がわからん、となるとかえって邪魔になるのでは、などと考えさせられてしまう。が若い仲間達は留守番で良いと言ってくれたので何とかやっている。

しかし、15年前と変わらんこともある。メンバー周知のオフィスの経済的自立である。オフィスの職員さんが病気で長欠しており、ボランティア体制によって運営されているが、私が関わった最後の頃も同じであった。東北オフィス18年の歴史はまさに「やりくり」の歴史である。それをやり通してきた仲間のパワーはすごいということである。

試行錯誤によって生まれたパワー、古きと向き合い、新しい事への挑戦が語られるAA、大切なことだと考える。

東北地域ゼネラルサービス、評議員が1人しかいない。定員2名である。かつて東北を南と北に二分し各々1名づつ

の評議員を選出していたがそれがいつのまにかくずれた。

サービスへの関りを良しとしない仲間もいる。それは今も昔も変わらない。それはそれでAAを生きる自由の中にあることなので、おまかせではあるのだが、私は寂しい気がする。「役割はやりたい人がやれば良い」確かにAAらしい？。やりたくない人がやっても「ロク」なことにならないのも確かである。しかしやりたくないと答えるメンバーの中には、何故やりたくないのだろうかと考え、自問する人もいるのではないか。経験ある仲間の述べ伝え、コミュニケーションの在り方、ここにも試行錯誤の世界が垣間見えてくる。

グループの役割に始まるサービスへの関わり、嫌々ながらグループの役割を引き受け、広げていった仲間は多いと私は考える。そしてその経験を役立てると同時にコミュニケーションの場を広げて行って欲しいと思う。

役割の輪番制をこなし切れないグループ、メンバーの増えないことによる悩み、抱える問題は多々あることを承知で書いている。

まずは「イヤッ」という仲間に提案したい。何故自分は「イヤッ」なんだろう、と一歩立ち止まって欲しい。そして言い古された言葉であるが、3つのレガシー「回復」「一体性」「サービス」と向き合って欲しい。

愛の輪と共にある三角形は単なるシンボルではない。行動によって輝きを放つ光ではないだろうか。

2008年8月 記す  
宮城県 ツユノ

## 一石二鳥

JSO出版局 金沢

AAの書籍は、経験と情報の宝庫です。それはまた、活字を通して伝えられる正確なインフォメーションです。そのように感じられるようになったのは、JSOで働き始めてからです。それまでの私は、『ビッグブック』、『12&12』、『BOX916』、そしていくつかのパンフレットを除いて、AA書籍を読むことはありませんでした。理由は、単にその存在を知らなかったからです。当時、私の行くミーティング会場には書籍はなく、どのようなものが出版されているかも知りませんでした。じきに、オープン・スピーカーズ・ミーティングなどの会場で目にするようになりましたが、手にはとってはみるもの、お金を払ってまで読んでみようとはしませんでした。正直、安いとは言えない価格だったからです。数年後、パンフレットをただでもらえるミーティングに出会いました。アメリカやカナダです。行くミーティングにはすべて、ビッグブックはもちろん、ニューカマー向けやいろいろなパンフレットが置かれていま

した。壁にはステップと伝統の垂れ幕、部屋のあちこちにAAスローガン、テーブルにはミーティング情報とパンフレット。パンフレットの代金を尋ねると、ぞんざいに(つまり当然のように)「いらないよ」と。得した！と思うより、「へえ」と感心したのを覚えています。ある会場では、ニューカマーと思われるのでしょ、パンフレットではなく本を手渡されました。財布を取り出すと、「今日はいらないよ」と。

ただこれは、メンバー数の多いアメリカ/カナダだからできることですね。印刷部数が多いから単価が安くなる。単価が安いから売値が安い。安いから買う気になる——配りやすい。数が出るぶん、多方面にメッセージが広がりやすい。最高のサイクルですね。日本とはといえば…まず印刷費用が高く、部数も少ないから単価が高くなる。単価が高いから売値も高い。高い書籍は買いたくない——無料で配りたくてもなかなか難しいですよ。

私はかつて、自分のAAバースデーのときには、「みなさんのお陰で飲まずにいられました、ありがとう」の気持ちを表すために、数千円のケーキを購入していました。それまでの慣習も意識していましたが、もちろん純粋に感謝の思いつからです。

ある年のバースデーのとき、「ケーキに費やす数千円でAAのパンフレットや本を買ってニューカマーに配ってはどうか？」という考えが浮かび、早速試してみました。

「経済的な理由で書籍が買えない方は、どうぞ遠慮せずにお持ち帰りください。いつか、次の人に手渡していただけたら幸いです」——成功。他のホームグループメンバーたちも、彼らのバースデーには自分たちが勧めたいと思う書籍を配っていました。もちろん、おいしいケーキをふるまってくれるメンバーもいます。

回復についても伝統についても、こんなにすばらしい書籍がたくさんあるのに、多くのメンバーがその存在さえ知りません。高いパンフレットの価格を下げるためには、頒布数を増やしていくしかありません。どれくらいかかるか分かりませんが、どこかでこの悪循環を断ち切るが必要だと感じています。毎月たくさんのグループでバースデー・ミーティングが行われています。ときどきは、ケーキの代わりに本やパンフレットを用意して、ニューカマーやそれを必要としているメンバーに手渡してみるのはどうでしょう。手渡した相手だけでなく、手から手へ渡ってまた一つ命が助かるかも知れません。AA書籍を広める活性化にもなります。毎年発行される国際ミーティングの報告書で必ず目にするのは、「**未来のAAのために種を蒔く**」という言葉です。バースデーでの献本は、身近なところからできるメッセージ活動であり、サービス活動だと感じています。来月のバースデーあたり、いかがですか？

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](mailto:aa-jso@cam.hi-ho.ne.jp)

(月・金) 10:00-18:00 (土・日・祝) 休