



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.143

新しいA類(ノンアルコール)常任理事をお迎えいたしました

A類(ノンアルコール)常任理事就任のご挨拶

医師 金杉 和夫

A類(ノンアルコール)常任理事になった金杉です。私は1983年に精神科医になり、85年に国立武蔵病院のアルコール病棟に勤務して以来、陽和病院、長谷川病院、そして現在の金杉クリニックと細々とですが、アルコール医療を続けて、25年がたちました。アルコールの専門家ではなくて、普通の精神科医としてアルコール依存症の治療を続けてきました。

今年の2月で59歳になり、あと一年で還暦の「プレ還」を迎え、今までの仕事を振り返り、アルコール医療や自助グループの勉強をやり直そうと思っていたところに、友人の大河原さん(前A類常任理事)からお薦めがあり、よい機会と考えてAA日本のA類(ノンアルコール)常任理事に就任させていただきました。微力ながら日本のAAの発展のお役に立ち、自分のアルコール医療と自助グループの理解を深めたいと思いますので、AAメンバーの皆さん、よろしくお願ひします。

アルコール依存症の医学はアメリカでのAAの発展と共に進歩しました。AAで回復したアルコール依存症者の体験の研究から、アルコール依存症が性格や悪癖ではなくて、飲酒習慣から発症し段階を追って進行する一つの病気であることが明らかになり、アルコール依存症者の回復の道筋からアルコール依存症の治療法が作られて来ました。AAがなければ、回復者がいなければ、アルコール依存症の医学や治療法は存在しなかったでしょう。

サンアントニオ75周年に参加して



今年のサンアントニオはハリケーンの影響で、いつもと違う雨模様の天候だったそうですが、史上最高の参加者がAAの誕

生をお祝いしました。写真はアラモドームのビッグミーティングの様です。

日本各地から100名以上のメンバー、家族、友人が参加されました、感激や感動を分かち合ってもらいました。

2005年のトロントからあつという間の5年間。初めて参加した70周年の感動がまたあじわえるか少し心配もあったけど、なにより一つ変わらないものがそこにはあった。

名古屋発10名の仲間とセントレア国際空港で待ち合わせ。ワクワクしながらの搭乗手続き、そのときちょっとハプニングが。席が無い。航空会社のミスで2組に分かれることに。仕方なく航空会社の用意した別プランでひとまず成田へ、そしてシアトルに向かうはずだった。しかしそこでまたトラブル、フライトの遅延。これではその後の乗継でソルトレークシティの便に間に合わない。しかし選択の余地なくシアトルへ、そして乗り遅れのため急遽アトランタへ、そこで乗換えてやっと翌早朝にサンアントニオ着。36時間の長旅であったが、仲間と一緒にとなんかなるって気がしてある意味楽しい道のりだった。はなれ離れになっていた仲間ともホテルで再会?とても嬉しかった。

翌日、早速コンベンションのエントリー。ことばの壁もなんのその、出会えたことのうれしさは格別だ。首に下げたプレートにはじめての海外の仲間が反応してくれる。それが嬉しいのだ。どこへ行っても仲間・仲間・仲間。フェローシップで満たされる。今回、日本語ミーティングが3回用意されていた。3回も、すごいことだと思うよ。尽力いただいた仲間へ感謝する。

かつて、日本に住んでいて、今はアメリカにいる仲間も参加。そんな仲間の存在すら考えもつかなかったけど、ソブラエティの1ページとしての日本のAAの存在を気付かされた。最後のミーティングでスピーカーをさせていただいた。テーマは「12の伝統を自分の生き方に」前もってスピーカーの件は書面で知らされていたからそれなりにシナリオは考えた。でも、すっかり気分がよくて全く別の自分の話になってしまった。残り5分間でちょっとだけテーマについて話した。話し終わって日本の仲間や海外の仲間が声を掛けてくれた。「ナイス!ランゲージ!」意味はわからないけど嬉しかった。このコンベンションには全てのAAプログラムがあると思った、いや確かにあったのだ。

5,000人のボランティアが街中において、50,000人のビッグミーティングで仲間は共感する、AAで見つけた共通の解決策をわかちあえる喜びを。日本に帰ってきて、仲間へこの喜びを伝えたいのだが、なかなかうまくできない。結局、出てきた言葉は「2015年のアトランタのコンベンションに行こうよ!」「AA80周年まで生きて、行こうよ!」・・・あなたの望むものが、そこにあるから・・・。

中部北陸地域 さとし

6月30日11時30分、福岡空港に集合。鹿児島、宮崎、長崎、大分、福岡それぞれのメンバーがスーツケースを引きずりながらみんな笑顔で集まってくるこの瞬間が好きです。

さ~これからサンアントニオへ出発。70周年のカナダトロントと今回で2回目。70周年の時の感動が忘れられず、5年間コツコツと毎日100円、500円と貯金したのが30万貯まり家族(息子)に胸を張って『お母さんアメリカに行って来るさね』と言ったのも一ヶ月前くらいでしたが、気持ちよく送り出してもらい75周年コンベンションへ参加させてもらいました。コンベンションセンターに着いた瞬間、やっぱり凄い! 何処をみても、何処にいても、AAメンバーばかり。声をかけながら挨拶するテンションは最高の歓迎で感動です。

オープニングセレモニーでどこからともなくやってくるウェーブをAAメンバー全員が一体となってやる光景、これが一体性だと...。言葉で説明するより身体で感じるAAの遺産がここにあるとすることが出来るイベントとはまさにこのことだと思いました。お酒でどうにもこうにも生きていけなくなり、生きることを諦めかけ、AAに出会い命を救われ、カナダ、アメリカ、仲間と一緒にいけるなんて考えても見なかったことで、ほんと奇跡としか言いようのない出来事です。100カ国近いメンバーが集まりその中の一メンバーだと思えば鳥肌が立つような、そしてAAメンバーだという誇りも感じさせてもらった4泊6日でした。また仲間と一緒に行けたからこそ楽しかったし、5年後の80周年に向けてまた毎日100円、500円貯金をしてます。これがあるから仕事も頑張れるし、飲まないで生きていける励みにもなってます。ありがとうございました。

福岡地区 Peko

これまでのコンベンションに参加した仲間から「素晴らしい」とは聞いていましたが、想像以上でした。AAメンバーが6万人も集まる場所には強いエネルギーが働くのでしょうか。帰って来てから今でも感謝の気持ちで仕事ができています。同じプログラムを実践している素晴らしい仲間に出会ったおかげで、このプログラムをやっていけばいいと確信でき、新たな目標を見つけられました。またコンベンション自体がAAプログラムそのものになっていて、ステップ・伝統・概念や、サービス・アノニミティ・広報・その他のトピックについての分かち合いが行われていました。英語がわからなくても、その全てに参加したくなりました。こんなコンベンションを日本でも開催できたら素敵ですね。けれどこれらだけでは説明できない素晴らしい確かな感触がありました。

そう、私はサンアントニオでAAと恋に落ちたのです!!

名古屋東 G マナ

「今、目の前でしゃべっている何万人の中の1人に注いでいるハイパーパワーのビームは、きっと僕にも降り注いでいるに違いない」

5年前、初めてトロントのコンベンションに参加した時に、僕がもらったものを言葉にするとこんな感じだ。言葉にすると陳腐なのは分かっているし、単に暗い中でスポットライトが当たっているのを勘違いしただけかもしれない。でも、とにかく感動したのは確かだ。だからもう一度その感動を確認したくて、5年間、毎日貯金箱に100円ずつ貯めた。トータルで18万円ちょっと、スポンサーをお願いしてチケットとホテルを予約してもらった。成田からダラス経由で14時間。サンアントニオは雨が降っていた。タクシーでダウンタウンのホテルへ急いで

荷物をほどいて、ホテルからメイン会場のヘンリー・B・ゴンザレスセンターまで歩いて5分くらい、街はコンベンションの参加者であふれている。

レジストレーションをすまし、国際コーナーに行ってみる、日本人は居ないけど、何人が知っているメンバーのメッセージが残っていた。そこをうろろろしているとカナダ人の青年から話しかけられた。メッセージを書いてほしいと言われたので、お礼に日本から持ってきたAAコミックをプレゼントする。顔が赤くなるくらい喜んで、「僕は本当に嬉しいんだ」そうだ、アドバイスしてくれたマミさんありがとう。

食べて、寝て、ミーティングに出て、会場うろろろして、観光してあつという間に夢のような4日間は過ぎて行った。日本へのお土産を買って帰ろうとする時、何か足りないなと思った。帰りの飛行機の中で分かった気がする。5000人のボランティア(なんと日本のメンバー数とおんなじだよ)が自律的にサービスしている様子を目の当たりにして、たぶん、僕自身が全部お膳立てしてもらって、ただ参加するだけだと満足できなくなってしまったんだと思う。次回は自分でアレンジしてみたいと思う。できれば何人か、まだ行ったことのない仲間を連れて。

また100円ずつ貯金する日々が始まった。

杉並グループ ヒロシ

2010年関西地域ラウンドアップ



2008年12月に二つ目のホームグループに入り、地域活動支援センターで就労を始めてから約一年、来年はさらに密度を高めていこうと考えていた矢先、スポンサーから提案をいただいて、ラウンドアップ立ち上げ会から参加し、実行委員長に立候補しました。

本年はAA関西30周年、記念集会在9月19・20日と決定していましたので、開催日は7月17~19日としました。AA関西20周年の折は、6月記念集會、8月ラウンドアップ、共に一泊二日の開催でした。週に約140ヶ所のAAミーティングが開かれている関西地域にも、ミーティング会場がない土地はまだあります。今回はその一つ、淡路島の北部を開催地にさせていただき、テーマは「今日一日をどう生きるか」にしました。

AA日本35周年記念集會までにチラシを作成し、仲間への広報を始めました。淡路島病院行政関係者のみなさまへの広報に力を入れました。各担当者を主体にして、仲間意識を高めていただくためのプログラム作りに精一杯努めました。実行委員一人一人の思いを大切にしながら、ものごとを決定し活動していく中で、私は随分と恐れができました。ある昼間、自室の前で空を仰ぎながら煙草を吸い、静かな心の状態で恐れと向き合う自

分に寄り添っていると、「かつてこのようなときは混乱し、確実に飲んでいたなあ」と、強く感じました。飲まないで生かされている今をしみじみ味わっていると、「何が恐いの? 」と、聞いてやることができました。「自分の意見を伝えたり、他の人の意見を聞くために問い合わせる」という答えが返ってきました。「聞けなかったらどうなの? 」と聞くと、「それも怖い」という答えがでてきた瞬間、「じゃあ聞こうね」という勇気が与えられたように思います。それなりに仲間と関われるようになったと思っていた自分が、まだまだ心を閉ざしていることに気づきました。それでも、淡路島在住の方からお申込をいただいたとき、会場貸切条件の一泊あたり 60 名宿泊をクリアしたとき、皆と一つになって喜びを分かち合えたと思います。

梅雨明けと共に、無事に初日オープニングを迎えられたときは、目頭が熱くなりました。BBQ チーム食材購入日時点の天気予報が晴れならば 140 名分準備することに決まっていた二日目昼食 BBQ は、関西はもとより四国からもたくさんの仲間が駆けつけてくださり、参加数 141 名の大盛況でした。真っ赤に日焼けしながら、パスターミナル~会場間の送迎担当をしてくださった仲間、ごろうさまでした。当日になってからの急な要望にも笑顔で応えてくださった、北淡休養村センターのみなさま、ありがとうございました。淡路産のお米、猪豚をメインにしたお食事、おいしかったと評判でした。7月 16・17 日兵庫県で開催された日本アルコール関連問題学会の帰路、ご参加くださった淡路島行政関係者の方々、淡路島・香川県からご参加くださった病院関係者の方々、ありがとうございました。

20 歳の誕生日から飲み始めて数ヶ月後、酒屋で何を買おうかと思索している時、「こんな飲み方してたらあかんなあ」と感じましたが、何も買わずに店を出ることはできませんでした。同じ病気の叔父に連れられて行ったアルコール専門病院で AA を紹介していただき、2004 年 8 月末(39 歳 5 ヶ月)、飲まない残りの人生はいばらの道と覚悟して通い始めた AA で、これまで仲間がしてくださってきたことをまた一つ経験させていただいて、自分一人ではどうすることもできないアルコール依存症の病人であることをひしひしと感じながらパースデー月を過ごしています。今日 8 月 4 日、主治医に、「おまえも AA 人(じん)として生きていく気になったな」と言われました。今与えられている回復の道を心より大切に思います。仲間のみなさま、医療行政関係者のみなさま、いつの日もありがとうございます。

大阪北グループ 鏡

沖縄地区オープンスピーカーズミーティングを終えて

AA に初めてつながってから今年で 4 年目。最初はミーティング場を利用しただけだった自分が、今や AA 沖縄地区のサービスに関わっていくまでになっていることにびっくりさせられます。

私はお酒を飲み始めてから 2、3 年で、すでに問題飲酒者の自覚があり、その度に上手に飲もうと必死に努力を続けていました。飲酒により自分の生活、社会性、及び人間性のレベルが極度に落ちているという自覚もあったのですが、どうしても酒がやめられなくて、四苦八苦し、また上手に飲む努力をするということをしつこく繰り返しました。当時精神科や内科にいても、社会的にも、お酒の問題を強く指摘してくることはな

かったし、あえて自分でその問題を正直に話すということにはなるべく避けていました。かつての私は酒を飲むことだけが自分の生きている時間であり、自分という存在は飲んで始めて生を得るような感じがしていました。飲んだ瞬間の自分は、水を得た魚という感じだったのだと思います。なので、飲まないで生きるということは楽しみのない人生、とても苦しい人生を意味していました。自分からあえて自分の飲酒の問題に向きあう気にはならなかったのは、否認しないと、酒をやめさせられるという恐怖心があったからでした。どうにかお酒を飲みながら社会的に人間的に回復していきたいと必死にもがいたのですが、次第にお酒の問題から目を背けることができなくなっていました。

私が最初に精神科に行ったのは 1997 年のことでした。毎日お酒に頼る日々が続いていてパニックの発作と鬱の症状がひどくなっていました。そのとき精神科のお医者さんにお酒が止められないことを話しました。お医者さんは、「加減して飲めばいい」といつてくれました。そのときの私はすでに数々の身体的、社会的な酒による害を引き起こしていました。なので「酒を止める薬をだしてください」とお願いしたのですが、お医者さんは「何故止められないのですか? 飲みたくなったら代わりにこの安定剤を飲むといいですよ」といいました。そのときの私が感じたことは「この酒を飲みたいという脅迫的な気持ちは誰にも解ってもらえない自分の特別な意思の弱さなのだ」と感じ再びアルコールに挑戦しては再飲酒の生活を繰り返しました。

それから 9 年後の 2006 年。いつものように酒を中心にした生活でうんざりしていました。お酒を辞めたいと思いホームページを眺めていたら AA という自助グループがあるということに気がついて勇気をふりしぼりとりあえずいつてみました。それが始めての AA でした。私の頭にはアル中というのは自分よりもっとひどいものだという捕らわれがありました。なのでいつも先延ばしの理由として「自分はまだアル中にまでは至っていないのだから」と自分に言い聞かせていました。

AA 沖縄地区のオープンスピーカーズミーティングは AA を幅広い人に知ってもらおうと、医療従事者や県の行政、その他今苦しんでいるアルコールに関係のある人の為に毎年おこなわれています。今回の参加人数は 100 名余でアルコール専門科医の講演も行われました。当日は県外から来たメンバーもスピーチをしてくれて、AA がどんな人間にも効くということがたくさんの人に伝わったのではないかと思います。

私は AA を利用することによって飲酒の問題から解放されました。お酒の問題で路頭に迷っている人が、解決の一つとして AA があるということを知っていると、知らないということでは大きな差があるように感じます。病気は早期発見が好ましいといわれるのはアルコール依存症も同じことなのだと感じます。ミーティングハンドブックの表紙にある「私の責任」をいつも意識できればいいなと感じます。

沖縄地区オープンスピーカーズ 実行委員



第4回AA全国矯正・保護施設 メッセージ・フォーラム開催のお知らせ

「出 会 い」～AAの希望～

矯正関連施設の中の「仲間へ、メッセージを届けたい」というAAの願いが関係機関・専門家の皆様のご協力のもと、これまで着実に広がってまいりました。今回のフォーラムもさらに協力関係を深めていけたらとの思いから企画させていただきました。多くの皆様のご参加を心よりお待ち申し上げております。

日時：平成22年11月27日（土曜日）～28日（日曜日）
27日は「仲間との分かち合い」をテーマに

14：30より開場

28日は「関係機関の方々をお招きして」をテーマに

9：30より開場

場所：埼玉県さいたま市浦和区浦和コミュニティセンター
浦和パルコ10階 大ホール 浦和駅東口 徒歩1分
(京浜東北線・宇都宮線・東北線・高崎線・上信越線)

詳細なプログラムは後日お知らせいたします。

常任理事会 矯正委員会

メンバーシップサーベイ 2010 速報

皆さまのご協力の下、2010メンバーシップサーベイがほぼ完了いたしました。約1800通の回答をいただき、集計作業を行なっています。

次号のAA日本ニュースレターには数字をお知らせできると思いますが、今回未確定ですがいくつかのデータをお届けいたします。

男性	72.3%
女性	26.5%
平均年齢	50.1歳
平均ソーバー年数	6.4年
平均ミーティング参加回数	3.4回/週
スポンサーがいる	50.6%
かかりつけの医師はAAに行っていることを知っている	67.6%

常任理事会 広報・病院施設委員会

WSMで分ち合って欲しいことはありませんか？

第21回ワールド・サービスミーティング(WSM)が今秋、10月17日～21日の日程でメキシコシティ/メキシコで開催されます。日本からは、元常任理事の今井・Kさんと、新村・Yさんの2名の評議員が参加し、世界各国から集まるWSM評議員たちと、自国のAAについて分かち合います。

前回のWSMで分ち合われた興味深い内容は、各地域のWSM報告会で報告され、また、日本語翻訳版の報告書として全グループへお届けしています。日本が乗り越えてきた問題やこれからの課題など、共通するものばかりです。

今回のWSMのテーマは「スポンサーシップ：私たちの責任」

です。ワークショップは次のとおりです。AAにおける女性、伝統7、スポンサーシップ(メンバー間、グループ間、国と国)、若者とAA、クロスアディクションについて、AAとインターネット、常任理事、AAの登録商標について、三角ロゴについて、など。これらに関する事柄でも、関心のあることがございましたらJSOまでご連絡ください(9月末まで)。WSM評議員たちは、休憩や食事のときに、さまざまな情報交換ができるそうです。(但し、すべての要望にお応えできるとは限りませんのでご了承ください。)

JSO 国際担当



JSO移転(同ビル内)のお知らせ

1981年10月に信濃町のマンションの一室でスタートしたJSOは、池袋の要町、橘ビルの時代を経て、1998年7月に現在の土屋ビル4階に移ってきました。

このたびオーナーの土屋先生からの要望で3階への移転が決まりました。

時期は今秋ですが、この際、なかなか手付かずのままで懸案であったアーカイブ関連の整理を始めることにいたしました。

皆さまからの古い出版物(初版美品)のご寄贈をお願いできればと思っています。

例えばビッグブック(1979年初版)、12&12(1982年初版、1994年改訂版、2001年改訂)リビングソーバー(1986年翻訳改訂版、1994年改訂版)今日を新たに(1992年初版、1996年改訂版)など、もし、お手元に以上のような書籍がございましたら、一度JSOまでお知らせください。

また、来年は開設30周年になります、何か企画があるかもしれません。お楽しみにしてください。

JSO アーカイブ担当

議題提出締め切り迫る！

第16回全国評議会の議題提出は9月10日(当日消印有効)です。毎年のごとく締め切りが近づいています。

みなさまのグループにお届けしてあるグループハンドブックの中に評議会工程表(評議会勧告決議にいたるまでの工程一覧)が入っています。

ご覧になると議題提出の流れがわかります、どうぞグループ代議員のメンバーに確認してみてください。

なお、JSOのホームページからもダウンロードできます、ご活用ください。

評議会事務局

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> jso-1@fol.hi-ho.ne.jp

(月～金) 10:00～18:00 (土・日・祝) 休