



# 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.144

## 各地域で記念集会、ラウンドアップが開催されました。

### 「AA九州・沖縄地域30周年記念集会 in 長崎」

実行委員会委員 大谷・H

私は、AAにつながらせていただいて、まだまだ日も浅く、AAの伝統・形式・規模・おおよその人数など、すべてにおいて何一つ、全く把握もしないままの参加でした。

右も左もわからないまま、今回のような大規模な集会への参加と、さらに長崎での開催ということで、受付およびお茶係という大役まで私に廻ってきました。

そんな役割が私に廻ってくるとは夢にも思っていなかったもので、最初は緊張と不安で笑顔すら出来ず、身体はガチガチに固まって、立っているのがやっとの状態でした。

私の様子に気がついた仲間が「そんげん緊張せんでよか、大丈夫。みな、アル中やっけん」と、微笑んでくれた時、プツと吹き出したのと同時に緊張がほぐれ、それからは自然体で立っていることができました。

お酒の飲み方を間違え、私が味わった、同じ苦しみを共感し、分かち合える仲間たちの集まりなのだとということが感じられました。

仲間の体験発表や、先生の話、看護に携わっている人の体験など、私は一言も聞き逃したくない思いで聴き入っていました。

私が、お酒無しの人生で最初に出会った方で、尊敬し信頼しているM病院の元看護師長のお話は、きっと楽しいものと想像ができ、期待をしていました。相変わらずの毒舌ですが、的を射たユーモアと愛情に満ちたメッセージは、今、私が何をすべきなのかやさしく導いてくれました。

お会いする機会が少なくなってしまう、久しぶりに会えた恩師の「肩の力を抜き、ただ歩け」の言葉、ただその通りしてきたことで私の地獄のような飲酒欲求が止まったのです。懐かしく、やさしい微笑みを浮かべた顔をみることができ、とても嬉しく思いました。

韓国からやってきたたくさんのメンバーにも、アルコール依存症に携わる、大きく暖かい心を持った専門家たちの、内に秘められた熱い想いが伝わるといいなあと心から願いました。

家族の目を盗み、キッチンドリンカーでアル中になるほど飲み続け、なってからも一人で隠れ飲酒を続け、勝手にひどくなっていった私です。その私が、今お酒を口にすることがなくなっているのは、たくさんの仲間と今でも迷惑をかけている家族の協力があったからこそです。

「今日から止めよう…今日だけでも飲まずにいよう」と、いくら思っても自分の力ではどうにもならなかった飲酒が止まり、それほど苦痛もなく継続できるようになりました。これは間違いなく仲間の力であり、AAメンバーがよく言う見えない力なのだとしか言いようがありません。

今回の集まりの開催に、労を惜しまず提供して下さったす

べての方々に感謝し、心から御礼を伝えたいと思います。お酒を飲まないでいることだけしか、私には返せることはありませんが、いただいたこの人生を楽しく過ごして行きます。

また、次の機会を楽しみに、仲間と共にAAミーティングに参加し続けます。ありがとうございました。

### AA関西30周年記念集会

実行委員会委員 あつひろ

昨年の11月中旬頃、大阪南地区の地区委員会があるのでKCO（関西セントラルオフィス）に行ったところ、その日はKCOに15人前後の仲間が集まっていて、来年のコンベンションの立上げの会合があるとのことでした。隣の部屋で地区委員会に出席する仲間を待っていたら、「一緒にコンベンションやっや」とある仲間から言われ、そのままコンベンションの立上げに参加しました。

昨年の12月27日に第1回の実行委員会があり、私も出席し、正式に実行委員会のメンバーになりました。参加して初めて知ったのですが、2010年度のコンベンションがAA関西の30周年に当たるということ、25周年の時が1泊2日のイベントになっていたため、30周年も1泊2日の開催ということになり、日程も9月19日（日）・20日（月/祝）、場所は新大阪のココプラザ、コンベンションの名称は「AA関西30周年記念集会」に決まりました。

今年の1月から毎月2回、7月からは「関西ラウンドアップ」の週を除いて毎週実行委員会を実施するというので、実行委員会の日程も決まり、AA関西30周年記念集会に向けてスタートが切られました。私自身、初めての経験なので何もわからず、仲間の話を聞いているだけで、当初は9月のイベントなのに、こんなに詰めて実行委員会を開く必要があるのかとも思いました。でも3月に名古屋で開催された、AA日本35周年記念集会に行ったとき、9月19日・20日が他の地域のイベントと日程的に重なっていることがわかり、少しあせりの気持ちが出てくるようになりました。

春以降、時間が過ぎるのが早いように感じられました。振込用紙のついたチラシを作成し、誰にスピーカーを頼むのか、誰に当日手伝いを頼むのか、チケットの販売も始まり、いろんな問題も出てきて、あつという間に9月になった感じでした。自分に与えられた役割のことが気になり、あれはどうだったか、これはどうなっていたか、毎日ヤキモキして過ごし、仕事の間もコンベンションのことが気になるようになっていました。

私の気持ちはドタバタのまま、9月19日の当日を迎えました。当日を迎えるまでの時間が過ぎるのは早く感じましたが、当日の時間もジェットコースターに乗っているように早く感じました。朝9時に実行委員メンバーで現地に集合したのです

が、もうその時点で実行委員会メンバー以外の仲間も何人か来てくれていて、11時の受付開始がスタートされると同時にたくさんの仲間が入場してくれました。

早めの昼食をとり、バタバタしている間に昼の12時からプログラムがスタートとなりました。私は夜の19時～21時に行われるメインセレモニーの司会をすることになっていたのですが、そのことが気になって仕方なく、19日は本当に嵐のように過ぎたという感じでした。

翌日の20日、ようやく気持ちが落ち着いて、プログラムと向き合うことができるようになり、気がつく自分が考えていた以上に、たくさんの仲間が来てくれていることがわかりました。また関西以外から来てくれている仲間も、いろいろ声をかけてくれて楽しい時間を過ごすこともできました。

20日の夕方17時にプログラムは終わり、会場の片づけをしてから、数人の仲間とKCOに行って夜の22時過ぎまで後片付けをしていました。家に帰ったのは23時を過ぎていたと思います。

AA関西30周年記念集会在り、疲れたという感じがし、張り詰めていた緊張がプツリと切れたような気になりましたが、それは心地よい疲労感でした。いろいろ大変でしたが、たくさんの仲間へ声をかけてもらい、すべて良い思い出になったような気がします。AAが今まで以上に好きになりました。今回、AA関西30周年記念集会的実行委員会メンバーとして参加できたこと、それと多くの仲間へ感謝しています。ありがとうございました。

### AA新潟地区25周年記念集会

実行委員会委員長 高野

1985年5月に現在の長岡グループが誕生し、翌1986年11月新潟の河渡病院に東京の仲間からメッセージが運ばれました。それから25年!! 間違いなく、そのAAプログラムが私の手元に届きました。そして今、私は命をいただき続けております。25年前…私は事情があって二人の息子を連れて実家に戻っていました。思い通りにならなかった自分の人生が納得できず、狂った酒が始まっていました。思えば永き酒の人生でした。

1年前、地区委員会の中で「俺が助けるから、実行委員長をやってみないか!」その仲間の言葉に乗せられるようにして、実行委員長の役割をいただいてしまいました。力のない私です、正直言って「重かったあ…」。たくさんの仲間の助けに支えられてはいましたが、心無い叱責にも合って、なんど手放そうかと思ったことかわかりません。そんな時に、ある先行く仲間から言われた言葉が忘れられません。「降りたければ降りろ、でもその後の方がもっときついぞ!」私の背中を押してくれました、今、やめないで本当に良かったと思っています。

新潟地区では過去に何度かのラウンドアップや、5年おきの記念集會を開催してきました。今回の25周年は、幸か不幸か各地域のいろいろなイベントと日時が重なってしまい、メンバーの集まりに実行委員長としてとても不安を感じていました。いろいろな事が起こるたびに、なかなか委ねることが出来なかった私ですが、さすがに今回だけはどうしようもなく、ただハイヤーパワーに委ねるしかありませんでした。

この記念集會を終えて、今更ですが自分の無力さと、仲間の助けが必要なことを再確認することができました。仲間の中で無力を認め続け、提案を受け入れる心を持ち続けなければ必ず生きてゆけると思いました。

重かった? すてきな? 役割りの経験を今度は、次の新しい仲間へ手渡して行こうと思っています。そして、今度はその仲間をサポートして行きたいと願っています、自分がいただいたもの(仲間の手助け、ハイヤーパワー…)を伝えられたらと思います。

今、25周年記念集會を無事に終えたこと、参加してくれた多くのメンバーの協力に心から感謝しています。

AAのプログラムが私の手本に届き、命をいただきました。

命とはひとりひとりに与えられた時間

命を人のために使ってみよう!

あらためてそう感じています、私で役に立つのなら……。

本当にありがとうございました。

### 2010年AA中四国地域ラウンドアップ

実行委員会委員 ヤマダ

2010年9月24日(金)～26日(日)島根県松江市内にて開催されたAA中四国ラウンドアップに実行委員として参加させていただいた感想を述べさせていただきます。名古屋でサラリーマンとして生きていたが40歳過ぎからアルコールの飲み方が普通ではない状況となり、精神科医療にかかり通院中相談員の提案で自助グループAAに週に何回か参加するようになった。やがてその効果が出始め、飲まない生活がAAのお陰でできるようになった。しばらく平穏な飲まない時間を頂いていたが運動不足と暴食生活により数年前成人病での入退院、合併症による片目失明などを体験したが今は食生活改善と健康維持で普通の生活できるようになった。そして今後の生き方を身内と相談した結果身内の近隣に住むこととなり、昨年末島根県松江市に転居した。活動できる春頃から途中参加ではあったがグループ活動とラウンドアップ実行委員会に参加した。

山陰地区は鳥取・島根両県合わせて4グループ、10数名の仲間、しかも東西200km以上もあり一般道利用での実行委員会参加は大変だったと思うが都合をつけながら参加した。委員会それぞれの分担を決め持ち帰り地道な作業をこなし開催に備えた。参加いただく仲間へできるだけ多くの分かち合いをと各委員が努力され、プログラム制作とその準備・会場確保・関係機関への広報など着々と準備が進められた。なかにはラウンドアップ未経験の仲間もおり、何から始めたらいいのか、これでいいのかなどの不安、又時にはなぜここまでこの思いも持ちながらの準備活動だったと思う。苦戦することもあったがなんとか開催にこぎつけ、しかも関係者含め総勢80名弱の参加となった。近隣地区含め遠路はるばる関東、九州から時間とエネルギーを費やし参加してくれた仲間達との分かち合い、又観光とそれぞれの楽しみ方をしていただいたと思う。ホテルからの素晴らしい宍道湖の眺め、宍道湖・お城周辺の散策、大社・境港・大山などの近隣観光地活用など大いに役立ったと思う。なかには障害を持った方の参加もあり実行委員としては大変嬉しかった。何事もなくラウンドアップ無事終了、別れを惜しみながら再会の約束など参加の仲間へ新しいページができたと思う。そして会場片付け後、棚卸しを実施したが委員の仲間は無事終了したことの喜びと感謝でいっぱいだったと思う。それなりに時間とエネルギーを費やし実施できたという事実があり、また関係者の参加も大きな力をいただいたと思っており、この大きな力を今後役に立てたいと再認識していると思う。今後の課題として今回の経験を生かし仲間の回復・成長とこの地域の特異性による難しさと継続が苦手な我々ではあるが、自ら

体を運び今苦しんでいる仲間の手助けをこれからもあせらずゆっくりと継続していきたいと願っている。そして次回開催地区への手渡しも大事な作業であると思いながら筆を置く。

## 2010 北海道ラウンドアップ

実行委員会委員長 クマ

前回のラウンドアップに参加した時、ボランティアで荷物運びや、ラッフル券販売などお手伝いをさせてもらった、でも結局はお客さまだった。以前のラウンドアップでもずっと同じように、自分がしたい、そして得意なことだけ手伝うというスタイルだった。他人から感謝されるように振舞う自分がいたようだ、だから仲間に感謝しない、できない自分だった。

前回の開催地は山の中、空いた時間には抜け出して釣りに出かけた。ちょうど7年程度勤めた職場を辞めてすぐだったので、しばらくはのんびりしようと思っていたからだ。仲間がフェローシップを楽しんでいる時、一人だけ抜け出す自分が少し後ろめたかった。

しかし、ハイヤーパワーはよく見ていたようだ、私をのんびりさせてくれなかった。これから地域委員会のサービスに関わることになりそうだったので、ラウンドアップの反省会に出してしまった。そして、あまり考えないでグループのビジネスミーティングで次回開催の呼び掛けグループになることの提案を出し、地域の第1回ラウンドアップ実行委員会に参加した。

この時点でも気分は以前と同じで、お客さま気分が抜けていなかった。しかし、何でも簡単に引き受けてしまう悪い癖と、高慢さから、なんだか自分がやってやる、やれる、簡単だ！みんな、俺の言うことを聞けばうまく行くという気がしたので、ついその場の空気、雰囲気、この後自分を苦しめることになる実行委員長を引き受けてしまった。実行委員会を重ねて行くたびに、どうして自分の思い通りにならないのだろう、なぜ？みんな病気の人間の集まりだからなのか、だんだんイヤになってくる自分がいた。お客さんでいや良かった、サービスなんか関わらなければと思ってみたが、後の祭りである。

それでもラウンドアップの準備は、自分の考えはさておき、着実に進んでいった。サービスに関わって、自分と同じ病気の仲間と一緒にやる難しさを思い知らされる。忍耐と寛容の心が常に必要とされ、そして自分自身で抱えこんでしまう、いいよのない先取りの不安などなど。

プログラムを発送してからも、参加者が前回は下回るので…すべて悪い方に考えてしまう。自分がたいして行動していないのに、すべて自分の責任になるのだろうか？でも、もしうまくいったら自分の手柄？になるといった高慢さの極致のような考えも浮かぶ。そしていよいよ当日になり、思ったよりも多くの仲間が参加してくれていた。だが始まってからも自己中心の考え方が出てしまう。他人の段取りの悪さや、言わなくても当たり前やってくれるだろうと思っていることがうまく行かない時に、イラッとする自分がいた。だんだんと顔に「疲れた！」というサインが出始めたときに仲間に声をかけられた。「後一日だから…」って肩を揉んでくれた。ほんの一言でどれほど気が休まったことだろうか。AAにつながりやる気になった時、入退院を繰り返し、二度目の施設に入ることになった自分が初めて人の言うことを聞いたのは「一緒にやろうよ！」それだけだったと思う。

プログラムは進んで、オープンスピーカーズミーティングも終わり次はパブリックミーティングの時間になった。別のイベントがあったので参加してくれる関係者はそれほど期待して

いなかったが、それでも数名は来てくださった。ところがどうしたことかメンバーが大勢参加し、講師の話真剣に聴いている姿を見て、思っていた雰囲気とは違うと感じた。自分では参加者が少なく、お願いした講師の方に申し訳ないと思うことになると考えていた。こんなに興味を持っているメンバーがいるとは、とても嬉しかった。テーマが良かったのだろうか、「AAまでの道程と関係者は無力であるとの気付き」という内容で、本当に自助グループの大切なことをいまさらながら考えさせられた。

AAのプログラムがアルコール依存症からの回復に有効なものという理解は、医療の分野ではだんだんと深まってきているように感じるが、まだ社会資源という意味で行政分野の理解がまだまだ十分とは言えず、メッセージ、広報が必要だと思う。

ラウンドアップはAAメンバーとの分かち合いの場であるのと同時にアルコール依存症者の周りにいる人たちの理解を深める場になれたらいいと思った。今回パブリックミーティングを開催して私が感じたことである。

アルコール依存症者の私が、なぜ止め続けられているのかというと、仲間に出会い続け、仲間と一緒にやるのが答えなのだろう。死と同居しなければならぬ同じ病気を持っているからこそ、共感し、助け合うことができる。かつて飲酒によって自分を不幸にし、自分の周りも不幸にしてきた、その反対のことをしなければ幸せに生きることはできないと思う。

多くの本州の仲間、そして北海道の仲間、参加してくれた全ての皆さまに御礼申し上げます。

ほんとうにありがとうございました。

## 2010年東北ラウンドアップ

実行委員会委員長 あんびん

現在の私の気持ちはどうかというと…とりあえず日々のAAやホームグループの活動もありますし、今引越しの準備で役所や不動産屋巡り等々で大忙しで、さらにラウンドアップ委員会もこれから事後処理等で活動はまだまだ続いています。

というわけで、私自身もラウンドアップが終わった感傷に浸る暇もなく動き回っているわけで、もうしばらく時間が経たないと、本当の意味での東北ラウンドアップが終わったという実感はわからないのかも知れません。

思い起こしてみると、去年の6月に行われた「宮城県女川のフェローシップ」の時、数人の仲間とステップ1で盛り上がっている時に突然「来年宮城でラウンドアップすっから、おまえ実行委員長な」っていきなり尊敬しているメンバーから唐突に言われた時はビックリしたものでした。その頃の私はAAにきてから1年半ほど経っていましたが、スーパーは半年しか経ってない状態でした。3年前私は地元山形で結婚し就職もしていたのですが、結局飲酒でどうにもならなくなり、仙台市のアルコールリハビリホームに蒲団とバック一つで転がり込みました。施設に入っただけで酒と薬が切れて病状が悪化し病院に入ることになります。運良く一ヶ月ほどでAAにつながり、退院してからもとにかくAAだけに集中した生活でした。その頃の私は自分から世界を拒絶したかわりに、世界からも自分を拒絶されていると感じていましたから（今思うとそれは自分の勝手な思い込みで、相変わらず自分の理解する神は私と共に歩いてくれたのですが）、今の自分の状態など想像もつきません。

今は、毎日仲間とAAやりながら楽しく笑って過ごしています。「楽しいことも、辛いこともあるけど、それが人生なんだ

って理解できるようになったし、将来の夢もできた」って思っています。

ラウンドアップ実行委員会が立ち上がってから1年と3ヶ月間、みんなの苦勞が実を結び、晴れやかな当日を迎えることができました。

最終的な実行委員会のメンバーは、なんと23人にのぼりました。宮城で12のグループ、そして山形と福島のメンバーが参加してくれました。

さて、いよいよ当日の朝9時、メンバーは秋空さわやかな仙台台を後にして、一路奥松島に向かいました。午前11時、現地に到着し最後の打ち合わせです。しかし早速トラブル発生。こちらで押さえていたと思っていた部屋が、実はまだ他の団体が使用していて、とても準備を含めると開場まで間にあいそうもないことがわかり、私は冷静を装いながらもきつい口調で担当の職員さんに食って掛かってしまいました。(あの時の職員さんごめんなさい)。それでもなんとか別の会場を手配して、開催時間までに準備が終了しました。会場の都合上1時間という短い時間内での会場セッティングでしたが、準備が終わった時に私はAAメンバーの底力を見た思いがして感動しました。

初日のイベント中で一番大変だった所は、受付とバーベキューの準備だったと思います。何しろラウンドアップ自体を体験したことがあるメンバーは多少いましたが、今回のラウンドアップの委員会メンバーの中には運営経験を持つ人がほとんどいませんでした。問題が起きるたび、困り果てたメンバーの顔が思い出されます。でも、その場所が大変だとみると、さっとメンバーが集まってきて、助け船を出して乗り切りました。

各種ミーティングから始まったラウンドアップは、パネルディスカッション、キャンプファイヤーとバーベキュー。二日目はラジオ体操、早朝ミーティングから一人一言ミーティングとすべての日程がとどろくなく終了しました。委員会メンバーはもちろんのこと、日本全国から集まっていたAAメンバーの顔が、今でも頭の中に浮かんできます。

決して日々が楽になったからではなく、たとえ苦しくても、アルコール依存症者が「今日一日」生きて行くための「行動」が、あの日のラウンドアップ会場の中にあつたと、私は今も確信しています。

今回参加していただいたメンバーの方々からは「手作り感があって良いラウンドアップだね」という声を多くいただきました。本当はラウンドアップ経験者がいなかったことと、せっかくのことだから、あれもやろうこれもやろう、あれも作ろう、これも作ろうと欲張った計画を、猛暑のオフィス(摂氏40℃)で悪戦苦闘した結果なんです。

今回参加していただいたメンバーの方々、そして専門家・関係機関の方々大変ありがとうございました。感謝申し上げます。

思い起こしてみるとあつという間の1年と3ヶ月でしたが、このプログラムを続けて行く限り、世界中のどのAAメンバーとも、いつか出会えるチャンスがあるとわたしは確信しています。その時は笑顔でステップの話で盛り上がりたいたいものです。

最後に、不甲斐ない？委員長から実行委員会メンバーのみなさんへ、心から「ありがとう」を贈ります。

ゆっくり、のんびり、だんだんと「今日一日」、また世界のどこかで逢いましょう

## J S O が 4 階 から 3 階 に 移 転 し ま し た

1998年6月29日に現在の池袋4丁目土屋ビル4階に2丁目橋ビルから引っ越してきました。以来、12年の月日が経過しましたが、このほどオーナー(土屋医院)からの要請で下の3階へ移転することになり、10月20日にこの作業が完了いたしました。広さは変わりませんが、床が今までのPタイルから絨毯に変わり温かい感じがするようになりました。少し什器の配置などを変えて、資料閲覧などが便利になります。今までと同様に皆さまのご訪問をお待ちいたしております。

移転を機会に資料の整理、アーカイブへの取り組みなどが始まりました。AA日本の35年の歴史を将来に伝えると共に、これからの歩みの蓄積方針などを整備して行きたいと考えています。献本や資料などのお問い合わせをお待ちしています。

## 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～

常任理事会 矯正委員会

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ます。専門家、関係機関のご協力をいただいて、充実したプログラムとなっています。

日時：平成22年11月27日(土曜日) 14:30より開場  
28日(日曜日) 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)

## 第16回全国評議会の開催のお知らせ

### テーマ「グループの良心」

各地域で新しい評議員が選出されていることと思います。来年(2011年)2月11～13日、川崎グランドホテルにて上記のテーマで全国評議会が開かれます。

9月10日の締め切りまでに、全国からたくさんの議題をいただきました。評議会事務局、常任理事会、事務局・評議会議事委員会合同会議の中で、これまでの議事、企画、広報・病院施設、出版、財務の5つの分科会から、再編成した3つの分科会とディスカッションミーティングに、それぞれの議題の振分けを行ないました。近く評議員の皆さんと各グループ宛に、議題の一覧をお送りする予定です。グループ、地区、地域の良心が、来年2月の評議会の場に集められることを期待しています。

### グループハンドブックの修正とお詫び

毎年秋に代議員にお届けしているグループハンドブックの中の資料「2002年第62回評議会『ステップ、伝統、概念の分かち合い』」の2ページ13行目を以下のように訂正します。

ステップ九⇒ステップ八・九・・・ステップ十の前に実行する

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](mailto:jso-1@fol.hi-ho.ne.jp)

(月～金) 10:00～18:00 (土・日・祝) 休