



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.156

■ 2012年9月アルコール関連学会(札幌)に参加して

2012年9月7日(金)と8日(土)に札幌コンベンションセンターで開催されたアルコール・薬物依存関連学会合同学術総会に参加した。今回はアルコール関連の3つの学会が「連携と発展」をテーマに合同でシンポジウムや研究発表を行うものだった。

A類常任理事 金杉和夫

「アルコール・薬物医学会」は精神科、内科、公衆衛生、法医学、薬理学など幅広い分野の研究者が集まる学術的な伝統のある学会である。「アルコール関連問題学会」は全国の医師・看護師・ソーシャルワーカーを対象に久里浜の国立アルコールセンターで行われてきたアルコール医療の研修に参加したOBを中心に開催されていた研究会が学会に発展したもので、アルコール医療に携わる多職種の治療者が集まる実践的な発表の多い学会である。「依存神経精神科学会」は「アルコール精神医学会」と「ニコチン・薬物依存研究フォーラム」が合併して出来た、依存症と依存の仕組みの研究を行う精神科や精神薬理の専門家が集まる研究団体である。

アルコール医療の分野の治療者や研究者が一堂に会し、様々な研究や意見を聞くことの出来る有意義な交流の場となった。私が聞いた発表の中から印象に残った内容をあげて見よう。

大会長の札幌医大法医学松本教授の講演「飲酒関連死をどう減らすか」では、日本で法医解剖される年間2万体の遺体の半分の1万1千体からアルコールが検出される、飲酒が原因の病気を含めると少なくとも2~3万人は飲酒に関連した死亡である、アルコールは脳挫傷後の脳浮腫を増大させ死亡率を高めている。飲酒者の頭部外傷は軽そうに見えても死亡することが多いということだ。

「依存とアディクションの心理療法」のシンポジウムは前のA類理事の大河原先生が座長、田辺先生がコーディネーターだった。田辺先生は、酒を断てるような人間に変わる過程をどう支えるかが治療の本質で、集団精神療法は自分と同じ病態を持ち、同様の行動や人生体験をした当事者が語る話を、今ここで見聞きしながら内省できる利点があるという。久里浜医療センターの中山先生は、2期治療に認知行動療法を取り入れて、飲酒欲求や再飲酒の対処法など具体的な断酒方法の検討をわかりやすい表現や具体例で自己洞察させている。岡山県精神医療センターの河本先生は、アルコール依存症者は罪悪感に捕らわれ苦しむが、内観療法の保護的な枠組みの下で罪悪感を深化し、酒害と自己の欠点をありのままに受容した時の平静な心の状態(懺悔心)に転化することが出来るという。田辺先生はミーティング、中山先生はスポンサー、河本先生は棚卸しと12のステップというAAの方法にそれぞれ似通った治療法をしていると思った。

「拡がるアディクション」のシンポジウムでは、久里浜医療センターの三原先生が若者に拡がる携帯ゲームなどのインターネット嗜癖、榎本クリニックの榎本先生が痴漢、盗撮などの性依存症、赤城高原ホスピタルの竹村先生が万引きなどの窃盗癖、皮膚科の細谷先生がアトピー性皮膚炎の搔破(そうは)行動依存について、最近問題

になっている新しいアディクション問題への先進的な取り組みを紹介した。

「新規依存治療薬の探求」のシンポジウムは高度な研究発表で不勉強な私には理解できない内容が多かったが、若い研究者が真摯に新しい治療薬の開発に取りくむ姿勢に感動した。ある抗生物質が覚醒剤関連精神障害の予防薬・治療薬として有望である、細胞膜からカリウムを取り入れるGIRKチャンネルを阻害する一部の向精神薬が再飲酒リスクを低くし断酒率を高める、覚醒剤精神病のマウスの脳で増加している3つの物質の変化が組合わさって薬物依存が形成されている可能性が高いなど興味深い結果が報告された。

AAは会場で書籍販売と宣伝活動を行い、JSOは「地図で見る医療機関及びリハビリ施設とAAの分布」を発表し、アルコール医療に携わる若いスタッフたちと交流を深めることが出来た。

■ 常任理事会より

上半期活動について

常任理事会 議長 服部

メンバーの皆様には日頃のサービス活動に敬意を表します。今夏も大変暑い日が続き本当にお疲れさまでございました。

早いもので東北大地震からは一年半が過ぎようとしています。被災された方にはお見舞いを申し上げます。一日も早い復旧、復興が進みますよう心より願っております。

さて表題のテーマをいただき、議長として上半期のご報告をさせていただきます。今年から議長職が1月1日から12月末までと任期が変わり、年初の評議会は新議長が務め、前議長は4月迄の残任期を引継ぎにあたり補佐する、その後、新議長は4月の新体制での第1回常任理事会に臨んでもらう。この方法ですとスムーズに議長職が移行できるのではないかと考慮した任期変更で就任致しました。よって上半期の4月から9月迄の主な活動をご紹介します。

2月の評議会では新議長としてハラハラドキドキでしたが、スムーズな運営もあり、無事に終了しました。そして新しい理事が決まり、ホッとしての新体制での常任理事会。すでにニューズレター154号に於いて挨拶があった通り、全体サービス選出 中山さん(JSO・BOX担当)、東日本圏選出 中村さん(企画担当)、全国選出 星さん(矯正・評議会担当)の3名が新理事として参加してくれました。

にピンクの雲にのったのです。神風が吹いた！と思いました。

チェア後は女性ミーティングの会場探しや会計を引き受け、病院メッセージにも参加し、スポンサーシップも積極的に取り組み始めました。グループを移り代議員になり、ソーパー3年を迎え順調に上手くいってると慢心していた頃、身体の病気で手術を受け半年ほど入院したのがきっかけで、全てのサービスを手放しました。

その後も、別の病気で四回の入院、二回の手術を受け三年ほどはミーティングすら満足に行けない状態が続きました。辛かったです。でも、そのおかげでサービスへ取り組む姿勢を根本から変えられました。どんな時も、AAがあったから、色々な出来事を乗り越えられました。

AAで助けられたのだから、AAの為に何かをやる、昔の私の様に苦しんでいる仲間が待っている。やってみよう。そう、単純に思いました。これは神様の恵みでした。私がやる、私がやってやるから、私に出来ることをさせてもらえる、に変わりました。ほんの小さな事こそ喜んでやりたい、感謝の気持ちを伝えたい、もし出来ないならそれも仕方ないと思いました。

初心に戻りからサービスをやろうと、2010年ラウンドアップの実行委員に途中から参加しました。場所は淡路島でした。過去には、淡路島でイベントをしたり、島出身の仲間がメッセージを運んだ事があるとは聞いていましたが、ミーティング場所はまだありませんでした。他にも、是非淡路島にミーティングを、という仲間がメッセージ活動をしていらっやっしたそうです。私がAAにつながる以前の話だけを聞いただけですが…。

そして、ラウンドアップがきっかけで、淡路島に広報活動が再開しました。その時に、仲間の中で淡路島ミーティングへの関心も高まりました。いつかは淡路島にAAプログラムを届けたい、という思いを温め続けてきた仲間達が集まりました。おのころグループ立ち上げの準備が2012年1月から始まりました。

私は今年の1月から3月までオアフ島に滞在していた時に、おのころグループに参加しようと思いが決まりました。ハワイで毎日ミーティング三昧を楽しみ、こんなオアフ島みたいな小さな島国でも、これだけのミーティングがある事に感激していました。本土から仲間がメッセージを運んできた経験を伺う機会がありました。そして、OSMの為に、わざわざカリフォルニアからスピーカーが来ていました。

実際、島国にメッセージなんて、個人的には遠いしお金もかかるし本当に大変でしょうが、でも、それを楽しんでやっているのがわかりますし、見ている方もワクワクします。それで私も淡路島なら、と思ったのです。場所もタイミングもピッタリでした。明石海峡大橋のおかげで、車でたった一時間半ですし、ホームグループを抜けていたからです。

3月には10名ぐらいで具体的な内容を検討、月に一度から二度、集まり4月には医療、行政へ広報に行き、5月にはおのころグループとして産声をあげました。6月に、チェア、会計等も決まり、そして2012年7月29日が第一回目のミーティングで、関係者を含め、50名以上が参加されました。

まだ苦しんでいるアルコール依存症者にメッセージを運ぶ事を第一に、これからも今日一日づつ、行動して行きたいと思えます。サービスは、特別な難しいものではありませんでした。目の前にある、ほんの小さな事から始まりました。

分の命が助けられていることが経験でわかりました。

毎日の生活は平穏ばかりでもなく、怒ったり悲しんだり、辛い事も嫌な事もあり、文句も言います。でも、今、生きている事が幸せです。だから感謝です、と言うだけではなく、サービス活動で、「ありがとう」を伝え続けたいですね。ありがとうには愛がこもっているし、サービスは愛のあらわれだと私は感じています。

先行く仲間が伝えて下さった愛とサービスを伝える、それが「私の責任」なんです。おのころグループを通して、淡路島でまだ苦しんでいる仲間へと、AAの愛の手が届きますように。ありがとうございました。

■ JSOより

「平安の祈り」はどのようにAAに広まったのか？

作者についての論争は長年に渡るもので、いまだにはっきりとは分かっていません。おそらく、ラインホルド・ニーハー博士(有名な神学者であり、長いあいだNY市のユニオン中学校の学部長兼応用キリスト教学の教授を務めた)によるものと思われま。AAとの出会いは、1941年のNYトリビューン紙にこの祈りが掲載された時のことです。AAの最初の事務局長であったノンアルコールのルース・ホックは一目見てとても気に入ってしまいました。あるスタッフが、その祈りを小さなカードに印刷してAAメンバーに配ってはどうかと思いつきました。

1941年6月12日、ルースはワシントンDCの印刷業者であるAAメンバー、ヘンリー・Sに手紙を書きました。「ある地方紙の切り抜きがとてつもないを得ているため、NYのメンバーたちは非常に気に入ってしまいました。財布に入れられる名刺サイズのカードとして印刷するには、どのくらい費用がかかりますか？切抜きを送ります。お返事が早いほど助かります」

ヘンリーはすっかり乗り気になり、すぐに返事を書きました。「……もうじき、印刷されたカードが届くでしょう。この祈りを見つけた人におめでとと伝えてください。私も、これほどまでにインパクトのある文章を今まで見たことがありません。店に来るAAメンバーたちに見せたら、たちまちコピーを欲しがりました。部数が分からなかったので、とりあえず500枚印刷しておきました。もっと必要であれば知らせてください。ところで、代金はいりませんよ。しらふの今は仕事がありますから」

ルースは6月17日に手紙を書きました。「あなたの寛大な対応に、みんな心から感謝しています。ワシントンのメンバーにも気に入ってもらえてよかった。この祈りには、本当に特別な力があるように思えます」

NYGSO発行「Marking Vol.28 No1 Spring2008」より

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3F 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