



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.160

■私にとってのAA

精神科に勤務する医師である私が、AAとお付き合い始めて、早や15年が経ちました。その間に職場は2回変わりました。1回目に変わった先は窒息しそうな所で、この先窒息感が好転する兆しも見とれず、AAを導入する目途も立ちそうになく、1年後に退散しました。

2回目に変わった先(現勤務先)では就職して2年半後に、突然AAをやって良いと院長先生に言い渡され、院長の気の変わらぬうちに既成事実を作らねばと、その日のうちに地域のAAメンバーに連絡をとり、定期的にメッセージを運んでもらう段取りをしたことも今や懐かしい思い出です。

鹿児島県出水病院精神科医師 宮下寿美子

最近になって、私自身の職業生活も見通しがついてきたので、幕引きまでには少し間がありますが、この機会にAAとお付き合いによって得たことを披露させていただきます。

当院にAAのメッセージが運ばれ始めて3年目になります。現在では、病院と道一つ隔てた地域生活支援センターの敷地内で月2回、ミーティングが行われています。

当院は、入院患者さんの6割以上が統合失調症の典型的なタイプの精神病院です。私は療養病棟をひとつ受け持っています。この中でアルコールの病名が付いている患者さんは、入院中が12名、外来16名です。私の受け持ちは、入院中4名、外来4名です。受け持ちの入院患者さんの中で、動ける3人は全員、平日の朝に30分間行われる輪読会に出席しています。

この輪読会では、『ビッグブック』や『12&12』と、『1日24時間』(Home Coming社発行)を使っています。この3冊に加え、地元の専門病院で使われている数枚の(昨日にも明日にも煩わされず、今日のみに生きようという趣旨の)コピーを朗読しています。時間いっぱい朗読して終わることがほとんどで、ミーティングにはなっていないようです。

もともとこの療養病棟は退院が少なく、退院後の生活について教育するプログラムがありませんでした。そこで3年前から退院支援プログラムを立ち上げました。退院後も通院が必要な方がほとんどなので、より長く通院生活を送れる準備を入院中にしてもらおうという趣旨です。入院して日の浅い患者さんから退院支援を行なっていき、徐々に内容を充実させていきます。

この退院支援プログラムの対象となった患者さんの中に、アルコール依存症を含む診断で長期に渡り入院していたA氏がいました。通常、アルコール依存症は、内科的に大きな合併症でもない限り、3ヶ月で退院に至ります。しかし、A氏の場合は、家族や近隣に対して、繰り返し暴力をふるった既往がありました。以前、公共施設に刃物を持って乗り込んだこともあり、ご家族は今でも息をひそめて暮らしておられました。このため、当病棟の退院支援に乗りそうにない難しいケースでした。

ところが、院内ミーティングが始まってまだ間もない頃、地域のAAメンバーが、なんと！ミーティングの場で盛んに入院患者さんたちに

退院を煽ったのです。煽られて本気になり、保護者にせつついたのがA氏でした。私はルール破り！と捻じ込んだけれど後の祭り。保護者が動いた後では、流れは元に戻せません。

どういう形で退院支援プログラムを作っていくかと大変に苦慮しました。その結果、保護者宛に念書を提出してもらう形をとりました。念書の中には“一滴でも飲んだら入院します”という一文が入っています。『ビッグブック』とミーティングの洗礼を1年間も受けた後でならば、暴力は飲酒後にしか出ないと判断した結果です。

さて彼は、退院してから10ヶ月経った頃、再飲酒はありませんでしたが、この念書に従い、素直に再入院しました。そして現在も、念書を提出した上で2度目の退院をしています。

私は、退院、再入院を経ながらも、彼の中から暗さが減っていき、代わりに、自分を主張するしっかりした手ごたえのようなものが浮かび上がってきているのを見て取れました。逆に言うと、患者さんに内省を深めてもらうためには、退院が必要だと気付かされました。

彼が明るく変わりつつあることは、AAに不案内な他の職員にも見て取れるようです。このAAメンバーであるA氏の入院、退院、再入院、再退院は、アルコール依存症でない患者さんの退院にも、影響を与えています。私たち職員は、かつて逸脱行動を起こした“厄介な”患者さんを見直して、退院に向かって手助けしようという勇気が持てるようになりました。人間が大きく変わり得ることを、A氏が私に見せてくれたように、職員たちにも見せてあげたいと思いました。

地域のAAメンバーのルール破り！が、A氏を退院に導いただけでなく、この病院の治療の方向も大きく変えるきっかけになりました。AAはアルコール依存症だけでなく、外の世界の人々に意外に大きく影響する事を、今回、AAの方達に知っていただきたいと思います。また、深く感謝している事を述べさせていただきます。

人がこんなに変わり得るという事において、治療者として人に関わる中で、確信を根っこの所に持たせてもらいました。ありがとうございました。



■各地域より

武州こだまグループ 第1回ステップセミナー

武州こだまグループ むら

セミナーの当日は快晴、集合場所で「宜しくお願ひします」の挨拶で仲間と出会い、会場準備も予定通りに手際良く終わり、待ち望んでいた「第1回ステップセミナー」が始まりました。ステップセミナーではありますが敢えて、テーマ「今日一日の執行猶予」を提案して仲間のスピーカーを頂いたのです。

振り返れば、昨年1月に新グループとしてJR高崎線沿い、本庄市と上里町の2会場に明かりを灯した「武州こだまグループ」です。こじんまりとしたグループですが、お陰さまで仲間の支援と協力で1年の経過を得ました。ホームグループのビジネスミーティングでステップセミナーを開催しようと提案、仲間の総意で実行委員会が発足し6ヶ月の準備期間を経て、苦しんでいる仲間に回復のメッセージを4月14日(日曜日)に届ける事が出来ました。

セミナー開催中、仲間の話の中から私が気付いた事は多くのスピーカーからのメッセージで「12ステップ」がアルコール依存の本当の解決策であるという事でした。アルコールの囚われから解放され飲まないで生きる為に、私達が必要とするのがAAの回復の12ステップです。

一杯飲むとすぐに感じる酔い感と、嫌な事が忘れられる万能感と支配感に満足し、いつしか本能を逸脱し、狂気の沙汰の繰り返し。「貴方の失態は病気ですよ」と精神科医から言われてアルコールに対して無力を認めざるを得なかった私。アルコール依存症から回復する為に用意された「12ステップ」を、これからの日々の中で実践して行こうと思います。午後一番のプログラムで医療関係者の講話を頂いたとき、そのお話の中から「12ステップ」を使って回復すれば、社会で通用する人間に成れますよというご支援を頂いたのです。行政の方々からも「酒害相談」が来ているので回復の経験を伝えてくれますかという要請も頂いています。

12番目のステップを話してくれた仲間から回復への強烈な共感と感動を貰って、生きていて良かったねえと互いに交わす言葉に何故か仲間意識が貰え、一人じゃ無いんだなあと新しい幸福を感じて生きています。今、自分の人生がこんなにも素晴らしいものとは知りませんでした。かつての何が起きてても何を失っても思うがまま生きようとして、どうしても酒が手放せず、孤独から死の門口へと出口の見えない生活から、今は「経験と力と希望を分かち合っ」というAAの愛の手に出会って回復の道を歩んでいます。

これからも仲間と共に「お酒」という問題で苦しんでいる人達へ、回復のメッセージを届けて行きたいと思っています。

田村グループ 第1回オープンスピーカーズミーティング

～感謝を込めて～

田村グループメンバー一同

東北の山間部に、私たち田村グループが立ち上がったのは、東日本大震災が遇った年の2月でした。ミーティング開始間もなく震災に遭い、当時のミーティング会場が避難所として使われることになり、ミ

ーティングを開くことが出来なくなりました。

震災当時はメンバー数も少なかったため、一旦グループを閉じて落ち着いたら再度開く事も視野に入れながら十分に話し合った結果、”どこでも良いからミーティングを開き続けたい”と決まりました。

震災翌週から隣町の三春町公共施設内で野外ミーティングを開くことが出来ました。施設担当の方にミーティングの必要性を理解していただいた結果だと思ひます。この野外ミーティングは約七ヶ月に渡って続けることが出来ました。また、梅雨に入る頃には、田村市保健課のご協力を頂いて、新たなミーティング会場を開くことも出来ました。これら経験が、現在の田村グループの基盤となっています。

現在のメンバーは、男性二名、女性七名の九名まで増えています。ほとんどのメンバーが震災後に繋がった事もグループの特徴です。

このような体験をしてきた私たちが、今年の3月24日に第1回オープンスピーカーズミーティングを開くことが出来ました。約80人近い方たちに来て頂いて、盛大に開催する事が出来ました。この原稿は、当日依頼をいただき、とてもありがたいという思いで、グループメンバーで書かせて貰うことにしました。

田村グループは、震災で苦しんでいるアルコール依存症に、とても敏感に対応をしたいと願って色々行動しているグループでもあります。私たちの活動の話と同時に、震災後の東北の現状も知って頂きたいと思っております。

今年1月から、南相馬市で震災支援臨時ミーティングを、月に1回で開催させて頂いています。また、4月からは、相馬市でも開催する事が出来ました。南相馬および相馬は、原発事故の影響で、家族が離れ離れになっている世帯の大変多い地域でもあります。そのため、アルコール問題も深刻になっています。一人でも多くの方にミーティングに繋がって欲しいと願って、ミーティングを開催しています。

その他の地域でも、臨時ミーティングを必要としている所は沢山あります。震災後、東北のメンバーは、精神的にかなり落ちている事も有るため、まだまだ、震災対応が追いついていないのが現状です。

このような現状の中で、評議会ではラジオCM、ポスターなどの東北を支えて下さる議案の勧告を頂いて感謝しています。このようにいろいろな場面で、全国のメンバーに支えて頂いている事にも感謝でいっぱいです。私たちに出来ることはとても少ないと思ひています。それでも、皆様に支えられながら少しずつ行動しています。

東北にお越しの際は、各ミーティング会場で、皆様の元気なお顔を見せて頂けたらと思っております。

回復されている仲間たちが、今苦しんでいる仲間たちに会い続けて、メッセージを伝えることだけが、私たちに出来る唯一の震災復興の形と思ひています。今までの協力に感謝すると共に、引き続きお力をお貸し下さいますようお願いいたします。

■翻訳ボランティア募集

AA書籍や資料の翻訳にご協力いただけませんか。内容は、1ページの資料から体験談や報告書、書籍まで、さまざまです。関心のある方はお気軽にJSOまでご連絡ください。

JSO 出版・国際担当 田崎 soj-int@ric.hi-ho.ne.jp

■ 常任理事会より

AA40周年記念集会に向けて

ヘルプ・アザー・アルコールクス Help other alcoholics.

(グレープバイン社序文の一節より)

B類常任理事企画担当 中村

お知らせ:

日時:2015年2月20(金)~22日(日)

場所:神奈川県横浜市 神奈川県民ホール&横浜市開港記念会館

テーマ:まだ出会っていない仲間たちへ

AA日本40周年献金専用の振替用紙:新たに専用の振込用紙を作り、6月末までに各グループへお届けする様に致します。また、これまでのJSO 献金振替用紙のその他の欄へ「AA40周年献金」と記入してJSO 献金と同時に振り込む、二つの振込方法を採用します。各グループの会計処理方法に合わせ、ご都合の良い方を選んで振り込んで下さい。

喜ばしい事に、今般ご理解を得られた日本各地のグループからは徐々に、AA日本40周年献金を寄せて頂いています。まだまだ開催に必要な額には程遠いですが、今後も引き続き皆さんと共に、他のアルコールクスへの手助けができる喜びを共有して、更なる献身、献金、献稿等の呼びかけが出来る事は本当に有難い事です。

今大会ポスターのデザイン:広くAAメンバーにポスターを募集する事に成りました。詳細は後日実行委員会から案内等がグループに届けられると思います。どうかメンバーで絵心のある方、広告業界の方、一目で行ってみようと思わせるようなものをご提案願います。

どんなプログラムを期待しますか? AA日本40周年記念集会は、言い換えるとAA日本最大級の広報の開催です。出版、矯正、病院治療施設、広報その他、やって欲しい内容が有りましたら、どんどんご意見ご提案を、企画担当理事(JSO内)、若しくは身近な実行委員に届けて下さい。

間もなくカウントダウンの時期に入ります。グループ各位には、今後も尚一層のご協力をお願いいたします。

嬉しい問い合わせ:先日、ハワイのメンバーから日本の40周年のチラシを送って寄せとメールがありました。私がAA日本40周年記念集会の担当になったことを知って、身近なメンバーを誘って日本に来てくれるつもりなのでしょう。私と彼ら家族との出逢いは10数年前になる。私たち夫婦がハワイ州の地域集会に通っていた頃、私の妻が日系の女性メンバーと親しくなり、彼女の夫もAAメンバーだったことから、いつしかお互いに連絡を取り合うようになっていきました。今では家族ぐるみの付き合いになって、お互いの家を行き来する仲になっています。

実行委員会から正式なプログラムが出来たら、早々に英訳版を作って貰い、必ず送る約束しました。他にも大変世話になったロスの日本語グループのメンバーたちにも知らせてやりたいとも思っています。まったく予想もしなかった問い合わせだけに、なんだかとても幸せで嬉しい気分になりました。

彼らは口々に言います。自分の命はアルコールクス・アノニマス・プログラムで救われ、今の暮らしのすべてがハイヤーパワーから

の恩恵なのだ。だから、いま自分が手にしているものは他のアルコールクスの手助けに使うためのものなのだ。だから、彼らに遠路遙々なんて気兼ねはいらないのだろう!

彼らが本当に来たなら、きっと日本のメンバーたちとの素敵なかち合いが期待できるだろう! イヤッホー国際コンベンションって感じがして来た。BOX459 っぽくPRするなら、こんな感じかな~!?

AANews

2015JAPAN International Convention in YOKOHAMA.
February 20-22 40 Years Anniversary. All Welcome

無償で貰ったものを、無償で返す:20年以上前、関東甲信越のラウンドアップに参加した時に古いメンバーが話してくれた事。

「いいか、止め初めに何も持っていないのは仕方ない、出来る限り早い時期に仕事を始めて自立しなさい。そして、今の最低限度の暮らしを体に叩き込み、給料を頂いて自由に使えるお金が出来たら、すべてをAAの為に使いなさい! 遠くのミーティングへ、イベントに行きなさい、メッセージに行きなさい、貴方では無く、ハイヤーパワーが喜ぶことにそれを使いなさい!」

私は、酒を止めた後の自分に与えられている能力や時間やお金の使い方で、自分と他のアルコールクスが飲まないで生きられる原理・原則を教えて頂いた。しかし、常に自分の欲望とAAとを両天秤に掛ける私がいて、ポケットの中の100円玉を握りながら、幾ら献金するのか迷っているのです。常に簡単なことを難しくするのは、私自身のアルコールリズムなのだと思います。振り返ると、そんな馬鹿な頃が、一番楽しかった時期にも思えるから不思議です。

今は結婚をして家庭を持ち、子育てと親の世話をさせて貰っている私ですが、AA本来の目的の為に躊躇せずにお金を使うようになるまで、それなりの年月が掛りました。だから本当にAAプログラムを始めたばかりで金銭的に難しい方は、無理をしないで欲しいと思います。きっと貴方のホームグループの働いているメンバーが、かつて自分が貰った分も献金をしているはずですから。

あの時、私に飲まないで生きて行くためのお金の使い方を教えて頂いた方の教えが、時代を超えて数多くのメンバーに伝えられていると思います。だからAA日本40周年献金は必ず必要な金額が集まる、と私は信じています。

周年行事の思い出: AAに来て半年位の頃。AA日本15周年記念集会が大阪で開催されました。私は経済的な事情から参加を見送り、ホームグループの留守番をスポンサーと一緒にしていました。彼は、行けなくても皆の土産話を聞けば行ったのも同然だと云う。そうかもしれないが、後年「あんとき、大阪でさ」と語り掛けられ、「えっ、居なかった?」と云われた時。参加しなかった事実は、変えられない寂しい思い出です。悔やんでも後の祭りですが。

AA日本20周年の大宮には、愛車でメンバーたちと笑と涙の珍道中でした。幻のAA日本25周年!?!日比谷公会堂は、ベビーカーを押して夫婦で参加しました。その後の30周年・35周年の頃は、仕事と子育てと認知症の母との格闘の日々、夫婦協力してお互いホームグループへ参加するのがやっと、周年行事に向うメンバーたちを見送り、再びホームグループの留守番をしていました。

振り返って思うに、呑まない生き方とは、時間が有るときは経済的に苦しく、金銭的に楽になって来ると仕事や家庭で忙しくなり、AA

の行事などには殆ど行けなくなる。そんな皮肉な関係性があることを実感します。またそんな自分を感じると、AAの時流から取り残されたか、ハイヤーパワーに背を向けている後ろめたさを感じるのです。

昔、メッセージとグループのボーリング大会が重なった時、古いメンバーが、俺はメッセージが有るからこれを(参加費の1,000円)誰かの為に廻してくれ、と立ち去りました。ん〜カッコイイ〜! 何一つ手抜きせずに、どうすべきかを、目の前で実践して貰っていたのに、いつも私の心の両天秤がその真似ごとさえもさせまいとするのです。皆さんもお気を付け下さい。

継続の力: 私たち夫婦は、ハワイのメンバーが企画したツアーでミネアポリス65周年大会に参加しました。このツアーを企画したメンバーは、スポンサーに連れられサンディエゴ60周年記念大会に参加して、素晴らしさに感動したそうです。すると彼女のスポンサーは、今度は貴方が自分のスポンサーを連れて行く番だ、と提案をしたそうです。彼女は、スポンサーの提案を受け入れ、自分のスポンサーをミネアポリスに連れて行く約束をし、ホームグループのミーティングに来るときに必ず数ドルを持って来させ、それを5年間続けて旅費とホテル代を貯めて連れて来たことを教えてくれました。

私は、このスポンサーの根気とスポンサーとの深い信頼の話を聞いて驚嘆し、何よりも、他のアルコールの手助けを怠らない姿勢に敬服しました。

提供できる喜び: 初めてAAに来た人に会うと、会場を開けていてよかった、と素直に嬉しくなります。その人が、2度、3度、と足を運んで来て「このメンバーになりたい」と言った時は、本当にAAをやっているよと実感します。これは世界中のAAミーティング場で毎日起きていること、それがAAの奇跡なのです。

私たちは、AAが自立的であるために、自発的な献身と献金と献稿をします。AAから役割を頂き、AAの運営費を賄い、自分の話をAAの冊子等に寄せます。それは他のアルコールへの手助けであり自分が飲まない方法だからです。しかもアルコールである私たち本人にしか出来ない特権なのです。

AA日本40周年記念集會実行委員たちも同様に、各地域の集會に足を運び、特に関東甲信越地域では各地区委員会にも参加させて頂き、積立金等の説明をさせて頂いています。メンバー各位から様々に賛否両論、苦言提言を拝聴して、AA日本40周年記念集會プログラムへと反映させて頂きたいと思っています。

終わりに: 長々と、私個人の献金にまつわる思い出を書きました。皆さんに、積立献金について今少しお考え頂ければとお伝えしました。今年の評議会の席上、この積立金方式でJSOが影響を受けずに今まで通りの献金を見込めるのか?というキビシイ質問を受けました。私は、これを広報チャンスととらえて欲しいこと、その為今より少し献金を増やしてほしいこと、これから来るアルコールの為にAAを残しておきたい、AA本来の目的をどう考えるなら、必ず集まります、と答えました。よろしくお祈りします。

厚生労働省社会・援護局の検討会に参加して

B類常任理事広報担当 服部

厚生労働省社会・援護局の『依存症者に対する医療及びその回復支援に関する検討会』に参加しましたのでご報告します。こちらはH24年の11月から毎月1回強のペースで、H25年3月までの計6回をかぞえて終了しました。

検討会はAAノン・アルコールク元常任理事を含む依存症の専門家の先生、行政側は全国保健所長会、当事者としてアルコール、薬物、家族の団体など、医師9名、当事者・家族5名、メディア1名の総数15名が構成員です。座長は国立病院機構久里浜医療センター樋口進先生。オブザーバーとして国立精神・神経医療研究センターの医師2名が参加しています。

第1回、2回では行政側の説明の後、医療関係者ヒアリング。専門家からは依存症医療を提供するための地域を中心とした拠点機関の整備と充実などが提言。第3回は当事者ヒアリング。AAからは厚労省を中心とした全国的な支援協力の展開、メディアには取材を通じた協力をお伝えしました。他団体も状況や立場は異なりますが、ご本人や一般の方や関係者に病気を知って欲しいこと、団体の存在を知って欲しいという要望は共通でした。そして第4回から第6回までは報告書について議論を重ねました。報告書の『3. 今後必要と考えられる取組』から関係機関(AAが含まれます)に関する記述を抜粋します。

『国や自治体がホームページ、広報紙等を活用し、相談できる場所を積極的に周知し、国が関係機関と協力して、関係機関の相談員等に対し、依存症についての正しい理解や支援方法の習得等のための研修を実施する。また医療機関、行政、自助団体の実態を把握する調査を、国が主体となって行い、連携という観点から、都道府県が地域医療計画を踏まえ、医療機関同士を含む関係機関の連携推進を図ることが望まれる。さらに国と関係機関が連携して、当事者が必要な回復プログラムを受けられるような環境を整えることが望まれる。』

『国、精神保健福祉センターや保健所が主体となって、依存症は病気であるということについての普及啓発活動を行うべきである。さらには、本人・家族の自助団体が地域に広がり、活発に自助活動ができるように、精神保健福祉センター、保健所や市町村が協力して、当事者が活動を行いやすい環境づくりをすべきである。』

そのためにも、『国の協力または支援で、本人や家族に対する相談支援ガイドライン、関係機関同士の連携を図るガイドライン、医療関係者向けの依存症診療ガイドラインを策定することが望ましい』

今後、報告書が反映され、全国の飲酒問題に関わる方々にAAが良く理解されることで支援協力をいただき、メンバーの活動が更なる発展につながりますよう期待するとともに願っております。なお、詳細は厚労省のホームページで公表されています。

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-11@fol.hi-ho.ne.jp

(月～金) 10:00～18:00 (土・日・祝) 休