



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.161

■AAについて思うこと

北関東の山の中腹にある精神科病院で、アルコール・薬物依存の方々のお相手をしている村山と申します。精神科の医者です。医者になって30年近くが経とうとしています。これから書く話は、いろんなところで何度も話して来たのでご存知の方も多いと思いますが、話したことは何度もあったけれど、文章にしたことは無かったので、ニューズレターの担当の方にこの様な機会を頂いたのもご縁と思い、ここに書かせて頂こうと思います。“AAについて思うこと”と言われて私がすぐに思いつくのは、やはりこの体験しかありません。それは、私のAAミーティング初体験のことです。

赤城高原ホスピタル 村山昌暢

当時私は地方の大学を卒業し、東京の大学の精神科に入学したばかりのペーパーの研修医でした。いくつかの理由からアルコール依存症の方々に係わりたいと思い、母校を離れ、アルコール医療の業界では名の知れた先輩医師・S先生を頼って、その所属する大学に入学したのですが、当時その大学病院の精神科病棟にはアルコール依存症の患者さんは全く居らず、またS先生も大学から離れた研究機関の所属だったためなかなかお会いも出来ず、統合失調症や躁うつ病の患者さんばかりの診療に忙殺され、アルコール依存症とは縁遠い毎日でした。そんな私に、ある日S先生から、ご自分が定期的に開催している事例検討会へのお誘いがあり、その時に“アルコール依存症やるんだったら、AAに出ないとダメだよ、AAのミーティングに行ってください”とアドバイスされました。たしか入局して半年くらい、秋の頃でした。

全くお恥ずかしい話ですが、当時の私はAAや断酒会の何たるかを知りませんでした。当時は精神科の教科書を見ても、慢性アルコール中毒（当時はまだこの名称でした）の項目のところにはほんの一行、“断酒会などの患者の自主活動が治療に有効である”旨の記載があるだけでした。S先生の著作にもAAのことは良く出て来るのですが、具体的なことは書かれていません。いろいろ調べましたが、インターネットなど便利な検索手段など無い時代です、途方に暮れてしまいました。しかし、S先生の事例検討会に2、3度参加するうちに、最寄りのAAミーティングの開催場所・日時を知ることができ、また、その会で頂いたAA関係の資料に“関係者もオブザーバーとして出席出来る”とあるのを見つけ、それを頼りに、原宿のオープンミーティングに生まれて初めて出席してみました。昔も今も、人前で話をするのが大の苦手な私は、「オブザーバーなんだから…、話はしなくて済む…はずだよ、聞いてれば良いんだよ…」、「アルコール依存症の患者さんのこと、オレ、実際はまだ全く診てないんだから、何にも話せないもんな…」と自分に言い聞かせつつ…。

会場は、原宿の某クリニックの一室で、そんなに広くない部屋に10席ほどのミニテーブル付き折りたたみ椅子が、車座に

置かれていました。年配の男性に「初めてですよ？よく来てくれましたね！」とこっちがビックリするくらい快活に声を掛けられ、「さ、どこでもいいからお掛け下さい」と席を勧められました。「あ、あの、私、精神科医で、アルコール依存症のことを勉強したくて、それで、今日、来たんですけど…」とか何とか、シドロモドロで自己紹介し、勧められた椅子の一つで待つうちに、徐々に出席者が集まり、ミーティングが始まったのですが…。

正直、とまどうことばかりでした。—「アル中（当時はまだ、こう自称する方が珍しくありませんでした）のウォッチ（仮です）、「（全員）ハ〜〜イ、ウォッチ」って、エ、何？これ、新興宗教？何？何？第一、この人、どう見ても日本人なのに、何で英語名前？エ、エ、エ？と、メンバーの方の第一声とそれへの反応にいちいち驚き、それでも参加されている方々の発言を聞くうちに落ち着きを取り戻し、「アル中の妻の〇〇です、…」という淡々とした発言も何とか耳に入って来るようになった頃、新たな不安が湧き上がって来ました。「さてよ、今の、「妻」って言ったよな、妻って関係者だろ、おれも関係者だよ、おいおい、関係者ってオブザーバーじゃないの？話、しなくて良いんじゃないの？話すのかよ！？」…。そんな私の不安と混乱をよそに、司会の方は、ミーティングを進めて行きます。

「もしかして、オレも何か話さなきゃいけないのかな？…、エ、どうしよう、話せることなんてないよ、オレ、アルコール依存症のこと、教科書的な話しか出来ないし…」私の不安と緊張はどんどん高まって来ました。「『はい、有難うございました。じゃ、次の方…』って、もうすぐオレじゃん！そういえば、この司会の人、オレがさっきここに着いたばかりで自己紹介した時、まだ来てなかったよな、オレが精神科医の、関係者だって判ってるのかな？オレ、発言しなくて良いんだよな！？お〜〜〜い…」—そんな私の内心を知ってか知らずか、司会の方の顔は、私の方を向いていました、で、その口から「はい、次の方」の一言が…。

司会の方に指名された時、私は混乱の極みでした。「精神科医の、村山です…」他の出席者に倣（なら）って自己紹介をし、「ア

アルコール依存症の、治療を、したいと思ってまして…指導医のS先生に勧められて来ました…」小声で口早に言いつつ、自分の頭の中が真～っ白になって行くのが判りました。そのあとも何か話したような気がしましたが、何を話したか(話さなかったか)、全く覚えていません。生まれて初めて“パニック状態”なるものに陥ったのです。

(今の私だったら「今日はパス」で済ませられるでしょう。が、あの時私は、“あるこーる依存症ニ係ワロウトスル精神科ノ医者トシテ、ソノ患者サンタチニ、ドンナコトヲ話スベキカ”、“如何ニ医者ラシイ話ヲ患者サンニ聞カセラレルカ”という妙な見栄に捉われ、一方でそんな医者らしい話など到底できない、経験も力も無い当時の自分があり、その板挟みになってまさに“悶絶”した感じでした。“医師”という資格だけにすがろうとしていた、あの時の自分の姿は、今思うと滑稽、“イタイ”限りです。思い出すたび、「あ～～、恥ずかしい」という気持ちになります。)

そうして発言し終えた私に、司会の方が言いました、「お医者さんだったんですか…」(“はい、そうです”、とは私の心の声)。それに続けて「わたしや、てっきりご本人の方かと思ってました」「うわっ、そうか、そうか…うーん、そうかもな」と追い打ちの一言、最後に「わたし、こう見えて、結構アル中のご本人とそうでない方と、見分けるの、自信があったんですけどねえ…」(と、トドメの一撃…!)。座が笑いに包まれました。不思議とイヤな感じはしませんでした。その笑いは、人を傷つける感じでなく、出来の悪い子どもを“しょーがねえなあ、でも、がんばれや”と温かく包み込むような感じでした。「まあ、これに懲りずに、また来て下さい」と救いの一言。

ミーティングが終わった後、メンバーの方が一人、「先生、お帰りはどっちですか?」「原宿から新宿へ出ます」「あ、わたしと同じだ、一緒に行きましょうか」という様な自然なやりとりで、一緒に混み混みの山手線に揺られる間、「まあ、初めはあんなもんですよ」「また来て下さいよ」とフォローをしてくれました。アパートに帰る道すがら、さっきまで出ていたミーティングのことをいろいろ思い出し、メンバーの方たちの発言を振り返りました。おぼろげながら感じたのは、“皆、自分のことを話している”ということでした。「あそこの出席者のタメニナル様ナ話ができなくても、良いんじゃないの?今のオレには無理だし、だいいちそんなこと求めてなかったみたいだもの、あの人たち。オレの自意識過剰だよ…」「オレは半人前の研修医だけど、一人の人間だよな、医者である前に、村山っていう一人の人間だよな…」、「まだ20数年、そんなに長くないけど、それだけの人生を生きて来たんだよな…」そんな思いが湧いて来て、「医者村山じゃなく、一人の人間の村山として話をすれば良いのかもな…」と自分なりに理解しました。「ホント、今日のオレは、つまらん見栄でがんじがらめの、自意識過剰人間だったよなあ…」一正直な思いでした。

“今の自分に話せることを、話せばいい…”そう思ってから、2週ほどしての再度のAAミーティング出席の時は、緊張はしたものの大分楽になりました。自分の実家が造り酒屋だったこ

と、大学時代勉強そっちのけで運動にのめりこんだこと…。“自分のこと”をありのままに・自分の言葉で話すことの難しさと、それをちゃんと聞いてもらえることの安心感を、この時は実感できた様に思います。“AAミーティングに出るとホッとできるんだな”と思えました。

つくづく貴重な体験でした。初めてAAミーティングに出るアルコール依存症の方は、あの日の私と同じように、いやそれ以上に、不安と緊張でがんじがらめの過剰な自意識に苛(さいな)まれるのでしょうか。自分が苦しいのはその過剰な自意識のためなのに、それを捨てられず逆に余計にしがみつく…。丁度、自分を守るための鎧が重くなりすぎて身動き取れなくなったみたいに。そこから抜け出すには、鎧をさらに固めるのではなく、鎧を脱ぎ捨てることこそが必要なのではないでしょうか? AAミーティングは、心の銭湯だと思います。普通、人前で裸になるなんて、とんでもない、恥ずかしい、やっちゃいけないことなのでしょうが、こと銭湯での入浴に関しては、話は別でしょう。銭湯は他人と一緒に、裸になって入るものです。裸になって入ってこそ、身も心も伸び伸びして生き返った心地にもなれるでしょう。そんな所に、“裸になるのは恥ずかしいから…”と服を着たまま入れば、この上無く居心地の悪いものでしょう。丁度、初めてAAミーティングに出た日の私の様に。—“心の銭湯には、スッポンポンの心で、ありのままの心で入ろう”。感謝とともに、今こう思います。有難うございました。

■各地域より

滋賀地区委員会主催サービスワークショップ

「もっと知りたいゼネラル・サービス」に参加して

関西地域委員会議長 上野

3月の中旬頃、滋賀地区委員から連絡があり、5月18日(土)に滋賀地区委員会主催のサービスワークショップ「もっと知りたいゼネラル・サービス」というイベントを滋賀で行うので、是非参加してほしいとの誘いを受けました。声をかけて頂いたので「仕事の調整をして必ず参加します」と即答しました。

私は関西地域以外には、ほとんど行ったことがありませんが、関西のAAは活気があると感じています。イベントも盛んに行われています。ただ、ローカルサービスイベントがほとんどで、ゼネラルサービスイベントとしては関西地域委員会主催の「ようこそAA」位しか頭に浮かびません。私もこれまでに代議員・地区委員とゼネラルサービスの役割を与えてもらっていましたが、地域集会で評議会報告を聞くよりも、セントラルオフィス集会でラウンドアップや迎春ワークショップの説明を聞く方が楽しかったし魅力も感じました。私自身がそんな感じで、ゼネラルサービスに対してあまり興味が湧きませんでした。

関西には70以上のグループが活動していますが、2013年度7月現在、代議員登録しているグループは40グループで、そのうち地域集会に出席するのは20グループに満たない状態が続いています。私も代議員や地区委員の時、地域集会に魅力を感じなかったのと同じように、他のメンバーもそう感じているのだろうか。地域委員会議

長という役割を与えてもらって、強くそのように思うようになりました。

関西の地域集会では代議員の定足数が撤廃されているので、出席者が少なくとも地域集会は成立しますが、やはり多くの代議員の方に出席してもらいたいです。なんとか代議員の方に地域集会に出席してもらえないだろうか、いろいろ考えて悩む日々が続いていました。

そんな時にこのイベントに誘ってもらって嬉しかったです。毎年、滋賀地区委員会がサービスワークショップを開催しているのは知っていましたが、参加するのは初めてなので楽しみにしていました。当日のプログラムは午前の部が「2013 年度評議会報告会」、午後の部が「地域委員会、地区委員会って何じゃろか」でした。参加しているメンバーの数は少なかったのですが、ゼネラルサービスに対して興味を持っているメンバーが集まっていたので、内容のある分ち合い、ディスカッションが出来たと思います。

午前中は関西前期評議員の評議会報告を聞いているだけで時間が過ぎていきましたが、午後からは「地域委員会・地区委員会」についての分ち合いになったので、私も自分が感じていることや悩み事などを正直に話させてもらいました。ミーティングで話をするように分ち合いが出来たので、胸のつかえが取れたような感じになりました。

私は大阪市内南部に住んでいます。滋賀までは距離が離れているのと、仕事もあり、滋賀のミーティング場には5回位しか行ったことが無いのですが、来年もまた参加したいと思ったのと、滋賀地区委員会がこのイベントを継続して行っていくことに対して、これからも何かお手伝い出来ればとも思いました。

滋賀地区委員会主催のサービスワークショップ「もっと知りたいゼネラル・サービス」から2ヶ月が経ちました。私はという地域委員会・地域集会のことでアップアップの状態になっています。それぞれの意見、議案等をまとめられず、心にもやもやを抱えたまま毎日過ごしています。先日、関西以外の各地域の評議員や、常任理事の方との分ち合いの場に参加しましたが、意見や考え方がそれぞれ違うと感じました。よく考えてみると、考え方が違うのが当たり前であって、どれがベストな提案なのかは実行しないとわからないと思うようになってきました。

今は関西のゼネラルサービスことで頭がいっぱいです。これから関西のゼネラルサービスに関わっていく中で、参加させてもらった滋賀地区委員会のイベントは私の心の支えになっていくような気がします。

■ 常任理事会より

東北で開催される全国矯正施設フォーラムについて

矯正担当理事 星

昨年の第17回評議会において、東北地域での全国矯正施設フォーラムの開催が常任理事会への勧告となり、今年 2013 年に開催することとなっているのは、皆様ご承知のことと思います。

矯正施設メッセージについては、地域によって差が大きく、東北地域ではまだメッセージが入っている施設がないのが実情です。

そういう地域にこそ、このようなフォーラムが必要だと東北地域のメンバーが考え立候補されてから開催に向け活動され、おおよその予定が決まったので、皆様に広報させていただきます。

開催日時は11月16日(土)・17日(日)の2日間で、場所は福島県郡山市の富久山総合学習センターです。16日はメンバー同士の分ち合い、17日は関係者向けのフォーラムを予定しております。メンバーの皆様の熱意ある応援をお願いします。

何を好んで矯正施設や保護施設にメッセージに入るんだ、という意見を聞くことがあります。病院メッセージでもメッセージャーが足りないのに、と。でもそのたびに私には思い起こす言葉があります。「自分が求めているとも知らないで、助けを求め手を差し伸べてくることができない人たちがいる。そんな人たちにも、私たちは救いの手を差し伸べる責任がある」

私には、AAで命だけでなくいろいろな贈り物もらったという気持ちがありますし、それに対して感謝もしています。それをこの人たちにも味わってもらいたい、という気持ちがあって、私には縁のなかった矯正施設へメッセージに行ったりしているのです。

東北にも同じ気持ちを抱え矯正施設・保護施設へのメッセージに行きたい、入りたいと思っている仲間が多いのです。私たちの仲間への、有形、または無形の手助けをお願いいたします。

JSO新体制にあたり

NPO法人AA日本ゼネラルサービス 理事長 糟谷

日頃AA日本ゼネラルサービスへのご理解ならびにご支援賜誠にありがとうございます。

2013年8月1日より当法人事務局(以下、JSO)の責任者として任を務めて頂きました増田さんが退任し、村田真澄さんを事務局長として選任致しました。まずは、新たに就任致しました村田さんをご紹介させていただきます。ちなみに新事務局長はノン・アルコールクです。

彼女は2010年12月より勤務されており、JSOの経理・総務を担って頂くため採用致しました。職歴として過去に於いて十分な社会経験を積んでこられました。

増田さんの元で、経理・総務・労務またNPO法人として必要な決算・事業報告・理事の登録といった公的な面を受け持ち、JSOの事務的な整備を着々とこなして頂きました。JSOの会計処理や総務業務・公的処理の整備は、法人として欠くべからざる状況であったため、彼女の能力は遺憾なく発揮され、一年ほどで十分な成果を上げられ、昨年2012年の財政立て直しに大きく貢献して頂きました。

彼女のひととなりは、おだやかで細やかであり、仕事に於ける姿勢は真摯です。他の職員さんからの信頼も厚く、20年以上も各グループ向けの発送物のお手伝いをして頂いている職員さんからも全幅の信頼を得ていると聞き及んでいます。

以上の様な成果とひととなりから、ノン・アルコールクでまだ経験もそれほど長くないのにもかかわらず、常任理事会が満場一致で彼女を支持したのはその証と思われま。



また、事務的な事柄だけでなく社会的な判断や財務・営業的な判断力も素晴らしく、しばしば教えられてまいりました。8月より増田さんの後任として十分にJSOのマネジメントをお任せできるものと確信しております。

つぎに2011年1月より責任者としてJSOを支えて頂いた増田さんについて述べさせていただきます。就任当初、前任者の退職により急遽、責任者を引き受けて頂いた経緯があります。それまではAA日本のアーカイブ整備のお手伝いをして頂いて来ました。黙々とアーカイブ資料の整備に取り組む姿勢は彼のまじめさと事務処理能力の高さを感じておりました。その当時の常任理事会で選任し、任に就いて頂き、契約としては期間2年間とし職務として責任者としての役割とJSO内の整備をお願いし、取り組んで頂きました。彼の几帳面なアプローチにより急速に業務システムは改善され、特に会計・販売システムの導入は大きな成果として評価させるものと思っています。

JSOの所在が同ビルの4階から3階に引越えし、心機一転した新しいオフィスで業務に励んで頂きました。2年間という時間は瞬間で、契約の満了するまでに後任の準備ができず、半年間の雇用延長をお願いし、引き受けて頂き今回の新体制への引き継ぎ、また新たなデータベースの新システム導入の足がかりを形成して頂きました。7月末日で役職としては退任されますが、職員として9月迄は勤務されております。

今後今までの4人体制から3人体制となり、業務は一段とタイトに成っていくものと予想されますが、より一層皆様のお役に立てる様に理事並びに職員一同励んでまいれる所存でございます。

これからもJSOへのご理解ご支援賜ります様お願いするとともに、新体制への暖かいご鞭撻の程よろしくお願い申し上げます。

就任の挨拶

事務局長 村田

このたび事務局長に就任いたしました村田です。経理担当として、すでに2年半前から勤務していましたが、ご挨拶は初めてです。簡単に自己紹介とこの職場との出会い、そして出会ってからの思いを述べさせていただきます。

学生の頃は、理数系が大の苦手でしたが、就職活動につまずいて、30人ほどの小さい会社に入社したため、業務内容も選べず、苦手にもかかわらず経理・総務・営業とバブルの忙しい時代をバブルにも気が付かず働き続けていました。この時期の働き方が身に染み付いたため、なぜか常に忙しくなる職場を選んで働いているようです。

振り返ってみれば、給与を頂きながら苦手な経理や総務の経験を積み重ねていくことができたのは、結果としてありがたいことでした。

この経理の求人に応募しましたのも、今までの実務経験が役に立てばとの思いでした。前職で会計システムの立ち上げ、移行等をサポートする業務についていましたので、依頼された内容と合っていたのも幸いでした。

今まで常に営利を追求した事業に勤務していましたので、対価を求めずに他人を助けるために一生懸命なメンバーの方々の活動に驚きました。私はノンアルコール系ですので、回復の経験はありません。回復しているメンバーの方々の活動には、病気になっていない人たちよりも優しさがあり、傷んでいる人への思いやりも私よりはるかに深いと感じました。今になって初めて人に気遣うことを教わっている毎日です。

一方、財務状況は、勤務に着いた時には内容が把握できず資金繰りに苦慮いたしました。この資金繰りは未だに解消にはいたらず、今回私がこの職務に就任した経緯もこの状況が関わっています。

本来なら、新たな所長をお迎えしたかったのですが、財務上人件費の削減を実行して、少しでも収支を無理のない状態にしたかったため中止してもらいました。この結果、実務優先で全体サービスに不案内の私が、就任することになりました。

私にできることは限られていますが、実務は、前任の増田さんと常任理事が基本を作ってくださいましたので、安心して進められます。そして、一緒に勤務するベテランの出版、国際担当の田崎さん。いつもAAのことを教わっています。よく気が付いてくださるので、助かります。常に綺麗なご挨拶をされているのでこっそり真似をしております。グループ、評議会事務局、他いろいろ担当の新井さん。繊細な作業をされるので、大雑把な私は助かります。発送作業のベテランの吉村さんには、きっちり手順を指導いただきました。

常任理事の方々の協力もあり、悩むことなく財務状況安定に尽くすことができそうです。メンバーの皆様が活動しやすいように、メッセージが早く届くように、後方にて支援を模索しながら、勤めたいと思っています。責任は重いですが、皆様を支えてくださるので心強く思っています。どうかよろしく願いいたします。

ガイドライン『インターネット』発行のお知らせ

(A4/9頁100円) JSO出版局

ホームページやブログ、ソーシャルネットワーキングサイト(SNS)、Eメール、オンライン・ミーティングにおけるガイドラインです。

インターネット上における匿名ティヤや広報、外部の問題、ドメイン、ホームページのコンテンツ、AAスピーカーの音声ファイルを公開することについて、12の伝統とアメリカ/カナダ評議会の方針が盛り込まれています。

ガイドラインの目的は、十分に情報を伝えられたグループの良心が導き出される手助けをすることです。ぜひ、ご活用ください。

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