



Alcoholics
Anonymous

こちらAA 専門家の皆様へのニューズレター

〒100-8692 東京都中央郵便局 私書箱916

2000年
No. 7
AA日本常任理事会
広報委員会

発行所 JSO AA日本ゼネラルサービスオフィス 〒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

ABOUT AAより
(専門分野の援助者のためのAAニューズレター)
AA ワールドサービス社

希望とソブラエティは密接なつながりがある……ジョージ・E・ベイラント、M. D. は語る
(George E. Vaillant, M. D.)

「アルコール依存症の治療に希望が果たす役割は極めて重大である。自分自身の経験からそう教えられた」こう話しているのは、マサチューセッツ州ケンブリッジの精神科医で、AAのA類(ノン・アルコール)常任理事、ジョージ・E・ベイラント、M.D.である。「アルコールは挫折感、絶望感にうちめされ、変えようとする力などもう残っていないと思っている。生き方を変えようとするなら、症状を取り除くことと同じくらい、希望も必要なのだ」

ジョージ・ベイラントは、1976年からハーバード・メディカル・スクールの精神科教授で、Boston's Brigham and Women's 病院の精神科部門では医療部長と研究部長を務めている。さらにAAの常任理事会で、ネバダ州リーノのJohn N. Chappel M. D.の後任となっている。伝統的にAAのA類常任理事には医療分野の専門家が必ず参加しており、1938年に初めて常任理事会に加わったDr. Leonard Strong Jr.は、共同創始者であるビル・Wの義理の兄であった。現在の常任理事会は、6年任期のノン・アルコール常任理事7名と、4年任期のアルコール常任理事15名とで構成されている。常任理事会議長は通例、ノン・アルコールの常任理事の中から決められている。

ベイラントはハーバード大学で学士、医学博士の学位を取得した。マサチューセッツメンタルヘルスセンターの精神科でレジデンス(実習期間)を終えたあと、最初に赴任したのは、ケンタッキー州、レキシントンの合衆国精神病院だった。「当時は60年代のはじめで、医療分野ではヘロイン乱用が異常なほど注目を集めていた。だがレキシントンですぐに私は、アルコール依存症の問題に比べたら、ヘロインの問題などきわめてマイナーであることを学んだ。でも、そのことを理解している専門家はほとんどおらず、また関心も持たれていなかった」

その後、1971年にマサチューセッツに戻り、ケンブリッジ病院ではコンサルテーション部門での主任、アルコール外来の副部長となった。その病院には素晴らしい啓発プログラムがあったおかげで、医師も運営部門の人たちも、毎月1回、AAのアラノンのミーティングに出席させられた。私は定期的にAAに通った。私はAAで「耳栓をはずして、口に詰める(しゃべることよりも、まずはよく人の話に耳を傾けるの意)」や、「今日一日を生きること」を学んだ。アルコールにとっては、「最初の一杯が引き金になること」、そしてAAは勝者からなる霊的な集まりであることも学んだ。一人のメンバーが教えてくれた。「もしあなたが地雷もない地雷帯に踏み込んでしまい、そこに足跡があったなら、その足跡通りに進みさえすれば間違いないでしょう」

1995年にテキサス州ヒューストンの医学・宗教研究所で行なった講義で、ベイラントはこう指摘している。「希望、たとえばハイゼンベルク効果のようなものは、科学的に解明できるものではない。それでも希望は、癒しへの重大な要素になってくれる」二重盲検法の調査が示したところでは、「ペリウムによる苦痛の軽減のおよそ9割、そしてプロザックの5割がプラシーボ効果(薬理効果のない偽薬で治療効果を上げること)であるが、まさにそれは希望もたらした効果なのである。エリクソンは希望の効能を人生の最早期においている。(画家でもあった)エリクソンの絵画的な見方でいえば、希望は、人間の発達のあるゆるものの根本をなす土台である。希望こそが基本的信頼をうしろから支える推進力である」。

回復時に希望が果たす役割を強調しながら、ベイラントはこう提案している。「希望の最も大切な特徴は、それが現実的だということである。AAでは希望は最初のふたつのステップから生まれる。つまり、アルコールに対して無力であることを認め、……そして自分を越えた大きな力が、私たちに健康な心に戻してくれると信じるようになった、というふたつのステップである。けれども、希望というものは、私たちが人に与えてあげられるたぐいのものではない。私たちにできるのは、(ソブラエティのなかの)経験と力を分かち合い、そして、自分自身の希望を分かち合うことだけである」。

さらに続けて、アルコールにとっても、「過去は恥(自己否定感)を取り込んでいる。現在といえば、絶望と無力 それは自信とは対立する。しかし、ハイパーパワーの恩恵により、将来がソブラエティという希望をさしのべてくれているのである」

ベイラントは「私は男性アルコールの50年間の追跡調査を行なったが、一つの注目すべき結果は、安定した断酒を達成できた男性と、慢性的にアルコールとして現役のままだった男性との間に、アルコール依存症にかかる以前の

来歴に明白な違いを示すものは何もなかったということである。(成人発達の研究。ハーバード大学ヘルスサービス)したがって、AAメンバーが安定した断酒を神さまの恩恵としていることも、喩えとしては、ほぼ的を射ていることになる。低学歴、低い知能指数、多問題家族であること、幼少時の多動性、成人後の反社会的行動、こういったことは、安定した断酒を達成できない理由として確認できるまでには至らなかった。また、たとえば、アルコールの遺伝子があるとか、アイルランド系であるといった、アルコール依存症の病気になる前に大量の危険因子があったとしても、慢性アルコール依存症にかかるとは予測できないものである。逆説的に言えば、人がアルコールに依存していればいくほど、絶望度は深まり、よって、AAにつながり、飲酒を止め、断酒を続ける可能性が増えるということである。したがって、希望がまったくないからといって、将来回復できないということにはならないのである」



ベイラントはさらに次のように話している。「現在までの私のAAに関連した顕著な経験は、小さな東海岸の町に住む若いまじめな外科医のことである。私は彼にこのプログラムを紹介した。しかし小さな町のこと、彼はうわさになるのを心配した。私は彼にAAは安全だし、無名性が保たれることを保証した。そこで彼は出かけて行った。それから数週間がたち、次にやってきたとき、こう言った。AAミーティングで、彼が診ている11才の患者の母親に会ったとのこと。その子供は、彼が治療したのだが、とても満足のいく結果ではなかったという。そこへもってきて彼が酔っ払いだったことがその母親に知られてしまった」

「その翌日その子の診察日だった。もちろん母親もついてきた。検査の間、彼女はほとんど何もしゃべらなかつたが、外科医は心のなかでおびえ、震えていた。母親は帰るとき、黙って外科医の手にカードを押し込んだ。カードには平安の祈りが書かれていた。「神様、私にお与え下さい。自分に変えられないものを受け入れる落ちつきを、変えられるものは変えてゆく勇気を、そしてふたつのものを見分ける賢さを。」ほっと安堵の気持ちがあふれたという。その母親は今度も彼の無名性を尊重してくれた。AAの原理の中で、安心して彼女を信頼できたのだ。そのことを思い出しながら、ジョージはかげりのある表情を見せてこう認めた。「私はたしかに楽観的だったし、そのことについて気が咎めている。けれども、結果を見れば明らかのように、患者の母親とあの外科医は信頼と希望に包まれたのだ」

AAメンバーは公の場で無名性を守る必要がある。だが、その必要のないA類常任理事として、ベイラントはAAと医療分野との橋渡しの役割ができると考えている。

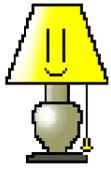
「今の医師はAAについての知識をちゃんと備えている。だから、アルコールの患者にはすぐにAAを紹介できる。しかし、私自身の経験から言えば、患者の離脱症状の治療をしたからといって、また、内科の合併症の治療をしたからといって、そして、ビッグブックやAAの出版物にざっと目を通したからといって、それでAAを学んだことにはならない。必要なのはAAミーティングに行くことである。少なくとも専門医学をAAで実習したいというのなら」

- このような経験をするためには：
1. 地元のAAの問い合わせ先に電話をして、AAメンバーと話したいと言う。専門家協力委員会と連絡がとれたら最高である。
 2. AAのことを知りたいから説明してくれるAAメンバーと連絡が取りたいと伝える。できることならば、しっかりしたソブラエティの長さがあり、12のステップを実践した上での知識があり、AAメンバーのスポンサーをした経験のある人がいい。
 3. オープンミーティングに毎週一回ずつ一ヶ月出続けるか、一ヶ月に一度、一年間出続けるように計画する。

ベイラントはこう忠告している。「AAでの回復は、希望と同じように、非科学的なものである。故A類常任理事のジョン・ノリス博士がなぜAAは効果があるのかという説明を求められたとき、彼は賢明にもこう逆襲した。「AAはともかくたいへん効果があるのだ」と」

第16回ワールドサービスミーティングに参加した評議員から、AAアメリカ・カナダ常任理事会A類常任理事のDr.ベイラントを日本に招き、国際シンポジウムを開催したいと要請した。現在、時期などを交渉中である。

常任理事会広報委員会専門家協力委



『私は続けさせていただく』

小関清之 (若宮病院 精神保健福祉士)

15年余り前、生まれ故郷に帰ってきた。
紆余曲折と表現している歳月と経験の後、「精神科医療」という仕事に就き「アルコール」に出会った。

泥で縄をなう仕事をし続ける中、ある田舎町の公民館で開かれていた「例会」で「アルコール依存症者」を初めて見た。

語られる内容はチンプンカンプン、久方振りのズーズー弁も了解不能...外は吹雪だよなあ～帰り道、遭難しないかなあ～とか不謹慎な思いに耽っていたら、突然、「そちらの若い先生。せっかく、遠路お出でいただいたんですから何か一言。」と突然のご指名。その言葉だけは了解してしまったので、うろたえたのなんの。何も語れなかった。

とはいえ、その場の暖かい雰囲気は十二分に感じた。「仲間」と呼び合う互いの熱い思いも味わった。「断酒。そして回復を歩む者たち」からスタートできた私は実に幸福といわざるを得ない。今もなお私は、その夜のことをしみじみと思い出す。

私は、「例会」で語られる「体験発表」にアルコール依存症者を学び、「会員と呼ぶ仲間」の歩みから、それへの関わりの何が必要かを教わり、「関係者」として育てていただいた。

当時、周辺に、アルコール医療に手を染めようなどという、非生産的な病院も暇な人もいなかったようで、いつのまにか私の勤める病院と私は、「専門の医者がいるらしい。暇でおまけに冒険好きなワーカーもいるらしい。」との噂が生まれ風に乗っていったらしい。

一人また一人と増えてくる患者を対象に「ミーティング」なるものを始めてみた。

メンバーよりもギャラリー（「何を始めるん？」と職員たちが見学に集まってきた。あのころみんな実に暇だった。）の方が多かった。

うろ覚えの知識や想いだけの理想論を無責任に垂れ流し、目新しい仕事に熱中し、若い季節を過ごしていた。

同じ業界人の先を歩む仲間に出会った。その方に導かれて、隣県で定期的に行われている「勉強会」に繋がること出来た。過激なまでに新鮮な方々に包まれながら、ここでも実に大事に育てていただいた。

私自身も仲間が必要であることに気づき、その仲間に出会えたことに感激した。

この縁で、1988年、宮城県・松島で開かれた「第10回日本アルコール医療研究会」のお手伝いをさせていただくことになった。

「お前、A.A.って知ってる？」

「え～まあ。そういうのがあるらしいくらいは...」

「知らないってことだね。じゃあ、A.A.モデルミーティングを担当して頂戴」と命じられ、「座布団とテーブルだけ準備したら、後はそこに座っているだけでいい」ともつけ加えられたので、言われたとおり、ただ座っていた。

人生は長さが問題ではなく、内容が大切だということを思い知った。このメンバー一人一人の人生はどんな星座よりも輝いている...なんて嘖みしめながら、ただただ聞き入っていた。

場の雰囲気を読みとって適当に相手に調子を合わせ心にもないことを言うような愚かな人はいない。

もちろん、部屋の隅に座って居る「関係者」の私に対して、歯の浮くような世辞を言ってくれるメンバーなど一人としていない。潔さも気に入った。

その日以来、私は「山形人で、最初に（調べた訳ではないけど、だ、と思いきりこんでいる）A.A.メンバーに出会ったのは俺だかね。エヘヘ。」と自慢し続けることになる。

メンバーの唱和する「平安の祈り」を、私もちゃっかり拝借して、娘の立志式の際、贈る言葉にした。

翌1989年の夏から、A.A.仙台メンバーの手による「メッセージ」が当院に入ることとなった。月一回のその日は、朝から来る 来ない 来た」とわくわくとした花占いが続く。A.A.の世界にはロマンチックな場面が溢れていて、...迎えるたびに新しい出会いが生まれ、古い考えが壊れていき...一緒に過ごしていて、なんとという居心地の良さだろうと感じる日々が積み重ねられていった。

私には実に魅力的だが、巷には食わず嫌いの悪評もあるらしい。ある時、言われた。

「エーエーだかアアアだか、何者だ！得体の知れない奴らを連れて来るな。

山形の風土にはそぐわない。」

「お前は何を考えているんだ。信じられん。」と、まで。首のあたりが涼しかった。雨が窓を叩いている。なぜか、自分が叩かれているような気がしてならなかった。

地下活動で生き残ることにした。同調した患者がいた。彼は、月一回のメッセージ・ミーティングだけでは飽き足らず、もっと数多くのA.A.ミーティングに参加するため県外にまで足を伸ばした。私も通った。久方ぶりの目の前に座る彼は、初めて会った頃の彼とは違った。熟し始めた魅力があった。歳月だけではない何かが彼を何倍も成長させていた。

1991年、その彼と数人のメンバーの手によるミーティングが地域公民館を会場に始まった。翌1992年、グループの誕生がお披露目された。この時、「全国各地で、A.A.とセブン・イレブンが一つもない田舎は、この山形と四国のどこかもう一つ。」ということを知った。今はどちらもある。特にセブン・イレブンはやたらと出来た。数だけならA.A.が負けている。もう、ど田舎とは呼ばせない。

見渡す限り何も無い。相手にもして貰えない。`15年前`と`今`とでは隔絶の感がある。

「話聞いてやっから。ほれ、喋ってみろ。」という呼びかけも増えてきた。今日は、町の公民館、明日は保健所、そして高校に中学校に...という具合だ。

体は太くても神経は細いので、せめてもとネクタイを締めてみた。その実、目一杯緊張しまくりながらも「アルコールってこんなに怖いんだから！知らなかったでしょ！」と脅かし捲っていた。大上段に振りかぶって...いい気になっていた。

結果は「俺たちとアル中はやっぱり違う」と思わせただけに終わり、意気消沈して控室に戻り、愛想笑いでごまかしながら茶を啜った。

数多くの犠牲者を生んだ後、随分経ってから、ようやく気がついた。

まがりなりにもプロであろうとする私は、「その人なりの生活者としての回復の全体像をイメージし、スリップをも含む予測を立てること」が責任であり「未だ見ぬ人達に、回復の可能性と時熟を共に待つことの大切さを伝える」使命があるのでは、と思いついた。

以来、私は壇上から`回復`ってあるんですよ。そして`自助グループA.A.`ってあるんですよ」とだけ伝え続けている。

晴れがましい緞帳とスポットライトがあるような舞台はお断りしている。社会資源の乏しい田舎の町で本人や家族を前に孤軍奮闘する保健婦さんのいる地域には何をさておいても何度も駆けつける。...塀の中で飲酒がらみの収容者の社会復帰に取り組む職員も熱意にも応えたいのでスリル満点のその施設にも仕事を終えた夕方出向く...飲酒に寛容過ぎる地域に生まれてしまった不幸の中、すでに酔う体験をしている子供たちの分校にも野を越え山越え参上する...これらの所で生活する本人、家族はもちろん、住民も、関係者たちのほとんども、A.A.については「聞いたことはあるが、見たことなんてない」との異口同音はまだ数多い。

ので、ここ一番絶好のチャンスとばかりに、`私自身が実感したA.A.`のひきつける魅力。そして私自身が癒された体験`を語る。あくまでもトツトツと。

A.A.メンバーの真摯な歩みは、現代への警鐘として、かつ明日への財産として、繰り返し語り継がれ、可能な限り受け継がれるべき価値がある、と私は思っているので、今、喋り続けたい。

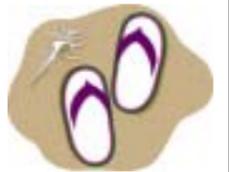
しかしながら、「アルコール依存症」もA.A.も、差別と偏見に襲われているのが現実である。これを「受難」と呼ばずに何と表現しようか、とさえ私は思う。

私がこの仕事に情熱をかきたてられるのは、この、「受難」に対する憤りを覚えるからでもある。

A.A.の存在とメンバーの歩みを、これからも脇にい

て見続け、私の体験を伝え続けていきたい。

A.A.側から「余計なお世話」と怒られそうだが、私は続けさせていただく。



お詫びとお知らせ

こちらAA(専門家の皆様へのニューズレター)のご愛読に感謝申し上げますと同時にお詫びとお断りをさせていただきます。今回の発行は第7号となっております。実は前号のナンバーが本来5号の予定だったのですが当方の手違いで第6号で印刷発行をしてしまいました。このような経緯で大変申し訳ありませんが、第5号は欠番ということにさせていただきます。これまでのバックナンバーがご入り用の方はご遠慮なくお申し付けください。

日本常任理事会広報委員会

JSOの業務時間 月曜日から金曜日 午前10時から午後6時(祝祭日は休み)

☆関係する機関などで、この「専門家の皆様へのニューズレター」が届いていない場合は、どうぞ送付先を御連絡下さい。

ホームページアドレス
http://www.cam.hi-ho.ne.jp/aa-jso/