



AA日本ニューズレター

No.178

■ AAについて思うこと

大阪大学大学院人間科学研究科 大倉裕美

大阪大学大学院の大倉と申します。依存症や犯罪などの「行動」を人はどのように変化させていくのか、変化には何が必要なのかについて研究しています。AAに関わってまだ日が浅い私がAAについて書くのは恐縮ですが、このような機会をいただいたのをご縁と思い、AAについて思うこと、出会った人々について書きたいと思えます。

思い返せば、私をはじめ「依存症」に出会ったのは10年前のことでした。当時大学生だった私には、親しい友人がいました。笑いのツボが合うためかよく一緒にいた友人は、生活リズムの乱れから次第に大学に来なくなり、休学。躁鬱病を発症し、自殺未遂、入院と坂を転がるように状況は悪化していきました。そんな時、友人の投稿から酒と処方薬を使っていることを知人が知り、私と相談してやめるよう本人に話をしましたが、友人はまったく話を聞かなくなっていました。学生なりに調べて自助グループの存在も伝えましたが友人は喧嘩腰で、まるで人が変わったようだと思ったのを覚えています。根は悪くないやつなのにどうして変わってしまったのか。それきり会う機会はありませんでしたが、「あのときどうすればよかったのか」という考えはずっと自分の中に残っていました。

あのとき何かができたとはいえないが、少なくともどうすればよかったのか。いつか再会したときに友人に伝えたいという思いもあり、心理学を学ぶために大学院に進学。非行・犯罪心理学が専門でしたが、そこは珍しいことに依存症や自助グループ、AAについて活発な議論がなされるような場所でした。いったいAAってなんだろう？と思いはじめた頃に実習でAAのメッセージ活動を聞き、たった一人で大阪中之島グループのミーティングの扉を叩きました。以来5年、ミーティングや各地のイベント、時には海外を訪れて、AAや自助グループを通して回復した人の話を聴き続けています。

海外の発表や回復施設に行き思うのは、「アメリカやカナダでは誰でもAAを知っている」ということです。AAの効果や断酒の成功率、変化のメカニズム、AAに参加する女性、セクシュアルマイノリティ、民族についての研究も盛んに行われています。そこからわかってきたことについてご紹介します。例えば、AAにつながりはじめた頃は頻繁にミーティングに行くと良いということが言われています。16年間にわたってアルコールク 461名を追跡調査した研究では、治療機関につながった年に27週以上AAに通った人が16年後に断酒している割合は67%で、AAにつながっていない人やAAに数週間しか通わなかった人の2倍近い数字になりました(Moos & Moos, 2006)。また、12ステップのどんな行動が効果的か調べた研究では、ミーティングへの参加

の他に、サービス(メッセージ活動)をすること、スポンサーを持つことの2つが断酒に特に効果があるという結果が示されました(Witbrodt & Kaskutas, 2005)。こうした結果にどのぐらい意味があるかは、実際にAAに参加している皆さんのほうがよく知っていると思うのですが、興味深いのは一人ではなかなかアルコールをやめるのは難しいということです。

今までAAで出会った人は誰もが仲間について話してくれました。回復なんて想像もできないような絶望の中で病院メッセージにきた仲間が輝いて見えたこと、先ゆく仲間が行動を共にしてくれたのが希望だったこと……誰にも話せなかった犯罪や悲しさをはじめミーティングで話すことができた、子どものころから生きている目的が分からなかったけど仲間との活動を通して生きる意欲が出た、と語った人もいました。また、自分の姿というのは案外ひとりではよく見えないものです。「仲間の姿は自分の鏡つちゅうんや」、「仲間が治っていくのを見るのが自分の回復につながる」という言葉が忘れられません。仲間の言葉を聞いて忘れていた過去や感情を思い出すこともあるかもしれないし、自分のこれまでを振り返って言葉にし、再びそこに意味を見出すのも相手がいるからこそできるのかもしれません。

こうしたことを全て教えてくれたのは、AAメンバーでした。はじめてミーティングの扉を叩いたときから、どこに行ってもあたたかく「AAの友人」として迎えてくださることに、いつも驚きと感謝の気持ちを抱いています。海外のAAと一緒に行動し声をかけてくれたメンバーもいれば、国籍を超えて尊敬しているメンバー、それから数十年間酒と犯罪をやめ続けていつも勇気をくれるメンバー、体調を悪くして亡くなった方もいます。いつか、日本のどの地域へ行っても知っているメンバーがいるというぐらい、私にもAAの仲間が増えたように思います。よく聞かれるのですが、日本でも「誰でもAAを知っている」ようになるためには……私がAAを知ったように、幅広い人々へメッセージを伝えること、そしてAAの効果についてわかりやすく示していくことが必要ではないかと考えています。また、自分でもできるだけ実践しています。

冒頭で書いた友人とは、最近10年ぶりに再会しました。いまだに病に苦しんでいましたが、「AAがあるよ」とだけ伝えました。今は耳に入

らなくても、いつか思い出すときがあればいい。底つきを経て、いつか気づくときが来るかもしれない。AAの皆さんの姿を見て、今は心からそう信じてことができます。感謝と共に、これからの日本のAAのますますの発展を願っています。

■各地域より

9月4日に熊本地区30周年記念OSMを開催します！

九州沖縄地域後期評議員 阿部

熊本では、4月14日午後9時26分に前震が発生し、震度7という激震に見舞われました。さらに、16日午前1時25分、私の住む大分市でも緊急地震速報と時を同じくして発生した数十秒にもおよぶ激しい横揺れに襲われました。

揺れが収まり、寝室からリビングへと続くドアを恐る恐る開けると目を覆いたくなる惨状が眼前に広がっていました。辺り一面に散乱した日常生活の物品を片付けながら、約100キロ離れた震源地に住む熊本の仲間の安否に思いを馳せていました。SNS等で熊本の仲間たちの無事も早い段階で確認できました。その後も続く熊本・大分を中心とした余震にも全国の仲間たちから安否を気遣う連絡と励ましの連絡をたくさんいただき大きな励みとなりました。誌面をお借りして感謝の気持ちを述べさせていただきます。ありがとうございます。

熊本地震で最も被害の大きかった益城町はAA九州沖縄地域の地域委員会や集会の開催場所であり、崩落した阿蘇大橋や土砂崩れで遮断された国道57号線は、翌17日に予定されていた地域集會に参加するために大分や宮崎のメンバーが通う経路でもありました。変わり果ててしまった見慣れた風景をテレビで眺めながら、不思議な感覚に陥っていましたが、それは決して負の感情ではなく、どんな困難に襲われても苦境に陥っても必ず解決はあるという前向きな気持ちと、先の見えない世の中において、あらためて今日一日を大切に最善を尽くして生きたいという強い思いでした。

辛酸をなめた先の見えなかったアルコール地獄からの生還と、前向きな思考と行動力を与えてくださるAAのプログラムとの出会いがなせる生き方の変容に自分でも驚いている次第です。

大分では、本震当日のミーティング会場が頻発する緊急地震速報と余震のため臨時休止となりましたが、それ以降は通常通りミーティングは開催されています。

被害の大きかった熊本では、現在(6月7日)、通常通りミーティングを行っているグループ、別の会場をお借りしてミーティングを再開しているグループが増えています。未だミーティング会場が避難所となっているグループは、メンバーがファミリーレストラン等に集い経験の分かち合いを行っています。懇意にしている若いメンバーたちはボランティアとして被災地に入り私利私欲なく活動しています。いずれのグループでも震災直後よりセントラルオフィスと連絡を密にしながら、最新のミーティング情報をホームページに随時掲載しています。九州・熊本にお越しの際は、九州沖縄セントラルオフィスのホームページを参照してミーティング会場に足を運んでいただければ幸いです。

す。

そしてこの震災を糧に、より強いフェロウシップで結ばれた熊本の仲間たちの一体性が、来たる9月4日(日)に開催予定のAA熊本地区30周年記念オープン・スピーカーズ・ミーティングで発揮されます。多くの仲間に参加していただき、生きる喜びを分かち合っていたことが熊本メンバーにとって何よりの励みとなるはずです。全国の仲間の皆さま、火の国熊本でお待ちしております。

熊本地震

なごみグループ じゅんこ

私はその時刻、仕事帰りに買い物を済ませ帰宅するところでした。その地震の瞬間、運転していた車がスリップをしました。タイヤのパンクと思い、軽くブレーキを踏むと車が揺れました。町の防災無線が鳴り響き、マグニチュード6.5、震度7の地震が発生したとアナウンスが流れました。まるで、昼間のような喧噪です。

次々に避難してくる人々を尻目に、自宅に戻りました。自宅は冷蔵庫が動き、サイドボードのガラスが粉々に砕け散っていました。自宅から、当面必要な物を担ぎ、開いているスーパーを探し、水と非常食になりそうな物を見繕い次女達に渡すと、どっと疲れてしまい、犬がいるため避難所に入ることを止め、小学校のグラウンドで車中泊となりました。車の中で大小の揺れを感じながらも、この日の地震が前震とは誰も思っていなかったと思います。

次の日、15日の昼になっても、ずっと大小の揺れが続いていました。仕事を終えて帰宅した時は16日午前0時を回っていました。自宅に帰り、軽く夜食を食べ終え、ほっとくつろいでいたのも束の間、マグニチュード7.3の地震が発生しました。一瞬電気が消え、いつかテレビで見たことのある、地震発生機の中で身体を揺さぶられているような激しい揺れが暫く続きました。ああ、もう死ぬのかなと思いました。その揺れと連動するようにタンスが倒れ、茶碗が割れ、あらゆる物が揺さぶられ破壊され、引力で下に落ちる音がしました。物が倒れてこないところに立っているのが精一杯でした。電気が点いて部屋を見ると、散々な光景が広がっていました。タンスやテレビが倒れ、中の茶碗は割れ、冷蔵庫が50cmも動き、扉は開け放たれ、鍵をしていた窓のアルミサッシは地震の揺れで鍵が外れ、これまた戸が大きく開いていました。押し入れのものは上に積んでいた物が落ちて開けるのが大変でした。玄関の物入れも積んでいた物が落ち、玄関前が塞がれ、障害物で通りにくくなっていました。

その日から二週間は、まるで夢でも見ているかのような記憶しかありません。家のガスと水道が止まり、足の踏み場もない家では生活ができず、犬を連れて数日車中泊をし、その後は避難所で生活することになりました。

本震の時に私が避難した所は、いつもホームグループがミーティングを開催している町民センターでした。ここは災害拠点施設なので、16日は土曜日で、ホームのミーティングがあるはずの日でした。

16日の朝になると、職場から出勤できないかと連絡が入りました。

しかし、年老いた父や母、犬も連れていたので身動きが取れず、この場所から離れることができませんでした。配給の列に並び家族の分の食料や水を手に入れなければなりません。

町民センターにいる沢山の避難している人を見て、「今日のミーティングは開けないな。」と臆気ながら思い、ホームのメンバーと連絡を取り合いました。当日の、メンバーとのショートメールのやり取りを見ると、「今日はミーティングに行けません。申し訳ありません。」とありました。当たり前です。電車は止まりバスも動いておらず、ミーティング会場も避難している人で溢れているのです。彼も私も被災者ですから。

また、ホームの別の仲間から、「大丈夫ですか？」と連絡が入りました。ああ、彼も無事だった。とホッとしました。彼にも、町民センターは避難所になっているため使用中止と伝えました。

それから、あちらこちらの仲間に連絡を入れ無事を確認すると、みんな生きていたのでホッとしました。また、仲間と連絡を取り、他のグループのミーティング会場がどうなっているのか調べてみました。すると、被災して使用不可になっていたり避難所になっていたり、果ては、町役場が被災し、仮設の町役場として使用されていたりする会場がありました。その状況を聞いて、被害が広範囲に及んでいることを思い知りました。

阪神淡路大震災や東日本大震災の時も、きっとこんな状況だったのだろうな。と頭を過ぎりました。ともかく生きるために水と食べるものを確保しなければなりません。トイレも大切です。お店も被災して開いていないのです。その中でもコンビニは直ぐに店を開けていましたが、お握りなどの商品が入ると直ぐに売れてしまうのか、商品がなくて何も買えませんでした。

震災直後にAAメンバーから、「いる物があつたら言ってください」と連絡が入りました。あの時は本当にありがとうございました。当時、災害派遣や支援物資輸送が最優先となり、個人の宅配便について、熊本行きは受付を断られていました。

「何か手伝えることはありませんか？」と声をかけて下さった仲間がいました。しかし、余震は続いており危険で、今熊本に入らない方が良いと思い「大丈夫ですよ。」と返答をしました。お声かけをして頂いた仲間には、感謝しかありません。

仕事ができるのかどうなのか分かりませんでしたが、18日から職場に出勤し、その日から避難所から職場へ行く生活が始まりました。職場の皆が被災者でした。やはり、職場の建物や中の備品の被害は大きなものでした。ですが、しっかりと建っていました。来る日も来る日も大掃除とメンテナンスの毎日でした。そして、相変わらず揺れは続いていました。

避難所と職場の往復で、矢のように毎日が過ぎていく中、ミーティングを再開するには早急に代替えの会場を探さなければなりません。しかし、日常に疲弊しきってしまい23日の土曜日もミーティングを中止することになってしまいました。

そんな中、仲間が懇意にしている近所のカトリック教会から部屋をお貸し頂けるようになりました。そのカトリック教会も、やはり建物に亀裂が入り、備品が壊れる等の被害を受けていましたが、部屋を提供

して頂いた教会の皆様方には感謝の言葉しかありません。

4月30日土曜日、午後7時から8時半までの1時間半、ようやくミーティングを開くことが出来ました。ミーティングが開けない時、世界中で開催されているミーティングのことを思いました。そのことを思うと、必ずホームグループのミーティング会場を再開するぞという希望と力が湧いてきました。

今、熊本のグループによっては、私達のように代替えの会場でミーティングを開催しているところもあります。しかし、再開できないグループもあります。私達、熊本のメンバーにとって、それほど今回の地震の爪痕は大きなものでした。

あの大地震から一ヶ月半が経ち、余震も収まってきました。ライフラインの復旧、道路等の補修工事、建物の補修工事も急ピッチで進められています。

メンバーのみなさん、落ち着いたら、どうか熊本にいらして下さい。熊本にメッセージを運んで下さい。心からお待ちしています。

今日(6月1日)、避難所となっていた町民センターから、6月11日(土)から会議室の使用が可能になったと連絡が入りました。ようやく元の会場でミーティングが開けます。

全国のAAメンバーの皆様が熊本地区の私達メンバーに関心を寄せ、何か出来ないか、できる事はないかと心を寄せて下さっていたとお聞きしています。本当にありがとうございます。心を寄せて頂いたことが励みとなり力となっています。沢山の善意の中で、生かされていると感じる毎日です。

今、復興は始まったばかりです。前を向いて歩いて行こうと思います。

■JSOより

九州沖縄地域集會に参加して

JSO新井

去る5月22日、九州沖縄地域集會に参加し「ゼネラルサービスって何？」についてお話してきました。これは第21回評議會でご承認をいただきました「JSO職員が各地域集會に出席(二年で一巡)する」活動の第1回目です。

この紙面では集會でお話した内容には触れませんが、1つだけ。その時に使いましたニューズレター92号の3頁「AAの三つのレガシー＝三角形」が分かりやすいと好評でしたので、今回、リメイクをして次頁に再掲載をしました。どうぞ一読、ご利用ください。

九州沖縄地域集會は、震災後も関わらずたくさんのメンバーが参加されていました。皆さん真面目に話を聞き、真摯に躊躇なく意見をおっしゃっていました。その姿を見て少し安心をしました。ありがとうございました。

各地域集會への参加は、今年は残り2地域(中四国地域、関東甲信越地域)、来年は4地域を予定しています。どうぞよろしくお願いたします。

