



AA日本ニューズレター

No.179

■ **関係者特集** 元A類常任理事のお声掛けにより、たくさんの支援者(専門家)からご寄稿を頂戴しましたので、今号は関係者特集とさせていただきます。これをお読みくださる関係者の皆様にはご参考の資料として、AAメンバーにはAAを知っていただくための一助として活用されることを願っています。また、ご寄稿くださった皆さまには深く感謝を申し上げます。

ニューズレター担当理事 滝谷

AAと精神保健

さいたま市こころの健康センター・所長 岡崎 直人

「アルコール依存症・アノニマス®は、経験と力と希望を分かち合って共通する問題を解決し、ほかの人たちもアルコール依存症から回復するように手助けしたいという共同体である。

・AAのメンバーになるために必要なことはただ一つ、飲酒をやめたいという願だけである。

・AAはどのような宗教、宗派、政党、組織、団体にも縛られていない。また、どのような論争や運動にも参加せず、支持も反対もしない。

・私たちの本来の目的は、飲まないで生きていくことであり、ほかのアルコール依存症も飲まない生き方を達成するように手助けすることである。」

(AA.グレープバイン社の許可の元に再録)

これは、AA(Alcoholics Anonymous アルコール依存症・アノニマス)の序文、AAの自己紹介です。この文章から、様々なAAの特長が伺えます。AAは1935(昭和10)年の始まりから2016(平成28)年まで80年以上続き、全世界で200万人以上(日本は1975(昭和50)年から、現在推定5,700人)のメンバーがいる最大のアルコール依存症(アルコール依存症者)の共同体です。(ここでは、序文にもある通り、よく使われる「自助グループ」という用語より、「共同体=コミュニティー」という用語を使います。)

禁酒法時代(1920~1933年)も、その廃止後も飲み続けた株の仲買人のビル・Wと外科医のドクター・ボブの2人が共同創設者であり、アメリカのオハイオ州アクロン市が誕生の地であるといった歴史は、NPO法人AA日本ゼネラルサービス(JSO)発行の『アルコール依存症・アノニマス 成年に達する』に詳しく書かれていますのでご一読を。

私が驚くのは、この NPO法人AA日本ゼネラルサービス(JSO)
Tel:03-3590-5377 Fax:03-3590-5419

「宣伝」ではなく、「ひきつける魅力」によって成し遂げられたことです。AAはこの共同体の在り方について特徴のある「伝統」を他にも持っています。氏名や素顔を世間には明かさず無名であること、名簿や(入)会費のないこと、外部の寄付を受けず、メンバーの献金と書籍の売り上げだけで経済的に自立していることなど、いろいろとユニークです。「こんなやり方でよく80年も続いたな」という意見もあるでしょうが、飲まないでいても自我が強く、自己主張の激しい人の多いアルコール依存症の共同体を続けていくには、結果的にはこのやり方が良かったという訳です。

AAでは「組織」という言葉は嫌われますが、AAは「組織論」にも魅力的な素材を提供しています。詳しくは、同(JSO)発行『12のステップと12の伝統』の「12の伝統」の部分のご一読を。

ここで見出しの「AAと精神保健」という本題に入りたいと思います。冒頭の序文に戻りますと、そこには近年の精神保健の分野で注目され、頻出する2つの言葉が出てきます。「強さ」と「回復」です。

「強さ」の原語は Strength。現代の日本の社会福祉分野では「ストレングス」とそのまま使われます。ストレングス・モデルとは「その人が、元来持っている『強さ・力』に着目して、それを引き出し、活用していく」ことです。AAはこの点でもユニークです。AAの回復の指針とされる12ステップのステップ1はアルコールに対し無力であること、思い通りにならなかったことを認めたという内容なのですが、こちらには「無力」が出てきます。日本語だと混同しやすいのですが、こちらの原語は powerlessness です。アルコールに対する無力を認めることが強さに変わる。どれほど飲酒によってみじめな敗北を遂げ、アルコールに対しての無条件降伏から回復が始まるという逆説的な物語をAAのメンバーたちはミーティングで語り続け、それが飲まないで生きる生活を支えているのです。そして、この力を前後から支えているのが、「経験」と「希望」という言葉であるのも素敵です。

「回復」(recovery)も精神保健分野で、そのまま「リカバリー」としてよく使われるようになりました。AAでは、回復を単に酒を飲まないだけでなく、苦しんでいる新しい仲間メッセージを運んだり、グループのために様々な役割を果たすサービスと結びつけています。

さらに「霊的成長」に至る道も示されます。「霊的 spiritual スピリチュアル」という言葉は、現代日本では禍々(まがまが)しい響きを帯びてしまいましたが、本来は WHO でも用いられる、人間を構成する要素としての由緒正しい概念から発しており、AAの用い方もそれに倣(なら)っています。「霊的」は「自分で理解する神ハイパーパワー」とともにAAを理解する上では、難解でもあり、大切でもある概念ですが、自分の意志の力ではジョン・バリコーンとして擬人化されるアルコールをやめられなかったアルコール依存症のために宗教・心理学・医学の叡智(えいち)が集められたAA理念の結晶でもあるのです。詳しくは同(JSO)発行でAAの名称の基であるビッグブックと呼ばれる『アルコール依存症・アノニマス』のご一読を。

刑事処分を受けた人の更生とAA

法務省四国地方更生保護委員会・委員長 荒木 龍彦

過去に長くいた保護観察の現場で、最も悩ましかった保護観察の対象者といえば、まず問題飲酒の人たちをあげなくてはならない。飲んでいる頃の彼らは、かたくなで、依存的で、約束が守れない。こちらを自分に際限なく関わらせておこうというのだろうか。できればいっそさじを投げてしまいたい。そう思わせる人たちがであった。ただ、そうやって私があきらめなくなった時に、もう少しやってみましょうよと言って後押ししてくれたのも、かつての問題飲酒の人たち、AAメンバーであった。メンバーの人からみた私のクライアントは、もしかしたらあまり遠くない記憶のご自分のように映っていたのかもしれない。

保護観察の人をAAにつないで必ずしもうまくいくとは限らない。それでも、徐々にAAに落ち着いてきた保護観察の人たちや、フォーラムで毎年体験を述べる犯罪前歴の人たちを見ていると、一定の方向に向けられた変化の段階があるように思う。

- 1、まずは、こちらや周囲と親しくなるということ。気後れも警戒もない親密さを態度ににじませるようになる。慣れない様子ながら他の人と関わろうとする気持ちが見えてくる。
- 2、次いで礼儀正しさを言葉や態度で表現できるようになる。朴訥(ぼくとつ)一辺倒で猜疑心(さいぎしん)も強かった累犯(るいはん)の高齢の人も、「前を失礼します」、「ありがとうございます」といった言葉を他の人にははっきりと言っている。全般に自分の気持ちを表現することがスムーズにできるようになっている。
- 3、自尊の気持ちを回復していく。自身の今の回復の体験は、他の人に受け入れてもらえるものだし、ひいては他の仲間の幸せにも役立つ意味のあるものだとして徐々に確信を深めていっているようである。
- 4、社会の規範を守ることに熱心になる。時折、酒をやめても万引きは時々していた、あるいは無賃乗車をしていた——しかし、ある時からもうやめようと思うようになった、といった発言が飛び出す。自分に正直に生きていきたい。そうしたとき人目を気にするようなことはもうしたくない。周囲に調和して堂々と生きていきたいなどと述べる。(AAメンバーのほとんどが万引きなどはしないことはもちろんである。)
- 5、そして次第に、AAのことを関係者に広報することや、今も飲酒の問題で苦しんでいる人々に自分の経験とAAのプログラムを伝えることに熱心になる。そうすることが自身の回復や成長を支えることだと確信を持っている。刑事処分の経験を持って参加する新たなメンバーたちのスポンサー(助言者、導き手)ともなって、懸命にその回復も応援している。

このようにして、酒で事件を起こした人たちも、飲まない生き方、まっとうな生き方を年々確実なものにしていっているのである。自律性、社会性、人間性といった誰であれ人として望ましい側面を、AAのプログラムの中で順々に回復し、発展させているのだと言える。

概してAAの人たちは、生活に明るい楽観性を持ち、前向きである。それは先行く仲間たちの支えがあるからでもあり、その人たちから示された生き方にもよっている。

加えてこのプログラムでは、メンバーにより、自分を越えた力、ハイパーパワーが信じられており、このこともまたその前向きさを支えている。米国生まれで誰もが何らかの「神」を信じているはずだという文化的背景を持つためであろう、そのプログラムの柱の「12のステップ」には、「神」、「自分で理解する神」が重要な位置を占める。しかし、AA自体は宗教ではなく、何であれ「神」として信じることも強制はされない。そうでありながらも、事実として奇跡のように課題や困難を乗り越える経験を重ねるうちに、メンバーたちはAAのプログラムの中で自分の力を越えた何らかの力がハイパーパワーとして働くのだと感じ、次第にそれを信じるようになる。それは、妄信ととらえるのではなく、健全な精神的態度と言ってよいのだと思う。

死に直面するほどの苦しみを味わった後にAAの仲間を得て、しばしば「アルコール依存症になってよかった」と発言するほどの変化を遂げ、心豊かな毎日を送っているメンバーの人たち。それは、変わってもらわなくてはいけない刑事処分の人たちに日々接する私たち矯正・保護の職員にとっても、心強い存在である。

AAから学ぶこと ～AAと看護～

NPO法人はあとスペース・看護師 高田 和久

回復に向かうアルコールとそうでない者とは何が違うのか

支援者としての私自身は、「回復は信じて期待せず見守る」を信条とし、臨床でのアルコール看護を実践してきた。実は現在、紆余曲折(うよきよせつ)を経て臨床看護の現場からは離れていることを申し述べておく。

さて、私もそうであったように、アルコール(アルコール依存症者)の看護に携わる者であれば、誰もが一度は戸惑い悩む点がある。それは、「回復に向かう者あれば再発を繰り返す者あり」である。それは、当事者の否認や家族の共依存の問題などが複雑に絡んでいるからである。臨床場面で暫く支援に関わっていると、その違いがキャリアと共に徐々に分かってくる。「暫く」とはいささか曖昧な表現ではあるが、これはアルコールに関わる者個人の適性によるところが大きいといえよう。要するに、個人差の問題と言ってしまうとそれまでかも知れないが、私の場合は関わりが本格化した3年目頃からと記憶している。しかしそれは、回復者の話が傾聴できるようになった程度のことである。そのため、当時では回復に向かう者とそうでない者の違いなど、当然判るはずもなかった。他方、自助グループとの相互関係の重要性は文献等で既に認識もしており、また、「回復者から学ぶべきことは意外に多いよ…」などと、先輩達から助言をされ始めていた頃でもあった。

自助グループといっても様々(AAか断酒会か)

しかしその頃の私は、アルファベットのAを二つ書き並べた聞きなれない自助グループには殆ど興味を示さずにいた。喩(たと)えが適切ではないかも知れないが、ある種のアレルギー反応を起こしていたと思われ、断酒会の学習会とAAメンバーのメッセージでは、明らかに後者が苦手であった。そのため、回復者と言えどもつばら断酒会の副会長さんご夫婦に教えを請う日が続いた。回復に関しては、「例会出席」「一日断酒」という言葉に終始していたことを記憶している。

当時勤務していた病院の専門病棟では、断酒会の要素とAAのエッセンスは同様(同量)に治療プログラムに取り入れられていた。また、夜間にも地域の断酒例会やAAミーティングへの参加がきっちりプログラムされており、自助グループ参加も業務の一環であった。このような経緯から、AAをいわば仕事として仕方なく体験するようになるのだが、なかなか馴染めずにいたことは間違いのない事実である。

AAから学ばされること

1935年にアメリカで創始されたAAは、現在、日本国内全ての都道府県にグループが存在し、活動を続けている。そして最も重要なことは、毎日どこかでミーティングが行われているということである。

私はかれこれ25年程前にAAの存在を知り今に至る。当初のミーティング参加では、何とも言えない違和感を抱きつつ、重苦しい空気に押し潰されそうであった。「霊的な…」とか「ハイパーパワーに委ね…」などの宗教色の強い言葉がいやで仕方なかった。ところが、当初の苦手意識は、今はもう存在しない。なぜなら、退院者の中からAAに繋がる者が増えて多方面で活躍し始めたことや、その後も多くのAAメンバーと触れ合う機会があり、時間は要したが理解を深められたからだと思っている。つまりは、フェロウシップの効能なのであろうと思われる。

AAはアルコールが回復への歩を進めるのに、独自の回復プログラム(12ステップ、スポンサーシップ、ミーティング)を使うことで、シンプルかつポジティブに考えながら取り組めると聞く。AAに辿り着いた多くのアルコールは、このプログラムを仲間と共に実践することで、奇跡のような回復を経験できることになるのだ。

さて、人が病むこと、なかでも「こころの病」は複雑な対人関係に起因することが少なくない。アルコール依存症(アルコール依存症)も根っこは概ね同じだ。ある専門医が喩えた言葉、「自助グループこそ地獄に垂れた蜘蛛の糸」を改めて想起させられる。地獄がアルコール依存症という病気を発症している最悪の時期のこととすれば、蜘蛛の糸はそこから抜け出すための言わば救命ロープに他ならない。言うまでもなく、救命ロープをしっかり握りしめて手放さないことが肝要だ。なぜなら、握ったロープの先には自助グループとの繋がりがあことは自明の理だからである。

アルコールがよく言う、「飲まないで生きることは、生きるために飲まないことを選択しているだけのことかも知れない」と。「明日は飲むかも分からないが、今日一日飲まないでいよう」。この実践と継続こそが「奇跡」の始まりへの最初の一步ではないかと思う。「完治はしないが回復が可能な病気」は、アルコール依存症の定説である。つまり、人生を終えるまでアルコールだということ。不治の病を抱えた人が、地に足を付けてしっかりと生きていくことは、一般論としては簡単なことではない。病と共に生き続けるためには転ばぬ先の杖のようなものが必要だ。支えとしての心の寄りどころは大切にしなければならない。まさにアルコールにとっての心の寄りどころはAAなのである。

最後に、ここまで述べてきたAAのプログラムは、何もアルコール依存症からの回復に限られて実践されるものではない。「自らを大切にしながら自分らしく生きること」とは、アルコールのみならず我々支援者も等しく尊重すべき概念である。一看護師の私が「回復を信じて期待せ

ず見守る」ことを信条として今もアルコールに関わっているのは、間違いなくAAからの学びであり、その効能としてもたらされたものに他ならない。支援に関わる多くの仲間にも、AAをもっと知ってもらいたいと、今、改めて思う。

ココロの発達とアルコール依存症 ～なぜ自助グループが必要か～

医療法人和光会一本松すずかけ病院・看護師 古田 和弘

アルコール依存症とは、飲酒量のコントロールを失う病気です。よって断酒をすれば回復した生活を送れると思われがちですが、そうはいかないことも多々見られ、アルコール依存症者の多くは社会生活の多くの場面で何らかの“生きづらさ”を抱えているのが実際です。これはアルコール依存症者が飲酒量のコントロールだけではなく、様々な行動や思考のコントロールまでも失っているというアルコール依存症の病態に理由があります。これからアルコール依存症という病気を脳とココロの発達という視点から、回復するとはどういうことなのか、なぜ自助グループが必要なのかということ、私自身の学びや経験を踏まえ述べたいと思います。

さてヒトが生き活きと生きていくための重要なココロの働きは何でしょうか？それは「よろこび」ではないでしょうか。

もしおいしいものを食べても、ヒトとの楽しい交流があっても、何かを成し遂げたとしても、何の「よろこび」も感じないとしたら、この世はきっと味気ないものとなるでしょう。

ヒトは様々な刺激(出来事)を脳で感じ、「よろこび」という感情を生み出す生き物です。しかし人によっては、主に「アルコール」で「よろこび」を得、他の刺激で「よろこび」を得ていないような生活を送る方もおられます。そしてそのような生活を続けていると、脳はアルコールに対して反応しやすく、他の刺激に反応しにくくなっていきます。すると脳は、「よろこび」を得るために、自らの意思とは関係なくアルコールを強く欲するようになります。その結果、アルコール中心の思考や行動に囚われ、その他の出来事が見えなくなっていきます。こうなればもう立派なアルコール依存症です。

では、そもそもなぜその人はアルコールで「よろこび」を得るような生活を送ることになったのでしょうか？その答えのヒントは、ヒトが育ってきた環境や生活、人生の経験などにあると言われていています。ヒトはこの世に生を受け、母親に無償の愛情を注がれ、父親からは生活習慣やしつけを学びながら育ちます。そして友達と出会い、ルールを学び、遊びや学業を通して、時には優越感や劣等感を感じ、自分とは何か？に気づき始めます。そして社会に出て組織に属し、同僚と競い、異性と愛を育む中から、人生の方向付けや価値観などを学習しながら大人になっていきます。

ところがアルコール依存症者のお話を伺っていると、ほとんどの方に共通したある傾向があることに気づきます。それは乳幼児～小児～思春期という様々な発達段階で何らかの「つまづき」があるという点です。例えば大酒家の父親は暴力を振るい…母親はご飯を作らず…小中学校ではイジメ…高校は中退…仕事も続かず…大切な人の死去…周囲からの手助けもなく孤独に苦しむ…その時アルコールに

