

AA日本ニューズレター

私書箱

☎100-91
東京都中央郵便局
私書箱 916



AA日本ゼネラル・サービス・オフィス内 広報委員会
TEL03-590-5377 ☎171 東京都豊島区池袋 2-23-3 橘ビル 9F



No. 19

AAと出会って

国立療養所久里浜病院
ケースワーカー

荒久保 昭子



つぶやき

小さな幸せって何だろうね？

- ・嘘を言わないで生きていられる事だよ。
- ・ほんものが分かるようになったよ。
- ・太陽ってこんなに明るく、輝いているんだよなあ。
- ・笑顔が出て来たよ。そして声高らかに語り合えるもん。

と、まあこんな話題が交わされたある日のミーテグ。

やっと3ヵ月が過ぎたが飲みたいよ。そんな小さな幸せなんて視野に入らないよ。朝起きると第一にする事は目下抗酒剤を飲む事、それも考えないでパット手にとって飲むようにしている。四の五のと考えていると一日ぐらい薬飲まなくてもいいじゃあないかと、自分の考えが入るもんなあー。反射的に手が出るようになったので、目下これでやめさせて貰っているようなもんだよー。

2時間余りこの中は、一人ひとりの持てる経験と

感性が出し合える貴重な場である。

たまたま数人の研修の人たちも一緒にいささか緊張した一こま。

一人の研修生は、

診察室での自分を思うと、いつも患者さんと向き合ってた何かを<のたもう>ているんですよ。ハッと気が付くんですが、こういうミーティングに出ないと自分の姿が見えてこない。

アルコールを飲む飲まないは、自分の選択ですから、生きていたいと思えばアルコールが邪魔になるんだから。基本的には、自分がどういう人生を生きようとしているかにかかってくるんですね。今日のミーティングも<お前さん、どう生きようとしているんだね>と問われているように感じた。

時々AAのミーティングや断酒会の例会に出て自分自身を視ないと垢が着きすぎて？

全く同感！！私もこの一時を大切にしている。知ったかぶりをしてみたり、背のびをすると、ガツンと一撃を。そうして育ってきたのだナァーとこの場しきりにつぶやく。

お互いがお互いに影響を与え、与えられて成長する。

「代議員」の大切さ

関東常任委員 今井

代議員の展望について記事を、というのが編集者からの注文である。しかし、そんな「力」は私にはない。したがって、私自身がAAサービスマニュアル第2章「代議員」に書かれてある役割を学習する機会を得たこととして書いてみたい。

まず冒頭に「全体サービスの構成はグループから始まる。そのグループの意見とは、承認する、しない、変更賛成、反対、が代議員に伝えられる。つまり、代議員とは全体サービスの代表者、すなわちグループとAA全体とのつなぎ役の役割を行うメン

バーなのである。このように大切な責任を任されていることは当然、グループから信頼を受けている必要がある。それが、グループの意見を正しく聞き入れ、その考えを正確に確認し、最も効果的な場所へ回す。また、AAの一体性、健全さ、成長にさし障りのある問題点やその対策法を、グループに持ち帰り、情報を提供する。さらにグループの最新情報をJSOに連絡したり、JSOから到着する資料を把握し、メンバーに知らせることや、6-3-1制やバースディ献金・個人献金の説明もグループに対し行う。このような点からして、しっかりとしたソブラエティが必要となる。また、さまざまなサービス

1989年 AAスローガン

「生きたサービス。それは、愛のおくりもの」

ミーティングに参加する時間が取れ、さらに『12のステップと伝統』や『COMES OF AGE』『AAグループ』などをよく読み、できることは何でも積極的に学んでいく姿勢が要求される」と書かれてある。

だが、私自身はこのようなことを認識して、「代議員」を引き受けてきたかと聞かれたら、答えはNOである。そんな自分の経験から今後の「代議員」に期待することを述べさせていただけるのなら、次のことを期待した。グループは「代議員」を選ぶとき

に未来の「評議員」を選ぶのだという認識で選出し、選ばれた代議員も、自分個人の意見でなくグループ全体の行動を期待されている観点で「役割」を受けとめるといふ、相互理解の関係を大切にさせていただきたいと考える。最後に、関東では1990年役割が交替する。サービス構成の中で、究極的な決定権が与えられているグループの「代議員」がこれらの観点で行動する時が訪れ、全国各地域で活発なサービスが行われることを確信して終わりにしたい。

第1回 ゼネラル・サービス・ミーティング 開かれる

評議員ミーティング
事務局 今井

「AA全国サービス体系の確立に向けて」のテーマで、第1回全国ゼネラル・サービス・ミーティングが10月8, 9, 10日に開催された。その報告書は1月早々に全国のグループに届くことになっている。そこで、今回その場に事務局の立場で居合わせたことでの感想を述べさせていただくこととした。

始めに、開催までの内容をお知らせすると、この集会のマニュアルが「全国評議会推進実行委員会」の手で作成され、全国の「代議員」に届けられた(作るに携わった身でありながら、懸念する内容である)。そのマニュアルにのっとり、各地域で「評議員」が選出されJSOにフルネームで登録された。その時点で直ちに、レポート提出の依頼が「評議員」に送られ、速やかに、現況報告書が提出された。(その他にワークショップのアンケートや分科会の選択などの仕事が多々ある)

そして、全地域の「評議員」、またそれに準ずるメンバーと当日の受付で会ったとき、テーマである「全国サービス体系の確立」が現実化されたのだと深い感動を得ることができた。

プログラムの内容を紹介しますと、専門家協力、財務、文書、広報、方針、ネットワークといった委員会の柱があり、それに付随して、ワークショップや提案文書に対するディスカッション、さらに各地域の現況報告や委員長会議があり、最終日に「採択事項」で終わる、時間にすると3日間で19時間といったハードなスケジュールにもかかわらず、「全評議員」が積極的にディスカッションする姿は心地良いものであった(少し病的でもあるが)。ミーティングが終わって帰路に向かう「各評議員」の顔が生き生きとして輝いていた印象が今も焼きついている。

最後にこの3日間の会議を記録してくれた「書記」の方々のご苦勞を深く感謝して、私の感想としたい。

AA日本15周年記念集会

前・全アメリカ担当理事
ワールド・サービス・ミーティング評議員

ドン氏の来日が決定!

—— 大阪へ集ろう!! 15周年 ——

1990年3月9日(金)から11日(日)、大阪天王寺の大阪国際交流センターで開催される。AA日本15周年記念集会の規模は、関係者約300人、本人は外国から参加する人たちを含めて700人、合計1千人に達すると推定される。

私たち15周年の運営委員会と関西実行委員会は、アメリカ、カナダAAのサービス機構に深く関わったドン氏を、3月10日(土)午後、ゲストスピーカーに招く企画を立て、折衝してきたが、11月2

9日、彼の居所、コロラドより国際電話があり、このプログラムが実現することが決定した。

AAのアメリカ医学会や行政、地域との関わり、ソビエト、東欧へのロングメッセージ・ツアーや、AAのサービス機構、AAの明日の姿についても、約1時間、縦横に語って貰い、Q&Aの時間もたっぷりあって、明快な通訳者に参加者全員が理解を深められるようにお世話してもらおう予定である。

日本のAAは現在、レギュラーメンバーが2千5百人から3千人と推定され、多少なりともAAの恩恵を受けて、お酒のない人生を生きている人たちは1万人を越えると思われる。この重厚長大な集団が活力を持って明日へはばまたいていくには、定期的に一堂に会し、魅力的なイベントを催す必要がある。これは人間社会の知恵であろう。

電話で、集会で、口コミで、みんなに参加を呼び掛けていこう。私たち運営委員会のメンバーも誘いに出掛けて行きたい。JSOかKCOへ連絡を戴ければ、いつでも出掛けて行く所存である。

— A Aグループ —

『ハッピー・バースディ』

AAは来年55周年を迎える。日本のAAも来年は15周年の誕生日である。

『ハッピー・バースディ・トゥー・ユー・・・』

今日もどこかのミーティング場でこのうたが流れる。一人の仲間のバースディである。明るい笑いに包まれた喜びの日。感謝に満たされた幸せの日。この日は私たちAAメンバーにとっては大切な記念の日なのである。

人間として生まれ、アルコールに抛って人間を失い、今、再び新しい人間として生まれ変わる日。それがAAのバースディなのである。

AA、の扉を開け、生まれて初めて、ソプラエティ(飲まないで生きる)という新しい生き方を与えられた人生の旅立ちが始まる。AAにたどり着いたとき、飲むことも飲まないことも選べなかった私。どこから手を付けていいのか分からない程に山積みされた問題の重荷を背負ってへとへとになってやってきた。

頭はポーッ。心はグラグラ。足はガクガク。動きはビクビク。とにかくミーティング場に足を運ぶのが精一杯だった。

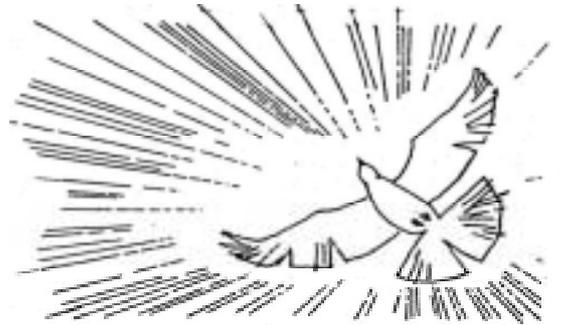
あせる心を必死でおさえ座っていた。しかし、ミーティングの中で少しずつ落ち着きを取り戻し、安心して座っていられるようになった。私のゆっくり、くつろげる場所が見つかったのである。肉体的に生気が蘇えり、生きる勇気が与えられていった。

「今日一日だよ」「お任せだよ」「きっと良くなる！」多くの仲間たちの励ましは今日の私の強い支えとなっていた。そして一歩一歩足どりの確かなものに。仲間たちはいつでもどんな時にも誠実に暖かく私を迎え入れてくれた。その仲間たちに守られながら、12のステップを通して、一人一人の新しい生き方が始まっていったのである。まぎれもなく、少しずつ良くなっていった。

社会の中で、家族の中で、そして一人の生活の中で.....

一人ひとりが人間として、今までとは全く違った思いもつかなかった心の平和を持つことができるようになったのである。廃人ようになっていた私が、生き返ったのである。アルコール中毒者が飲まなくなって迎える初めてのバースディ。この何とも底知れぬ興奮は、経験した者のみを感じる贈り物である。

そして年と共に回を重ねるごとにそれは落ち着きと安らぎを増す中で、いつもあのAAにたどり着い



た時、あの原点を思い起こさせてくれた。改めて「今日あること」を心から「ありがとう」と言える大切な時なのである。たった一人の孤独から多くの仲間が与えられ、共に歩き続けた今日をみんなが心から「良かった、おめでとう」と祝ってくれる。明るい顔はお互いの今日あることへの分かち合いの頂点とも言えよう。そして共に、目には見えない神に対し、この日まで導いてくれた大きな愛に心から感謝できる大切なバースディの日なのである。

グループによって、そのやり方はさまざまであるが、物や形式にとらわれることなく、みんなが一緒に今日の喜びを分かち合える日。年ごとに、より深く、一層謙虚に、感謝に満たされて、今日からまた新しい息吹きをもって人生の旅立ちが始まることであろう。

広報委員会

「バースディカード
デザイン募集」

ゼネラル・サービス・ミーティング
財務委員会

10月に行われた第1回ゼネラル・サービス・ミーティング(評議員の集り)にて、AA日本でバースディ・カードを発行しようという話が出ました。サービスのためにバースディ献金が役に立つことと思います。

そこでみな様からはこのカードのデザインを募集したいと望んでいます。就きましては、下記の要領で是非バースディ・カード・デザイン係まで皆さまの案をお送り下さい。

- *カラー： 5色まで
- *サイズ： タテ 9cm ヨコ 16cm
- *締切： 1900年2月28日
- *送り先： JSO、バースディ係宛
- *発表： 1990年3月に行われる15周年の時に決定します。

長野ラウンドアップから '89 AA長野秋季ラウンドアップを終えて 実行委員長 大桃

戸倉上山田温泉「白鳥園」で11月3・4・5日と3日間、200名以上の関係者及び仲間を迎えて、かくも盛大にラウンドアップを開催できましたのも、小委員会の仲間を始め、全国の仲間がいろいろな形で協力して下さったお陰と感謝しております。遠くは北海道、九州の仲間も来てくれましたが、当初は200名以上の仲間が本当に集ってくれるのかと疑心暗鬼でありました。確かに計画では3日は200名、4日は150名の宿泊者を予定はしたものの、九州、北海道でのラウンドアップの実情を開くと、150～180名がせいぜいで、また30～40名ぐらいが関係者であるとのことでした。

最近長野県地区では、我々の責任も大きいのですが、ステップ・オープン・スピーカーズ・ミーティングを開催しても、あまり関係者の参加はないため余計に気掛りでした。しかし皆様の協力のお陰で、3日は202名、4日は220名の参加者となり、大半が宿泊者と、予想以上の参加者を迎えることができました。嬉しい誤算で定員6名のところ、7名の宿泊人員になった部屋もできてしまい、ここでお詫び致します。

3日間晴天にも恵まれ、ハイキング、バス・ツアー、釣り、ソフトボールと予定通りレクリエーションも行うこともできました。「心配しても仕方ない」とは常々思っても、つい「4日の日だけは雨は降らないで欲しい」と自然と願ってしまったものでした。なかでも「バス・ツアー」は仲間の配慮でマイクロバスを提供して戴き、満員御礼の盛況でした。希望者が多くお断りする次第でした。マイクロバスを提供して戴いた仲間に、この紙面をお借りして、厚くお礼を申し上げます。

ラッフル用献品も400点以上にのぼり、計画当初は、献品が集るかどうかも心配でした。今度は400点以上も集りますと、ラッフルの時間を1時間半から2時間に変更する始末でした。

『仲間が集ったのも』『献品が集ったのも』、これは



実行委員の力ではなく、小委員会のメンバーが奔走して、口込みでお願いしてくれたからだと思っております。

ラッフルタイムも、ベテランのお姉様方が手際良く進行してくれたお陰で、全て景品も仲間に渡ることができ、本当にありがとうございました。

私自身、3日間何をやってたのかと思い出しても、何か台風がサアと過ぎていったような感じがしていつものラウンドアップの実感がありません。5日の日になると、「ラウンドアップは大成功でしたよ」とか「ラウンドアップ良かったですよ」とは言われるのですが、何が良かったのか、プログラムがどんな具合で進行しているのか、ほとんど分かりませんでした。私自身、問題処理係みたいなもので呼ばればそれを処理し、手が足りなければ応援に行くという具合で、「カラオケが大盛況だよ!」と言われてもピンとこないような状態でした。

ラウンドアップが終わってみて「良かった」と言ってくれたのだから悪くはなかったのだろう。「悪ければきっと黙っているはず」と勝手に理解させて戴き、実行委員会も「長野のラウンドアップは成功であったのだろう」と思っております。

最後に、'89 AA長野秋季ラウンドアップに協力して戴いた関係者並びに仲間に対して厚くお礼申し上げます。

また来年3月のAA日本15周年記念集會でお逢い致します。

ぐるーぷ 便り



日向グループ

鹿児島県の先行く仲間のメッセージを受けて、宮崎県内初のAAグループを作ろうと、延岡の仲間と話が持ち上がり、3月5日二人熱っぽく話し合った結果、12日にとにかくミーティングを開こうということで、私の部屋で二人きりで第1回目を開いた。そこで先ず先行く仲間のミーティング会場を訪問し

ようということになったので、次の週二人で鹿児島
の各グループの会場に行き、その仲間たちと会って
ミーティングの実情をつぶさに学ぶことができた。
そこで驚くことは、初めて会った人々でも初対面の
感じはなく、旧知の友人のごとく、『やあ良く来たな』
といった具合に大歓迎してもらったので、我々もグ
ループ結成の熱意をより強め、明日への希望に燃え
て帰り着いたのである。

帰り着いて先ずミーティングの会場探しであるが、
これはと思える場所に行き当らず、自分各自の部屋
でやるということ、それを2、3回行っていたら、
ようやくその住職の方が県の精神衛生協会の
役職をされているので、その方の理解ある協力でそ
のお寺を会場とした。

次はネーミングのことだが、話はさかのぼるが、
第1回のミーティングの時に話し合った結果、多数
の案の中から『日向グループ』とした。日向では、
日向市もあるので、日向の古い呼び方で平がなで、『ひ
むか』とし、正式には『ひむかグループ』と命名
した。唯、宮崎県の総称である『ひむか』とするの
は僭越ではないかと思われたが、県内で初めて生れ
たグループだから他の地区の人々からも許されるだ
ろうと、我々アル中の得意技の独断と偏見をもって
決した。

地理的位置としては延岡市が北九州市小倉より国
道10号線で南下すること約250km、JR九州の
日豊線で約3時間で、神話の里、高千穂より源を発
した五ヶ瀬川が太平洋に注ぐ所、延岡市に着く。こ
こは北川、祝(ほおり)川、大瀬川と五ヶ瀬川が合
流したデルタ地帯でその清流からは鮎が大量に取れ
る。特に秋の鮎祭りで川原の焼鮎などは気分と共に
天下一品であると土地子供は称している。この五ヶ
瀬川を遡ると、車で1時間ぐらいで神話の里、高千
穂につく。ここの秋から冬にかけての夜を通して舞
われる夜神楽は古代の日本民族の姿を思い起させる
一大口マンでもある。また当地に着く途中には川の
水面からの高さが東洋一といわれる青雲橋等もあり、
心を楽しませてくれる。ここより阿蘇の大カルデラ
を経て2時間で熊本市に出ることもできる。また、
一方海岸線を北上すれば、国立公園『日豊海岸』の
リアス式海岸を経て大分に至る道は途中その展望と
新鮮な魚の味に満足させられることであろう。また
延岡市には総合メーカーの旭化成工業の支社工場群
があり、東九州1、2位の出荷額を誇っている。

日向市は延岡市の南20kmのところであり、この



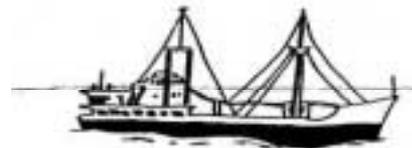
細島工業港には、川崎、大坂行きのカーフェリーが
発着し、南九州の海の玄関口となっている。同港よ
り12km南下すれば神代の昔神式天皇が御東征に出
発された美々津港があり、日本海軍発祥の地となっ
ている。この時、日向の優秀な人々を引き連れて行
かれたので宮崎県には人材が少ないと言われている。

同港に注ぐ耳川(美々川)の上流には平家落人の
里椎葉があり、鶴富姫と源氏の大将那須大八郎の悲
恋の哀話が、ひえつき節のメロディとともに語り継
がれている。

尚、日向市は江戸時代は徳川幕府の領地、天領と
いわれ、その代官所があったが、今はそれを思わせ
るものはあまりない。ただ、市内の国道や展望台か
ら見た太平洋は、見渡すかぎり島影もなく、全く地
球は丸いという実感がほうふつとして沸き上がる。

以上のような所にわが『ひむか』グループがある
のです。南九州に来られた時は下記に御一報下され
ば、グループとして大歓迎します。お待ちしております。

- 1) ミーティング会場 延岡市善正寺
 - 2) ミーティング日程 毎月第2、第4土曜日
- 尚、メンバーは現在5名です。



編集後記

今年、平成元年は全国からのレポートで始まり、
その都度みなさま方のお力添えで、このニューズレ
ターも無事発行することができました。今まで、こ
のニュースに寄稿して下さった各関係者の方々、そ
して一人ひとりの仲間たち、本当にありがとうございました。
まだまだ足りない面、行き届かなかった
点は、どうぞお許し下さい。

新年より、評議員によるゼネラル・サービス・ミ
ーティングの発足に伴い、新しい構成のニューズレ
ターとして出発します。これまでも増して、みな
さまのご協力を仰ぎながら、さらに内容の濃い、よ
り良いニューズレターになりますよう、努めてまい
ります。

どうぞ、今後共、みなさまと共に歩む、みなさま
の日本ニューズレターとしてご愛読下さいますよう
にお願い申し上げます。 感謝。



広報委員会
スタッフ一同

AA 出版物 [本およびパンフレット]

1989-11-01

<送料は実費をいただきます>

1.	アルコールリクス・アノニマス(ビッグ・ブック)	ALCOHOLICS ANONYMOUS	3 . 500 -
2.	12 のステップと 12 の伝統	TWELVE STEPS & TWELVE TRADITIONS	2 . 000 -
3.	アルコールリクス・アノニマス (ポケット版)	ALCOHOLICS ANONYMOUS	1 . 800 -
4.	AA・サービスマニュアル	TE AA SERVICE MANUAL	1 . 800 -
5.	どうやって飲まないでいるか	LIVING SOBER	1 . 200 -
6.	AA グループ	THE AA GROUP	700 -
7.	スポンサーシップ Q & A	QUESTIONS AND ANSWERS ON SPONSORSHIP	600 -
8.	AA のパイオニアたち	PIONEERS OF AA	600 -
9.	絵で見る 12 の伝統	TWELVE TRADITIONS ILLUSTRATED	500 -
10.	絵で見るワールド・サービスのための 12 の概念	THE TWELVE CONCEPTS FOR WORLD SERVICE ILLUSTRATED	500 -
11.	44Q & A	44 QUESTIONS	500 -
12.	若者へのメッセージ	YOUNG PEOPLE AND AA	500 -
13.	ビル W サービスという遺産	AA'S LEGACY OF SERVICE BY BILL W .	300 -
14.	女性へのメッセージ	AA FOR THE WOMAN	300 -
15.	ビギナーズ・ミーティングを進めるにあたって	SUGGESTIONS FOR LEADING BEGINNERS MEETING	200 -
16.	アノニミティをご存知ですか?	UNDERSTANDING ANONYMITY	200 -
17.	AA とは何か? (これが AA です)	THIS IS AA	200 -
18.	家族にアルコール中毒者がいたら (AA からの希望のメッセージ)	IS THERE AN ALCOHOLIC IN YOUR LIF ?	200 -
19.	『BOX916』 (月刊ニューズレター)	毎月 1 日発行	200 -
20.	AA(関心ある人のために)	日本語版オリジナル	100 -
21.	こちら AA (初めての人の疑問)	THE NEWCOMER ASKS .	50 -
22.	AA ミーティングハンドブック		50 -
23.	AA ミーティング・ハンドブック (点字版)		
24.	ABOUT AA - 1 ~ - 5	専門家向けのニューズレター	各 50 -
25.	AA . ガイドライン . 広報		150 -
26.	AA . ガイドライン . コンファレンスコンベンション		100 -
27.	AA . 評議会承認出版物の出版、印刷物及び販売と、印刷物配付センター 設立に関するガイドライン		100 -
28.	AA . ガイドライン . セントラル/インターグループ . オフィス		100 -
29.	AA . ガイドライン . クラブ		100 -
30.	AA . ガイドライン . コンフェレンス . コンベンション		100 -
31.	AA . ガイドライン . アルコール症の分野で仕事をしている AA メンバーに		100 -
32.	AA . ガイドライン . 地域の専門家協力委員会(CPC)を設置するために		100 -
33.	AA ポスター		200 -
34.	専門家へのメッセージ	IF YOU ARE A PROFESSIONAL	サービス
35.	AA にご用は?	IS AA FOR YOU ?	サービス
36.	AA が成年になった時 (仮題) 予約受付中	COMES OF AGE	3 . 500 -

[その他のパンフレット]

37.	小さなお祈り		100 -
38.	第 10 回ニューヨーク・ワールド・サービス・ミーティング報告		600 -
39.	第 1 回関東甲信越地域サービス・フォーラム報告書		300 -
40.	ワールドサービスのための 12 の考え		1600 -
41.	全国ミーティング会場案内表		250 -
42.	全国ミーティング日程表		100 -
*43.	AA . 関東地区病院・施設メッセージ . 一覧表		100 -
44.	司会者の心得		20 -