



Alcoholics  
Anonymous

# こちらAA 専門家の皆様へのニューズレター

〒100-8691東京都中央郵便局 私書箱916

**2004年**  
**No.15**

AA日本常任理事会  
広報委員会

発行所 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4F  
TEL(03)3590-5377 FAX(03)3590-5419

## 「飲んではいけない病気」と「飲まないで生きていく」という間

佐古恵利子/リカバリーハウスいちご/ソーシャルワーカー A類常任理事

今期からA類(ノンアルコール)常任理事をさせて頂きたくことになりました。

私に声をかけてくださった時「私でだいじょうぶだろうか」と思い随分迷いもしましたAAの「経験と力と希望」に魅せられてきたこと「もっと知りたい」という思いから、次の方へバトンタッチするまでなんとかやらせていただこうと決心いたしました。

皆様どうぞよろしくお祈りします。

私は、20年近くアルコール専門クリニックでソーシャルワークの経験をしてきました。その後、現在のリカバリーハウスいちごという小規模通所授産施設でアルコール等依存症の方の回復と自立を支援するソーシャルワークに携わり5年が経過しました。そのほか週に1度、大阪市立大学保健管理センターで学生カウンセラーを続けています。

### 「飲んではいけない」病気をもつ人への関わり

アルコール専門クリニックでは、毎日新しい患者さんが受診してきます。離脱症状で身体を震わせて来る人や、連続飲酒発作を繰り返した末に、生活上の崩壊過程に直面する人たちが、なかばしかたなく登場してきます。「やめたい」という気持ちが少しでも分かれば回復へのチャンスを逃さないように治療への導入をはかります。

診察場面ではその病名が告知されていました。

そのほとんどの人々が、自分が「アルコール依存症」であるとは思わずに、他の人々と見比べては「自分はある人達とは違う」と思っているのです。自分自身をみつめることは本当に難しいのだと思います。

初期治療では、離脱症状や合併疾患に関する諸検査と治療、種々のアルコール講座やグループワークを通じた情報の提供を行うとともに断酒への動機づけ、道づけ、生活上の諸調整を行っていきます。そして自助グループへ行くことを勧め自助グループでの回復へと押出していくのです。

言葉にするとこれだけになりますが、実際にはひとりひとりの回復への歩みが違い、飲んではいけない病

気と頭で知り、納得し、実行に移すようになるまでにはそれぞれの経過があります。

多くの場合、「なんとかうまく飲めるようになりたい」という願望を抱えながらも「コントロール障害があって最初の一杯に手をつけないこと」が受け入れていける過程に重点的に関わっているように思います。これは、AAの12のステップ1に関係するところです。回復者や様々な人との出会いを通じて、自らの回復にも希望や信じる気持ちができ、委ねる段階は、ステップの2と3に通じているところだと思います。

「私達は、アルコール医療ではステップの123にあたるころに関わってきたんだ」と気づいたのは、アルコールソーシャルワーカーを10年も15年も経過してからのことでした。なんと遅いことでしょう。断酒への自覚と継続というところばかりに目が向けられていたのです。

### 飲まない生き方をめざす人々との関わり

すぐそこにAAがあったのに私は気がつかないでいたのです。

AAの12のステップは、飲まない生き方のプログラムでした。[飲んではいけない]から[飲まずに生きていくに変わっていく過程]があったのです。生き方への絶望や無力の体験を通じて得たフェロシップのあらゆるスピリチュアルな目覚めが得られていくようです。

4から11のステップについて私自身が分かりたいと思うところです。スピリチュアルな体験がなければピンとくるような理解を経験することができないのかもわかりません。

正直いって理屈的な理解しかできていません。正しく生きていく方法みたいな。

回復とサービスと一体性の意味、さまざまな経験を経てつくられたのであろう12の伝統等々、関西のAAメンバーによって伝えていただいたものを元にもこれからも続けて探求していきたいと思っています。そしてアルコール問題に関わる皆様方と一緒に分かちあっていくことを願っています。

# 自助グループとのおつきあい

- 参加しなければわからない。参加するだけではわからない -

松本洋輔 岡山大学医学部歯学部附属病院 精神科神経科 医師

医師免許を取得して精神科医になった年、週に一回研修に行っていた病院で、院内断酒例会に出席するように言われた。アルコール依存症の専門治療を行っている病院ではなかったが、入院中あるいは外来通院中の方と地元の断酒会の会員さんが接する機会を作る目的で毎週開かれているものだった。免許取り立てでまだ海のものとも山のものともわからない医者任せられる仕事などそうそうあるはずもない。副院長と病棟医が同席するので、ここに置いておけば事故も起こさないとされたのだろう。言われるままに一年間、ほとんど毎週のように断酒会に出席した。会の進め方や「体験談に始まり体験談に終わる」などのモットーはなんとなく頭に入ったのだが、肝心のアルコール依存症や自助グループに対する理解に関しては、「アルコール依存症からの回復には自助グループが役に立つのだな」と思った程度で、自助グループがどんなものなのかほとんどわからなかったというのが実情だった。最後にコメントを求められるのだが、何を言って良いのかわからずいつも苦労していたことだけを覚えていて、発言の内容は今記憶にない。

その後は主に大学病院で勤務していたため、アルコール依存症の方とはほとんど接点はなかった。ところが、阪神大震災の年の正月から急に県立岡山病院に勤務することになった。ここは昔からアルコール依存症の方を対象にした専門病床を持っている病院である。赴任する前は、アルコール依存症の担当医にはならないという話だったのだが、いざ赴任してみると人員配置の関係で引き受けてもらわないと困るという話に変わっていた。アルコール依存症治療の病床を任せると言われても、私には何の経験もない。長年に渡り担当医を務めた大先輩も他の病院に赴任しており、途方に暮れてしまった。幸い副院長がバックアップをして下さり、着任早々国立久里浜病院の研修にも参加させてもらえることになったが、不安でいっぱいスタートだった。

当時の県立岡山病院にはまだAAのメッセージが届いていなかったため、AAとの出会いは、この久里浜病院研修中だった。確か横須賀で行われるオープンミーティングの見学が研修プログラムに含まれていたのだ。さて、断酒会がモデルにしたということで名前だけは聞いたことのあるAAに参加はしてみたものの、以前の経験と同じく単に出席してみただけという結果に終わった。なにせ、チェアパーソンが「第一のものは第一に」と言ったのを「大地のものは大地に」と聞き違え、「会場が教会だし、キリスト教的なテーマにな

るんだなあ」と感心し納得したというレベルだったのだ。たまたまミーティング場で目にした‘First things first’という額を見て誤解は解けたのだが、何ともお粗末な話だった。

この研修の最中に、2・3人のグループに分かれて、久里浜病院で実際に行われているアルコール依存症治療プログラムを見学する時間があった。偶然私が割り振られたのは患者教育のための講義の見学で、タイトルが「自助グループについて」というものだった。他にも「アルコール依存症とは」「アルコール依存症者の心理」「アルコールと身体の病気」などいろいろな項目がある中で、たまたま見学させてもらったのがそれだった。本来この見学の目的は、医療関係者が自分で治療プログラムを運営するやり方の参考にすることであって、講義の内容を参加している患者さん方と一緒に勉強するものではない。しかし、私にとってこの時の講義は患者さん以上に勉強になったように思う。AAと断酒会の歴史から始まって、運営の基本的理念や具体的な参加ルール、会を健全に維持するための仕組みなど非常に簡潔明瞭に説明されていたのだ。しかし、その一方で、「自助グループはなぜ効果があるのか」についてはほとんど触れられていなかった。

ある治療法に接したとき私たち精神科医は、それはどんな原理で働くものなのかという視点で見がちである。いや、精神科医に限らない、医療従事者はそういうものであると言ってもいい。自助グループに参加するときにも、それがどういうふうに「効く」のかばかりを考えてしまうように思う。私もそうだった。いくら自助グループに参加していても、集まったメンバーが自分の話をするというただそれだけのことで、どうしてアルコール依存症の治療に効果があるのか、見ていて全く理解できなかった。「効く原理」が理解できない以上、自分には自助グループが理解できていない。そう感じていた。しかし、よく考えてみれば、断酒会もAAもしょっぱなに「アルコールに対して無力だ」と言い切っている。私が理解しようと躍起になっていた「効く原理」の説明を、自助グループの側は最初から放棄すると宣言しているようなものだ。自助グループ自身が説明できないものをお客さんで参加した人間が理解しようとしても無茶な話である。しかし、自助グループが明快に語れることがある。それは、治療法ではなく、歴史であり集団を安全に支えるルールである。外部の援助者が自助グループを理解するときに、「どうして効くのか」を理解するのではなく、その歴史とルールを理解することがまず重要だったのだので

はないかと、遅ればせながらそのとき気づいたわけである。講義の内容を極端に単純化すれば、「断酒会とAAは怪しい団体ではない(なぜなら、ルールに基づいて長年安全に運営されてきた歴史を持っているから)」ということにつける。ようやく自助グループを理解する糸口をつかむことができた様な気分になり、それまで自助グループに対して抱いていたもやもやが一気に晴れるような気がしたものである。

自助グループを語るとき、「参加すればわかる」という人がいる。確かに、メンバーの話を聞く中で感動的な体験をすることはある。そこから自助グループへの関わりを深めていく人もいる。ことに「同じ経験をした人」すなわちメンバーになる資格のある人は、そういう体験をする可能性は高いだろう。また、自助グループを全く知らない人は、実際の場面を目にしなないとイメージが湧きにくいし、知識だけではつまらない誤解も生じる。実際に参加してわかることは多い。

しかし、私たち外部にいる援助者は、特別鈍い私に限らず、「参加してもわからない」ことがたくさんあるような気がする。所詮、私たちは外部にいる人間であり、メンバーと「経験と力と希望」を分かち合うことはむずかしい。援助者が本当に分かち合いをする能力があるのなら、自助グループに任せることなく自分でクライアントに対応すればすむ。結局、援助者も無力なのだ。参加してすぐに深い共感を覚えるのは難しいし、感動したとしてもその感動を他の人に適切に伝えることはさらに困難である。しかし、グループの歴史とルールは客観的な事実であり、メンバー自身が分かち合う「経験と力と希望」とは違う。外部にいる援助者もそれなりに理解して我がものとし、他の人たちに伝え理解させることのできるものである。いわゆる引きつける魅力とは違うものかもしれないが、社会資産としての自助グループの発展を期待するとき、援助者が自覚的に自助グループの歴史とそのルールを理解し他の援助者やユーザーなどにしっかり伝えることができれば、誤解や偏見を減らす大きな力になるのではないかと個人的には考えている。少なくとも、「自助グループというのはこんなふうに効きます」などという話よりも、援助者自身が確信を持って話ができる内容だと私は思う。そんなことは、おそらくこの拙文をお読みなる方の多くはすでに実践されていることで、私のようなものが発言するのは失礼な話だと言う気もする。しかし、ごく最近になっても精神医療関係者から自助グループに対する驚くような誤解に基づく発言を聞いたばかりなので、鈍かった私自身への自戒も込めて、昔のことを思い出しながら書かせていただいた。社会資産としてのAAが発展する余地はまだまだ大きいと思っている。そして、援助者にできることもまた多いように思う。



## 「AA日本30周年記念集会」 開催のお知らせ

AA日本常任理事会  
AA日本30周年記念集会 実行委員会

平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

このたびアルコール・アノニマス(Alcoholic Anonymous)は、1975年東京の蒲田で初めての日本語ミーティングを行なって以来、発足30周年を迎えることになりました。これまでの周知・発展の道のりは決して平坦なものではありませんでしたが、ご理解ある医療・行政などの関係者の皆様の心強いご協力のおかげで、現在は国内には推定4,000名のAAメンバーが飲まない生き方を送っていると言われております。

今回30周年の記念イベントといたしまして、2005年9月、福岡市にて「AA日本30周年記念集会」を開催する運びとなりました。草創期からAAを支えてくださった関係者の方や古くからのAAメンバーの話、また海外からのゲストを迎えてのシンポジウム、国内各地域メンバーのフラッグ行進、ディナーパーティーなど、三日間にわたるいくつかの企画を予定しています。

ささやかな集会ではありますが、現在のAAの概況を知るにはよい機会であるかと思えます。国内AAの全体サービス機構が総力をあげて取り組んでいるイベントでもありますので、この機会に是非ともご参加いただきたく、ご案内を差し上げる次第です。

### 《 記 》

2005年9月2日(金)～4日(日)AA日本30周年記念集会

テーマ:希望

場所:福岡国際会議場

参加費:5,000円

(2005年5月までは前売りチケットで4,000円)

プログラム概要(予定)

【第1日目】

14:00 ~ 14:30 和太鼓  
14:30 ~ 18:00 序曲 AA日本の歩み、友人の話  
19:00 ~ 22:00 オープニングM(同時通訳あり)  
フラッグ行進、海外代表の話

【第2日目】

09:00 ~ 12:00 各種M 英語、ヤング、女性  
13:00 ~ 18:00 JSO企画  
AA オールドタイムスピーカーズ  
専門家とメンバーのための国際シンポジウム  
「アジア文化におけるAAの経験と可能性」  
18:00 ~ 21:00 夕食会(ディナーパーティー)  
夕食、アトラクション  
ディナーパーティーは別途申込が必要です。

【第3日目】

09:00 ~ 12:00 クロージングM 一言メッセージなど

## AAに学ぶ

「A.A. ブラジル・ド・キュバ」が立ち上げられて約2年がたちました。早くも2年。そこに参加するメンバーは、私を除けばたいてい1人、多い時には2人のブラジル人。また、発足から多大にご協力をしてくださっている日本人メンバーが3人、多い時には6人も出席しています。

振り返ってみると、この2年間本当に色々ありました。発足当初、毎週日曜に開催していたのですが、お互いにとって時間と労力がかかり過ぎていたため、おまけに、思ったほどメンバーが集まらないこともあって、結局月に1回のペースに減らしたことや我々ブラジル人のために、日本人のメンバーがわざわざ遠くから足を運ぶにもかかわらず、ブラジル人が1人も集まらなかったり、またミーティング会場の鍵を忘れてしまい、臨時で他の会場に急きょ変更したり、数多くのハプニングがありました。それでも、日本人のメンバーらは相変わらずの忍耐強さと、そして寛容さで共にこの2年間歩んできました。

通訳ボランティアとしてその中にいる私は、本当にいろんな意味でA.A.の皆様から多くのことを学ばせていただきました。その一つが、「人は許すから許され、愛するから愛される」です。この原理がA.A.のミーティングで機能するからこそ、ここまで2年間継続できたのではないかと思います。これは、いってみれば人間が生きていく上でとても大事なことであり、また考えてみれば当然のことです。しかし、人間は不思議な生き物で、当然なことには目を向けようとしないし、あるいは当然だからこそなかなか気づきません。もう一つ忘れてはならないのが、人間は、強いエゴの持ち主であることです。人間は「自分が1番かわいい」という気持ちを素直に認めることができないやっかいな生き物であり、だからこそ単純な原理を遂行することができないのです。

今日、戦争をはじめ、貧困や暴力、虐待等、さまざまな問題が人を不幸にしています。世の中、人々が当たり前のことに気づきそしてそれを認め、また人のために役に立ち、他を幸せにすることとは、結局は全てが自分へ返ってくることを悟れば、もう少し住みやすい環境になるのではないのでしょうか。A.A.は、私たち人間に住みやすい社会づくりのためのヒントを与えているような気がします。これまでにA.A.の皆様から学んだ貴重な教えを大事にし、1人でも多くそれらを伝授していきたい。心のそこからなそう思います。

「A.A. ブラジル・ド・キュバ」の協力者の皆様、本当にありがとうございます。これからもどうぞよろしく願います。

Muito Obrigado!!! (ありがとうございます)

W.M.I

## NPO (特定非営利活動) 法人、 認証のお知らせ

30周年のお知らせをさせていただきましたが、日本のAAは1975年(昭和50年)3月に東京、蒲田で初めての日本語のミーティングが始まり、以後医療、福祉関係のみなさまの温かいご支援ご協力のもと今日まで活動を続けてまいりました。心から感謝を贈らせていただくとお喜びです。おかげさまで、現在全国に420以上のグループが、900箇所を超えるミーティング会場を開かせていただいております。まだまだアルコールの問題で苦しんでいる人は計り知れないほど多いと思いますが、AAのメンバーはそれぞれの回復のメッセージを、苦しんでいる人たちへお伝えして行くことで自分たちが飲まないで生き続けることが可能になるのです。このサービスを手助けしてゆくサービスセンターとしてJ.S.Oはこれまでも機能してまいりました。そしてこれからもよりいっそうのサービスを提供することを念頭に、平成16年(今年)の1月16日に東京都より、NPO(特定非営利活動)法人の認証を受けました。AAはその原理により、AAそのものは決して組織化をしないことになっています。しかし、AAのサービスを担う場所(ゼネラルサービスオフィス)については、法人格を持つことで社会的な信用やAAの活動一般に大きなメリットがあると考えています。

これまでも法人化については検討をしてまいりましたが、特定非営利活動促進法ができたことで一つの道が開かれました。一昨年、昨年とAAの全国評議会で審議され、常任理事会の特別委員会で認証申請作業を進めてきた結果、認証をいただき設立登記を平成16年1月29日に完了することができました。

これまで、AA(アルコホーリクス・アノニマス)が社会資源として医療、福祉の分野ではある程度の認知はいただいていると自負しておりますが、一般社会の中には、もう一つ浸透することが達成されていないのが現状であると考えています。今回、NPO法人になったことでAAをご理解いただく機会や場面が多くなると思っております。どうぞアルコール問題に関わっておられる皆さまにおかれましても、AA(アルコホーリクス・アノニマス)を今までにもましてご利用いただきますようお願い申し上げます。

特定非営利活動法人  
AA日本ゼネラルサービス(J.S.O)

J.S.Oの業務時間 月～金(土・日・祝 休み) 10時～18時

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

URL <http://www.aajapan.org>

e-mail [aa-jso@cam.hi-ho.ne.jp](mailto:aa-jso@cam.hi-ho.ne.jp)