



AA日本ニュースレター

No.174

■メッセージを運ぶ

静岡地区/ギャップレスG/新作

他県の人たちが、新幹線が静岡県に入るとまるで在来線に乗っているような気がする、イヤになるほど長いね、といわれるのをよく耳にする。仰るとおりで、県内を移動する私たちもそう思う。

昭和63年に浜松市で県内初めてのAAグループがはじまり、27年過ぎた現在、県内に11のAAグループがあり、23会場で切れ目のないミーティングが、東海道沿線の主要な町で開かれている。しかしながら、いざAAのサービス活動となると、この地区、地域でも関心を示し、活動をする仲間が少ないと聞かすが、ご多分に漏れず、静岡地区でも活動できるそれらのメンバーは少ない。

少ないメンバーで何らかのイベント、セミナー等を計画実施していくには一人が背負うものはかなりの労力となり、それを見ている新しい人は、「あんなことやってられない」と感じるのも致し方ないことかも知れない。なんとか関心を持ってもらいたいとサービスに関わっている仲間達は色々手を尽くすのだが……？ まあ自分自身でよくやっていると自己承認していく他は、今のところ手立てがなく、どうせやるなら楽しくやろうというのが正直なところかも知れないし、飲まないで生きて行くには、他のアルコールクにメッセージを運び、回復の手助けをしなければならぬという、ハイヤーパワーの意志を時としては厳しいと感じながらも、自分の幸福のためにやっているというも偽りのないところだろう。

少ない人数で効率よく、AAを社会資源と認知しているところからの要請にどう応えていけるのかは私たちの必須の課題だ。

このような状況を踏まえ、静岡地区では微力ながら、地区委員会の中に「矯正施設委員会」と「全体ミーティング」という二つの小委員会を設けている。「全体ミーティング」は、主に地元で活動するローカルサービス(矯正・更生保護に係わることは矯正施設委員会)をどう実践していけるのかと考えていく集まりで、サービス活動を既に経験している、または関心があるがよく分からない、まったく関心はないが仲間の集まりだから来ている、という静岡地区の仲間達の自由参加で組まれている。半日はサービスの経験を参加者全員(特に新しい仲間)に分ち合う時間とし、あと半日は実際に内外から要請のある活動をどう実践していくかを、忌憚のない意見を交換し決めていける時間として、年5回県内持ち回りで設けている。

前置きが長くなったが、地区の様子と仕組みがある程度理解されなければ、自分たちの思いつき、その場しのぎでやっていると誤解を招きかねないので述べさせてもらった。今回ニュースレターに投稿させて頂く、AA静岡地区オープンステップセミナーのことも、この集まりで綿密に話し合い行動し実施したものである。

静岡福祉大学の授業にAA静岡地区の広報活動として、年一回のローテーションで訪問するようになって4年目になる。(毎年、学

生さん130名位、AAメンバー7、8名位 90分)

大学にはAAの良き理解者として、若き頃から長年AAと親交があり、関東、北海道などで初期のAAメンバー達の回復に尽力され、現在も精力的に活動されている長坂教授(参考:AA日本専門家の皆様へのニュースレター「こちらAA」第13号に投稿文が載っている)の計らいで広報活動を実施させてもらっている。

昨年9月のことになるが、中部北陸地域広報委員会主催のフォーラムを静岡県島田市で開催した折も、関係者のスピーチの時間で外部の参加者さん達にAAの良さと素晴らしさを、「回復することが出来る」という主題でスピーチをして頂いた。その折りにAAの12のステップセミナーを静岡でやる事が出来ないだろうか？ もしするのであれば大学を使ってもらってもいいよ、と提案を頂き今回の運びとなった。

勿論、「全体ミーティング」に持ち込み、参加者全員でやっということになり、話し合いを重ねた。

広報をかねた公開ステップセミナーはどうなのだろうか？ 各地でよくやられている、ステップのスピーカーズミーティングはオープンだが、ある意味仲間内で分ち合うものが多い？

まだAAを知らない一般の方々に、私たちが回復のプログラムとして使っている「12のステップ」を知って(広報)もらうことをセミナーの題目にしていくことはどうなのだろうか？

大学でやるのはどうなのか？ ステップセミナーを一般公開で？ ステップミーティングは仲間内のもものでは？ 等々の意見も委員会以外の周りにもあったが、

「いいんじゃない！ とにかくやってみよう！」と皆の合意で、広報を兼ねてという方向で進めていくこととなった。

そもそもAAは12のステップで回復できることを、まだ苦しんでいるアルコールクに伝えることを第一の目的とする共同体であることは、AAのどの出版物を見ても明白だ。AA日本常任理事会の準則にはその目的が簡潔に記されている。以下参照。

目的:アルコールク・アノニマス(以下、AA)日本常任理事会の

目的はただひとつ、つまりAAのフェローシップに役立つことをする、それだけである。常任理事会とは、AAのフェローシップが考案し選任した効力のある機関であり、「12のステップ」を全体または部分的に生き方に当てはめることで、アルコール依存症という病気の進行を止める手段を、AAを通して探し求める人々に対してサービスを行っていくものである。この「12のステップ」とは回復のプログラムであり、AAのフェローシップはこれを基礎としている「12のステップ」とは以下の通りである。……略

長坂教授のところへは度々訪問し、私たちの意向をその都度伝え、また、メンバーの中でも多くの意見交換を経て開催となった。当日は1時間半早く会場に集まり、大学の学生さん達と会場設定、受付準備などを一緒にやり参加者を待った。

手際の良い司会者(男女ペア)の進行で、静岡地区の仲間6人がステップ1～12を余裕のある時間で話した。仲間の正直な話は、AAメンバーは然り、メンバー以外の参加者の方々にもしっかりと伝わったものと信じている。

また、長坂教授は、例の悠長な話し口でAAの広報をしてくださった。関係者の参加の中には予想外(矯正施設、更生保護施設の方)の参加があり、感動を覚えた。

紙面の都合から多くを載せられないのが残念だが、会場を提供し協力してくださった静岡福祉大学長坂教授、一緒に準備、後片づけをして頂いた学生さん、セミナーの開催前後に報道して頂いた新聞社2社の記者さん、遠くから駆けつけてくれたAAメンバー、多くの方々のご厚意があつてこそこの開催だった。間違いなくハイパーパワーの大きな力が働いたものと信じて止まない。感謝以外の言葉が見つからない。

当日は一般の方々、関係者が20名、AAメンバー30名位、報道関係2名と、自分たちの思いと違っていたが(もっと多くの参加者を期待していた)、静岡地区のはじめての合同ミーティングなので、一緒にやったという達成感は皆が持ち帰った。

後日、全体ミーティングの半日を使ってセミナーの棚卸しをした。多くの問題が提起され、ひとつ一つを卸し解決策を確かめあうことができ、長坂教授、学生さんの協力を再度仰ぎ、来年も開催したいというのが大方の意思だった。

最後に、完璧に成し遂げることとはほど遠いところに私達が置かれているというのが棚卸しの実感だ。とはいえ私達は活動しなければ衰退してしまうという弱さを持っている。現状の力をありのままに受け入れ、今苦しんでいるアルコール依存症にAAの回復のプログラムを運び続けることを、静岡地区の仲間の皆で考えていきたい。

■ 各地域より

民生・児童委員はそれぞれの地域に必ずいる

地域福祉のキーパーソン

民生・児童委員は地域で援助を必要とする人が、自立した生活を営むことができるように支援することを目的とした、民生委員法の基づく特別公務員です。最も地域に根ざした福祉の窓口で、その数も以前原稿をお寄せいただいた埼玉県本庄市民生・児童委員の青木明子さんによると、人口約8万人の本庄市で177人と多く、家庭

の問題に最も近い位置で接しているそうです。

「心配事の相談にのり、お手伝いをするのが民生・児童委員の基本」で、具体的には次のような7つの働きがあるそうです。

(1)一人暮らしの高齢者や、生活保護家庭、母子、父子家庭など、気がかりで身近に頼る人がいない家庭を把握 (2)相談を受けた時には社会福祉の制度やサービスについて相談に乗る (3)相談を受けなくても必要と感じた時にはお知らせをする (4)相談・情報の提供後は、福祉機関に連絡 (5)その際はパイプ役でありながらも、住民の立場に立って、適切なサービスが受けられるように支援 (6)また、住民の方の協力も借りて支援の体制を作り(7)その中で困ったこと、問題に感じたこと、手に負えないことなどを会議で報告

最近では、以前にはなかった自死を止めるガードキーパーとしての研修などもあるそうです。

民生・児童委員をはじめ様々な機関にAAについてよく知っていただくことが求められています。

(編集部まとめ)

民生委員にAAを知ってもらおう!

～広報活動の視点から～

南多摩地区／クリエイティブグループ／佐野

私が酒と決別して2年を過ぎた頃、真向かいに住んでいる民生委員のAさんがいらして、「一人暮らしをしているご近所の方がお酒でひどく健康を損ねてまともに食事もできていない」との相談を受けた。その方にはまず病院に入院してもらい、入院中からAAミーティングに参加されるようになった。今は健康を取り戻し、望まれていたお孫さんとの連絡も取れていると言う。

私は以前、油断や無知から酒につまづいて健康な日常を踏み外し、いつの間にか死の淵に押し流されていた。

どんな人にもその様なことは起こり得る。家族に救われる場合は一つの幸運だが、未婚高齢化の中で孤立無縁、天涯孤独の中に置かれる人は増加している。Aさんのお話からも一人暮らしでお酒を飲む方は、食生活が疎かになり急速に健康を害する傾向があるとのこと。また民生委員同士の話では、独り暮らしの方を訪問した際、部屋中が酒瓶や缶で足の踏み場もないような体験は茶飯事とのこと。年に何人もの孤独死や自殺の第一発見者になるという壮絶な日々を過ごされているようだ。

私自身の事を思い返しても、「酒を好きなだけ飲んで死ぬのは幸せな死に方だ」などと言いながら、酒に侵されつつ、からくも心の片隅に残っている生命への執着が、「誰か助けてくれないか」と感じていた。

そんな過去の私と同じ人たちにとって、最後に差し出された蜘蛛の糸こそが民生委員ではなからうか。

民生委員とは、生活困窮者の保護指導に当たる事を「任務」とする厚生大臣が任命する名誉職であり、地域福祉の最前線の担い手である。私の住んでいる人口58万の八王子市には451人の民生委員が活動している。

これに並べてAAメンバーの「任務」は、ミーティングハンドブックの『前文』に「誰かが何処かで助けを求めたら必ずそこにAAの愛の

手があるようにしたい。それは私の責任だ」と示されている。ここで留意すべきことは「何処かで」と記されているのであって、「酒を抜いてミーティング会場で」と書かれているのではない。私たち AA メンバーがその責任を果たすことは、取りも直さず、今まさに助けを求めると直接接している方の善きもべとなり、ツールになる事ではないだろうか。

グループの棚卸し

あるグループで昨年行われました、「グループの棚卸し」議事録の一部を掲載いたします。

「用意された13項目の設問は、AAプログラムの原理についてよりよく理解していくためにも、グループにとってとても大切な事について問われています。AAの中でソーパーを続けている方も、AAにつながって間もない方も、良く考えて、正直なご自分の意見をお話し下さい。」という、司会者の説明から始まった棚卸しの内容を、2号に渡って掲載いたします。

【1】グループの目指す基本的な目的とはなにか？

- ・伝統5のとおり、それ以上でも以下でもない。
- ・メッセージは病院など色々あるが基本的にはミーティングである。
- ・伝統5の運ぶことの意味を考える事が大事では。
- ・メッセージは自分のためであり、又グループの存続を意識し、一体となってソプラエティーを続けることが大事。
- ・伝統5のとおりですが、定期的にミーティングを開き続けることが大事で、グループとして最大限出来ていると思います。

【2】メッセージを運ぶために、グループが今以上に努力できることは？

- ・グループが一体となってメッセージを運ぶことに個人個人が意識を高め、新しい仲間を迎え入れる時に声かけなどの態度を示す。一人が変われば皆に影響を与えるのでは。
- ・AAの原理に基づいてグループ全体で具体的な努力目標をはっきりさせる必要がある。それには、毎年11月に棚卸しを行うことで翌年から目標をもって活動できる。
- ・AAを知ってもらうために、病院、警察などの公共機関にグループとして広報活動をし、病気ののだということを知ってもらうことが大事なのは。
- ・日常的にグループ単位での広報活動が大事では。又ビギナーズミーティングを開きたい。
- ・メッセージに行きたい時に、グループでメッセージの日程表などが用意されていれば、スポンサーとの関係もありますが積極的になれるのでは。

【3】グループはさまざまな背景のアルコールクを引きつけることができるか？

- ・低年化と女性の増大の中で、女性はつながってくれるが、男性はスポンサーシップがなく、なかなかつながらない。又、高齢者が来た時に若い人が多いので居場所が感じられないようだ。グループの

中で相互理解をしてフォローが必要だ。

- ・グループのメンバー構成の中で、年齢など対応しやすい人に対応してもらおう。
- ・声かけは大事ですが、必要以上のものは逆効果では。AAの説明ばかりでは気が引いてしまうのでは。
- ・ミーティングの司会者は一部の人ではなく全員に廻して欲しい。又ユーモアのある話も大事では。

【4】新しいメンバーたちはグループにうまく溶け込んでいるか。去って行く人のほうがはるかに多いのではないか。そうだとしたら、なぜだろうか。グループとしてわたしたちにできることは？

- ・何でも話して良いのだという事の大事さ。新しい仲間を優先することも大事で、「パスでも良いですよ」などの説明も。
- ・グループで何が出来るかを日常的に話し合う。例えば歓迎係など、運営委員会があるのでうまく利用しては。
- ・グループの中に何か「かたまり」があるようで、新しい仲間は入りにくいのでは。司会者や常連の人は、新しい人に紹介など気配りしたり、名前前で呼んであげることで仲間意識が持てるのでは。
- ・ワンデーの時など、女性は女性、男性は男性の対応の方が良いのでは。最初はなかなか話せないなので、帰りに「次又来て下さい」などの声かけが必要。去って行く仲間をみるとスポンサーシップが必要と思います。
- ・チェアマンだけではなく、グループの全員でやるのが大事。

【5】スポンサーシップがどれほど大切かを力説しているだろうか。本当にうまく説明できているか。もっと良く理解してもらうにはどうしたらよいだろう。

- ・十人十色で、スポンサーシップの形が変わって来ていると感じるのでまず自分が理解することから始め、スポンサーシップというものがある事を伝える。
- ・スポンサーシップの関係で経験の分かち合いをし、同じ失敗を繰り返さないようにする。
- ・スポンサーがいることで、自分には特別な人がいるという意識が生まれる。自分を客観的に見てくれる人が大事で、逆にスポンサーがいることも誇りと感じられ、信頼感の大事さを感じるのでは。
- ・スポンサーの必要が分らなかったけど、4・5ステップでやっと見えてきました。長い間スポンサーがいなかったのが苦しかったのも事実。いない仲間にアドバイスは必要だと思います。
- ・スポンサーシップは大事だと思うけど、周りから言われると引いてしまう。選択は自分。
- ・ミーティングに出続けることでその必要性が分ってきたので、納得できる人を選択したい。いないことに引け目を感じます。

【6】グループのアノニミティを守ることに気を配っているだろうか？ミーティング場以外の場所でAAメンバーのアノニミティを守ることにについては？ミーティング場で分かち合われた個人の秘密をちゃんとミーティング場の中に残して帰っているだろうか？

- ・本人が居ない場所で不利になるような発言は良くない。
- ・人の噂話など話しかけられたら聞きますが、まず、自分は話さない

ことでは。

・仲間に注意されたことがあります。自分が話すとブーメランのように自分に返ってきます。

・自分も個人の趣味にまで口を出してしまうことがある。一步会場を出たら批判や介入はしない方がよい。

・これはフェローシップで覚えるもので、過敏症の人がいることを認識して配慮が必要。我々の肩書は「アル中」のみである。

(設問【7】から【13】は、次号以降掲載予定です)

(編集部まとめ)

■ 常任理事会より

初めまして

西日本圏選出常任理事 西村

こんにちは。重黒木氏の後任として西日本圏選出常任理事に選出されました、西村です。矯正施設、出版を担当させていただきます。関西地域泉州地区でミーティングを開催している「北野田グループ」のメンバーです。昨年までは関西で評議員をさせていただきました。

5年前まで関東に在住しており、AAのサービス活動は主に関東甲信越地域が中心でした。

関西に戻ってきた時は「関西のメンバーと馴染めるだろうか？」とまるで初めてミーティング場のドアを開けた時のような気持ちでした。気が弱いからドキドキの毎日です。関西にはイベントで何回も来ていたのですが、平日の通常ミーティングに通うのは20年ぶりなので、自分の不安を払拭するかのように毎日あちこちのグループに足を運びました。そのうち顔なじみの人も増えていき、ミーティングへ行くのが楽しくなってきました。ニュカマーの頃を思い出しました。当たり前前の事なのですが、AAプログラムはどこへ行っても同じです。どこの都市へ行っても、ミーティング場のドアを開けると、AAの序文を読み、ビッグブックの一節を朗読して始まります。テーマ(トピック)が告げられ、「経験と希望と力」が分かち合われます。

「どこのミーティングへ行っても同じように安心する」、というAAの魅力を維持していくことが大切だと改めて感じました。AAの「原理」という固いコトバですが、「普遍的なホックリ感」のようなものを守っていくのが、私の役割だと思います。そのために私の経験が役に立てば幸いです。

今回は全国のAAメンバーに大変お世話になりました。常任理事という大役を私ごときができるのだろうか、不安になった日もありましたが、全国各地の方々から電話やメールで励ましのお声をいただき、元気が出ました。

飲んでいた頃は到底考えられませんでした。こんなに私のことを気遣ってくれる仲間が大勢できたことを、感謝したいと思います。

■ JSOより

代議員のための序文

「代議員のための序文」について。

この序文は、NY,GSO発行の『Box459』1989年8月/9月号に、ある地方の地域集会の一体性向上の取り組みとして、この序文を必ず集会の始まりに読み上げることで成果があったことを紹介する記事があり、それを出典としています。

日本のある地区が、「代議員ハンドブック」を作成する際にこの『代議員のための序文』を取り入れようと直接NY,GSOに問い合わせた所、「Box459」はニューズレターであって評議会承認出版物ではないので、出典を明記していただくだけで良いということでした。その後、徐々に日本各地の「代議員ハンドブック」等に取り上げられるようになり、近年は評議会に承認出版物として発行する提案までありましたので、上記事由から茲に紹介を致します。

私たちはゼネラルサービスの代議員である。

私たちは、

自分たちのグループをゼネラルサービス評議会及びAAの世界につながるコミュニケーションの鎖の輪である。

私たちは、

AAにおける最高の権威がグループの良心に表される愛の神であることを分かる。

信頼を受けたしもべとして、情報を自分たちの

グループに持ち帰り、

グループが情報を伝えられた良心に到達できるようにすることが私たちの仕事である。

このグループの良心を受け渡していくことによって、私たちは自分たちの共同体に不可欠な一体性や力を維持する手助けをしているのだ。

だから、

他の人が分かち合っている時には拝聴する忍耐と寛容を、

分かち合うことがある時には声を出す勇気を、

そして

私たちのグループ全体にとって正しいことをする賢さを持つようにしましょう。

(NY,GSOの承諾のもと、「Box459」1989年8月/9月号より
翻訳・再録)

編集：ニューズレター編集委員会・発行：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 3F Tel:03-3590-5377 Fax:03-3590-5419

<http://www.aajapan.orgjso-1@fol.hi-ho.ne.jp>

(月～金)10:00～18:00 (土・日・祝) 休