



AA日本ニュースレター

No.189

■ 産業保健への広報を進めよう ■

群馬県アルコール問題対応力向上研修会に参加して

秩父グループ 北川

産業保健。聞き慣れない言葉だと思います。産業医はどうでしょうか？私も全く縁がないと思っていたのですが、職場の衛生委員会の労働者委員として選ばれ、年長者ということで委員長として、定期的に産業医の先生とお話しする機会が一昨年度にありました。衛生委員会は法律によって、50人以上の労働者がいる事業場では設置することが義務づけられています。その目的は労働者の危険又は健康障害を防止するための基本となるべき対策などを話し合うことです。構成メンバーは事業場の管理者、衛生管理者、産業医、労働者。

前置きが長くなりました。最近AAの中でも、「産業医に勧められました」「病気休職からの復職プログラムとして来ました」という新しいなかまを迎える機会が年に数度あります。私は地方に住んでいますので、大きな企業がある都市部ではその頻度はもっと多いかもしれません。たまたま産業医の方が依存症治療の知識やAAの存在を知っていたのでした。そう考えると、産業保健にかかわる医師や看護師、保健師、ワーカーなどの関係者の方々にもっとAAを知っていただくことは、苦しんでいるなかまに間接的に手を差し伸べるという意味で大切なことだと感じていました。

ちなみに私の職場の産業医は、近隣の内科医院の先生でしたので、残念ながらAAの存在はご存知ではありませんでした。年に1度ストレスチェックを行うことがやはり義務付けられていますので、そこでアルコールに対するハイリスク層への早期対応も知識のある産業医であればして下さるかもしれません。

そんな折、いつもお世話になっている群馬県こころの健康センターの依存症担当の方から、産業医も参加する「アルコール問題対応力向上研修会」にAAも参加していただけないかというお話をいただき、昨年と今年参加させていただきました(来年も参加させていただきます)。これは群馬県医師会と群馬県こころの健康センターの共催で、産業医の認定研修となっています。

国立病院機構国立久里浜医療センターの医師のアルコール依存についての講義の後の時間を1時間程いただき、私が常任理事会サービス資料のパワーポイントを利用して20分程AAの説明を行い、若い女性のメンバーと職場では中堅の男性のメンバーが自らの「かつてどうだったか、何が起きたか、これからどう生きていきたいか」の回復の経験を語りました。

参加者は67名。医師のほかに医療機関コメディカル、産業看護・心理職、行政関係者でした。AA独自のアンケートも実施させていただき、それによると、大変満足と満足で96%となりました。記述では「概説も良く分かり、AAの方の話もよかった」「専門としているわけではないので、内科医としても分かりやすい講座でした」「AAという自助グループを知れたこと、体験談が聞けたことにより、気づけることがたくさんあった」「特に当事者の話が胸にせまりました」「A

Aの方々に対して支援できることがあったら、教えてほしい」「必要な人に届け続けるよう、今後の活動をお願いします」「AAの方を実際に知ることができたため、何かあった時には少し紹介しやすくなりました」「必要な人に紹介したいと思います」などの感想が。

私たちは医師の前で話をするなど気が引けてしまいがちですが、必要とされているのだと実感しました。私たちの手が届く範囲は限られています。ですから、AAのことをより多くの支援者の方々に知っていただき、苦しんでいるなかまに対応していただくことはとても重要なことだと改めて感じました。そういえば、伝統11の長文には、『AAのことを自画自賛する必要は少しもない。AAの友人たちに推奨してもらおうほうがよいと私たちは考える』というくだりがありましたね。敷居が高い医療分野への広報ですが、『まず一歩踏み出す』と、実は相手が待っていてくれたことが多いようです。

ただ、AAの置かれている厳しい現状もアンケートに表れています。「AAをご存知でしたか？」という設問に対して、医師では60%以上がご存知ではありませんでした(アルコール問題の研修会の参加者ですから、医師全体ではもっと低いでしょう)。全体でも約半数ほどの参加者しかAAをご存知ではありませんでした(これも全体ではもっと低いでしょう)。まだまだできることがありそうです。

各県に産業保健総合支援センターがあります。ここは産業保健分野でのセンター的機能を果たしているところで、産業保健関係の方々や接しています。こころの健康センター(精神保健福祉センター)の担当者に医師会の産業保健担当の理事を紹介していただき、広報に行くといいかと思います。また群馬県には民間団体の産業看護職連絡協議会があります(おそらく類するものが全国に存在すると思われます)ここが実働部隊的な役割を担っています。これらの機関の研修会や会議で時間をいただきAAの紹介ができればとも考えています。資料をお渡しするだけでもいいかと。「まず一歩」が全国で踏み出せるといいですね。



■ WSM評議員より ■

国際協力献金のお願い

-+---+-*--+-*--+-*--+-*--+-*--+-*--+-*--+-*

ワールド・サービスミーティング (WSM) 評議員 森田

本年もAA記念日である6月10日をはさんだ前後二週間を「国際協力献金」呼びかけ期間として、各グループなどでの取り組みをお願いいたします。

献金方法は、通常の JSO への振込用紙を用いて、下記必要事項を記入の上、皆様の良心からの献金をお願いいたします。なお国際協力献金は上記の期間に限らず通年で受け付けています。

郵便局振替口座

口座番号: 00180-0-68876

加入者名: AA・JSO

献金区分: その他

通信欄: 「2018国際協力献金/グループ名」と明記

2017年度の場合、日本国内で皆様からいただいた国際協力献金 ¥552,554 は以下の使途で支出されました。(残金は仮受金として繰越します)

✓ニューヨーク国際出版基金へ送金…3,000 米ドル (日本円 ¥339,240) ✓AOSM(アジア/オセアニア・サービスミーティング)事務局へ献金…¥100,000 ✓第12回 AOSM 参加費用(モンゴル開催)の一部…¥95,008 ✓合計…¥534,248

モンゴルで開催された AOSM での参加費用は基本的にゼネラルサービス予算で組んでいましたが、2017年は予算を超過した分をこの国際協力献金より補填させていただきました。

本年10月には南アフリカ共和国のダーバンでワールド・サービスミーティングが開催されます。日本から2名のWSM評議員が参加するのは、2012年のニューヨーク以来、実に6年ぶりとなります。献金はこの経費の一部にも充当させていただく予定です。

WSM評議員としてのこれから

-+---+-*--+-*--+-*--+-*--+-*--+-*--+-*--+-*

WSM評議員 星

任期: 2018年4月～2022年3月

実は、私はずっとWSM(ワールド・サービスミーティング)に出ることにあこがれていました。これを分かってもらうためには、私がサービスに関わるようになったきっかけから語り起こした方がいいでしょう。私がサービスにあこがれを持ち始めたのは(そうでも言った方が適切でした)、AAに入って半年ぐらい経ったころ、たまたま自分のホームグループに送られてきた誰も手に取らなかった報告書を見てからでした。

その報告書は評議会報告書ではありませんでした。AOSM(アジア/オセアニア・サービスミーティング)だったか、WSMの報告書だったのです。今になってはどちらだったかははっきり覚えていないのですが、それを見てみると、驚きに満ちたことが書いてあったのです。今現在、自分は酒を断とうと四苦八苦しているのに、そこにはAAの理想を伝えていこうというようなことが書かれていたのです。本の題名にもなっていますが、『酒のない新しい生き方 -こんな世界があるなんて-』それが正直な私の気持ちでした。いつか自分もそんな素晴

らしい世界の一部になれたらいいなあ、そんなあこがれを抱いたので

す。その私に大きな転機となってくれたのが、最初のサービス・フォーラムでした。この報告書の中で知ったようなメンバーが実際にたくさんいることを教えてもらったのです。そしてもちろん、サービスの面でも、このフォーラムは本当に豊かなものを与えてくれました。それまでスポンサーから「惜しみなく与えてもらったのだから、見返りを求めることなく与えるんだよ」と言われていたことがこのフォーラムで何度も繰り返されるのを聞いてやっと分かってきたのです。そうして「特権」という言葉を教えてもらったのもこのフォーラムでした。「あなたには献金という特権が与えられているんだよ」私はそれまで、献金するのは飲み物や会場費のお返しの義務のように考えていたのです。

そういう私ですから、世界のAAと実際にふれあえるチャンスももらえるWSM評議員となるのは、何よりうれしいものです。世界のあちこちのAAがどんな姿をしているのか、やりとりができるのが今から楽しみでなりません。世界の中でも自国語の書籍をたくさん発行している日本のことも、知らせていきたいと思っています。みなさんにも世界の中の日本であること、AAとは世界的な共同体だということを改めて意識していただきたいと思っています。

■ 新B類常任理事より ■

任期: 2018年4月～2022年3月 (あいうえお順)

常任理事就任にあたって

-+---+-*--+-*--+-*--+-*--+-*--+-*--+-*--+-*

B類常任理事 大迫

2018年2月に開催された第23回全国評議会にて、全国選出枠のB類常任理事に信任頂いた大迫と申します。

任期は4月1日から4年間です。さっそく4月7日、8日の2日間、JSOにて本年度第1回常任理事会が開催されました。参加者は常任理事会構成メンバー11名、それに事務局書記2名の計13名。各メンバーは互いに信頼関係がすでにできている方ばかりで、穏やかな雰囲気では進みましたが、議題は、深刻な財政難への対応策や、評議会勧告事項の実施、全体の活動方針など責任の重さを感じます。仕事、AA家庭のバランスを取りつつ、皆さんの力をお借りしながら、常任理事会としての責任を果たせるよう、取組んでいきたいと思っております。関係者の皆様、メンバーの皆様何卒よろしく願いいたします。

■自己紹介: 私は東京在住の47才のアルコホーリックです。ホームグループは東多摩地区の連雀グループです。普段はニックネームで「まさや」と名乗っています。職業は会社員で一昨年結婚し妻と二人暮らしです。初めてAAミーティングに参加したのは2007年で、アルコールを飲まない生き方が始まって今年で10年となります。30代になった頃からアルコールに絡む問題行動が増え、前妻と別居→離婚→C型肝炎感染の発覚→治療中の一時的断酒→連続飲酒→抑うつ状態→休職(その後解雇)→更に酷い連続飲酒、と事態が悪くなっていきました。37才の頃には、既に自分の意志で飲まないという選択も、量をコントロールすることもできないという事実気づきました。観念して精神科クリニックに助けを求めそこでAAを勧められたのが転機となりました。AAに通うようになり、1か月後にはホームグループに

入れてもらい、その後、あるメンバーにスポンサーシップをお願いし書籍『アルコールクス・アノニマス』を使って回復のプログラムである「12 のステップ」に取り組むようになりました。昨年は肝臓がんで手術と約1か月の入院も経験しましたが、アルコールに溺れていた頃や、AAに来てから最初の1～2年間の苦しい時期よりはるかに落ち着いていることができました。今こうして新しい生き方ができていることに感謝しています。

■**出版担当として:** 今回の常任理事会の中で私の役割は出版担当と決まりました。また財務のサポートも兼務することになります。AAの基本テキストである『アルコールクス・アノニマス』(通称ビッグブック)をはじめとした JSO の出版物はAAの「3 つのレガシー(遺産)」と言われる「回復(12 のステップ)」「一体性(12 の伝統)」「サービス(12 の概念)」という原理と、仲間たちの経験を、空間と時間を超えて伝えてくれる重要な手段であり、AAのゼネラルサービスの象徴とも言えるものです。現在 JSO ではアメリカ/カナダの翻訳出版物をメインに約 70 種類の書籍類が発行されています。カタログの用意もございますのでご興味のある方は各地域のセントラルオフィスまたは JSO までお問合せください。また現在 amazon でも『アルコールクス・アノニマス』『12 のステップと 12 の伝統』『どうやって飲まないでいるか』等の書籍の購入も可能です。メンバーの皆さんも個人、グループ、サービス様々な場面で書籍をますます有効に活用して頂ければと思います。なお書籍頒布については、JSO 全収入の約 37%を占め、メンバーからの献金、月刊誌 BOX-916 頒布代と併せて、AA日本のゼネラルサービスセンターとして 3 名の職員を擁する JSO の継続的な運営を支える上でも、欠かせない重要な財源となっております。メンバーの皆さんも個人、グループ、サービス様々な場面で書籍を有効に活用して頂ければと思います。

■**財務と献金について:** 就任早々心苦しくはございますが、グループの皆さんには、これから一年かけて堀理事と共または常任理事会として JSO の厳しい財務現状について、発送物、各地域の集会、または評議員の皆さんを通してご説明して参ります。伝統 7 にある通り、私たちは外部からの寄付を辞退し完全に自立しています。概算ではメンバー一人当たり、献金+書籍購入の合計で年間約 1.2 倍とさせていただく必要がある計算となります。JSO ではグループ献金のほかバースデー献金、個人献金も受け付けております。サービス自発的な献金のご協力をよろしくお願いいたします。

AAの3つの道具は宝物

-+---+-*--+-*--+-*--+-*--+-*--+-*--+-*--+-*--+-*--+-*

B類常任理事 西村

今年も私のAAの神様から新しい道具を使う機会が与えられました。西日本圏選出常任理事、担当は広報、病院施設担当です。よろしくお願いいたします。

「ひとを恨むと苦しいぞ」と教えてくれたのはAAの仲間であり、AAの役割でした。日々の生活に「恨み」が侵入して来ると、AAに行くのがイヤになったり、AAの存在、それ自体に疑問を持ったりします。ビルとボブが会わなかったら良かったのに…。

なんとかこの「恨み」から逃れたいのに、この「恨み」はラスボス級に強いし、これを負かす道具を持っていなかったから、ただ逃げるしか

ありませんでした。しかし、AAにはその道具があり、それを駆使して回避できると気付きました。それが「回復」「一体性」「サービス」です。

AAでよく目にする丸と三角のマーク、この三角はその3つのことを表わしているのだそうです。さらに、それが正三角形のバランスで、ひとつでもバランスが崩れればあのマークのようにカッコ良くはなりません。例えば、ステップばかりやっていてミーティングのことに無関心でもいけないし、サービスの委員会に情熱を傾けているだけでもいけない。仲間と会わずにAAのことばかりを自室にこもって考えていたりしてもなにも変わらないのです。

折しも2月の評議会で今年のAA日本のテーマは「あなたはAAをご存知ですか? - 地域を越えて助け合おう、広報 -」に決まりました。広報はAAのメッセージを運ぶことに直接関わってきます。

人とのコミュニケーションがグループ内でもうまくいかない場合も多いなか、地域を越えて助け合いながらメッセージを伝える、というテーマです。AAのみんなが決めたのです。もちろんここでも三角形のバランスが最重要だと思います。地域同士や、地域と常任理事会がうまくいかないとせっかく伝えようとしたメッセージも苦しんでいる人にもうまく伝わりません。自分たちは良くてその間に多くの人が死んでいくかも知れません。私で良ければ、地域の人たちとの橋渡しの力になればと思います。

私は常々10年後のAAのことを考えながらサービスをしていこうと思っています。10年後もAAは変わりなく苦しんでいる人々にメッセージを運べているか? 非力な私でもそのために少しでも役にたてるのならとても幸せなことです。せっかくもらった命です。私には大勢の仲間がいますし、もうひとりではないのですから。

AAプログラムから、AAの共同体(仲間)から

-+---+-*--+-*--+-*--+-*--+-*--+-*--+-*--+-*--+-*--+-*

B類常任理事 村川

本年の評議会に於いてゼネラルサービス枠で B 類常任理事に信任して頂きました、アルコール依存症の村川です。ホームグループは関東甲信越地域の荻窪グループです。ニックネームは”ゆうぞう”です。

毎日の深酒で心身ともに疲弊し、職場へ行けず玄関で立ち尽くしている私を妻が精神病院へ連れて行ってくれたのが 30 歳の時でした。うつ病と診断され、初めは「頑張りすぎたのでは」と家族も心配してくれましたが、飲んででは肺炎での入院を繰り返すようになり、退職しても転職しても飲酒は止まらず、家庭でも社会でも数々の修羅場を繰り返しては信頼を失い、転落の一途を辿っていきました。そして 34 歳の時、アルコール専門病院の入院を受け入れ、AAと出会いました。

通い始めたAAミーティングでは「よく来たな(今まで辛かったら、もう大丈夫だぞ)」と迎えてくれた仲間の笑顔が、カラカラに乾いた私の気持ちに響き、ソーバーが始まりました。

ミーティングに通うようになり飲酒は止まりましたが、ホームグループに所属しても、ステップをやってみても、初めの2年くらいはなかなか仲間と馴染めず「孤独」はなくなりませんでした。しかしその後、チェアマン、代議員とグループを代表する役割を経験させて頂くなかで、仲間から信じ任せて貰っていることを感じ、それまでも仲間は見守り

支えてくれていたことに気づきました。また、ラウンドアップで同期の仲間が実行委員として大勢の仲間にもまれて活躍しているのを見て「自分もそうになりたい」と、翌年の実行委員会に参加しました。実行委員会でも多くの仲間にも支えられ、協力する事と責任をもってやり遂げる喜びを経験しました。

そして、地域での役割を経て評議員を経験しました。前期評議員として参加した19回評議会のすぐ後に「アル法ネット賛同」「NPO法人」などの問題が沸き起こり、信頼の輪が徐々に失われていくなかで活動となりました。年間を通してピリピリとした緊張感が漂い、「疑い」や「怒り」に何度も支配されそうになりました。その度に何とか気持ちを奮い立て、他の評議員や理事、JSOの職員とコミュニケーションをとり、建設的な評議会議題として次の仲間にもバトンを渡すことができました。

しかし評議員の任期後、私はバランスを失い鬱を再発しました。職場を退職し、家庭内での信頼関係も悪くなり、更にスポンサーを亡くすなど、スーパーに自信を無くしていました。初心にかえりすぎる思いで各地のセミナーやフェローシップに参加しました。仲間の正直な分かち合いが自己憐憫に苦しんでいた心に沁み、高慢になっていた自分に気づきました。また昨年、常任理事会のサービス法人委員会委員として評議員時の経験を活かす機会を与えて頂き、数人の仲間から「常任理事に立候補しては」と誘って頂きました。そんな器ではないと躊躇する私に、先行く仲間が「あなたの長所は？」と聞いて下さり、思わず「仲間のために使う時間や労力を惜しいと思ったことがないこと」と答えていました。自分を周り比べて卑下していましたが、自分にも与えて頂いた贈り物があることを気づかせて頂きました。

ハイヤーパワーの言葉が仲間を通して表され、地に足を着けることができたように感じました。

飲まなくてなお、何も信じる事が出来ず「孤独」だった私が、サービス活動を通して多くの仲間と関わる事ができ、気づいたら多くのことを信じる事が出来るようになっていました。AAプログラムから、AAの共同体(仲間)から新しい人生を与えて頂きました。自分にできることで、ご恩返しをしたいと思っています。どうぞ宜しくお願いいたします。

任期終了にあたって(2014年4月～2018年3月)

-+---*--*--*--*--*--*--*--*--*--*--*--*--*--*--*--*--*--*--*

元B類常任理事 増田

私は2年間広報担当を経たのち、新理事を迎え担当を決める際、誰も広報に手を挙げなかったため、私が異例の同一担当4年間と言う状況となりました。

私が当初広報担当に自ら進んでなったのは大きな目標がありました。それは『アルコール・アノニマス(ビックブック)』149頁、第7章「仲間と共に」の最後に書かれている「いつの日か、この病気の深刻さについて一般市民がもっと理解できるよう、アルコール・アノニマスが手助けできるようになればと思う」の一節です。

アメリカではこの目標はかなり達成できているように思えますが日本では未だほど遠いのが現状でしょう。

又、「病気であり回復できる」の周知の必要性は多くの学会や啓発週間イベントなどでも重要課題として取り上げられていることも書き添えておきます。

2017年7月8,9日に開催された「AA全国広報担当者フォーラム&ワークショップ」でも私はこの方向を示しました。特に日付の入ったロードマップは提示しませんでした。「手順」の概要は説明できたと思っております。

広報活動におけるゼネラルサービス内の役割は伝統6に書かれているように、常任理事会は霊的部分、AA日本ゼネラル・サービス・オフィス(以下JSOと言う)は物質的部分となります。これは一般的な言い方をすれば「戦略を常任理事会で作成し、戦術をたて活動する役割をJSOが担う」と言えるでしょう。

更にJSOの広報に関しては伝統9(長文のもの)に「GSOはAA全体の広報活動を行なう権限をグループに託され、」と書かれているように広報が活動の主たる部分でしょう。

最初に書きました目的への大まかなロードマップは多くの関係者にAAとその活動内容を知って頂く⇒地域地区単位でAAの友人の輪を広げて頂く⇒その友人たちと協力し、病気の深刻さについて一般市民がもっと理解出来るよう働きかけると言うものです。

この4年間はこの最初の部分になり、そのためのツールとして「広報セット」、A3両面資料「AA～アルコール・アノニマス～私たちにできること」、パワーポイント「AAは待っています」などを作成しています。

工程の最初の部分では広報の対象を、当初は医師を中心とした学会への広報からアルコール関連問題ソーシャルワーカー(以下ASWと言う)、更に精神科看護師と広げていき、本年は学会後のAAミーティングの開催も行い関係者の参加も見られます。

又幸いなことに2013年12月に成立され翌年6月には施行された「アルコール健康障害対策基本法」にもとづく、「アルコール関連問題啓発週間」が決まり(当時)内閣府主催の啓発週間イベントが行われ始めました。これにも内閣府と連携したAAの書籍頒布や資料を配布する連携手順も作られ参加を行いました。

又、ASW協会主催の「ソーシャルワーカーのためのアルコール依存症回復支援基礎講座」への参加で一般ソーシャルワーカーへの広報も始まっています。

2017年末にはAAの友人の方々のお力添えで産業医科大学の教授とお会いでき、今後は産業医に対するアプローチも開かれてくるかとおもいます。

この様な状況の中でゼネラルサービスの広報活動が地域、地区に大きな支えとなる事を期待しております。

この4年間メンバーは元より多くの関係者の方々の御協力に心よりの感謝しております。又、今後の活動に際しては以前にも増してのご支援、ご指導を宜しくお願い致します。

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

〒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.org jso-1@fol.hi-ho.ne.jp

(月～金)10:00～18:00 (土・日・祝)休