

## 「AAをお勧めします：なぜ自助グループが必要か」

東海大学健康科学部社会福祉学科 准教授  
稗田里香

### 1 私とAAとの出会い

私とAAとの出会いは、私が一般医療機関でソーシャルワーカーをしていた時でした。その病院はアルコール依存症専門医療機関ではなかったのですが、アルコール性臓器疾患で多くの方が外来や入院で治療を受けていました。多くの方が、自分の臓器を脅かしている元凶が飲酒によるものであることは知っていました。ただ、それが、自分の意志とは反し、止めたくても止められない病気であるということはほとんど知らなかったのです。

そのような医療の現状を知り、ソーシャルワーカーの仲間たちとアルコールリハビリテーションプログラムを作りました。院内に、まずはミーティングができる場を作っていました。次に個別に支援する教育プログラム、そして全国では珍しかったのですが、アルコールナイトケアにも発展しました。これらは専門職がかかわりますが、なんとと言っても一番の専門家は、回復しようと自助グループに通う方々でした。

そこで、ミーティングを院内で実施できるように、AA・断酒会、そして自らの病院組織に働きかけたのでした。現在でも、その病院では月1回、AAミーティングが開かれています。

### 2 語ったり聴いたりするという意味

なぜ、語ったり他者の話を聴いたりすることが必要なのでしょうか。

人間、誰でも自分の物語を持っています。時には、その物語は人に語るにはつらすぎるものもあります。自分を苦しめる物語を書き換えたい。でも、自分の物語は自分でしか書き換えられません。

では、どうやって物語を書き換えるのことができるのでしょうか。

物語することは、人の物語を聴くことです。「語る」とは、口に出して言うことです。口に出したその瞬間、その物語は過去のものになるのです。そうです、もう一歩踏み出しているのです。前向きになっているのです。例えば次のようにです。

- ①心の中—私はまだ酒がやめられない（罪悪感、後ろめたさ、やるせなさ、不安）
- ②語る—「私はまだ酒がやめられません。でもやめなきゃと思い断酒会に来ました」（話を聴く人がいると何かしめしがつくように伝えなくてはという気持ちになる）
- ③心の中—あれ、心にもないことを言っちゃった（自分の意外性の発見）
- ④仲間の語りを聴く
- ⑤心の中—そうなんだ、まさか、自分は違う（心の中で対話し始める）
- ⑥語る—「とりあえずがんばります」（思わず宣言してしまう）
- ⑦仲間の語りを聞く「一緒にがんばろう」
- ⑧語る—「はい、よろしくお願いします」
- ⑨心の中—あれ、また心にもないことを言っちゃたけどまあいいか。（仲間の一員となる）

こうして、心の中で思っている否定的なつぶやきがばらばらに解体され、自分の今までの隠したい、墓場まで持っていくつもりだった悪い物語（体験）をいい（ユニーク）物語に書き換えることができるというわけです。ユニークな物語の話の例です。これはご本人に許可を得ている本当の話です。

旅行の添乗員をやっていたとき、まだアルコール依存症の治療につながっておらず問題飲酒が出ていたころ、お客様のパスポートを預かって翌朝出発の前の晩、大酒飲んで気がついたら飛行機が出発する時間を過ぎていたという話です。この話は、一人で自問自答したら非常に苦しすぎるそれこそ、誰にもいえない悪い話。しかし、黙って聞いてくれる仲間がいると、この話は皆が笑ってすませてくれるユニークな物語になるのです。

このように解体作業は、一人ではできないことです。一人で自問自答してやるとますます落ち込み、飲酒欲求は高まる一方です。しかし、聴いてくれる仲間が、この解体作業が楽にできるように手伝ってくれるのです。悪い物語と思ってたことが、結構面白そうに聴いてくれたりするとますます話したくなるし聴きたくなります。悪い物語は実は、面白い、いい物語に書き換えられるんだという肯定的な気持ちになる

のです。

解体作業は、何しろ悪い物語が長過ぎるから、結構時間がかかります。でも、地道にコツコツ解体し、書き換えるという作業を繰り返すうちに、新しい、いいストーリーにかわっていくのです。

語れるようになると、行動が伴ってきます。かっこよく嘘をついて嘘にまみれた、表面的にはよく聴こえる物語を語ってみても、心のどこかで罪悪感があります。でもみんな一生懸命聞いてくれると、仲間のその誠実さに、心が動かされちょっとアルコール止めてみようかなと、実際、飲まない日が増えていくのです。

仲間の力ってすごい。語ること、聴くことで、それぞれの物語を通してでてきたアルコール依存症の正体が（仲間に囲まれた見えない）真ん中のテーブルにのせられます。それを仲間と一緒に眺めるのです。「悪いのは自分じゃなくてこいつだよな、アルコール依存症なんだよな（問題が問題なのであってその人自身がアルコール問題ではない）」すると、自分を責める必要がなくなります。夫を、妻を責める必要がなくなるのです。仲間と一緒に、テーブルにさらされたアルコール依存症を責めるのです。共通の目的が生まれるのです。「問題はアルコール依存症という病気のせい。病気っていったらやっぱり治さなくては。」と。

つまり、ミーティングはアルコールを上手にコントロールしてのむことができないという無力さを認めることを仲間の支えの中で体験できる(病気にかかっている自分の姿を鏡に映し出す)のです。ミーティングは、現代社会のパワーゲーム（競争社会におけるストレス）からの休息地、対等な関係の安全地帯、連帯感による孤立からの開放の場、新しい価値（酒のない生き方）を見出す場となり、参加を続けているうちに、「飲んでいた自分」から「飲まない自分」へと変えることができるようになるのです。

### 3 なぜ AA が必要か

なぜ AA が必要か。それは、もちろん自分自身のリカバリーのためでしょう。自分の人生のための回復です。また、先行く仲間として、今苦しんでいる人たちに救いの手を差し伸べる場の提供も重要な役割です。もっと言うと、「アル中」というレッテルでひとくりにされている偏見を持たれ抑圧された集団から解き放たれ、「アルコール依存症」という普通の病気を患っている一般市民としての市民権を再獲得するため」に自助グループが必要なのだと思います。