

私書箱

☎100-91

東京都中央郵便局
私書箱916

AA日本ニューズレター

11

AA日本ゼネラル・サービス・オフィス内 広報委員会
TEL03-590-5377 ☎160 東京都豊島区池袋2-1083 橋ビル9F

「グルッポ・ニッポン」 二世有志らが組織設立

ピングの国・ブラジルにはアル中患者が多い。このため、アル中患者によるアル中克服のための匿名組織・AA（アルコオリコス・アノニマス）グループが数多くあって、アル中克服のためのミーティングを開くなどの活動を行っている。しかしこれまで日本語でミーティングを行う日系人のためのAAグループは存在せず、日系コロニアにおけるアル中患者の増加が大きな問題となっていた。このほど日系二世有志が日系人のためのAAグループ「グルッポ・ニッポン」を設立し、19日より毎週火曜日の午後8時から9時半まで、文化センター5階の援護協議室でアル中克服のためのミーティング（日本語）を開くこととなった。グループの世話役である日系二世は、日系コロニアからのアル中撲滅のためアル中患者本人及びその家族の出席を呼びかけている。（サンパウロのバオリスタ新聞）

<ブラジル日系初のAAグループ発足の契機

にあたって>

88年4月1日からスタートした「グルッポ・ニッポン」（ブラジル日系初のAAグループ）設立までには、日本のあるメンバーのメッセージが大きな契機となっている。

このメンバーは1958年1月、コチア青年第一次12回生として、ブラジルに渡り、5人の子供に恵まれながら、妻に死なれたショックもあり、アルコールに溺れた。援護協会では、故郷に返して肉親の情で回復させる以外にないと、78年、5人の子供と共に日本に帰した。

帰国後も数年間は酒癖は治らず、警察に厄介になることもたび重なったが、AAメンバーとなり、飲まない生活を送る今、かつて世話になったブラジルで恩返しできればと、このほど2月にブラジルへ。

さる2月29日、このメンバーのブラジル移住の経験とピング中毒（焼酎）で苦しんだ体験を、援護協会の講演会で包み隠さず語って、聴衆の感動を呼んだ。

そして、その後、この中の人たちが自然と集まるようになって、「われわれも日本のAAと同じようなものをブラジルにも作ろう」ということになり、その願いが「グルッポ・ニッポン」となった。そのブラジルの

現状を伝える言葉が下記に届いている。

<ブラジルのAAメンバーからのお願い>

もうちょっとAAを知りたくて、仲間と二人でアメリカと私の第二のふるさと、ブラジルに行くことができました。まずロスアンジェルスで1週間ミーティングに参加し、なるほど国民性とか国柄で大きな違いがある事を知りました。

次にブラジルに行って気付いたことですが、わが国ではAAのPRがたりないことをつくづく痛感致しました。私が17年間住んでいた町にもAAのミーティング場が何ヶ所もありました。たまたまその町に滞在中に、新聞1ページに、アル中のことが載っていました。ドクターが書いたのです。3分の2が病気のことで、残りの3分の1ページはAAの紹介でした。

私がアル中まっ最中の最後に住んでいた町では、AA9年の歴史があり、小さな町ですが町中の人々がAAを知っていました。聞いてみたらテレビのドラマでアル中のひどさと、AAでの回復までを流し、おとなから子供までAAを知っていました。道端で飲み倒れている人を、かわいそうな人という感じでAAに連れて行っていました。日本では何かアノニマスのはきちがいがあるように、受けとめられました。

AAは、新聞やテレビでは大いにPRし、個人名やミーティングの内容について、アノニマスを徹底することだと思えます。すこしでも償いの意味で日系の人たちの所でお話しをする機会を得ました。戦後移民した人たち、ブラジル語を話すことはできても、読めない人達が多いのに気付きました。

今ブラジルは大変なインフレで、ハンドブックやビッグブックの中古でもあれば、送ってほしいと、向こうの仲間にあたのまれました。どうか御協力下されば幸いです。

*尚、この献品についてはJ.S.Oにて受け付けておりますのでよろしくお願い申し上げます。

(JSO 03 - 590 - 5377)

関東甲信越地域 サービスフォーラムを 終って

「いま、グループはうまくいっていますか？」をテーマに、7月16、17日にかけて、国立オリンピック記念青少年総合センターで、サービスフォーラムが行われました。

分科会は、ミーティングについて、献金について、メッセージについて、アノニシティについて、というそれぞれのテーマで各会場に分かれ、熱心な討論が行われ、2時間半があつという間に過ぎてしまいました。

関東甲信越以外からも、北は盛岡から南は高知までの仲間が集り、参加人数は128名になり、今回3回目になるフォーラムも、回を重ねるごとに参加人数も増え、内容も良くなってきています。

特筆すべきは、今回地方から参加した仲間の何人が、グループ献金から交通費の一部を負担を受けて参加していたことです。グループの現状や意見を代表として持ち寄り、そして、ここで行われたことをグループに報告する義務を持って帰るということで、今までの個人参加とは大きな違いがあると話されました。

フォーラム実行委員会の中で、セクレタリー・セクション（書記部門）として12名の仲間に加わってもらい、フォーラムの記録を取ってもらいました。

その記録をもとにして「第1回関東甲信越地域サービスフォーラム報告書」を作ります。その報告書は全国のグループに1部ずつ無料でお渡ししますので活用して下さい。又、個人で欲しい方は、有料になりますがJ S Oで購入して下さい。できあがりをお楽しみに。

< 会計報告書 >

A . 収入

総務委員会	} 準備金	27,490.-
広報委員会		
地区幹事集会		
会議員集会		
参加費		126,000.-
宿泊費		93,750.-
食事代 夕		40,150.-
朝		30,240.-
昼		43,200.-
献金（会場）		41,720.-
計		402,550.-

B . 支出

オリンピック記念青少年総合C支払内訳

宿泊費	93,750.-
食事代	113,590.-
会場費	5,400.-
諸経費内訳	
準備委員会	7,500.-
パンフ、コピー代	3,000.-
食券チケット印刷代	2,000.-
テープ代	3,800.-
会場コーヒー代	11,176.-
会場準備交通費	4,160.-
計	244,376.-

$$A - B = 158,174.- \text{ (収益金)}$$

実行委員会会計

👉グループ便り👈 浜松グループ

私たちのグループは昔から西に行くには大事な交通路だった遠州といって、いろんなドラマを生んできた地方です。名物はウナギとメロンかな。でもまだ多くの特産品があります。

浜松市は以前は紡績の町として有名でしたが、今は、楽器、二輪車等の工業と農業がうまくマッチした近代都市に変わりつつあります。駅前の発展は目をみはる素晴らしさです。

この浜松市にA Aのプログラムが届いたのは、ある病院の方々の御理解と名古屋の仲間の協力によりその病院にメッセージを運んだのが始まりです。後に横浜からもメンバーが参加してメッセージを続けていましたが、病院の一人の仲間の、退院したらどうしようという言葉が始まりで、今年1月にみんなの協力により浜松グループが誕生しました。最初は土曜日と第2、第4月曜日のメッセージだけでしたが、今では水曜日のミーティングも開けるようになりました。土曜日などはオープンですが、15人ぐらいの仲間と家族の方

が見えます。みんな落語研究会かと思うほど、始めから終りまで笑っぱなしです。1時間が短い感じですが、今月から水曜日のミーティング場で第1、第3だけですがステップミーティングを始めました。

グループの役割も全部一人のメンバーがやっていたのですが、今月から各ミーティング場並びに他の役割もみんなの分かち合いによりメンバー一人ひとりが何か一つ受け持ってやっていこうということになり、今、みんなで協力してやれるようになりました。他のグループや催物にも参加したいのですが、もう少し時間が欲しいと仲間と話し合っています。

8月末には第1回目のバーベキューをやることに決まり、催物係が張り切っています。海に山、川、野原にと場所はいくらでもありますが、迷っております。浜松市は交通の便が良く、東名高速も新幹線も通っています。みなさんもメッセージ、またビジネスに、旅行にと、旅の途中に、オアシスとして御利用下さい。浜松の仲間も全国の多くのメンバーの力と経験を今日も必要としています。ぜひ一度おいで下さい。お待ちしております。J S O経由でご連絡下されば御案内致します。

(T)

AAのサービス活動と 献金

AAメンバー一人ひとりが回復の時の中で、他のアルコール中毒者に対してサービス（奉仕）をすることで、与える人も与えられる人も、飲まないで生きていく助けになることを学び、そしてまたそこから、新しく生きてゆく喜びを得、本当のサービスの重要性を学んでいく。さらにそのような活動は、自分一人の力ではなく、多くの仲間の力とハイパーパワーの助けの中で広がっていかねばならないことが分かった。更にそのようなサービス活動が、グループ、地区、地域に広がり、最終的にはゼネラル・サービス（全般的サービス）へと。今日の日本では、地区幹事集会、関東サービス常任委員会、評議員、そしてJ.S.Oのスタッフによって行われているサービス構成の範囲内の、あらゆる種類の活動にも充てはめることができる。

そのサービス活動は、メンバーのフェロウシップ全体に影響を及ぼすことが多いので、非常に効率よく活動していかなければならない。またこの活動を、効率よく進めていく力は、AAメンバー一人ひとりの一体性に対する、理解と努力にかかっている。そして、われわれのいのちもこれから来る仲間のいのちも、AAの一体性にかかっている。それはAA全体として生存するか死滅するかである。

一致がなくなるとAAの活動は止まり、AAの心臓（サービス）は脈打つことをやめ、その動脈は、いのちの血液である神の恵みをわれわれの世界に運ばなくなり、神がわれわれのために用意された贈り物は無駄になってしまうであろう。（12 & 12 伝統1より）

この運動を進めていくうえで重要なことはAAメンバー一人ひとりが、グループの目的（伝統5）「各グループの主要目的はただ一つ、まだ苦しんでいるアルコール中毒者にメッセージを運ぶことである。」に向かって努力することであり、またすべてのサービスに必要なお金を確保しなくてはならないということである。

（伝統7）「すべてのAAグループは外部からの寄付を辞退して自立しなければならない」。AAのグループ、委員会、サービスオフィスの活動のすべては、メンバー一人ひとりの自発的な献金に頼っているのである。また、それを希望する人々に対して、AA共同体が役に立つために必要なサービスを続けるのに足るものでなければならない。

AAグループ、地区、サービスオフィスへの献金は、われわれが受けた恵みに対する感謝の印でありまた誰にでも、どこにいてもできる12番目のステップの実践の一部である。

私の責任

誰か、どこかで助けをもとめたら
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。

目で見るAAメッセージ

（ポスター配布）

今年2月のAA関東サービス常任委員会と3月のAA関東地区幹事集会に於て、広報委員会から出されたAAポスター作成についての趣旨が賛同を得られ、早々、ポスター係が発足する。

ポスターのイラストと印刷については、その分野に携わっているメンバーが引き受け、キャッチフレーズは各グループを通して公募する運びとなり、その中から『不安はありませんか』に決定した。

キャッチフレーズに基いてイラストの原図から印刷に致るまでの交渉と完全版下まで、約3ヶ月間、メンバーが労を注いでくれた。

そのかたわら、ポスター初版2,000部の製作資金約27万円の調達方法としては、J.S.Oが窓口となり、ポスター1枚150円で、個人及び各グループの予約販売システム（完成は8月末）が取り入れられた。その結果、各メンバーが刺激し合い協力している姿に、ポスター係としては、初めてポスター完成に向けての意気込みが、内側から沸き上がってくるのを感じた。多くのメンバーのお蔭で間もなく私たちAAのポスターが発行される。

各グループ活動の一環として、並びに、AA全体の広報活動として、行政、医療機関をはじめ、関係者や、今アルコールで苦しんでいる人々に『アイ・キャッチ』されるよう、祈らずにはいられない心境である。

（AA関東サービス常任委員会より）



② 上記のものは、電話番号(27号)、住所(17号)に一部変更があり、その部分を白枠で記載し貼り付け頒布したものです。他はこの11号時の原本のまま。

『こんなミーティングも あります』

私たちは今年の2月初めから、アルコールの問題に加えて、様々な神経の病気に苦しむ人たちのミーティングを行っています。現在参加者は常時5、6人で、うつ病、不安神経症、分裂症といった病気を持つ人達です。

このミーティングは、現在全世界に1300のグループを持つEHOTIONS ANONYMOUS(エモーションズ・アノニマス、どう訳したらよいのかよく分かりませんが、情緒障害アノニマスとでも云うのでしょうか。略してEA)のプログラムからヒントを得て開設しました。

将来は神経の障害に苦しむ人なら誰でも参加できる本当のEAとして、ミーティングの場を広げていきたいと思っていますが、今のところはそれだけの力がありませんので、AAの中の一ミーティングという形で始めました。従って、一応クローズドですが、必要があれば随時オープンに切り変えています。

私がこういうミーティングを開きたいと思うようになったのは、もう大分以前の事です。私はアルコール中毒のほかに、不安神経症とうつ病という病気を持っており、アルコールが止まって時間が経った後も、この二つの病気は、はかばかしく回復せず苦しみ続けてきました。そのうえ、こういう病気の苦しさは経験した人でなければ分かりませんから、AAの仲間の中にも孤独感から解放されたことはありませんでした。ですからAAミーティングに出ても、いつも多少の違和感があり、思う存分自分の心の中を語ったことはなかったように思います。そうした日々を重ねる中で、こういう問題を持つ人々が出会える場があればどんなに良いだろうという思いが、私の中で固まってきました。

そしてある日、JSOで、アメリカにはすでにEAという共同体があり、AAプログラムを下敷にして作られた独自のプログラムとステップを持って活動していることを聞き、これだ！と飛び上がりたい気持ちになりました。何よりも私が嬉しかったのは、『我々は自分の気分に対して無力であり、生きることがどうにもならなくなったことを認めた』というEAのステップ1を知った時です。私が長い間訴えたかったことが、ここに文字になっていると思いました。神経の病気もアルコール中毒という病気と同じことです。自分一人の力で、正面切って闘いを挑んで勝てる相手ではありません。まして私達のような病気になる人は、強迫観念を作る働きが普通のアルコール中毒者以上に強いのですから、自分と闘えば闘うほど強迫観念は肥大し、傷口はかきむしられてひどくなります。自分で、ああしよう、こうしようと考えても、その考える頭が病気なのですから、ますます頭の中がこんがらかり、もつれにもつれてしまうのだと思います。ほかの人から見

れば、なぜそんなことができないのかと不思議に思われることであっても、ある病気の人にはできない場合があります。うつ病の人は、はたからいくら言われても、『もうすこし明るい物の見方をする』ことができません。電車に乗るのがこわい人は、どうしても長距離の電車に乗ることができません。そういう病気だからです。私達はみんな、それぞれに、普通の人には(普通のアルコール中毒者にも)できるのに、自分にはできないことをかかえています。それは自分の力では乗り越えることのできない障害なのです。まずこのことを認め、自分と戦ったり、自分を責めたりすることをやめましょう。それだけで、生きることはずっと楽になります。そして、傷をいじくり回さずにいるうちに、いわば病巣が固まり、生きることの障害になる度合いが減ってくるのではないかと考えています。

でもその力は、孤独の中からは生まれません。仲間との共感による心の安らぎと、その中で与えられるのびやかな解放感が重要です。症状は違っても同じ種類の病気に苦しみ、微妙な心の動きまで共感しあえる仲間の中で思いのたけを訴え、心をほぐし、自分を深刻化しなくなって笑えるようになる、そこから自分の病気をまず受け入れる力が与えられるのだと思います。そしてそれはきっと回復につながっていくでしょう。

現在は週1回だけのミーティングですが、これは始めてから6ヶ月たった今、私は自分の心が病気から大きく解放されて、ゆとりをもって病気を見つめられるようになってきていることを感じています。

毎週金曜日、午後7時から、本郷カトリック教会で行っていますので、AAの仲間ですらこんな問題で苦しんでいらっしゃる方は、是非ちょっとのぞいてみて下さい。そして長い間一人で耐えてきた辛い思いを心ゆくまで語ってみて下さい。帰り道では、きっと笑顔が生まれることでしょう。

くわしいお問い合わせはJSO(03-590-5377)へ。

