



AA日本ニュースレター

No.196

■ AAをお勧めします:なぜ自助グループが必要か

* + + * + + * + + * + + * + + * + + * + + * + + * + + * + + * + + * + + * + + * + + * + + * + + *

1、私とAAとの出会い

東海大学健康科学部社会福祉学科 准教授 稗田里香

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々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す。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ことの意味

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ことができるのでしょうか。

物語ることは、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、よろしくお願ひします」 ⑨心の中—あれ、また心にもないことを言っちゃけどまあいいか。(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、いいストーリーに変わっていくのです。

語れるようになると、行動が伴ってきます。かっこよく嘘に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、飲まない目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イ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。

4、最後に

この度、諸般の事情により、AA の外部理事を辞任することになりました。任期を全うできず大変申し訳ございません。しかし、これからも AA を応援していくことには変わりありません。今まで以上に、日本の回復グループの代表としての AA を、特に、ソーシャルワーカーや学生を中心に広めていきたいと考えています。皆様の回復と希望ある人生をお祈りしております。

■ 「自立-金銭と靈性が交わる場所」

～*第 25 回評議会に向けたフェローシップ全体のテーマ

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

B 類常任理事 財務担当 堀

表題の「自立-金銭と靈性が交わる場所」は、来年の 2 月に開催

される第 25 回 AA 日本評議会のテーマです。つまり、今年 1 年間、日本の AA 全体がこのテーマを念頭においてサービス活動をしていこうというものです。このテーマが決定した経緯については、第 24 回評議会報告書に詳しく記載されていますが、なかなか熱い意見が出されたと感じています。今年も半年が経ちましたが、各グループにおかれましては、今一度このテーマについてビジネス等で分かち合っていただければと思います。私もこのテーマについて、普段考えていることを述べさせていただきたいと思います。

アメリカの AA も草創期には金銭的な問題に苦しめられ、幾度となく存続の危機を乗り越え、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完全に自立すべきである」が出来上がりました。日本の AA も、45 年が経とうとしている現在、まだまだ問題はあるとはいえ、メンバーの自発的な献金だけ自立できているといえます。関係者の中には、この伝統 7 に戸惑う方もいるかと思いますが、AA は外部との協力関係を拒否しているのではなく、自分たちのことは自分たちで責任を持って運営していこうという決意の表れです。何卒ご理解いただきますようお願いいたします。

ところで自立というと、どうしても経済的な自立ばかりに目がいきますが、果たしてそうでしょうか。AA メンバーにとっての自立とは、何よりもお酒からの自立を意味するのではないのでしょうか。お酒を必要としない生き方をすることが本当の自立であって、それがなければ見た目は経済的に自立できても危ういもので、いつかはお酒に依存するようになってしまうのではないかと思います。スリップする仲間の中には、仕事にかまけてミーティングに出なくなって、気がつく一杯の酒に手を出していたというケースが多く見受けられます。

酒を止めたばかりの AA メンバーは、まずは酒からの自立を果たすために、AA ミーティングへの出席が求められ、それが「毎日ミーティングに行こう」「第一のことは第一に」といった言葉に表されているのではないのでしょうか。自分自身のことを振り返っても、私は幸いにも仕事を失わずに AA につながる事ができたので経済的には自立していましたが、心の中は不安で一杯で、いつ酒に頼る日々に戻るかわからないような状態でした。その不安から逃れるためには AA ミーティングが必要で、仲間の「残り 5 分でも 10 分でもいいからミーティングに来い」という言葉に勇気付けられ、毎日遅れてでもミーティングに出続けたおかげで一杯の酒に手をつけずにすみました。ところが、飲まないでいられる感謝の気持ちは小さく、それが献金の額にも表れていました。それから時間が経って、ある程度落ち着いてきて経済的な問題が当初より小さくなるにつれ、AA に対する感謝の気持ちも大きくなり、献金額も徐々に増えてきたよう

に思います。今はミーティングの回数は減りましたが、その分献金を多めにする事によって感謝の気持ちを表すようにしています。

次に、概念 12 には「財政の原則は、運営していくのに十分な基金と、合わせてゆとりのある準備金を持った、慎重なものではない」とあります。おそらく、どのグループも万が一の事態に備えて、会場費やコーヒー代といったグループ運営経費の何ヶ月分に相当する額を蓄えているのではないのでしょうか。同じことは地区や地域、セントラルオフィス、JSO を含めたゼネラルサービスにも言えます。

ここ 2.3 年のゼネラルサービスの財政状況は、毎年赤字を出し、準備金に相当する現金・預金を取り崩している状況で、財政の原則から外れたものになりつつあります。ということは、今後ゼネラルサービスが財政的に行き詰まり、JSO の運営が危ぶまれたり、書籍の出版ができなくなったり、評議会の開催が 2 年に 1 回になったりといった事態が発生するかもしれません。これは、メンバーにとって大きな損失であると同時に、まだ苦しんでいる仲間が助かる機会を奪ってしまうことにもなります。私たち AA メンバーには、自分たちが飲まないで生きることを達成すると同時に、まだ苦しんでいる仲間、これから AA につながってくる未来の AA メンバーに対しても、私たちに与えられたのと同じ回復のチャンスを保証していく責任があると思います。財政の原則が述べている「ゆとりのある準備金」とはそのことを指すのではないかと思います。

自立には、どうしても金銭に関わる問題を含むため、ともすれば避けられがちなテーマです。しかし、個人のみならずグループ、AA が成長するためには、真剣に考えなければならないテーマでもあります。皆さん、是非とも来年度の評議会テーマを残り半年のサービス活動に生かしていただければと思います。

■ 各地域より (JSO 到着順)

～* 地区や複数グループで主催したイベントの経験を投稿していただきました。前号に引き続き今号に掲載します。

■ 1月2日(水)/九州沖縄地区迎春の集い

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

沖縄地区 コザG ケンタロー

テーマ: 新しい生き方～道は開ける～

今年も無事に「迎春の集い」が開催されました。今年はメンバー69名、家族・友人2名が参加され、正月に多くの仲間が集まったと思います。プログラム開始の数時間前から仲間たちが集まりだし会場の準備を行いました。事前準備は決して万全ではなかったにもかかわらず、

当日は仲間の協力のおかげで時間通りにプログラムが開始されました。仲間が率先しそれぞれできるサービスに取り組んだからだと思います。前半はスピーカー形式、後半はミーティング形式で分かち合いを行い、合間には餅つきや食事バイキングで仲間と賑やかに楽しみました。普段なかなか逢えないオールドタイマーも参加され、繋がり始めの仲間からも有意義な「集い」だったと感想をいただきました。

私事になりますが、ソーバライフが始まったのは 2015 年 1 月 2 日の「迎春の集い」からです。AA につながって 4 か月後の元旦にスリップしました。ひどい孤独感で助けを求めることができず元旦の夜スーパーに直行しました。しかし美味しくはありませんでした。「集い」にホームグループからオニギリを 10 個持っていくという重大なサービスを任されていた為、そのことが頭から離れなかったのです。会場までの道りは本当に苦しかったことを覚えています。知らない仲間ばかりで緊張感は増しこれは無理だと思いました。更に幸運なことに壇上に上がる羽目になり・・・仲間の前で正直にスリップしたことを話せました。そして新しい生き方がスタートしました。

今年は代議員としてイベントの計画段階から携わることができ本当に良かったと感じています。ヤングメンバー4人で「買い出し」という重大なサービスを任されました。異様な雰囲気？を醸し出す4人が、去年のレシートと睨めっこしながら店内を歩き回り・・・最高に楽しい時間でした。

フェロシップやサービスを通して仲間が「集う」イベントのありがたさを感じることができ感謝します。

■ 2月17日(日)/第1回AA東三河3グループ合同 OSM

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

中部北陸地域愛知地区/まつばグループ かこ

テーマ: ...つながり ～アルコール依存症からの回復～

先ずは、AAメンバー41名・一般、関係者17名の参加で、無事に開催できたことに感謝いたします。

まつばグループは、現在2人が名乗りをしている5年目のグループです。正直、ミーティングを確実に開くことで精一杯のマンパワーでした。近隣の豊橋グループ・豊川グループも似たり寄つたりの状況。しかしながら、それぞれのグループの意思は熱く、まだ苦しんでいる仲間への愛をどのように行動に表していくかが課題となっていました。

個々のグループでは、近隣の精神病院へのメッセージに於いても、積極的には踏み出せなかったと思います。幸い、ある一人の仲間、病院の福祉士さんから一人の患者さんに会ってほしいと連絡があり、彼はグループの垣根を越え、もう1人の仲間へ声をかけて2人で新しい仲間と出会いました。そして、その仲間は今やひとつのミーティング場で仲間を出迎えて繋がっています。そして、連絡いただいた病

院には2グループ持ち回りでメッセージミーティングに伺うことに繋がります、こちらも5年目になろうとしています。

そんな活動の中で、必然であるかのように「そろそろ合同で一歩進んで積極的なことしませんか♪」と新たに豊川グループに繋がった仲間の提案による追い風のおかげで、今回の3グループOSM開催が決まり、案内チラシを手持ち、近隣の行政・医療機関へ広報にまわるまで時間はかかりませんでした。

2月17日開催に先立ち、11月初旬会場確保と同時に、広報にまわりました。まっばグループ立ち上げ当初から、隣の豊川グループと年3回ペースで保健所・病院・刑務所等に、地区や地域、近隣のイベント案内を素材に廻っていましたが、この自分たちで企画したチラシを持ち歩く広報は、格段にやりがいを感じられました。移動中の会話も、一体感と未来の活動意欲を高めました。

当日のスピーカーは、初回の開催ということで、地元(開催3グループ)のメンバー紹介を兼ねて選抜し、関係者のお話は、このOSMの流れに繋がる発端に一役買った病院の精神保健福祉士の方に、『医療の現状とAAの社会資源としての存在について』一般の人々に分かりやすく話していただけたことは、OSM後の挨拶広報回りの先々での感想からも、見て取れました。

また、BOX情報を見て足を運んでくれた北陸の仲間や、静岡の仲間にもスピーチしていただいたことによって、関係者の方に対し、AAが全国的に活動していることの信用性を高められたように感じます。

OSMを終えて、感じ、考えさせられたことは、AAで大切に掲げている【一体性】は、コミュニティがより豊かに広く【つながる】ことで信頼性が高まるということでした。

今後も、グループ間は勿論、地域の行政・医療機関との緩やかなつながりを成長させて・・・AAの(愛の)手があるようにしたいと願います。

■ 3月17日(日)/(神奈川)第18回横浜地区の集い

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

横浜地区栄やすらぎG ひとつ

テーマ：生きる為の新しい道へ。～ 5つのワンデーメダル～

おかげさまで、のべ300名ぐらいの参加があり大変盛況でした。ご来場、広報ご協力ありがとうございました！

テーマは「生きる為の新しい道へ」。横浜地区のAAメン

バー14名が個人の体験談をスピーチ。ゲストに医療法人誠心会神奈川病院の院長玉澤彰英医師を迎えアルコール依存症について病氣と回復の視点から貴重なお話を伺いました。

今回の一番のトピックスは「今日から一緒にお酒をやめていきましょう！」という意味がこめられた…ワンデーメダルを5名の方が受取ってくださったことです。大きな会場の中で、司会者の呼びかけに手を挙げるのは勇気がいったことでしょう。とても嬉しく、私たちが励まされる思いでした。感謝です！こうして私たちは12ステップにある通り、新しい仲間に出会うことで飲まない日々を続けていくことができるのだと思います。

今年はワンデーメダルの方々を含め、ご家族、医療、福祉、関係機関の方など、AAメンバー以外に40名近くの来場がありました。特に「AAに来るのが初めて」「飲んでないアルコール依存症者に出会うのは初めて」の方が多かった印象です。

また『AAに関するお問い合わせ』窓口を設置、AAの資料を配布したり、ご相談を受けました。アルコール依存症の家族を抱えている方、精神病院入院中の方へメッセージを希望する医療者などがお話しにいらっやいました。そして、みなさん本当に有り難いことに…「地区の集いに来て良かった！」と。実際に“姿を見て、体験を聞いて、回復を感じてもらうこと”は、本人はもちろん、周囲の方にも大事なメッセージになるようです。

準備は、前年の8月に実行委員会を立上げ、毎月4、50名の仲間が集まり、当日も多くの仲間が各役割で健闘しました。広報先は約270カ所。基本、手渡しでチラシを届けています。これも飲まない姿を見てもらう大切な機会です。各グループがミーティング会場や周辺地域の関係機関に地区ミーティング会場案内と合わせてチラシを持参。その他は地区メッセージ委員会の広報活動実行委員会に集う仲間が担当しています。

横浜地区の集いは、当初、一体性を確認し合う場として始められたと聞いていますが、今、その一体性の素晴らしさ、そして回復の希望を、AAメンバーのみならず、まだ苦しんでいるアルコール依存症者ももちろん、多くの人たちに感じてもらう場に、成長してきているのでは、と思います。

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