

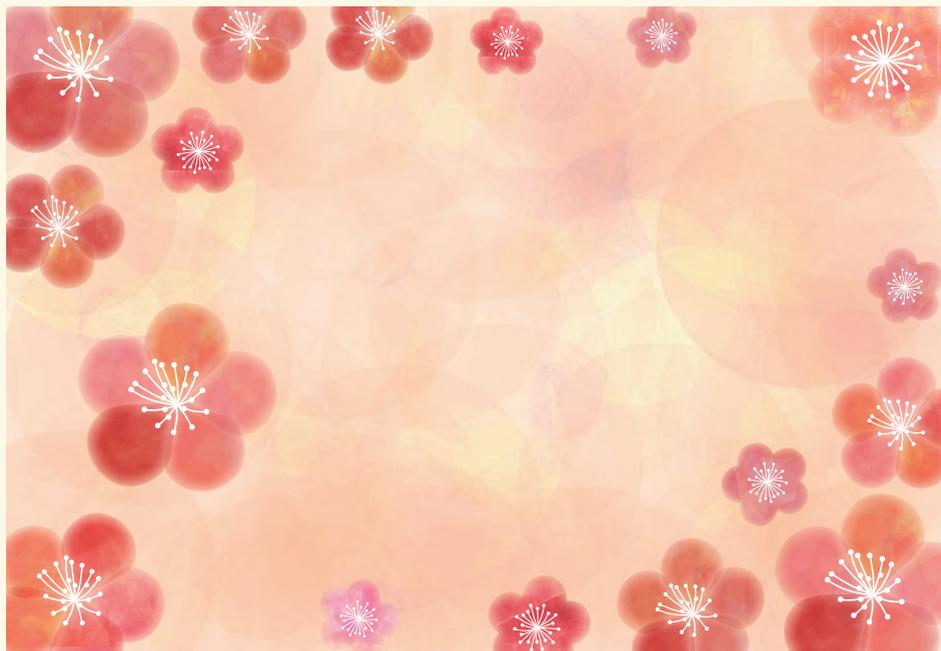
アルコールクス・アノニマス®(無名のアルコールクたち)

2019年  
1月号

# BOX-916

Alcoholics Anonymous®(of Japan)

回復のための誌上ミーティングとAA日本の情報誌



100人の仲間がいれば、100通りのストーリーがある

●誌上ミーティングへようこそ!

●仲間たちからのメッセージ

- 自立 ○継続する ○自分の経験 ○ありがとうございます気づいた ○自分とAAのつながり
- のまないから、吐かせてください ○The Shadow of Your Smile(キミの幻) ○無駄なものは何一つない
- アル中というレッテルからの解放 その後 ○バースデイを祝う~献金~

●AAの友人からのメッセージ

- 誰一人取り残さない 法務省近畿地方更生保護委員会委員長 荒木 龍彦 氏
- 援助職の皆様へ AA日本 A類常任理事 小山 茂 氏

●AA3ヶ月カレンダー ●刊行の目的と編集方針 ●JSO コーナー

BOX-916では、皆さんの物語をお持ちしています。

# Alcoholics Anonymous®

## AA Preamble

### AA の序文

アルコールクス・アノニマス®は、経験と力と希望を分かち合って共通する問題を解決し、ほかの人たちもアルコールリズムから回復するように手助けしたいという共同体である。

AAのメンバーになるために必要なことはただ一つ、飲酒をやめたいという願いだけである。

会費もないし、料金を払う必要もない。私たちは自分たちの献金だけで自立している。

AAはどのような宗教、宗派、政党、組織、団体にも縛られていない。また、どのような論争や運動にも参加せず、支持も反対もしない。

私たちの本来の目的は、飲まないで生きていくことであり、ほかのアルコールクも飲まない生き方を達成するように手助けすることである。

AA グレープバイン社の  
許可のもとに再録

『アルコールクス・アノニマス』



写真は、ビッグブックと愛称されているAAの基本書籍『アルコールクス・アノニマス』です。この書名から、AAという名がつけられました。

# 12のステップ

1. 私たちはアルコールに対し無力であり、思いどおりに生きていけなくなっていたことを認めた。
2. 自分を越えた大きな力が、私たちを健康な心に戻してくれると信じるようになった。
3. 私たちの意志と生きかたを、自分なりに理解した神の配慮にゆだねる決心をした。
4. 恐れずに、徹底して、自分自身の棚卸しを行い、それを表に作った。
5. 神に対し、自分に対し、そしてもう一人の人に対して、自分の<sup>あやま</sup>過ちの本質をありのままに認めた。
6. こうした性格上の欠点全部を、神に取り除いてもらう準備がすべて整った。
7. 私たちの短所を取り除いてくださいと、謙虚に神に求めた。
8. 私たちが傷つけたすべての人の表を作り、その人たち全員に進んで埋め合わせをしようとする気持ちになった。
9. その人たちやほかの人を傷つけない限り、機会あるたびに、その人たちに直接埋め合わせをした。
10. 自分自身の棚卸しを続け、間違ったときは直ちにそれを認めた。
  11. 祈りと黙想を通して、自分なりに理解した神との意識的な触れ合いを深め、神の意志を知ることと、それを実践する力だけを求めた。
  12. これらのステップを経た結果、私たちは霊的に目覚め、このメッセージをアルコールクに伝え、そして私たちのすべてのことにこの原理を実行しようと努力した。

AA ワールドサービス社の  
許可のもとに再録

\* 2月号の発行日は、1月27日(日)です。

# 誌上ミーティングへようこそ！

明けましておめでとうございます。

BOX-916は、ずっと愛読しているけれど、書いたのは数えるほど。献金がわりに購入を続ける一読者でしかなかった私が編集に携わって数年経ちました。続けるうちに、BOX-916がA A日本のサービス活動で大きな柱になっていることを知りました。

購読が献金につながること。

活字を通しての分かち合いから、回復と一体性を感じること。

私たちのサービス活動の最大の目的“いま苦しんでいるアルコホーリックにメッセージを伝える”ためBOX-916を使うこと。

この度、小誌の装丁を一新しました。

BOX-916は「今、同じ空の下で今日一日を生きる仲間たちから届く言葉の定期便」です。この、伝統的なA A書籍にはない身近さと活気が本誌の特徴であり、それを表紙に記載することで、みなさんの広報活動の手助けになればと考えています。

まだA Aを知らない、一人で闘っている方に、仲間の声を、気持ちをお届けして下さい。

BOX-916委員会

## ☆☆☆投稿大募集!! ☆☆☆

募集テーマ 2～4月号 「ありのままの自分」「棚卸」「気づき」  
「一年前の私」

年間テーマ 「地域を越えて助け合おう 広報」

年間テーマは2019年全国評議会までのA A日本のゼネラルテーマです。皆様の広報活動の体験等を是非お寄せください。

☆☆お好きなテーマでご投稿ください。もちろん自由テーマでの経験と力と希望の分かち合いも大歓迎です。

☆☆多くの仲間が投稿できるよう、文字数の配慮をお願いいたします。

E-メールでの投稿は[box916@dol.hi-ho.ne.jp](mailto:box916@dol.hi-ho.ne.jp) へてに、

郵送でもFAXでもご投稿いただけます。

# 自立

私の依存はお酒でした。2014年にアルコール依存症と診断され、「唯一の治療法は飲まないで生きることです」と言われました。一日もやめられなかったので、本当に飲まないで生きることが可能なのか、甚だ疑問でした。

しかし、この問題に真剣に取り組めば何とかなると思い、AAを尋ねました。飲まないで生きる事が出来るのならそうしたい...でも、どうやって?それが本音でした。頼りのお酒を手放すには、見えるものから消していこうと思いました。ワイングラスやショットグラス、タンブラーやお猪口など愛着のあったグラス類をすべて捨てました。お酒のロゴが入った帽子やTシャツなども処分しました。そして、お酒自体も家には存在しなくなりました。大酒のみだった私の父も私と同じ期間お酒を口にしておりません。母も姉も家では飲まずに暮らすようになりました。

私のソブラエティに家族の協力は欠かせません。感謝です。

ワンデイメダルの日から4年...仕事が出来るようになったり、ボランティア活動に参加したり、出来ることがだんだんと増えていきました。飲まないで生きることが、こんなにも素晴らしいものとは考えも期待もしておりませんでした。素面の時間をいただき考えることがあります。それは、私の依存はお酒だけではなかったということです。例えばたばこ...1年目の時、やめようと決意したたばこをやめました。その期間、100日...お酒の時のように頭の中がたばこで支配され、体も落ち着かなくなり、1本手にし、吸いました。お酒と同じで1本吸ったらそこからやめられなくなっていきました。病名はニコチン依存症。たばこに対して私の負けでした。今もまだ吸っています。たばこの奴隷にはなりたくないとその後禁煙を何

度か試みてみましたが、未だ成功には至っておりません。でも、お酒をやめようと思い、今のソプラエティをいただいている中で考えるようになったことであって、飲み続けていたならば考えもしなかったことです。様々なところに目が向くようになった証といえます。

たばこが原因で体を壊したわけではありませんが、体に害になるものを積極的に取り入れる必要はありません。禁煙に向けても励んでまいりたいと思っています。

そして、あらゆる害となる依存を捨てていきたいと思っております。仕事をし、収入を得、親の世話をし、仲間のための手助けをする。一見自立しているように思われがちですが、私の自立は程遠いものです。精神的に全く自立しておりません。目に見える部分での自立と目に見えない部分の自立のバランスがとても悪いです。自分で決めたことをきちんと出来るようになったとはいえ、その心はいい加減で、自己中心的に陥りがちです。タバコがやめられないのもどこか自分を正当化し強い意志を

持つ事が出来ずにいます。やめる必要が生じた時、お酒のようにやめられないでは、また苦しい思いをするだけです。なので、精神的にもっともっと自立していく必要があります。

私はたくさんの収入を得て、社会からも認められ、何不自由なく生きることが自立だと思ってきました。今は変わりました。今あるもので満足し、少ない収入を賢く使う。二つのものを賢く見分けられるようになった時...自立だと思えます。お金の多い少ないではなく、喜びが多いか少ないか。今はそこに焦点を当てて生きる事が出来ています。AAの仲間と何かをやり切ったときのあの満足感はお金では買えません。そして、宝です。いつまでも大切にしていきたいです。これからも精神的な自立を目指して飲まない「今日一日」を送って参りたいと思います。

千葉／浦安G／ひさあき

# 継続する

継続とは？辞書で調べてみると「前から行なわれていた事が続く事、又は、続けること」と書かれていた。

「継続は、力なり」と良く聞く、有名な言葉なのだが、自分にとっての「継続する……」と言う行動は、性格的になかなか難しいというか、どうも苦手で、長続きしない部分でもある。

M病院に入院して、1年8ヶ月目に入り、もともと「ギャンブル」に問題があって入院したのだが、落ち着いて自分自身を見つめて行くうちに、「アルコール」にも問題があるとわかり「アルコール・ギャンブル依存症」と自分自身で認めている。

入院前は、常に……朝8時30分頃起きて、朝食をとるわけでもなくて、自宅を出る10時くらいまで、赤ペンを片手に、競馬新聞「ケイシュウ」を見て、予想しながら……まだ、朝からビールを飲むことはなかったが、ダラダラ過ごし、天文館にある、場外馬券売り場に到着すると、2～3開場の1レースから最終12レースと、ナイター

終了まで居座わり、夜9時30分頃自宅に戻り、350mlの缶ビール2～3本と、少しのおつまみを取りながら、勝った時には「祝勝会」負けた時には「残念会・反省会」と自分なりに正当な理由を見つけて、「あーでもない、こーでもない」と、ビールに酔いながらも、次の日の競馬新聞を、赤ペン片手に予想する姿と、競馬の事を第一に考えて、競馬の為なら、例えお金が無くても平気で嘘をつき、身内、友人、知人を巻き込んで、お金を借りまくり、全ては、競馬「ギャンブルがやりたい」がため、又、それが当たり前様な生活をしていた。

2つの自分の姿を思い返して見ると、決して正気では無く、かなり狂っている状態……「狂気」だった。今だからこそ、「アルコール・ギャンブル」に対して、「しらふ」の状態なので、あらためて事の重大さがわかるが、2つの姿をしていた時は、事の重大さを知る由も無かった。それだけ、凄く病んでいて狂っていたことがわかる。

話しは戻るが、自分にとって興味があってやりたい事、大好きな事、楽しい事の継続は、大変さはあっても続ける事が難しいと思った事は、そこまで無かったのだが、逆に興味が無くて、苦手で、あまり楽しく無い事の継続は、すぐに「怠惰」な部分が出てきて、面倒臭がりやで決してやらない訳では無いが、後回しにしてしまい、長続きしなくて、最初にも書いたのだが、只、何でも難しいと言って終わらせて、結局は楽な方、楽な方に逃げてしまう自分がある。

「うーん、何だかなー自分が自分で嫌になる時がある」まっ、だけど今思えば、M病院に入院した事で、自分はどんな人間、人格なのか？「思った事が言えなくて、すぐ1人で抱え込んで無理をしよう」とか、どんな時に、アルコール・ギャンブルに逃げてしまうのか？「イライラして、ストレスがたまった時、空腹時、嬉しくて楽しくて気分が良く、かなり高揚した時」とか、それは、回復に向かう同じ仲間の話聞いて、自分に重なる部分があったり、逆に、仲間から伝えて貰って気づく事があり、とても貴重な経験が出来ていて、仲間に「感謝」している。

朝起きて、朝食を摂り、歯をみ

がき、昼食を摂り、歯をみがき、夕方風呂に入った後、夕食を摂り、歯をみがき、院内AAに出た後、テレビを見てから就寝！

この、出来て当り前の事が、入院前は、「アルコール・ギャンブル」にどっぷりと嵌まっていたのもあり、出来て当り前の事が、ままならなかったが、今、それを断っている事で、「どうにかこうにか」継続する事が出来ている。

回復の治療プログラムの中で「最初の一杯」と良く使われる言葉の1つだが、自分にとっては「最初の1レース、最初の100円、1,000円」と同様、とても大事で、忘れてはならない！あらためて痛感した。

「一杯が2杯、1レースが2レース、100円が1,000円」と「たかが一杯たかが1レース」が、最悪の場合、命取りになる事を、頭の中に入れておくことと、実際、回復に向けて当り前の様な良い継続が、自分なりに出来ている事に自信を持ち、又、それを糧に、10年、20年と断酒、断ギャンブルを続けて行きたい。

鹿兒島／下田G／ふみ

# 自分の経験

広報先で、狭山市で図書館はどうですか!?と尋ねたら、保健センターから図書館は、いいと思います。言うことだったので、グループで話し合いの結果アルコールクス・アノニマスのハード本2冊とBOX-916を貸し出しとして置いてくれることになりました。

保健センターから紹介で言えば話を聞いてくれるかも知れません。と言われて、訪問する前に連絡して、話を聞いてもらいました。図書館にアルコールの本があって、誰かが手に取り読んで問題が有ればミーティングに来るかもしれない。

家族に問題があったり本人だったりミーティング来て頂ければ幸いです。と思っています。

自分何かは、AA繋がって飲まない時間を頂いて、1月で7年になります。最初は仲間の話が入っ

て来ないし、落ち着きが無かったです。ミーティングは嫌いでした。何とか飲まない必死に嫌だったミーティングでも少しずつ仲間の話が入ってきたり正直な気持ちを打ち明ける事で、何だか分からないモヤモヤする感覚が無くなりました。ありのままの自分が出せるようになり凄く今は、ミーティング行けば仲間が居て、知ってる顔や話した事がある仲間が居て安心出来ます。仕事始めて半年経ちますが、繋がり立ての自分とは違って逃げる事をしなくなりました。僕には大切な仲間が居て家族もあるからこそ逃げないで、やれてるんだと思います。でも、自分の言うのもしっかり持って、淡々とやっています。

飲まない生き方が楽になるし、AAのプログラムを出会って本当の自分に出会えるような気が

します。謙虚になるし落ち着いて人と話させるし、話が入ってきます自然に、それが社会にも役立っています。断る勇気を持つ事も知ったし自分に正直になれる場所かもしれない。広報先でもやり続けてれば顔と名前も覚えて貰い信頼も出で来るかも知れません。

人との繋がりです。手助けしてる様にも思えます。

仲間もそうやって話す勇気を持って困ってる時は相談して、自分に持ってないものもそこにはあるし経験も違うし新たな発見がありハイパーパワーが貰えます。

そんな仲間を大切にしていきたいと思っています。

今は話せる仲間が居て帰れば妻が居るし一人じゃないんだと実感しています。

AAを知って、良かったです。本当の自分に出会い素直になり笑顔が出て来ましたから想像もつかないぐらい自分でもビックリです。最初は笑顔が無く自分に必死でしたからミーティングも初めての会場は怖かったけど皆、笑顔で迎えてくれた事が目に焼き付いています。

この病気になって良かったです。

これから仲間と共に一緒に歩んで行きたいと思います。

埼玉／狭山G／ヒロ



# ありがとう に気づいた

私は、小学4年生の時にいじめを受けました。学校に行きたくなくなりました。母に相談しました。翌日の午後のホームルームの時です。担任の先生が、「いじめられているから仲良くしてあげて。」と……今、思っても身もふたもない事を言う人だと思います。

クラスの誰も声をかけてくれない状態でした。もちろん何も変わりませんでした。

恨みました。自分以外は誰も信用しない。そう心に決めました。

高校に入ると、家の為と、バイトにすぐ就き、酒を覚え始め、その頃の酒は美味しかったです。みんなより飲めることがうれしくて、いい気分でした。

社会人になると、すぐ恋人をつくり、すぐ結婚しました。喧嘩ばかりでした。二人で飲みに行くと、必ずとっていい程喧嘩しました。酒が切れてきていたからイライラ

していたなんて思いもよらず、妻が声をかけてくると、鬱陶しくてしょうがありませんでした。結局、知り合って5年で別れました。その頃に生まれたばかりの娘、妻、仕事、あらゆる物事が邪魔でした。

実家に戻り7年、AAを知るきっかけがありました。仕事も続かず、死ねば楽になれるのに……と妄想にふける毎日、酒だけが頼みの綱でした。

会場に1時間半かけて歩いて行きました。「どうせ、飲んでいるだろうな。俺みたいに」そう思いました。信じられる筈ありません。仲間を見てそう感じていたのをよく覚えています。

すべって、転んで、でも今はすこしずつ飲まない一日を続けさせてもらえています。

何故かは正直よく分かりません。最後の酒を飲んで、ブラックアウトから覚めた時、このままでは終

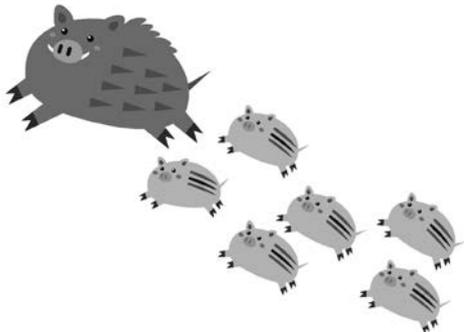
われない！死ねない！その時の底つきが、力をくれたように思います。

初めて精神科に入院をし、行政に助けて頂き、中間施設に入り、立派な重症者として終了し、今日まで続いています。

去年、母が11月末頃に急逝したのですが、それは私の、バースデーの直後、バースデーの司会をして頂いたスポンサーが私の話をした後に、「お母さんを大事にな。」と言われた通り、全身全霊を込めて、母を悼む事ができました。

少しずつ仲間と共に生きていきたいと、今は思える様になりました。ありがとう。

埼玉／みさとG／松っちゃん



## 自分とAAのつながり

2003年に飲み方がおかしいと感じ、飛び込みで自宅近くのミーティング場に行き、誰にも話せなかった、仕事中の隠れ飲みのこと、朝酒のことを2人の仲間に聞いてもらい、救われました。1年後、グループに入り、地区の予定表作り、ミーティング場の係を経験しました。しかし、ミーティングの温かさに甘え、しばらくして仕事のストレスから仕事中の2時間おきの職場から、抜け出しての隠れ飲みが、始まりました。夜のミーティングでは時間ギリギリに入り、「忙しいけど、頑張ってきています。」と言うふり。終われば逃げるように、帰っていました。最後の方は自分のバースデーとグループのイベントだけの参加。それも、罪滅ぼしのつもりで、イベントで出たゴミをクルマに押し込み、逃げように帰っていました。隠れ飲みを感じていた仲間は、「わかっていたけど、どう声をかけていいか、かえって辛かったよ。」と、

後に教えてくれました。そんな中でも、今は亡くなってしまった仲間が、「BOXが3ヶ月たまったから、代金持って来てね。」との何気ないメールを、欠かさず送ってくれました。このメールがあったからこそ、飲みながらでも、AAとホームグループにしがみつけていました。と、今は感じます。自分はミーティングだけでは、仲間との関係を深められませんでした。今は少しでも、実行委員会などの活動の中で苦手な人付き合いをトレーニングしています。こんな自分を受け入れてくれる仲間に、本当に力ももらってます。今まで、ずっと投稿したかったですが、これもステップかな、と思い、思い切って書きました。もし、使える部分があれば、使って下さい。これからもBOX-916を応援しています。では。

愛知／名古屋東G／オオツカ

# のまないから、吐かせてください

1人暮らしをしていたのですが、家族の介護などで家に戻りました。本当はACで暴力家庭で育ったので、実家には戻ってはいけなかったのですが……。私も辛くて、色々悩んだ末の事です。

父とは事務的な話のみで、距離を置いて、ずっと仕事に逃げてます。終電帰りの日も多いし、朝が早い日は早く上がれて、帰りミーティングに参加できるから良かったです。救われています。人付き合いが苦手なので、悩みながら一つひとつしています。

暴力を見たり、受けた家族の中で育ったのに、いい子でいる、親の介護なんて、本当は無理でした。

そもそも、仕事と介護でつぶれて、身内から、メチャクチャなわがままも言われたから、1人暮らしを、ずっとしてたのに、いい子なんてできないですね。従順で、何もかもしてたのに、私がブツンと切れて、親は啞然、私も申し訳

ないやらで、泣いたり、おかしくなるし、世の中も厳しいし、電話相談やら、自助やら、(大学とかの)カウンセリングをたよりました。

きっと、そこそこ親に甘えたり、機能している家族の中で育った人々には分からない事ですよ。なぐる、ける、刃物を向ける、10年以上、夫婦ゲンカのある子供して、育ちましたが、ふとした時に、泣いたり、吐き気がするんです(フラッシュバック)。仕事の時は、気が張ってるから、まあまあ平気になりましたが……。カウンセリングも何年もして、自助も通っているから、ましになりました。辛い！それしてなかったら、破綻してました、私。

久々に親に会ったからといって、甘えが出たのでしょうか。まあ機能している家族なら、甘えてもいいのですが……(?)親と一緒に居ても、事務的なんて悲しい

ですね。私は家族が恐いです。父もニコニコしていた娘が、鬼みたいな口調で、ののしって、恐かったですよね。

父は、自分の思い通りにならないと、「頭おかしい」とか、ひどいことを言うので、距離を置いています。昔より良くなりましたが。1人暮らしも、この間考えました、また1人に成ろうと。……。

親に甘えられるのにぶち切れたのは、親に甘えさせて貰えなかったからだと思います。親と子が逆さなんて、苦しいです、しかも子供の頃からです。やはり、甘えられる子供時代がないのは悲しいです。

こんな話はここでしかできません。

自信のなさ、不全感、ワーカホリック、人に尽くすのが生きがい、みたいに、やはりなりつつあるのは（昔よりまし）家族のせいとは言いたくないけど、それも大きい（むしろ？）と、私は思います。いい年だし、世の中には理解されないから、ここでしか言えません。

暴力的な父を、許せない私が居ると、アルコールを飲まなくなつて分かりました。許す、許さないじゃなくて、正しい正しくないじゃなくて、『傷付いた自分』が居てもいいんじゃないですか？

世の中「親は大変だよ」とか、「いい年なんだから、親の愚痴なんて～」とか、なぐったり、飲んだりしてる親の味方しか、昔は周囲にいませんでした。

私は、親の1/10000も言ってないのに、こうやって書けるようになって、初めて、アルコール飲みまくりたい日が消えつつあります。他人でも、暴力を振るう人なんて許せないし、家族神話とか嫌ですね。

子供は人形じゃないし、日頃はいい子してるのだから、たまには親の文句を言ってはだめなのかね。世の中、生き辛い。

少子化だというけど、子供が育ちにくい国だと思います。どうしても、社会や家族の矛盾が、女性、子供に行くし、男性も社会の競争が激しい中で、働いたり、生き抜いて大変だし。

会社が男性をいじめて、男性が女性に当たって、女性が子供をいじめてるのが、うちの家族でした。どうして暴力を受けてきたのは子供の私なのに、世の中に守られず「そんな嫌なら、家出しろ！」という社会なのですかね。刃物を向けられて、子供が悪いですか？親になぐられても消えろと言われても、親に抵抗しちゃ駄目ですか？世の中に「昔のことだよ」の一言で片されていますが、忘れるために、100万円以上のカウンセリング代や体調を崩しました。

アルコールでフワフワしている時は、親になぐられたり、社会でいじめられている事を忘れられました。すぐ目が覚めてから、中毒になりました、「つらい」「消えたい」の一言、言えたら、そんな場所があったら、アルコール中毒にならない道もあったと思います。親からされた、ひどい事、社会で無視されたり、いじめられた事を、一番忘れたいのは『私』です。

それに、私の場合の『いい子』なんて信用なりませんよ。私の場合、だって人も自分も（？）信じ

られないから。役に立って必要とされようとしてるんです、私は。

私は、人の愛しかたが本当は分からない、他のACさんは、優しさからしてると思ったけど。

埼玉／出会いの里G／みえ



# The Shadow of Your Smile

## (キミの幻)

あれは17ヶ月前、救急車で運ばれた横浜市内の病院での出来事。そのときアルコール依存症特有の離脱症状がでて、幻覚の中で天使が小生の上を飛び回っていた。その愛らしい天使はピーターパンの妖精のように小さく、蛍のように光っていた。天使は微笑みながら、小生にささやいた。

「さすけさん、一緒に飛びましようよ。」

最初は小生、知らん顔をしていたが、天使はしつこく話しかけてくるので返答した。

「君は誰だ。」

天使は「わたしはルシフェルよ。あなたを迎えにきたの。さあ行きましよう。」

小生は返事に困ってこう言った。「行こうって言ったってオレは動けないよ。血が足りなくて輸血しているんだよ。歩くのも無理だ。」

ルシフェルは笑いながら

「さすけさん、あなたは飛ぼうと思えば飛べるのよ。歩かなくなっているの。」

小生は頭がボーっとしてルシフェルが何を言っているのか理解できず

「飛べって言ったって翼もないのにどうやって飛ぶんだ。君は持っているからわかるが。」

「ピーターパンみたいに手でバタバタすれば飛ぶわよ。やってごらんなさい。」

「いやだよ。オレは眠いんだ。血が足りなくてももう少しで死んでたかもしれない。ほっといて寝かせてくれ。」

そう言ったらルシフェルは小生の胸の上に止まって

「だめよ、さすけさん。あなたはわたしと月まで飛んで行くのよ。そして火星や木星の春に遊びましよう。木星にはあなたのジュピタ

ーが待っているわ。」

ジュピターは30年前に死んだわが愛犬だ。この子が成仏するように禁煙を1ヶ月の予定でしたが、奇跡的にまだ続いている。

「木星にジュピターがいる？君は何を言っているんだ。疾<sup>と</sup>うの昔に死んだ犬が待っているだと。勘弁してくれよ、天使さん。」

「ジュピターに会いたくないの。でも会いたいと顔<sup>か</sup>に描いてあるわ。さあわたしと一緒に行きましょう。」

ルシフェルは楽しそうに笑<sup>え</sup>みを浮かべている。小生は頭がおかしくなり、わけがわからなくなってきた。その時カーテンがさっとあいた。

「はい、あすかさん気分はいかがですか。点滴を換えましょうね。」

とアラサーのコバルトブルーの上着を着た看護師が言った。ハッと胸の上の天使を見たら消えていなかった。

「ルシフェル、ルシフェルどこへ行った。」

看護師は

「あすかさん、どうしたんですか。」

「今ここにルシフェルがいて、月へ行こうと誘われていたんだよ。あなたが来たら消えちゃったよ。」

「ルシフェルって誰ですか。」

「天使のルシフェルだよ。あなたも聞いたことあるでしょう。そのルシフェルがオレに月へ行っって木星で遊ぼうと誘うんだよ。」

看護師はげげんそうな顔をして

「あすかさんは、幻覚を見たのではありませんか。あなたはアルコール依存症の離脱症状がおきているみたいです。今、先生を呼んできますね。」

看護師はすっと病室を出ていった。残された小生はあたりを見回したが、ルシフェルはいなかった。(どうやら看護師の言った通り、天使は幻覚のようだった。) そういえば彼が来る前もガンダムと宇宙戦艦ヤマトが壁に張りついていたっけ。これは幻覚なのかと思いつつ意識がとぎれた。

この後、小生はこの病院からアルコール依存症の専門病院へ転院し3ヶ月の入院とあいなった。あ

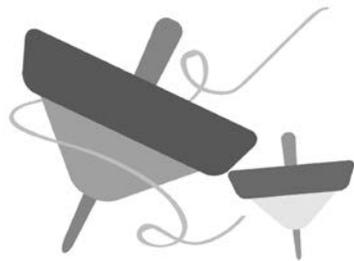
れからルシフェルとは会っていない。

一緒に月へ飛び、木星でジュピターと30年ぶりに遊びたかった。でもそうなったら今ごろ小生は墓の中かも。何しろ墮天使ルシフェルが来るぐらいだから良いことはないだろう。

『ジュピター！まだ迎えには早いぞ。20年待っていてくれ。そうしたら褒美に土星まで散歩に連れてってやるよ。何、20年なんてあつというまだ。それまで大人しく木星で留守番してな。』

ジュピターがワンと鳴いたような気がした。彼にも会いたいが、またルシフェルにも再会したい思いがある。中性的な顔だちと声は女性のようにだった。今度ルシフェルの微笑を見るときは、三途の川ほとりの辺かな。

2018年10月10日  
横浜地区港南グループ  
さすけ



# 無駄なものは何一つない

AAにつながったばかりの頃、それまでの飲んでいた頃の人生は何とも無駄に過ごしてきたと思いました。

それは後悔と諦めの気持ちでしたから、お酒が止まったことへの感謝の気持ちも希薄で将来に対する希望も持てませんでした。

それが徐々に変わってきたのは、自分より大きな力によって「生かされている」という気づきだったと思います。

ある日突然気づいたのではなく、AAという共同体の中で何年もお酒を止め続けて分かち合っている中で少しずつ変わったのだと思います。

自分自身の棚卸をする中で、飲んでいた頃の人生には酷いこともあったけれど建設的なこともあったということ、客観的に観ることができるようになりました。

苦しい中でも自分を探求しようとして取り組んできた哲学的、宗教的なこと、精神医学に関することなどは、その頃はけっして身になりませんでした。

しかしAAプログラムを進めていくうちに、それらの点と点が線となって繋がってきたのです。

そうした中で、回復には決まった道があるわけではなく人それぞれの気づきがあること、その時期も千差万別であることを理解するようになりました。

ですから周りと比べる必要もないわけですね。

人にはそれぞれのハイヤーパワーが付いていますから、まさしくビッグブック第九章にあるように「自分が生きて、他人も生かせ」なのだと思います。

自分を変えていこうという勇氣は常に気づきから始まります。私の場合はそうでした。

最初は諦めていた人生が徐々に輝きを取り戻して生き生きとしたものになる。

それはアルコールクの誰にでも起こり得ることなのです。

皆様のご健康とご発展をお祈り申し上げます。

東京／荻窪G／郷

# アル中というレットルからの解放 その後

1985年3月AA10周年記念集会は開催された。私は、「書籍係をやってみないか」と声をかけられた。このコンベンションの三日間の体験は、「もう悔いはない。飲んじゃってもいいや!」と本気で思ったほど興奮の連続だった。AAのコンベンション(記念集会)は、10周年以降5年毎(大阪、埼玉、東京、名古屋、福岡、横浜)に開催されている。2020年AA45周年記念集会は、評議会の勧告を受け、関西地域で開催される。開催地実行委員会は、その準備に奮闘している情報が届き、参加できることを楽しみにしている。この記念集会は、「私たちAAフェローシップの現在の立ち位置と、私たちが未来に向かってどのように歩んでいくかを確認する」ことも一つの開催目的だと個人的には思っている。そうそう2015年だったと思う。中国・四国地域ラウンド

アップに参加した時だ。ある仲間が「大宮の20周年の時、僕は近くで働いていてね。ちょうど20周年の会場近くを歩いていたら、AAメンバーの人たちが街頭でチラシ(案内・パンフレット)を配っていてね。その時はじめてAAというものがあることを知ったんだ。その後、お決まりの我々がたどる道で郷里に帰り、そしてAAに繋がりが今があるんだよ」と話してくれた。本当に、AAの書籍に書かれてある「凍りついたゴミ箱の中から1冊の本(ビッグブック)を拾って読み、その男は酒を止めた」と同じような話に感動した。横浜の40周年の時もそうだ。「私たちがどうすることもできなかった息子がAAに繋がって、別人のように嬉々としてAAのことをやっている。息子をそんなに夢中にさせるAAとやらをこの目で見てみたい」と言って40周年に参加し

てくれた実行委員の家族や友人が何組もいた。2018/10月に埼玉西地区主催でオープンスピーカーズミーティング (OSM) を開催した。自分は同じ日程で用事があり参加できなかったが、後日のホームグループのビジネスで、代議員から「今回のOSMでは会場の外に出てAAのチラシを一般の人たちに配った。残念ながらあまり手に取ってくれる人は少なかったが、その光景を関係者(専門職)の人が見て、大きく感動してくれました」と言っていた。話を戻そう。実際に、この10周年のコンベンションで、日本のAAは大きく翼を拡げた。1985年3月、AA日本10周年記念集会で第1回全国代議員集会被開催され、国を代表するワールド・サービス・ミーティング評議員(以降WSM:2年ごとに開催)がAAの第三レガシー方式(簡単に選ばれてしまわないようにするため工夫されている方式)で選出された。(このときAAサービスマニュアルの第三レガシー方式の部分(翻訳)そして、世界の国々から選ばれた評議員が一堂に

会するWSM(開催地グアテマラ)に評議員を送った。そして、1986年1月の関東サービス常任委員会で、WSM評議員によりAAには全体サービス構成が必要であることの報告がされ、その12月に全国のサービス体系の構想が語られ、翌年1987年1月に「全国サービス体系提言委員会」が結成され、全国の地域割りの構想が固まり、4月に第2回全国代議員集会被開催し、ゼネラルサービス代議員(GSR)により、グループの良心の承認を受けた。そして、11月に「全日本サービスフォーラム」が開催され、「全国評議会推進実行委員会」の発足を決定した。1988年1月に、「関東地方代議員集会被開催し、「全国評議員推進実行委員」が選出された。そして、4月の関東ラウンドアップ(当時はまだ関東甲信越ではなかった)で「評議会推進のための懇談会」開催を皮切りに、推進実行委員が全国で推進のための懇談会を開いていった。そして、1989年4月に「第3回全国代議員集会被開催され、「第1回ゼネラル・サービス・ミ

ーティング（以降GSM）」のアウトラインが報告され、開催のためのプログラム作りを実行委員会に委ねた。その6月に第1回GSM実行委員会を開催した。その間、各地域ではぞくぞくと評議員選出のための選挙が行われ、評議員が選出されていった。そしていよいよ10月に全国6地域の評議員（東北地域はオブザーバーで参加）が集結する「第1回GSM」が開催された。このGSMの7年間、常任理事会はなかった。評議員が全体サービスの活動方針を勧告決議するのだが、それを具体的に実行に移す常任理事会がなく、毎回GSMが終わる度にJSOの職員は、「いったいどうやってこの勧告決議を実行していったらよいのだろう」という途方にため息をつく状況だった。実際に大変なことだった。JSO主催でフォーラムを開いたり、行政機関に行ったり、あちこちの関係機関に連絡を取ったり、出向いたり、マスコミ取材の対応をしたり、勧告どおりにAA書籍の発刊も遵守するために、精力的に翻訳に取り組んだりしながら、

JSOの日常業務をしていくという綱渡りのな状態だった。私は、この間GSMの事務局をさせてもらった。まったくもって全員の行動する財産はやる気一つだった。各地域から参集する評議員のなかには、GSMへの出席を手弁当で参加する評議員もいた。今ではよくもまあやったものだと思うほど、GSMの三日間何度も何度も献金袋を回した。「みんなまたかよ、財布が空になる」と言いながらも笑って協力してくれた。一緒に全体サービスを構築していくのだという気概に満ち溢れていた。一つの議題について、一人が発言すると、また一人、さらにまた一人といったように次々と意見が出される。一体いつになったら採決できるのやらといった状態で、議論が白熱してくるとだんだん声も大きくなってくる。いよいよ口角泡を飛ばすようになってくると、「やっぱこうでないかね」などと言って、みんな笑って喜ぶのだ。また、一つの意見に対して、自分はさっき〇〇の意見に賛成だったけど、あの人の意見を聞いたら、やっぱ

りこっちの意見のほうに賛成する。などということはしょっちゅうで、夜中になっても議論が終わらないことも万度(ばんたび:毎回の意)だった。けども、本当にグループの良心が集結するGSMの実際は、そこに参加する全員が本物のAAの民主主義を強く共感していたのだと実感できた。画期的なことは、セクレタリー委員会を編成したことだった。そのメンバーのほとんどは女性メンバーが担ってくれ、各委員会会議の要点が速報で全体会議までに作られ、評議員に配られると、みんな驚きの声をあげるといふ感動ものだった。また、評議員は、自分がどの委員会を担当することも、当日のウィルカムランチミーティングで、私たちの方法の(帽子の中から引く)くじ引きで決めた。また、GSMの時代は全国7地域のセントラルオフィス職員もGSMに出席していた。評議会となったことで、全体サービスとローカルサービスを分ける必要性の認識が話し合わせ、その後は、年一回7地域のオフィス職員が集まる集会に移行し

ていった。私は、GSMが終わって体重計に乗ると3キロ近くダイエットに成功していた。このようにして、私たちの全体サービス機構は前進を重ね、AA20周年記念集会で、「全国代議員集会」を行って、「常任理事会」設置の勧告決議を受け、翌年に常任理事が選出され、「第1回全体サービス評議会」開催を迎えた。

埼玉/狭山G/今井



## バースディを祝う～献金～

自分のソブラエティ記念日には献金をしてお祝いをしましょう！自分たちがAAと出会えたのは誰かの献金による贈り物なのだから、今度は貴方が次の世代の仲間たちへプレゼントをする番だろう。と、そんなことを思い出しながら今年も郵便局からJSOに献金をした。

今年で酒を飲まずに過ごせるようになって29年の歳月が過ぎた。私がバースディ献金を始めたのは3年目の頃だと思う。グループのバースディミーティングで用意されたケーキを頬張り、プレゼントを目の前にして喜んでいた私に向けて、グループの古き良き仲間はバースディ献金を私に勧めてくれた。

ある時、COの留守番をしていると同期のメンバーがお金をスツと差出し「バースディ献金」と一言。去年から始めた事を告げられた。先行く仲間に教えられて実践していると云う。バースディには何か貰う事ばかり考えていた私にとって、彼の行動は何か先を越された感じがして嫉妬にも似た強い感情を抱いた。

仕事を始めた彼は、みんなと一緒にサービスやメッセージを共に出来なくなったから、自分に出来るAAへの貢献手段として教えら

れたバースディ献金を始めたと言った。

AAの古き良き仲間たちは、彼らの先行く仲間にこれを教わったのだらうと思った時、自ら粹なバースディ月の迎え方を企画してくれたと思ひ。爾来、私も彼らのその想いに敬服して献金を続けている。

しかし、年数と共に金額が張って来ると少々しんどいと思う年も正直有った。だが、AAプログラムで飲まない生活を手にし、仕事に就き収入を得るようになって、一人の社会人として自立出来た事は、紛れもない事実だ。要は、計画性だ。「欲しいでは無く、必要を！」飲まなくなるといつしか優先順位が逆転している事に気付かされる。バースディ献金とは自らの霊的平安の状態を知るバロメーターとも云えるだろう。

JSOの通信物で献金不足を知った。いつの時代も献金は不足がちだろうとは思ひが、それによって出版物や広報、JSOの資金繰りを困らせるようではいけない。AAメンバー諸君に呼びかける、どうかバースディ献金を宜しく願ひしたい。

宮城／RYUTEN

# 誰一人取り残さない leave no one behind

法務省近畿地方更生保護委員会委員長

(AA日本前A類常任理事) 荒木 龍彦

この秋も各地方でAAの「矯正保護フォーラム」が開催されました。私もお誘いのある都度参加させていただきましたが、毎回、学ぶものがあり、いつも参加してよかったなと思います。自身の仕事（矯正施設被収容者の仮釈放の審理）との関係では、刑事施設を出て何年にもわたりソーバーを続け、「孤立」や「事件の繰り返し」からもすっかり回復している人たちに、とても力づけられます。かわりに仲間の人たちとの「平和」と「希望」とで満ち溢れています。

---

私が仕事で通った刑事施設では、いつからか生活が刑務所と社会との往復になってしまっていて、そのジレンマから抜け出せず10年、20年と年月を重ねている人がいます。国民一人ひとりの生き方が大

切にされ、福祉のセーフティネットも進歩した現代日本の中ですら、置き去りにされ、暗闇の世界を生きるように受刑生活を繰り返している人々です。

誰からも顧みられなくなってしまったかのような彼らを、私は「遺却の人」と呼びます。むろん、そのような人がそのままでいることを、それでいいとも、どうにもできないとも思っているわけではありません。むしろそれについては、刑事司法に携わる我々関係者にこそ責任があると、自戒をこめてそう呼ぶのです。

その中には、多くのアルコール依存症の人たちがいます。社会に戻ってはすぐに無銭飲食をして20回も服役したという人、生活保護を受けても保護費を飲酒で使ってしまう酒を万引きして服役を重ね

る人、飲酒すると訳が分からない状態で周囲の誰彼をかまわず暴力をふるい、長く服役している人などなどです。

彼らの多くは、刑務所から社会に出てもほどなく飲酒してしまうため、病院に行く間もAAを知る間もなかったと言います。アルコール依存症になるまでも、そしてそうなる前から長い年月を経ているのに、私たちはそこに至るまで適切な方法を何も示してあげることができないでいたのです。

しかし、ここ数年、私の周りでは、そうした人たちの中からAAのプログラムで回復し、それまでとは違う人生の歩みを踏み出した人が一人、二人と、目に見えて増えてきたように思います。理由は一つではないでしょうけれど、AAのみなさんのメッセージと広報の活動が功を奏して、刑務所や保護観察所でAAに対する理解が広がり、意識も変わってきたということは言えると思います。

私たち矯正・保護の職員がAAを理解し、意識してそのプログラムへの参加を促すことによって、社会生活のイメージを失っていた

「遺却の」アルコール依存症の人たちが救われていく。それが実現しつつあることを感じます。そうした運用が、日本の刑事司法全体の中で当たり前になるのも、意外に遠い日のことではないのかもしれませんが。

---

さて、「遺却の人」は、もちろんアルコール依存症の人ばかりではありません。例えば、衝動を抑えられないで万引き、放火、性犯罪などを繰り返してしまう、しかも累犯だからという理由で、被害の大きさ如何にかかわらず長い服役に直結している人たちです。社会で生きていくことを諦めて、刑務所生活を選ぼうとする人もいます。

これらの人に違う生き方を見出してもらうことについても、私たちはAAと連携している経験から多くのものを学んでいくのだと思います。

アルコールのことからややそれますが、2017年12月、国は、「再犯の防止等の推進に関する法律」という新しい法律に基づいて「再犯防止推進計画」を決定しました。その基本方針の一つ目には、「『誰

一人取り残さない』社会の実現」という記載があります。それは、2015年9月に国連が採択した「我々の世界を変革する：持続可能な開発のための2030アジェンダ」の前文にある「我々は誰一人取り残さないことを誓う」(We pledge that no one will be left behind.)を引用したものです。再犯防止は、そのゴール(SDGs)を目指した法務省における取組の一つに位置づけられているのです。

再犯防止で「誰一人取り残さない」ということは、刑務所の「遺却の人」に手を差し伸べるということにつながるはずです。長い道のりかと思いますが、すべての関係者がこのフレーズを合言葉にして、お互いの役割や強みを生かして取り組んでいかななくてはならないと思います。

AAの皆様に対しては、そのお考え(p33の「12の伝統」の6や10)を知っていますので、国連や法務省の計画に参加しましょうなどと呼びかけたりはしません。それでも苦しむアルコールクを「誰一人取り残さない」お気持ちは、きっと皆様も同じだと思います。

刑事施設の中にいるアルコールクを一人も取り残さないという意気込みで引き続き、よい協力関係を発展させてまいりましょう。

---

今年のある地域での矯正保護フォーラムで、フロアから発言がありました。

自分は、受刑生活の間にはAAの話がなく、社会に出て幸運にもAAにつながったが、刑務所のアルコールクのすべてにAAのことが伝えられるべきだ。そんな趣旨だったと思います。

矯正施設での生活の記憶もまだ新しく、何とかすべきだという強い気持ちが伝わってきました。いずれそのお気持ちが、刑事施設へのメッセージや広報に向かっていくのだと思います。

こうして、刑事処分を経てAAにつながるという貴重な経験を持ち、今度はAAのメッセージを運ぶ側になるという方々が徐々に増えていきます。その動きは、アルコールがもたらす苦悩からの回復を通じて、社会を変革することにもつながると確信しています。

# 援助職の皆様へ

A類常任理事 小山 茂

援助職の皆様には、日頃より多くのアルコール依存症の治療に尽くされ、AAに対する厚いご理解とご協力を賜りましてAAを代表して厚くお礼を申し上げます。ありがとうございます。

A類理事はアルコール依存症患者ではないノンアルコールリックの専門家としてAAの常任理事会等に出席して、AAの運営に関する事に関与する役割を持っています。

私は昭和56年から単身者を対象にした生活保護法の更生施設・家族の方々が入所する宿所提供施設で仕事を始めましたが、施設に入所される方は日雇い労働者、種々の職人、アルコール乱用の結果、重篤な疾病を抱えて入所される方やアルコールが原因で失業・離婚・

住居を失うなどの生活困窮・治療が必要な方が入所されます。

施設利用者は永年の飲酒により重篤な疾病を持っている方が多く、施設にとって寮内の飲酒対応も含めて飲酒問題が重大な課題でした。

この頃はアルコール依存症の治療のために病院退院後に施設に入所される方がおり、施設にもAAプログラムが入って来た時期で、私もAAに触れる事になりました。

この頃から私は、アルコール依存症の治療と施設内のグループワーク、当事者の生活支援、断酒継続の為の支援、施設退所後の生活支援を行なってきました。

アルコール依存症は飲み続ければ病気が進行し、死に到る病気ですが、断酒によって治療ができ、回復をすることが出来る病気でもあり、断酒の方法として「(病院

退院後の) 外来通院・抗酒剤・自助グループ」の三本柱によって治療が確立されています。

医療を中心にした「医療モデル」と医療以外の「社会モデル」(ソーシャルモデル)と同様に自助グループを中心にした「自助モデル」の確立と言っても良いのではないのでしょうか。

アルコール依存症者が永い断酒と普通の生活を送るには「居場所・仲間・役割」の三つも必要であると私は考えています。

断酒のための自分の居場所(AAやミーティングを開催する場所が自分の居場所)で、断酒を確固たるものにして切磋琢磨をお互いにしていくのが仲間で、自分がAAの中で役割を果たす訓練・社会的役割を学ぶための役割を果たすことが社会的なりハビリテーションを指します。

AAのミーティングは当事者だけではなく、援助者の方々も是非、ミーティングに参加していただき、彼らの体験談を聞き、援助者も彼

らから力をもらう事がエンパワメントになり、彼らが人間として成長を続け、飲まない生き方を貫く回復者を観る事が援助にとって何よりの力になると考えています。

また、アルコール依存症を始めとしてギャンブル依存症や買い物依存症やネット依存・ゲーム依存など、様々な病気の治療や多彩な支援を展開していくためには、援助者同士の連携や専門機関同士が連携を取り合い、役割分担によってお互いに支え合う関係作りも必要であると考えています。

AAは治療の為の社会資源として活動を行い、多くの援助者と協力し合って未だ病気に苦しむ人々に多くの人々を救うためにメッセージを運んでいます。

援助者の皆様には、AAと一緒に今まで以上のお力とご協力、ご支援をお願いしたいと考えております。

# AA3ヶ月カレンダー

## 2018・12～2019・3

注：Gはグループ、Mはミーティング、Cはクローズド、Oはオープン、SMはスピーカーズ・ミーティング、SSはステップ・セミナー、WSはワークショップ、RUはラウンドアップ、FSはフェロシップ、BBQはバーベキュー、『□□□□』はテーマ、場は会場、宿は宿泊費、参は参加費（特に記述の無い場合は無料）、全は全日程参加費用、受は受付、主は主催、締は締切日または定員、問は問い合わせ先、HCOは北海道セントラルオフィス、同様にTCOは東北、KKCOは関東甲信越、CHCOは中部北陸、KCOは関西、CSCOは中四国、KOCOは九州沖縄の各オフィス（TEL & FAX その他は表3＝裏表紙の裏面に記載）。

※オープンと記載のあるイベントはご家族・一般の方等どなたでも参加いただけます。

### 3ヶ月カレンダー情報掲載に関しての大切なお知らせ

現在まで、お送り頂いたイベント情報は可能な限りそのまま掲載していましたが、イベント増加時に読みづらくなる場合もあることから2019年1月号より掲載内容は簡略化しますのでご了承ください。

※振込先のご案内、持ち物等の詳細は掲載できなくなります。

※また、バーベキュー等の催しでミーティングの行われない催しは掲載できなくなります。

#### 2018年12月

- ◇東京 29日(土)、31日(月)、2019年1月2日(水)、3日(木) 13:30(開場13:00)～15:00 城南地区/年末年始特別ミーティング場：「目黒アンセルモ教会」(東京都品川区上大崎4-6-22)※敷地内禁煙 問：KKCO
- ◇愛知 31日(月)～2019年1月2日(水) 愛知地区/2019 AA愛知地区迎春ワークショップ『仲間と楽しみ分かち合う年末年始』場：「リバーサイド犬山(犬山国際ユースホテル)」(愛知県犬山市継鹿尾氷室162-1) 参加費 全日程：16,000円(※前月号では金額に誤りがありました。訂正してお詫びいたします。BOX-916委員会) 1泊2食：7,000円 元旦の昼食：1,000円 参加費：1,000円 問：CHCO
- ◇兵庫 31日(月) 13:00(受付)～2019年1月2日(水) 11:30 第33回AA関西迎春ワークショップ「一人じゃないってすてきや～ん～飲まない仲間とお正月」場：「神戸学生青年センター」(兵庫県神戸市灘区山田町3-1-1) 参加費：12月31日1,000円、1月1日1,000円、1月2日500円(メンバーのみ) 宿泊：2,800円/泊 朝食600円、昼食600円、夕食1,000円 全日程11,900円(メンバー) 小学生以下宿泊費半額 朝食無料、申込：郵便振込00900-7-81484(AA関西セントラルオフィス) 通信欄にグループ名、ニックネーム、人数、性別をお書きの上、チラシの申込書をKCOにFAXください。(チラシがない場

合お問い合わせください)定員に達し次第締切り。問：KCO

- ◇福島 31日(月)～2019年1月1日(火) なみきG/第21回年越しミーティング『分かち合い』場：「三春の里 田園生活館」(福島県田村市三春町大字西方字石畑478-1) 宿泊：14,000円(夕食、朝食付き) 参加費：2,000円(1日or両日) ※年越し蕎麦は含みますが、食事はありません。振込先：ゆうちょ銀行 口座番号：02230-5-93369 口座名：エーエーナミキグループ 申込方法：郵便振込用紙通信欄に、性別・ニックネーム・グループ名をご記入の上お振込み下さい。定員：30名 期限：10月2日～12月15日迄 問：TCO/JSO
- ◇埼玉 31日(月) 15:00～2019年1月1日(火) 埼玉北地区/2019年秩父ニューイヤー宿泊研修会 場：「長瀬荘」(埼玉県秩父郡長瀬町長瀬1504) 問：熊谷Gエリツェイン 090-8462-6997 KKCO
- ◇宮城 31日(月) 15:00～2019年1月1日(火) きたやまG/年越しミーティング『Happy(Sober) New Year ーしらふで新年迎えようー』場：「湯宿 飛鳥」(宮城県刈田郡蔵王町遠刈田温泉北山31-12) 宿泊参加費：12,000円 日帰り参加費：2,000円 申込：振込みにて(事前問合わせTCOまで) ゆうちょ銀行 口座番号：02250-2-49430/加入者名：AAきたやまグループ ※通信欄に、グループ名、アノニマスネーム、性別、連絡先、氏名を記載 定員：25名 締切：2018

年12月14日(定員になり次第締切り) 問:  
TCO/JSO

- ◇広島 31日(月)午後～2019年1月3日(木)  
午前 微笑みG/2019年迎春ミニラウンドアップ  
『新しい出会い～AAで新しい人生～』場:  
「庚午カトリックセンター」(広島県広島市西区庚  
午中2-14-26) 参加費:2,000円 宿泊費:1泊  
1,000円 食費:1食約500円 問:CSCO
- ◇山口 31日(月)11:30～15:00 セイルオフ  
G/年末オープンミーティング『今年一年の感謝』  
場:「生野自治会館」(山口県宇部市中村  
3-3-55) 問:CSCO

## 2019年1月

- ◇山口 1日(火)16:00～20:00 宇部G/新  
春オープンミーティング『2019年今日を新たに』  
場:「宇部カトリック教会」(山口県宇部市琴芝町  
1-1-59) 問:CSCO
- ◇山口 1日(火)11:30～16:00 セイルオフ  
G/5周年新春オープンミーティング『SailOff  
2019』場:「生野自治会館」(山口県宇部市中村  
3-3-55) 問:CSCO
- ◇沖縄 2日(水)13:00～19:30 沖縄地区/  
迎春の集い『新しい生き方』場:「カトリック首  
里教会」(沖縄県那覇市崎山町4-4-60) 参加費:  
500円(食事代) 問:KOCO
- ◇滋賀 5日(土)10:30～16:20 おおつ今日  
一日G/2019年新春「ビッグブック」ミーテ  
ィング 場:「明日都浜大津ふれあいプラザ5階中  
会議室」(滋賀県大津市浜大津4-1-1) 参加費:  
300円(ケーキ付) 問:KCO
- ◇兵庫 6日(日)10:30(受付10:00)～  
16:00 甲子園G/第8回オープン・ステップ・  
セミナー『みちとの遭遇～自分探しの旅～』  
場:「上甲子園公民館3階」(兵庫県西宮市甲子園  
口3-9-26) 問:KCO
- ◇福島 9日(水)18:30～20:00 郡山G/第  
5回お正月の集い『お雑煮、たべよう!』(会食  
後ミーティング) 場:「郡山市中央公民館1階  
調理室」(福島県郡山市麓山1-8-4) 参加費:500  
円 問:TCO/JSO
- ◇群馬 13日(日)10:00(開場9:30)～16:  
00 まえばしG/第5回ステップセミナー『①、  
②、そして……』 場:「群馬県社会福祉総合  
センター2F」(群馬県前橋市新前橋町13-12) ※  
お弁当を50食受け付けます。 問:KKCO
- ◇宮城 13日(日)10:00～15:00 新年の集  
い実行委員会(宮城)/第10回新年の集い『10  
周年!まだまだこれから。～猪突猛進、言われて  
なんぼ!～』 場:「仙台市片平市民センター」(宮  
城県仙台市青葉区米ヶ袋1-1-35) 参加費:700円  
問:TCO/JSO
- ◇神奈川 13日(日)11:00～16:00 旭G/  
新春フェローシップ 場:「鶴ヶ峰地域ケアプラ  
ザ2階多目的ホール」(神奈川県横浜市旭区鶴ヶ  
峰1-38-3) 参加費:大人500円、子供200円 問:

## KKCO

- ◇福岡 14日(月・祝)10:00～ハーバーG/  
15周年の集い『生きる喜び～感謝～』 場:「福  
岡市市民福祉プラザ(ふくふくプラザ)」(福岡県  
福岡市中央区荒戸3-3-39) ※車椅子の方は、ご  
一報下されば私達でお手伝いします。 問:  
KOCO
- ◇宮城 19日(土)～20日(日) 多賀城G/野々  
島宿泊ミーティング『冬の松島湾でカキ料理を分  
かち合いませんか?』 場:「浦戸諸島開発総合セ  
ンター」(宮城県塩釜市浦戸野々島河岸50) 参  
加費:3,000円(1泊2日・自炊) 問:TCO/  
JSO
- ◇福島 20日(日)10:00～15:00 いわき七  
浜G/OSM『生きる～お酒が無くても大丈夫!!  
～』 場:「いわき市労働福祉会館」(福島県いわ  
き市平字堂ノ前22) 問:TCO/JSO
- ◇滋賀 20日(日)13:00～16:30 ハグ12す  
てっぷG/第16回ビッグブックオープンステッ  
プセミナー『だれでもできる!!12のステップ』  
場:「米原公民館3階団体研修室」(滋賀県米原  
市下多良3-3) 問:KCO
- ◇大阪 26日(土)13:00～16:30 高槻G/  
冬季恒例オープンスピーカーズミーティング『さ  
らば平成～明日への助走～』 場:「高槻市立総  
合市民交流センター(クロスバル高槻)」(大阪府  
高槻市紺屋町1-2) 問:KCO

## 2月

- ◇埼玉 3日(日)10:00～15:45 みさとG/  
第19回ステップスピーカーズセミナー 場:「三  
郷市文化センター」(埼玉県三郷市早稲田5-4-1)  
※昼食は各自でご用意下さい。 問:KKCO
- ◇宮城 3日(日)10:00～15:00 みなみG/  
オープン・スピーカーズ・ミーティング『新し  
い世界』 場:「仙台市八本松市民センター」(宮  
城県仙台市太白区八本松2-4-20) 問:TCO/  
JSO
- ◇群馬 11日(月・祝)10:00(開場9:30)～  
16:00 本庄・まえばし・秩父・チャレンジ4  
グループ合同/第2回OSM『仲間と共に』&『伝  
統』スタディミーティング『伝統ってなに?』 場:  
「群馬県社会福祉総合センターB01会議室(地下)」  
(群馬県前橋市新前橋町13-12) 問:KKCO
- ◇長野 16日(日)10:00～17日(日)10:00  
第23回IN菅平白銀&ビッグブック2019 場:  
「菅平高原 エーデルホテル」(長野県上田市真田  
町菅平高原) 参加費:1,000円(メンバーのみ)  
宿泊:1泊2食付き大人7,700円、子供6,200円(小  
学生以下) 日帰り参加:1,700円(1食付き) 問:  
090-4711-6382(渋谷)、KKCO
- ◇愛知 17日(日)10:30～15:30 まつばG・  
豊橋G・豊川G/第1回3グループ合同オープン  
スピーカーズミーティング『…つながり～アル  
コール依存症からの回復～』 場:「豊橋市民セン  
ター カリオンビル4階中会議室」(愛知県豊橋

- 市松葉町 2-63) 問: CHCO
- ◇ 京都 17日(日) 10:30(受付 10:00) ~ 16:30 河原町女性スピーカーズミーティング『飲まないで生きる ~あなたはひとりぼっちではありません~』場:「ひと・まち交流館京都 3階 第4会議室」(京都府京都市下京区西木屋町通上ノ口上の梅湊町 83-1) ※お酒を止めたいと思っておられるご本人・ご家族・関係者の女性の方々の参加をお待ちしております。※可能な限り公共交通機関でお越しください。問: KCO

### 3月

- ◇ 神奈川 2日(土) 9:30 ~ 15:30 多摩女性/オープン・スピーカーズ・ミーティング 場:「ソレイユさがみ(イオン6階)」(神奈川県相模原市緑区橋本 6-2-1) 問: KKCO
- ◇ 埼玉 3日(日) 9:50(開場 9:30) ~ 15:50 埼玉東地区/第9回 女性オープンステップセミナー 場:「東大宮コミュニティーセンター」(埼玉県さいたま市見沼区東大宮 4-31-1) 問: KKCO
- ◇ 群馬 9日(土) 13:00 ~ 10日(日) 10:30 上州 G / 29th オープンスピーカーズの集い in 高山『私達の原点』場:「群馬県立北毛青少年自然の家」(群馬県吾妻郡高山村大字中山 6853-18) 宿泊費: A. 1泊2食 3,500円 B. 4,000円 A + 9日昼食 ※当日参加の9日昼食 650円、夕食 900円は要事前申し込み 問: KKCO
- ◇ 神奈川 17日(日) 10:00(開場 9:30) ~

15:45 横浜地区/第18回 横浜地区の集い『生きる為の新しい道へ』場:「横浜市健康福祉総合センター 4階ホール」(神奈川県横浜市中区桜木町 1-1) 問: KKCO

- ◇ 山口 23日(土) 10:00(受付 9:30) ~ 24日(日) 12:00 12のステップの集い in 山口 2019『解決はある』場:「山口県セミナーパーク」(山口県山口市大字秋穂二島 1062) 参加費: 500円 宿泊費: 1泊2食 3,000円 定員: 120名 締切: 3月10日(水) 問: CSCO
- ◇ 静岡 30日(土) ~ 31日(日) 静岡地区/第12回 お花みいーていんぐ in やまの家『今日を新たに 桜の下で仲間と共に……』場:「島田市野外活動センター」(静岡県島田市身成 48-3) 参加費: 500円 宿泊費: 4,500円 全行程: 5,000円 土曜日のみ参加の場合: 1,800円(参加費+夕食代) 問: CHCO

### 速報

- ◇ 和歌山 7月13日(土) ~ 15日(月・祝) 関西地域ラウンドアップ 場: 和歌山県立潮岬青少年の家(和歌山県東牟婁郡串本町潮岬 669) 問: KCO
- ◇ 福島 9月14日(土) ~ 15日(日) 福島地区/25周年東北ラウンドアップ『25周年だよ!! 笑顔で全員集合!!』場:「休暇村 裏磐梯」(福島県耶麻郡北塩原村松原) ※宿泊費等詳細は決まり次第掲載いたします。問: TCO / JSO

## 「BOX-916」刊行の目的と編集方針



日本にAAが生まれたばかりのころ、メンバーたちは日本中で苦しんでいるアルコールクの声を受けとめる窓口が必要だと考え、東京中央郵便局に私書箱を作りました。BOX-916は私書箱の番号のことで、BOX-916はミーティング場と同じように「仲間の声」をできるだけそのまま掲載し、「活字によるミーティング」として、仲間ひとりひとりの経験と力と希望を分かち合う場にしたいと思っています。「明らかな誤字、脱字」「無名性やプライバシーを脅かす表現」「特定の人や団体を賞賛または傷つける表現」等以外は基本的に手を加えず掲載しています。たくさんの仲間からの投稿をお待ちしておりますが、その投稿記事を掲載するかしないかは、編集委員会にお任せ下さい。尚、原稿料をお支払できない事、投稿原稿をお返しできない事をご了承ください。

掲載された記事は、個人の意見、考え方であり、AA全体の方針や、AA全体を代表する意見ではありません。またAAがその意見を支持しているわけではありません。BOX-916の刊行の目的はただひとつ「今、苦しんでいるアルコールクにAAのメッセージを運ぶことです。」

この小冊子がAAを知らないアルコールクたちに手渡され、飲まないで生きる希望の灯となりますように……。

## ◎お知らせ

- 『ミーティング・ハンドブック』のルビ付き大型版が12月17日より頒布開始となりました。ご注文は各地域のセントラルオフィスまたはJSOまで。(価格70円)
- 『ビッグブック』個人の物語原稿募集中。A Aプログラムによる回復のストーリーをお待ちしています。詳しくは、グループへお送りしたチラシまたはJSOホームページをご覧ください。

4,000～8,000文字	2020年1月31日 締切
メール添付はbbkojin@gmail.com まで	郵送はJSOまで

- アメリカ／カナダA Aの月刊誌『グレープバイン』のデジタル版が、7日間無料で読み放題です。ビルWが書いた記事はもちろん、読んでみたいトピックも検索できます。  
<http://www.aagrapevine.org/>
- 『ワールドサービスのための12の概念』表紙にある紹介文の終わりから3段落目に、概念1、4、5、9、12とありますが、正しくは、概念3、4、5、9、12です。1ではなく3が正しいです。訂正してお詫び申し上げます。

## ◎お願い

- 送付先等の変更について グループ代議員や代理、BOX送付先等の変更は、間違いをなくするために、電話ではなく郵送・FAX・メールでお願いいたします。書式は「グループハンドブック」最終ページ、もしくはA A日本ホームページの「グループのための資料」>「グループ情報及びゼネラルサービス代議員新規・異動届」「BOX-916・ニューズレター新規・異動届」をご利用ください。
- 部数や送付先の変更は毎月末日までにご連絡いただければ翌月分から反映いたします。
- 代議員及びBOX、ニューズレターの登録・変更届け用紙が新しくなりました。各COの用紙とは違いますので別途登録をお願いします。

## ◎海外イベント

- ★アメリカ 第55回インターナショナル・ウィメンズ・カンファレンス 開催地：ロサンゼルス  
日時：2019年2月7～10日 ウェブサイト (<https://internationalwomensconference.org/>)
- ★アメリカ／カナダA A 85周年記念インターナショナル・コンベンション 開催地：デトロイト／アメリカ 日時：2020年7月2日～7月5日

## ◎新グループ

- ・新百合ヶ丘グループ／関東甲信越

JSOは皆さまの経験の集積場所です。A Aのプログラムを、一人でも多くの苦しんでいるアルコールに届けられるようご活用ください。

*God grant me the serenity  
to accept the things I cannot change,  
courage to change the things I can,  
and wisdom to know the difference.*

神様、私にお与えください。  
自分に変えられないものを  
受け入れる落ち着きを！  
変えられるものは、変えてゆく勇気を！  
そして、二つのものを見わける賢さを！

### ◎ イベント投稿などに関して

- ★「BOX-916」に掲載するイベント原稿の締め切りは、毎月末日とし、該当日が土・日・祝祭日はその前営業日といたします。
- ★掲載漏れを防ぐため、イベントの原稿、チラシ、メールの件名(タイトル)には、必ず「BOX-916 3ヶ月カレンダー掲載希望」と明記してください。
- ★また「3ヶ月カレンダー」への掲載希望の情報連絡内容で、主催者、開始時間/終了時間、問い合わせ先の未記載が多くなっています。必ず記述してください。
- ★フォーラム等は掲載しますが、フェロシップのみのイベント情報は掲載しません。
- ★オープンかクローズドかは必ず明記して

ください(オープンの場合は掲載時には特記しません)。

- ★情報データの問い合わせ先が個人とされている場合、チラシ等によりその公示確認ができた場合は掲示しますが、それ以外の場合は原則として掲示しません。掲示を希望する場合はその旨明記してください。
- ★郵便、ファックスで連絡いただく場合はJSOへ、E-メールの場合はbox916@dolhi-ho.ne.jpへ、共に連絡先を明記して送付してください。
- ★万が一、連絡後1週間を経ても、「JSOホームページ」に掲載されない場合、その旨をJSOまでご連絡いただくと助かります。どうぞよろしくお祈りします。

個人で「BOX-916」を年間購読されたい方は、①郵便局に行き、②下記の振込用紙(郵便局にある青いほうの用紙)に記入し、③窓口でお金を振り込んでください。手数料が120円かかります。疑問は直接JSOにお電話ください。

内訳  
1部代金: 300円×12  
送料1回: 120円×12  
合計: 5,040円

郵便局の窓口で青色印刷の振込用紙をもらいます。

払込取扱票		払込票	
口座番号	金額	口座番号	金額
00/80/0	68876	00/80/0	68876
知入券	AA日本セサルトビス	口座番号	AA日本セサルトビス
通		金額	
信		切取	
欄		切取額	
ご依頼人		切取額	
おなまえ		切取額	
受付局		切取額	
日附		切取額	
印		切取額	

「Box-916」を  
年 月号から1年間  
購読を申し込みます。

お名前などEメールに記入

1年間  
毎月1冊を  
見舞読する  
料金は、  
300円×12  
と送料  
120円×12  
の  
合計5,040円  
です。

送金の  
手数料  
120円  
(記入しなくていい)

## 12の伝統

1. 優先されなければならないのは、全体の福利である。個人の回復はAAの一体性にかかっている。
2. 私たちのグループの目的のための最高の権威はただ一つ、グループの良心のなかに自分を現される、愛の神である。私たちのリーダーは奉仕を任されたしもべであって、支配はしない。
3. AAのメンバーになるために必要なことはただ一つ、飲酒をやめたいという願いだけである。
4. 各グループの主体性は、他のグループまたはAA全体に影響を及ぼす事柄を除いて、尊重されるべきである。
5. 各グループの本来の目的はただ一つ、いま苦しんでいるアルコールクにメッセージを運ぶことである。
6. AAグループはどのような関連施設や外部の事業にも、その活動を支持したり、資金を提供したり、AAの名前を貸したりすべきではない。金銭や財産、名声によって、私たちがAAの本来の目的から外れてしまわないようにするためである。
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。
8. アルコホーリクス・アノニマスは、あくまでも職業化されずアマチュアでなければならない。ただ、サービスセンターのようなところでは、専従の職員を雇うことができる。
9. AAそのものは決して組織化されるべきではない。だがグループやメンバーに対して直接責任を担うサービス機関や委員会を設けることはできる。
10. アルコホーリクス・アノニマスは、外部の問題に意見を持たない。したがって、AAの名前は決して公の論争では引き合いに出されない。
11. 私たちの広報活動は、宣伝よりもひきつける魅力に基づくものであり、活字、電波、映像の分野では、私たちはつねに個人名を伏せる必要がある。
12. 無名であることは、私たち伝統全体の霊的な基礎である。それは各個人よりも原理を優先すべきことを、つねに私たちに思い起こさせるものである。

AAワールドサービス社の許可のもとに再録

## 全国AAセントラルオフィス等

北海道セントラルオフィス TEL&FAX:

(月～金) 11:00～16:00 011-557-4329

(土・日・祝) 休

<https://aaheo.jimdo.com>

東北セントラルオフィス TEL&FAX:

(月・水・金) 13:00～16:00 022-276-5210

(火・木・土・日・祝) 休

<http://tco.aatohoku.info/>

関東甲信越セントラルオフィス TEL: 03-5957-3506

(月～土) 10:00～19:00 FAX: 03-5957-3507

(日) 休

<http://aa-kkse.net/>

中部北陸セントラルオフィス TEL: 052-915-1602

(月・水・金) 12:00～17:00 FAX: 052-917-0764

(火・木・土・日・祝) 休

<http://park16.wakwak.com/~cheo/>

関西セントラルオフィス TEL: 06-6536-0828

(月・水・金) 10:00～17:00 FAX: 06-6536-0833

(火・木・土) 休 (日) 13:00～16:00

(月・水・金が祝日) 13:00～16:00

<http://www.aa-kco.com>

中四国セントラルオフィス TEL: 082-246-8608

(月～金) 10:00～18:00 FAX: 082-249-1081

(土・日・祝) 休

<http://ww1.enjoy.ne.jp/~cscso/>

九州沖縄セントラルオフィス TEL&FAX:

(月～金) 10:00～16:00 099-248-0057

(土・日・祝) 休 <http://www.aa-koco.com/>

英語ミーティングについて <http://www.aatokyo.org/>

アルコホーリクス・アノニマス(AA)は、1935年にアメリカで始まったアルコホリズムからの回復を目指しているグループです。日本では1975年に発足しました。AAは創始者たちが、『一人のアルコホーリクがもう一人のアルコホーリクを手助けすることにより、二人とも飲まないことができる』という真実を発見したことから始まりました。

各地のAAグループが日常的に開催しているミーティングは、AAが行なっている中心的な活動です。ミーティングには、だれでも歓迎されるオープン形式のものと、アルコホーリク本人が参加するクローズド形式のものがあります。各地で開かれているAAミーティングやAAのイベント、AAに関することは、お気軽にご連絡ください。



# — 私の責任 —

I am responsible...

誰かが、どこかで助けを求めたら

When anyone, anywhere,

必ずそこにAAの愛の手があるようにしたい

reaches out for help, I want the hand of A.A. always to be there.

それは私の責任だ

And for that



## 今月のおすすめ書籍

### 『2019年 カレンダー手帳』



価格 300円

毎年好評をいただいております、AAのカレンダー手帳です。

今回のカラーは、落ち着いた印象の緑色です。

ご自身の予定表として、また、仲間へのプレゼントとして、幅広くご利用いただけます。

各地域でのセントラルオフィスでもご購入いただけます。

### 『今日を新たに』



価格 1,890円

1年365日を通し、今日一日の自己を省みるための書。

AAの重要書籍からの引用と、メンバーの分かち合いで構成されている。

NPO法人AA日本ゼネラルサービス (JSO) (月～金) 10:00～18:00 (土・日・祝) 休

〒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

[www.aajapan.org](http://www.aajapan.org)



box-916のお問合せは box916@dol.hi-ho.ne.jp 300円 (毎月最終日曜日発行) ©BOX-916委員会