アルコホーリクス・アノニマス®（無名のアルコホーリクたち）

2019年 2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

○AA日本45周年記念集会に寄せて　○自分を認めてあげることが出来ない　○その後の自分

○Emotional Sobriety「感情のソブラエティ」　○もう一人ではない　○12の伝統に触れて

●AAの友人からのメッセージ

○AAと私 ―私と依存症の方々との関わりの原点―

福岡保護観察所北九州支部 北九州自立更生促進センター 統括保護観察官　大森 義昌 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

アルコホーリクス･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ホ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、ほかのアルコホーリ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

『アルコホーリクス・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『アルコホーリクス･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．自分を超えた大きな力が、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、自分の過(あやま)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ホーリクに伝え、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

＊３月号の発行日は、２月 24 日（日）です。

誌上ミーティングへようこそ！

自分は別の病気だからと言って、ミーティングでアルコール以外の話をするメンバーに対してどう対応すべきか？という話題が度々上がります。ある仲間は帰り際に「ここはＡＡなんだからお酒の話をしてください。」とお願いする。別の仲間は「新しい人なら、しばらくそのまま少し泳がせて様子をみる。」などいろいろと意見が出ました。本人がお酒をやめたいと言う願望がないのでしょうか。しかしアルコールをやめたいのかどうかは医者や、ましてやグループのメンバーが決めることではないような気がします。本人が決めることです。残念ながら「この病気は、恥ずかしい病気だから。」とか、「お酒が飲めなくなるかも知れない。」とか、「私はきっとそんな病気ではないはずだ。そうに違いない。」と思ってしまう症状があるそうです。ますます話しがややこしくなってきました。結局、ＡＡのことをキチンと説明できるように自分がしっかりと話し、他人に振り回されずにちゃんとお酒の話ができれば良しとすることしか解決策はないような気がします。依存症とは、まったくへんな病気です。　　関西地域／なにわＧ

☆☆☆投稿大募集 !! ☆☆☆

募集テーマ　３～４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ＡＡ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。

☆彡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。

☆彡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 あてに、
郵送でもFAXでもご投稿いただけます。

―ＡＡ日本45周年記念集会に寄せて―

2008年４月１日、東京から自宅のある京都に帰って来た。精神病院を退院して丁度１年、妻が自死して４ヶ月経っていた。仕事を無くし、未だ年金も無く傷病手当も５月で切れる。少々の蓄えで老母の世話に為って関西のミーティング場を廻る日々が続いていた、新しいホームグループを探す為に。結局は京都のグループにした。

そんな時2010年にＡＡ日本35周年記念集会が名古屋で開かれると知ってとても嬉しくなった。スポンサーに逢える。

ＡＡ日本35記念集会に在来線に乗って岐阜経由で行ったのはステップ９を岐阜、名古屋で行う為だったし安く行けるからだった。岐阜の以前の部下は車で名古屋の会場まで送ってくれた。

集会ではアメリカ全州選出理事の概念ミーティングのブースに出た。私は代議員だった。理事は此処に集まった仲間の中からきっと評議員に為る人が生まれると言ったが正に私がそう為った。当時、代議員の役割はグループとＡＡ全体を繋ぐ最も重要なゼネラルサービス代表だから地区委員会、地域集会の報告書をビジネスミーティングに用意して説明するのだが皆さんご興味が無かったのか早く終われと顔に書いて有った。代議員が終わり地区委員代理を１年勤め地区委員を終えて2014年夏の地域集会で評議員に立候補して信任されますと途端に2015年に横浜で開催されるＡＡ日本40周年記念集会の地域枠の担当を有無を言わせず任された。お陰で中部北陸地域の仲間が出来た。45周年を関西で開催するという評議会議案も地域で決まり提出済だった。しかして、2015年関西開催が、2016年主催は常任理事会と実質的な集合的良心である評議会勧告が為された。実行委員会立ち上げ準備会は2015年６月７日に関西セントラルオフィ

スで開かれ10月の第３回目の準備会が担当常任理事立ち合いの元でＡＡ日本45周年記念集会実行委員会が産声を上げた。

此処で唐突ながら2014年４月に亡くなったスポンサーとの最後のメールを思い出したので掻い摘んで紹介したいと思います。第19回ＡＡ日本全国評議会にオブザーバー参加した帰りに病のスポンサー宅を訪問しテスト１ヶ月過ぎた頃のやり取りです。彼の死の１ヶ月前に為ります。

「あれから一ヶ月に為りますね。私は、毎日忙しくさせて貰っています。中略、11月のサービス・フォーラムに向けた実行委員会は着々と動いています。日にちも決まり、テーマも「サービスの扉を開こう」です。2004年開催されたサービス・フォーラムと同じです。地域で来年の前期評議員立候補の受付を早くしようと言う話が出て居ります。立候補しようかと思っています。如何でしょうか。御身体、ご自愛下さい」

【今晩は、2015年～2016年評議員立候補、是非お願いいたします。

そうなると来年の２月には評議会と40周年集会で、２回こちらに来るということになりますね。私は１月31日に外出して以来、本日まで自力で外歩きが出来ていない状況です。外出は通院のみで、往復タクシー監視付きです。時々「もう駄目かな」と思うときもありますが、家内での日常の起居は出来ているわけです。中略。飲酒欲求は全くありませんが、飲んだ夢を１回見ました。今までミーティングから遠ざかると飲む夢を見てきた私としては、ヤバイ、と思ってはいますが、徒歩５分先のバス停までも行けない状態では、タクシーを呼んで行くしかないかなと思いつつ中々実行に移せない昨今です。】

「○さん、もうすぐ桜が咲きます。2007年の今頃は退院を心待ちにして居ました。あれから７年も経ちました。2015年は横浜と幕張に行ければと思って居ます。35年の記念集会の時、アメリカ全州選

出の理事さんが概念Mでこの中から将来の評議員が生まれると仰せでした。」

【●さん、お返事が遅れ、申し訳ありません。最近、メールを打つと、左肩が疼痛を伴って重〜くなるので、つい億劫になってしまって。我が家の庭の梅も満開ですから、桜もそろそろでしょうね。そうなると花桃も咲きます。初めて●さんとまともに話したのが、確か2007年の２月か３月の●●の木曜会場だった記憶が・・・●さんが「どうせＡＡと言ってもキズの舐めあいじゃないんですか？」から、「いや違いますよ」と私が言って、BOX精選集第４巻の《ＡＡはグループ・セラピーではない》を提示したのがその頃で、それから色々と話が弾むようになったと記憶してます。あの頃は地域財務委員長で、７年後にこういう体たらくになるとは思っても見なかったですね。私のやる気マンマンの頃でした。35周年の概念ミーティングも覚えてますよ。確かにあの中から既に評議員になった仲間も、これからなろうと言う仲間も居ましたねぇ。

40周年実行委員会は「来年の事」しか言いませんので、鬼さんにいくら笑われても誰も気にしません。しかし２月の40周年献金のペースが落ちた様子ですので、500万到達時期が遅れるかな、と気を揉んで居ます】

40周年記念集会の財務担当の役割を病の為辞し集会を見ずに向こうの世界に旅立ったスポンサー。今、45周年の準備をしている私との間で周年記念集会は大きな意味を持っているようです。これをお読みの仲間、皆さまにも幾多の想いが有ると思います。

私は大きなイヴェントの実行委員長はしたことが無く不安でした。新しく与えられたスポンサーに相談したら電話の向こうで多分笑って居られたと思うのですが遣ってみれば良いでしょう。不安でしょうね、でも仲間が遣ってくれますよ、全ての責任を持つと言う覚悟をして信じれば良いのですと。２

代目１年間の委員長を引き受けて１年が過ぎようとしています。

実行委員会ではカンファレンスの読み合わせから始まって主に意見交換をしました。

全国のグループにアンケートを募り、テーマが決まり、開催方式が決まりました。

2018年は日取り、会場の決定、申込み（申請書では関係常任理事、JSO職員の皆様に助けて頂きました。）、予算総額を決め献金の依頼をし、H.P.を立ち上げ、大まかなプログラムを決め（現在プログラムへの参加協力依頼中）全国７地域に内部広報に行き、ポスターのデザインも公募を経て決定しています。

見えないイヴェントの形が少しずつ見えて来ました。

ＡＡ日本45周年記念集会はＡＡの中継地（時空を繋ぐハブ空港）の様に思います。

この記念集会で分かち合われるであろう経験と力と希望のメッセージ、出逢い、再会。

ＡＡの全てのメッセ―が未だ出口をも見いだせずに苦しんでいるアルコホーリクに届きます様に。2020年３月に皆様にお逢い出来るのを楽しみにしています。

京都／洛陽Ｇ／小谷

自分を認めてあげることが出来ない

辛いです。私はスリップの繰り返しで、やっと今年の２月で、飲まなければ１年のメダルをもらうことが出来ます。やっと。

私は、初めて19歳で手が震え出して、（今の旦那とはまだ友達だったんだけど）旦那と一緒に居た時に、初めて旦那に「手が震えてるよ」と言われ「病院に連れて行く」と言われて、初めて精神病院を受診しました。先生には、食べ吐きのことと、どれくらい飲むかとかを話したら、あたり前の応えが返ってきました。「食べないと死にます。お酒をやめないと死にます。やめてください。」とのこと。言われるのは分かっていたけど、なんかすごくムカついて誤診だ！って否認して、その日はいつもより沢山飲みました。受け入れたくなかったのです。

それからも、飲んだくれて、食べ吐きしてる自分を認めたくないから、酔ってごまかし、とうとうアルコール性のうつになってしまいました。すごく辛かったです。今まで、うつの人のことが理解できず、ただ怠けているだけだって思ってきたから、自分がうつになった時、初めてうつの人の気持ちが理解できました。いつもいつも私は「死にたかったです」辛かった。

とうとう伊奈のセンターへ入院になりました。入院生活もいろいろあって辛かったです。でも皆、狂っているから、仕方なかったのかなと、今は思えます。中途半端で退院してしまったから、私はすごいうつにかかり、毎日起き上がることもできなくて、背中に鉛が乗っかっている感があって、本当に起き上がれませんでした。だから、お酒の力を借りて、毎日やっと起き上がれていた感じです。だから毎日毎日目が覚めると、お酒を飲んで起き上がっていました。お酒は手放せなくなり、病状はど

んどん悪化して、旦那と結婚して１ヶ月目ぐらいに、大きな病院に入院になりました。

そこでは、私の命は、0.5％しかないと言われたそうです。ある治療をすれば助かるかもしれないが、「治療に成功しなければ死です」と言われたそうです。結婚してすぐそんなことを言われた旦那は、大泣きしたそうです。当たり前だよね。ゴメンネ。

治療は成功して退院するけど、やっぱり飲みたくてしょうがなくなって、また飲み始めました。それからまた、ひどいうつと、飲まなきゃ生活できない自分になり、成増へ入院することになりました。ひどかったなー。８ヶ月の入院中、院内飲酒で何度もつかまって、ガッチャン部屋に入っている時に、ちょうどイベント事の時ばかりで、クリスマス会や、正月や、そうめん流しの時でした。ガッチャン部屋の外からは、楽しそうな声が聞こえてきて、本当にみじめでした。飲んで、強制退院も２回させられました。

退院してからも、２ヶ月は止まりませんでした。でも旦那が毎日の様にIメッセージで、「みどりが飲むと、俺は悲しい」と言われ、言われるたびに苦しかったけど、飲むのを止めることが出来ず、退院を１月７日にしてから、２ヶ月、飲み続けました。それで、３月15日に本当に辞める事が出来ました。それから９年間、地道にクリニックに通って、デイケアで勉強会やミーティングをし続け、なんとかお酒からは離れたんだけど、心の傷は、うまく埋まらなくて、毎日、食べ吐きしては、旦那に当たり最悪でした。

ある日仲間から、「みどりちゃん、９年やめてるのに辛そうだね。」と言われてしまいました。図星でした。私の問題は、本当は摂食障害から来ていることに気づかせてもらい、摂食障害の施設に通うことになりました。私は、自分の病気を指摘してくれた仲間に感謝しています。

施設に通い、１年半、食べ吐きもお酒も止まった時は、本当に幸せでした。でも、自分の問題を直視しなければならなかったから辛

かったです。だから、また飲み始めました。

今は、やっと食べ吐きも、少しずつ止まり始めて、お酒はスリップばかりしているけど、何とか今は逃げずに頑張っています。ゆっくりだけど、自分を認めてあげられるように、努力していこうと思います。読んでくれて、ありがとうございます。

埼玉／南浦和Ｇ／みどり

その後の自分

前回、前々回と投稿をさせて頂いてから、その後の自分を書いてみたいと思います。

地区委員会の役割で書記をさせて頂いて、まだまだおぼつかない最中、突然訪れて来てしまいました役割、グループの代議員「またか」と心の中で叫んでいた自分がいました。正直、受けたくない、逃げ出したいと思いました。

けれど、現状のホームグループのメンバーで輪番制からいえば、自分しかいませんでした。いつもの考えが浮かんで来ました。面倒くさい、自分には無理だ、不安、逃げ出したい、だけど今回は何故か「やります」と言葉が出ていました。

輪番制からいえば、今は自分しかいないということ、そして自分が一人で抱え込む必要はないこと、初めてなのだから分からなくて当り前、分からないことは助け合って行けばいいこと、分からないことは聞けばいいのだからとスポンサーは言って下さいました。

そして地区委員会の中では書記、グループでは代議員をさせて頂くことになりました。

地区委員会の中でいきなりの同時進行は難しいだろうと気遣って頂き、暫くはグループの仲間が、代議員代理として出席するからその姿を見て少しずつ覚えて行ったらいいとアドバイスを貰いました。

何度か代議員としての役割の姿を見せて頂きそろそろ一人でと、地区委員会の中で書記と代議員を同時に行うことになりました。

初めはグループの報告以外はほとんど話し合いの中に入れませんでした。報告をする以外に書記をすることで精一杯でした。

2017年12月地区委員会で地区の各委員の役割を決める時期が来ました。

まだまだ回復成長が伴わない状態の中でしたが、以前にスポンサ

ーからオフィス委員を経験することは色々なことに役立つと教えられていた言葉を思い出しました。

スポンサーには時期早々と言われる中で先走り、地区のオフィス委員に立候補してしまいました。候補者が自分一人だけだったので、承認されました。

今の状態の中でオフィス委員を受けても大丈夫なのかと、スポンサーに聞かれました。その途端またいつもの不安等が浮上して来ました。どうしようか、今からでも降りた方がいいのか、逃げと不安の考えが頭の中を駆け巡って来ました。その時「受けたからには役割をちゃんと果たすことを考えて、分からないことは何でも直ぐに聞いて、覚えて行くことが大事なのだから、誰も初めから理解出来ないものだから」とスポンサーは言って下さいました。

そして、2018年１月から、今までの代議員、地区委員会では書記、地区の役割、オフィス委員としての役割がスタートしました。

大分地区のオフィス委員としては、初めて参加しました２月のＡＡ九州沖縄地域委員会の各分科会にてのオフィス委員会、緊張の中で席に座り、地区の報告だけしか出来なかった自分がいました。委員会の中で話し合われている内容について理解することが出来ませんでした。

スポンサーに相談したら、オフィス規約を読み前もって分からないことを聞いて、少しずつ覚えて行くことが大事なことなのだからと教えて頂きました。６月に開催されたオフィス委員会では、前回に参加した時よりも内容が分かるところにおいては、発言することも出来ました。オフィス委員という役割を頂いた今、これからも自覚を持って参加して行きたいと思います。

ある時スポンサーに対して、何故自分に出来ないことをさせるのかと切れて、ＡＡを辞めるとまで言ったことがありました。その時スポンサーから一言「出来なかったことを教えて」と言われました。ただただ唖然としました。振り返ってみると、なんだかんだ出来ていることが解りました。スポンサ

ーは「アドバイスはしたけれど、やったのは誰」と聞かれました。「教えて出来たのだから自分の力ではない」と答えました。スポンサーは「それは違う」と一蹴されました。「アドバイスはしたけれど、やったのはとしきだよ、するしないは本人次第、やり遂げたのだからとしきが出来たんだよ、考え方がおかしいよ、ＡＡを辞めるのは自由だけど逃げるのは簡単、目の前の出来事を放り出し逃げるのは過去の生き方、逃げない、投げ出さない、放り出さず問題に向き合うことが大事なこと」だと教えて頂きました。

今年のＡＡ九州沖縄地域ラウンドアップは大分地区がホスト地区でもありました。ＡＡ九州沖縄地域ラウンドアップin大分の開催に当たり、当日まで月に一回ラウンドアップ実行委員会が開催されました。今までのラウンドアップの中でラッフル券販売、書籍販売として手伝いをさせて頂いた経験は有りましたが、ホスト地区としての参加は初めてでした。今回は準備段階から開催まで全てに参加して行った訳ですが、実行委員会の中で議論が交わされる中、座っているだけしか出来ない自分がいました。買い出し等の出来るところはしましたが……。

ラウンドアップの中で自分は主に各会場の湯茶準備係になりました。ラウンドアップ開催中は西日本豪雨でした。その中にもかかわらず、北は北海道から関東甲信越、中部北陸、関西、中四国、九州は沖縄地区の多数の仲間が参加してくれました。

ホスト地区としての役割は今までの手伝いと違って責任が伴いました。いかにミスを少なくし手際よく事を運ぶかも大事なことでした。宿泊施設は広く、湯茶を運ぶ会場まで何度も速足で届けました。また豪雨の影響で、予定時刻に役割を持ったメンバーが遅れて来ることにもなりました。その間、書籍販売、ラッフル券販売の手伝いをする訳ですが、途中売上金額が合わずパニックになることも有りました。その時ネガティブな感情が生まれました。近くにいたスポンサーは「今大事なことは、まず

今から間違えない様にすることだ」と言ってくれました（後に金額は合いました）。

オールナイトミーティングでは、初めての司会も経験しました。会場を守ることは決まっていましたが、いきなりの司会をすることになるとは思っていませんでした。時間になっても誰も始める様子がなく、辺りを見渡すと自分が司会をしないといけない雰囲気になっていました。分かち合いが一周すると次のメンバーに司会を渡すのが今までの経験でしたが、なかなか分かち合いが進まず、休憩を取るタイミングも逃してしまいました。ほろ苦いオールナイトミーティングの司会でしたが、よい経験でした。

西日本豪雨の中でしたが、少ないホスト地区の実行委員会メンバーの中で無事に終えられたことは良い経験となっています。

スポンサーに誘って頂き９月22日（土）23日（日）の一泊二日、初めて地域を越えて兵庫の宿泊イベントにも参加しました。車での移動で片道約600km計約1,200kmの福岡から兵庫までの道程、弾丸ツアーでした。助手席に乗せて頂いた自分ですが非常に疲れました。運転して頂いているスポンサーはもっと疲れていたと思います。大袈裟にいえば命がけでした。兵庫のイベントでは関西の仲間が暖かく迎え入れてくれました。その中には福岡から関西に移った先行く良き仲間の女性メンバーもいました。ＡＡに繋がったばかりの自分の姿を知っている仲間です。笑顔で迎え入れて頂き、又久しぶりに会え、安心感と嬉しさを覚えました。スピーカーズミーティングではスピーカーもさせて頂き良い経験となりました。

月に一度、保健所、クリニックにBOX-916等を配布しています。現在グループのホームメンバーは二名です。時として一人でミーテイング会場を開けれる様にもなれました。以前の自分でしたら一人でミーテイング会場を開けれることなど出来なかったことです。いつ誰かがミーテイング会場に足を運んで来るか分かりません。今はまだ苦しんでいるアルコホーリク

のためにも、小さな灯火かもしれませんが、灯すことも大切なことだと思える様になれました。

　このまま行けば9月末にソーバー8年を迎えれることになります。歩むスピードは人一倍遅い自分ですが、協力してくれている家族、そしてスポンサーや仲間に感謝しつつ、ＡＡのプログラムと愛と共感と安らぎが「今日一日」どこにあってもあなたと共にあります様に……と、ＡＡの中で生きて行きたいと思います。

大分／中津Ｇ／としき

Emotional Sobriety
「感情のソブラエティ」

「感情のソブラエティ」という言葉を意識するようになったのは、ソブラエティがちょうど20年の頃である。今は良くわかるが、それは自分が目に見えるものに依存して心の安定を得ようとしていた期間が終わりを迎えようとしている時期だったのだと思う。スポンサーに、「ソーバー20年過ぎると、神様は大人と見なすのか色々な意味で厳しくなるようだ」と言われた。自分の中に強い信仰を持つことを強く迫られているのだと感じた。そして、『本当の意味での成熟』とか『バランス』が問われるようになった時期だと思う。

酒が止まったばかりのことは、毎日飲まないこととや生活の立て直しで必死だった。規則正しい生活をする。きちんと食事を摂る。約束を守る。借金しないで与えられた範囲で生活する。まるで小学生だが、酒を浴びるほど飲む生活を続けていくうちにまともな生活ができなくなってしまっていたのでしょうがない。何とか学生生活を終え就職した。大学時代に学ぶべきことをしっかり学ばなかったハンディーは大きかった。専門職についてしまったが、専門知識が不足していた。そして何より、職場の人とうまく人間関係が作れなかった。ＡＡ活動をしながら、仕事と仕事のための勉強と息つく間もないほどだった。当時の自分のソブラエティは、プログラム云々などとキレイな言葉では語れるようなものではなく、必死にＡＡにしがみついていて、何とか飲まないで目の前のことを必死にこなすので精一杯だった。そのうち結婚し子供も生まれ、今度は夫と父親という役割もプラスされた。自分で言うのも何だが、職場でも家庭でも誠実にひたむきに頑張った。社会人経験を積んでいない状態でＡＡに繋がった僕は、完全にＡＡの教えに染まった状態で仕事や家庭生活を送っていたので、損得など考えずに馬鹿正直に一生懸命頑張った。多少不安定で時に感情的になることもあるが、周りの人たちは一生懸命やっている人間のことは大目に見てくれる。ひたすらＡＡの教えにしたがって一生懸命やるという気持ちは、徐々に、「俺は職場の他の誰よりも忙しく頑張っている」「家庭では、

良き夫として父親として頑張っている」という高慢な気持ちに変わっていった。ＡＡでは、見返りを求めず苦しんでいる仲間を手助けしていたはずが、相手から感謝されたいとか尊敬されたいという気持ちが徐々に強くなっていった。それがソブラエティ20年頃の自分であった。当時あるキッカケがあり、仕事の責任が随分と軽くなった。同時に、子育ても一段落して、以前ほど職場や家庭で自分が頑張る必要がなくなっていった。途端にバランスを崩し不安定になった。自分の仕事や家庭での役割に依存していたために、柱を失ったような感覚に陥った。ビクビク、オドオドするようになり、そこから脱するべくスポンサーを初め色々な仲間に相談したり、本もたくさん読んだ。本はＡＡに関するものだけでなく、哲学・宗教・心理学に関するものも読んだ。もがき苦しみ、そこから何とか抜け出そうとした。飲んでいた頃ならば、簡単にアルコールの酔いに癒しを求めただろう。でもそうはいかない。鬱病にでもなったかとも思い、知り合いの精神科医に相談もした。ミーティングには定期的に通い、日々のプログラムをやり続け、できるサービスや手助けは続けていた。「俺はこれから一体どうなるんだろう？」と不安で仕方なかった。

便利な時代になった。悶え苦しむ中で、感情のソブラエティ（emotional sobriety）という言葉に出会った。早速googleで検索してみた。日本語では141件、英語では182,000件がヒットした（2018年12月現在）。何か解決方法はないかと必死に探していく中で、これはと思う書籍にいくつか出会い購入して貪るように読んだ。そしてある本との出会いによって本当に救われた。それはソブラエティが40年近くある12ステッププログラムのメンバーであり、アメリカ人のセラピストであるAllen Berger氏が書いた“12 Smart Things to Do When the Booze and Drugs Are Gone”である。他にも、回復者本人が専門的に依存症という病気について学びプロとして書いた書籍を数冊読み、このアルコホリズムという病気についてかなり深く掘り下げて研究されているということが分かり、それを読むことによって、新たな考え方を学んだ。上記で述べた本は、ビルが1958年に鬱で苦しむ友人に宛てて書いた“The Next Frontier: Emotional Sobriety”というタイトルのついた有名な手紙がベースになっている。実はその手紙は、「ビルはこう思う」というＡＡの書籍でも「63依存からの自由」「244成熟に向かって」「288感情のソブラエティ」と３箇所で引用されている。

よくよく読んでみると、ＡＡの書籍の中にも自分の問題に対する解決が記されているが、上記の本の中では、非常に分かりやすい言葉で、様々な分野の研究者の言葉も引用されており、また、彼がセラピストとしてカウンセリングを行ったＡＡメンバーなどの事例も示されており、当時の僕にはそれがすごくフィットしていて、改めて自分の問題の本質や、そこから抜け出すための正しい考え方や行動の指針が見つかった。

Introductionの中からいくつか紹介したい箇所がある。あくまでも著者の考えでありＡＡを代表した意見・考えではないが、エモーショナルソブラエティの大切さが簡潔に述べられているので紹介したいと思います。拙訳ではありますが、日本語訳をつけました。まず最初に、Bill defined emotional sobriety as a “real maturity” and “balance” in our relationship with ourselves, our fellows, and our Higher Power. We cannot have balance if we make what other people think more important than what we think. We cannot have balance or hold on to ourselves if we don't grow up, emotionally.「ビルはエモーショナルソブラエティーを「本当の成熟」、自分自身や仲間そしてハイヤーパワーとの関係における「バランス」と定義した。我々は、自分の考えていることよりも相手が考えていることが重要だとしてしまうと、バランスを保つことが出来ない。感情的な面で成長しないと、バランスを保つことも自分を見失わずしっかり保つこともできない。」次に、The foundation of recovery is humility. The Twelve Steps are designed to create and maintain a sense of humility in our lives. We must learn to let go of our selfishness and self-centeredness. We must learn to go out of our own way 〜一部省略〜 Therefore humility is also important in achieving emotional sobriety. Humility will ultimately be the foundation upon which we develop the ability to hold on to ourselves; to prevent ourselves from being knocked off balance by people, places, or things; and to not be overly influenced by others. It also puts our needs and desires into proper perspective.「回復の基礎は謙虚さだ。12ステップは我々の人生において謙虚さを生み出し維持できるように作られている。利己主義と自己中心主義を手放さなければならない。従って、謙虚さというのはエモーショナルソブラエティーを手に入れるためにも重要なものだ。謙虚

さは最終的には、我々が自分がブレないようにすること。自分たちが人・場所・物によってバランスを崩すことがないようにすること。過度に他の人から影響を受けないようにすること。このような力を手にするための基盤になるものである。謙虚さはまた、自分の欲求を正しく判断する助けになる。」最後に、One of the hallmarks of emotional sobriety is honest and humble self-esteem. By self-esteem, I am not talking about the arrogant display of "esteem" for oneself or a pompous assumption of privilege and superiority. *True* self-esteem occurs when we respect our own needs and our desires *as we do those of others,* neither overvaluing nor devaluing them. Until we achieve emotional sobriety, we will either feel less than or better than others. Without emotional sobriety, we will never experience the value of true humility and how it can improve our relationship with ourselves and with others.「エモーショナルソブラエティーの特徴の一つは、正直で謙虚な自尊心である。本当の自尊心とは、自分たちが必要としているものや欲求を、過大評価も過小評価もせず、他の人が必要としているものや欲求に対してそうするように、尊重することによって得られる。エモーショナルソブラエティーを手にするまでは、我々は他の人よりも、重要でないとか重要であると感じるのだ。エモーショナルソブラエティーがなければ、真の謙虚さの価値も味わえないし、それによって、どのようにして自分と自分以外の人たちとの関係を改善していけるのかということも分からない。」

「ビルはこう思う：244成熟に向かって」には次のように書かれている。「ＡＡの「酔っ払い治療法」を徹底してやって病気を認めた多くの古いメンバーでさえ、自分が感情のソブラエティに欠けていると気づくことがたびたびあるのではないだろうか？これを得るために、私たちは、自分自身との、ＡＡの仲間たちとの、そして神との関係の中で、真の成熟とバランス（すなわち謙虚）を深めていかなければならない。」と。私自身、30年近いソブラエティああるが、残念ながら成熟している大人になったとは言い難いし、まだまだ感情のソブラエティに関しては取り組むべき課題が多いと感じる。ミーティングで感情のソブラエティについて分かち合いがされるのをあまり聞いたことがない。ある程度ソブラエティの期間が長く続いた仲間だけでなく、飲んでいた期間が短い仲間は、比較的早く飲まない生活の基盤が回

復するので、その後、感情のソブラエティの問題で苦しんでいる仲間がいるのではないかと感じている。僕自身はソブラエティ20年を過ぎて数年間、この問題で相当苦しんだ。同じような苦しみを経験した仲間が、この投稿を読み共感し安心感を持ってくれたら嬉しい。

「ミーティングにさえ行っていれば大丈夫」「仲間に会い続けてさえいれば何とかなる」「全てを正直に話せば助かる」というような魔法の言葉。回復初期、その言葉を固く信じ実践し大いに救われた。まさに信仰であった。そして今でもその信仰は僕の回復の基盤だし大切にしている。しかし、感情のソブラエティのためには、＋αが必要になってくると思う。「解決はある」と信じている。どうやらそれはシンプルに、「見返りを求めず与える」ことにあるらしい。シンプルだけど簡単ではない。

YouTubeでemotional sobrietyについてあるＡＡの仲間が語っているのを聞き、以下の言葉にハッとした。彼は「ソブラエティが長くなればなるほど苦しくなる」と語っていた。全面的に同意はしないが理解できる。僕の場合は、人生の立て直しが落ち着いて余裕が出たきた頃に、感情的な問題が持ち上がってきて苦しんだ。僕を救ったのは、感情のソブラエティの問題について学びそれを理解し、そして解決するための適切かつ具体的な行動を実践することによってであった。「感情的な問題があるのならばEAに行けば？」という声も耳にするが、ＡＡの創始者の一人であるビル自身が、彼の書いたものの中でエモーショナルソブラエティのことを取り上げている。12&12にも、感情に関する記述がいくつかある。ちなみに先日参加したICYPAA（International Conference of Young People in AA）の集まりでも、「感情のソブラエティ」がテーマとして取り上げられているパネルミーティングがあった。

最後に、問題を乗り越えたビルは上記の手紙の中でこう述べている。Nowadays my brain no longer races compulsively in either elation, grandiosity or depression. I have been given a quiet place in bright sunshine.「いま私の頭は、高揚感や誇大妄想や鬱で、グルグルと回転することはなくなった。明るい日差しの中、静かな場所に立っているように感じる」。同じように苦しんだであろうビルが、感情のソブラエティやそれを解決するための方法について、そして真剣に取り組んだ後にもたらされる心の平安について、文字として残してくれたことに感謝したい。

東京／b代々木Gr／BUG

もう一人ではない

アル中のゆき子です。2018年10月12日、スポンサーと共に、沖縄“RYUKYPAA”参加の為に羽田を旅立ちました。到着は夕方、仲間が待っている居酒屋で懇談、顔見知りの人達、沖縄のメンバー、海外のベトナムやスリランカからの初対面の人達もいた。“RYUKYPAA”とは若いＡＡメンバーの集まりだが、年齢の差も国籍も気にならないのはなぜだろう。しかもどの人も、初めて会った気がしないのは不思議だ。

食事はおいしかったー。刺身（山羊）、海ぶどう、もずくの天ぷら、フルーツなどなど……。この世にはアルコール以外にこんなにおいしいものがあったのだ！しかも、私達には共通の話題がある。特に仲間のスリップの経験の話は興味深かったし、他人事ではないのだ。仕事の苦労話も共感できた。初日はこんな感じで、楽しい食事会（飲み会ではない）を終了。旅の疲れなんて感じない。ＡＡパワーってすごいなあ。

10月13、14日が今回のメインイベントだ。１日目は、午前、午後、２日目は午前中のみ、全て通訳付きで行われた。注目は２日目に行われたQ＆A形式のミーティング。４名のメンバーにより、それぞれの経験が話された。テーマは“仕事”。このテーマは余り出されないのではないだろうか。でも、今仕事をしている人、仕事を失ってしまった人、どちらにも大切なテーマであり、まして若い人達にとっては切実な問題である。個々の実社会での体験談、正直な思い、人間関係と、アルコール依存症者が社会で生きていくヒントがそれぞれの話しの中にあった。私の場合は仕事場では常に緊張し、手が抜けないのだ。上司に認められたいのか、評価が欲しいのか、少しのミスも注意される事も受け入れられず、何かミスがある度に辞めてしまいたくなるのだ。これでは体がいくつあっても足りない。ま

だまだ修行が足りないのだ、もっとＡＡに通わなければ……。

ミーティングの最後はあのカウントダウンで締め括られた。私は９年。地元のメンバーによると、沖縄は今バブル、観光客であふれ、建設ラッシュ、ネオン、古い商店街、おみやげ屋にパチンコ屋、そして守り神“シーサー”町全体が活気に満ちていた。

今回、沖縄の基地の中のミーティングにも行って来た。初めての体験だ。広大な土地、散在する平屋、何と言えばよいか、ここは別世界、ここでは通訳なしであったが、アメリカのメンバーも普通に受け入れてくれ、通常のミーティングが行われた。テーマは“first drink”私も拙い英語ではあるが自分の話しをする事が出来た。

子供の頃から不安定であった事、お酒で家庭を台無しにしてしまった事、夫も子供も出ていってしまった事、入院（10年前）から今日迄お酒を飲んでいない事、今は毎日ＡＡに通っている事等話しました。　最　後　に“I haven't been alone.”この様に言いました。そうだ！私、今、１人ぼっちではないのだ!!10年前、アル中で鬱病で、１人ぼっちだった私が、今、沢山のアルコール中毒の仲間の中で、今日一日を酒を飲まずに生きているのです。

これからだって出来る！ＡＡがあれば！話が暴走しそうなのでこの辺で。最後に沖縄で出会った一人一人に、ありがとう、又会いましょう！

東京／板橋Ｇ／ゆきこ

12の伝統に触れて

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」

1982年晩秋に施設に入寮した。職員の方からＡＡの12ステップと一日24時間（後にＡＡワールドサービス社から「**今日を新たに**」が出版されている）、ハンドブックを渡された。今まで読むのは漫画くらい、だから本を開いて読もうなどと思うことはなかった。いや正直言って漢字が読めないのだ。だから、ＡＡのミーティングで司会者に「三章・五章をお願いします」などと言われると、しどろもどろな状態で読むものだから、どこを読んでいるのかもわらなくなって、行を飛ばして読んでしまうのだ。まるで、終わりのない文章を読まされているように感じ、読み終わると全身から汗が噴き出して疲れ果ててしまっていた。「だったら、漢字にカナをふればよいではないか」と言われそうだが、それも仲間に「なんだ、こんな字も読めないのか」と言われるのではとカナをふることもできない見栄っ張りの自分がそこにいた。ある日、施設の職員から「今井さん本を読むことは、自分の意志で開き、自分の意志で閉じる。だから、本を読むことも行動の一つですよ」と言われた。毎日行くミーティングで、仲間がボロボロになったリビングソーバー（**日本語タイトル：どうやって飲まないでいるか**）を「あんたで四代目だ。この本は無造作に開いたページに今自分が悩んでいることが書いてあったりしてびっくりすることがあるんだよ」と言って、手渡してくれた。読んでみた。なるほど今自分が混乱しているようなことや、なんとなくイライラしたり不安になったりしている時に目次を見ずに開いたところに解決に向かって行動することの決心につながるよう

なことが往々にして書かれてあった。半年が過ぎた頃にスポンサーシップを意識するようになった。ミーティングの帰りに仲間が、「俺、スポンサーを決めたよ。あんたはまだ？」などと聞いてくる。このころの自分の気持ちは、「スポンサーなど決めたらＡＡから離れられなくなってしまう、なんだかんだといちいち命令でもされたらたまらない」などと思っていた。でも、仲間が次々にスポンサーとのことを話題にするのだ。思い切ってホームグループの尊敬(憧れ)している仲間にスポンサーになってほしいと頼んだ。そしたら、「僕は君のスポンサーにはむかないな、私が君にあったスポンサーを紹介しますよ」と言って、紹介してくれた。紹介されたスポンサーからのはじめての言葉（提案）は、「①ミーティングに出ること②仲間の話を聞くこと③片足でもよいからＡＡに足を突っ込み続けていること」だった。そして、「これを読んでみな」と言って、「ＡＡのスポンサーシップ」と「12の伝統が生まれるまで」をくれた。私は、ステップミーティングが苦痛だった。ステップに書かれてある言葉も意味も理解できず、毎回我慢して椅子に座っている状態だった。だけども12ステップを学ばなかったら結局飲んでしまうのだという恐怖感を強く感じていた（後に12ステップを学ぶことと12ステップを生きることとは違うことを気づかされるのだが)。スポンサーシップの本を開き、読んだ。読み終わって、温かいものに包まれているような気持ちを持った。特にスポンシー（相談する側）の章でなく、スポンサー(提案する側)の章に書かれてあることに感動した。そして、「12の伝統が生まれるまで」を読んだ。うっすらと涙が出てきた。「こんな世界があったのか!!ＡＡは人間の持つ支配欲や独占欲のようなものは全く入り込む余地のないすきとおったガラス張りのようなところなんだ!!」。そして、いままでモヤモヤしていた迷いのようなものが一気に吹き飛んだ。そして、ＡＡが好きになった。「アルコホーリクス・アノニマス　成年に達する」に、ビル・

Wは伝統について、「**最初はいやいや従う、その後は仕方なく従う。そして、よいものだから従う。そして、最終的には心から従いたくなる**」「と書いている。スポンサーがくれた「**12の伝統が生まれるまで**」を読むまでの自分は、そのとおりだった。ミーティングに行くのが嫌だった。でも、施設に入寮している全員が夕方になるとミーティングに行く。だから、仕方なくミーティングに行った。ほんとうは一人で酒を止めることができればと思っていた。８ヶ月施設に居なくてはならないことも我慢だった。仲間と一緒!! 冗談じゃないという感じだった。住むところもない、金も仕事もない、何の根拠も自分で生きていく術もないのに、人の言うことを聞きたくない、自分の好きなようにしたい、ステップ２の不健康（正気でなく狂気）な状態、アルコホーリクの際立った特徴そのものだった。まさに、ビッグブックに書かれてあるとおり大人の姿をした子供だった。だけど、ホームグループを決め、ミーティング場のいすを並べたり、コーヒー茶碗を洗ったりするなかで、仲間と一緒にやっていこうという気持ちに変わり、ゆっくりではあったが心から従いたくなっていった。私は、ＡＡに伝統があるなんてことは知らずにミーティングに来た。たけど、こうやって飲まないで生きていくことができている。もし、初めてＡＡの扉を開いたとき、規則を並べ立て、入会手続きの説明を受けたら、うんざりして、とてもミーティングにまた来ようなどという気持ちにはならなかったはずだ。だが、初期のＡＡはそうではなかった。いろいろな規則がグループにあった。一つの規則を守るためにはもう一つの規則が必要になり、あの規則第62条「あんまり深刻になるな」という経験にたどり着いた。私たちの集まりは、地球規模のフェローシップだ。どこの国のメンバーとも顔を合わせたとたんに、心からうちとけあって分かち合うことができる。それは、話す言葉は違っても、同じプログラムを実践しているのだという一体感があるからだと思う。「一つの集団が分裂、

分離、分割を繰り返すと、似たもの同士が集まり、均質で多様性に欠く集団に形成していく」のだと言われる。私たちのフェローシップも似たような形でグループが誕生することもあるかもしれない。「ＡＡはコーヒーポットと怒りで大きくなる」といったジョークがあるように、「あいつとは一緒にやれない！」と、新しくグループを作る、といったように。だけど、そのような感情で分割したとしても、個性豊かなグループばかりなのはなぜだろうか？　それは、回復　一体性　サービスというＡＡの原理があるからだと思う。ＡＡの原理は提案に過ぎない。従う義務もない。だけど、「最初はいやいや従う、その後は仕方なく従う。よいものだから従う。しかし、最終的には心から従いたくなる。もし、ＡＡの原理が「絶対に守るべし」であったら、この原理は画一的となり、特色も変化もないフェローシップになるだろうし、一つの型にはまった理屈屋ばかりになってしまうかもしれない。だが、時としてグループは「画一的な行動」に走ることがある。例えば、「グループで決めたことだから、我がグループの伝統だ、オールドタイマーが言っているから」などと、自分たちの意見を押し通し、反対の意見を押さえ込もうとする。そして、頭にきた！　と、イスを蹴って出て行くかもしれないのだ。そのような実際の失敗を重ね、**「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」**という伝統２が生まれて行ったのだと思っている。

埼玉／狭山Ｇ／今井

ＡＡの友人からのメッセージ

ＡＡと私
―私と依存症の方々との関わりの原点―

福岡保護観察所北九州支部
北九州自立更生促進センター
統括保護観察官　大森　義昌

私は、保護観察官として、罪を犯した方々の更生と社会復帰を支援する仕事をしています。その中で、お酒やギャンブルなどへの依存の問題を抱えている方々にも数多く出会います。そんなとき、ふと昔の事を思い返します。

私がまだ若い頃、精神科病院のソーシャルワーカーでアルコール依存症の治療スタッフの一員として働いていた時のことです。実は、私はほとんどお酒を飲まないのですが、そんな私が病院内で行われていたアルコールミーティングに担当スタッフとして参加していたある日のこと。本で勉強した知識を駆使して、あれこれと喋っていると、あるメンバーさんから、「結局、酒を飲まないあなたに私たちのコトが理解できるはずがない。」と言われました。その時、いま思い返すとお恥ずかしい限りですが、自分なりに頑張っていたことを否定されたように感じ、思わず「ああ、そうですよ。あなたたちのように散々周囲に迷惑をかけて、そして入院して、それでも酒が止められないなんて理解できませんよ。」と言い返してしまいました。

その後、気まずい日々を過ごしたことは言うまでもありません。

ミーティングの時間には全く身が入りませんし、患者さんと顔をあわせたくなくて出勤するのもおっくうになり、「もうアルコールスタッフを辞めたい。」と先輩スタッフへ相談しました。先輩からは、「とにかくやりなさい。あちこちの

ミーティングに行ってみなさい。この仕事を続けるつもりなら、先々自分のためになるから。」とアドバイスされました。

私は、「冗談じゃない。やっていられるか！」と胸の内で叫んでいました。でも、仕事だから仕方ありません。自分なりに思い直して、あちこちのＡＡのミーティングに参加しました。ただ椅子に座ってジッと聞いているだけでしたが、自分の中で何かが少しずつ変化していることを次第に感じるようになりました。

そんなことをしばらく続けたあと、ある日のアルコールミーティングで、「私は皆さんの本当の苦労や悲しみは分かりません。でも、理解するために努力したいと思いますので、皆さんのことを教えて下さい。」とお願いしました。すると、メンバーさんたちは笑いながら「よしよし、それで良い。教えてあげよう。」と言いました。

それからの私は、とにかく皆さんの話を聞くことを大切にしました。振り返れば苦い思い出ですが、それから様々な経験を経て今の仕事に移り、その後もたくさんの出会い、そして別れを繰り返す中で、それら一つ一つが今の自分の仕事や生き方に役立っているとつくづく思います。

日々の仕事において私は、依存の問題を抱えておられる方々には「ＡＡのミーティングに参加してください。気が進まなくても、とにかく参加してください。きっと役に立ちますから。」と声をかけるようにしています。あのとき私がアドバイスされたように。そして、人と人との繋がりの大切さ、ミーティングに参加し続けることの必要性、日々の努力の積み重ねが大切であることを、依存の問題を抱え不安な気持ちで過ごしている方たちに少しでも伝わるように、そして回復のきっかけを提供できるように努力し続けたいと思っています。

全国で活動しておられる皆様方の今後のご活躍と益々のご繁栄をお祈りいたします。

ＡＡ３ヶ月カレンダー

2019・2～4

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はフェローシップ、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。

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（土）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る梅湊町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

◇ **山口 17日（日）13：00～16：00** 山口地区／合同ミーティング 場：「下関市長府東公民館」（山口県下関市長府松小田本町4-15） 問：CSCO

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

◇**長野 3日（日）10:00（開場9：30）～15：30** 長野地区／オープン・スピーカーズ・ミーティング in 諏訪『仲間 ～出会いを重ねて』 場：「諏訪市文化センター2F 第2集会室」（長野県諏訪市湖岸通り5-12-18） 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

◇ **宮崎 17日（日）10：00～15：00** 宮崎地区／第16回 オープン・ステップ・ミーティング 場：「高鍋町総合福祉センター老人福祉センター」（宮崎県児湯郡高鍋町北高鍋300） 参加費：500円（メンバーのみ） 問：KOCO

◇**兵庫 21日（木・祝）12：00（受付11：30）～15：30** 宝塚G／第11回 オープン・スピーカーズ・ミーティング『希 望』 場：「カトリック宝塚教会」（兵庫県宝塚市南口1-7-7） 問：KCO

◇**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（日）　問：CSCO

◇ **福岡　24日（日）11：00～16：00（14時よりミーティング）**　福岡地区／春季イベント『肉肉ミーティング（meat meat meeting）今日は肉食おうぜ！』オープン　場：「福岡県 赤村 源じいの森」（福岡県田川郡赤村大字赤6933-1）　参加費：2,000円 ミーティングのみの参加は無料　問：KOCO

◇**静岡　30日（土）～31日（日）**　静岡地区／第12回 お花みぃーてぃんぐ 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

◇ **長崎　31日（日）11：00～15：00**　長崎地区／39周年オープン・スピーカーズ・ミーティング『回復のプログラム』　場：「早岐地区公民館 第1講座室」（長崎県佐世保市早岐1-6-38）　参加費：500円　弁当：500円（当日受付）　問：KOCO

4月

◇**山梨　6日（土）10:00～7日（日）10：00**　昭和G／20周年記念 第15回オープンセミナー『成長への道』　場：「山梨県立愛宕山少年自然の家」（山梨県甲府市愛宕山358-1）　参加費：無料　宿泊費：1泊2食2,500円　当日昼食：600円（要予約）※洗面用具・上履き持参 ※施設内全面禁煙　問：KKCO

◇**神奈川　7日（日）10：00～15：30**　めぐみG／第6回オープンセミナー『第1部・出口はある！　第2部・私の12ステップ』　場：「大和市市民交流拠点 ポラリス 会議室7」（神奈川県大和市中央林間1-3-1）　問：KKCO

速報

◇**千葉　5月17日（金）13：30～19日（日）**　AA関東甲信越2019年春季ラウンドアップ『新しい時代を、みんなでBOSO！in 南九十九里 SHIRAKO』　場：南九十九里・白子温泉　ホテルニューカネイ（千葉県長生郡白子町中里4442）　申込期間：3月1日～4月15日（定員200名になり次第締切）　参：2,000円（大人のみ）　泊：大人（中学生以上）8,000円・

小学生5,600円・未就学児4,000円・乳児無料　※18日の昼食とお茶（600円）希望の場合は、申込用紙に明記。締切後のキャンセル不可。

◇**熊本　6月21日（金）～23日（日）**　第31回ＡＡ九州・沖縄地域ラウンドアップ in 熊本　場：山鹿温泉「富士ホテル」（熊本県山鹿市昭和町506）　参：3,000円（メンバーのみ）　泊：大人（中学生以上）1泊2食7,500円・2泊4食15,000円（小学生1泊2食5,000円・未就学児1泊2食3,000円・3歳未満無料）　問：KOCO

◇**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

◇**北海道　9月6日（金）～8日（日）**　北海道地域ラウンドアップ『希望 ～大空と大地と仲間の中で～』　場：「定山渓温泉 ホテル鹿の湯」（北海道札幌市南区定山渓温泉西3-32）　宿泊費：1泊10,000円　2泊20,000円　参加費：2,000円　問：HCO

◇**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桧原）※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ホーリ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す。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ホーリクにＡＡのメッセージを運ぶことです。」**

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

JSO コーナー

◎お知らせ

○『アルコホーリクス･アノニマス回復の物語Vol.5』は２月１日発売です。（裏表紙参照）
○『ミーティング・ハンドブック』のルビ付き大型版は好評いただいています。（裏表紙参照）
○ボランティア募集！広報やデザインのスキルがあってイラストレーターを使える方。
○『ビッグブック』個人の物語原稿募集中。ＡＡ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ＡＡ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ＡＡ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

★ハワイ　第58回コンベンション　開催地：ホノルル／ハワイ　日時：2019年10月31～11月３日　ウェブサイト（http://www.annualhawaiiconvention.com/home）
★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ＡＡ 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

・恋ヶ窪グループ／関東甲信越
・けやきビッグブックグループ／関東甲信越

JSOは皆さまの経験の集積場所です。ＡＡのプログラムを、一人でも多くの苦しんでいるアルコホーリク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、フェロー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）。

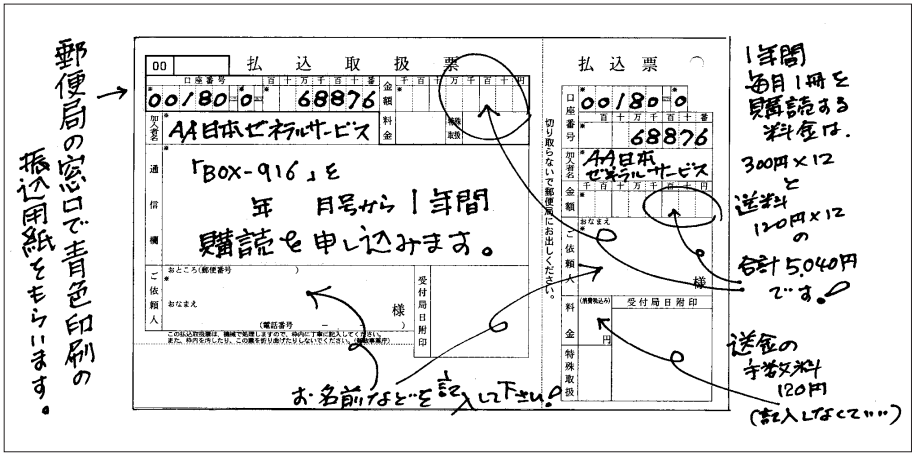
★情報データの問い合わせ先が個人とされている場合、チラシ等によりその公示確認ができた場合は掲示しますが、それ以外の場合は原則として掲示しません。掲示を希望する場合はその旨明記してください。

★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@dol.hi-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までご連絡いただけると助かります。どうぞよろしくお願いします。

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



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ホーリ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://aahco.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/~chco/

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/~csco/

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、二人とも飲まないでいることができる』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とがあります。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

『ミーティングハンドブック ルビ付き大型版』

レギュラーサイズのミーティングハンドブックでは字が小さくて読みにくい、漢字が多くて読みにくい、といった問題を解消してくれます。メッセージ活動にもお役立てください。A4 サイズです。

価格 70円

『アルコホーリクス・アノニマス 回復の物語 Vol.5』

英語版ビッグブックに収録されている個人の物語の翻訳版、第5弾です。ドクター・ボブと一緒にステップに取り組んだ話など、興味深いです。2月1日より発売開始。（このシリーズの増刷の予定はありません）

価格 300円

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
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