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
3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の友人からのメッセージ
  - ○AAからの3つの贈り物　ソーシャルワーカー　岡田（亀田）順子 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、皆さんの物語をお待ちしています。

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

＊４月号の発行日は、３月 31 日（日）です。

誌上ミーティングへようこそ！

なにわグループが当コラムを担当してちょうど１年になりました。毎月の投稿も（グループの運営を仲間達と決める）ビジネスミーティングに間に合わない時もあり、不健全な感じもしました。メッセージが個人からグループの良心に移行する壁を乗り越えるのはどれだけ大変か思い知った１年間でした。とは言え書き手の考えになってしまうことしばしばです。編集作業をしていただいている方々の苦労もよく分かりました。反面、この役割をやらせてもらっているおかげで、日々平安な毎日を過ごさせてもらえたのも確かです。作り手から読み手へと着々と「メーセージが伝わっているんだなぁ」と思うと生きる励みにもなりました。もし、あなたのグループが「このコラムを担当してみたい！」というお考えががあればぜひ「BOX編集委員会」にお知らせください。この経験と感動を私どものグループだけで独り占めしているのは忍びないです……それでは『BOX-916』、今月もお楽しみください。

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―

私は2013年と2014年の２年間、ＡＡ関西地域委員会議長の役割につかしてもらっていました。2013年１月の地域集会で感じたことがありました。代議員に登録しているグループの約半分しか代議員の方の出席はありませんでした。出席数が少ないなぁ、そう思いました、関西では地域集会で代議員の定足数は撤廃されている為、代議員の方の出席が少なくても地域集会は成立します。自分が代議員の時や地区委員の時は、あまり気にならなかったのですが、さすがに地域議長の役割につくと地域集会にもっと代議員の方に出席して欲しいと考えるようになっていました。

どうすれば代議員が地域集会に出席してくれるか、私は関西地域の各地区委員会を廻って、直接代議員の方に地域集会に出席して欲しいと頼むことにしました。２月と３月の２ヶ月間で６地区（現在は７地区になっていますが、2013年２月時点では関西地域の地区は６地区でした）の地区委員会を廻り、地域集会に出席して欲しいと代議員の方に念を押しました。私の前任の地域議長も、前前任の地域議長も各地区委員会を廻ってはいませんでした。自分はちゃんと各地区委員会を廻ったので、これで代議員は地域集会に出席してくれるだろうと考えてました。

2013年４月の地域集会の日になりました。私は今日は代議員が多く出席してくれるはずだと思っていましたが、結果は１月の地域集会時よりも出席数は少なかったです。

ショックでした、各地区委員会を廻って直接お願いしても代議員に地域集会への興味は持ってもらえない。なんとか代議員の気持ちを地域集会の向けられないものか、またいろいろ考えた中で大きなイベントを地域委員会・地域集会主催で開催すればいいのではないか、大きな注目されるイベントを企画すれば、代議員も興味を持って地域集会に参加してくれるのではと考えました。どんなイベントを企画するか、関西地域ではラウンド

アップ、迎春ワークショップ、関西コンベンションの３大イベントがCOについている為地域主催での開催は無理です、手順を踏めば可能なのですが、その時はそんな風にしか考えられませんでした。結果私の頭にはＡＡ日本のコンベンション、５年毎に開催されている記念集会を関西地域で開催するという考えしか浮かんでは来ませんでした。

2013年６月の地域委員会で『ＡＡ日本45周年記念集会の開催地に関西地域が立候補しませんか、評議会に議案として提出しませんか』と提案しました。各自持ち帰りとなり７月の地域委員会で再度話合うということになりました。７月の地域委員会は揉めに揉めました、意見が真っ二つに割れて地域委員会としての考えをまとめることが出来ないまま、８月の地域集会に突入してしまいました。地域委員会でまとまってないものが地域集会でまとまる訳がありません、地域集会も揉めに揉めました。自分が言い出したことで、地域委員会も地域集会も紛糾してしまったので精神的に落ち込んだ時期もありました。私は関西地域での記念集会開催を評議会に提出するのは不可能と思っていましたが、周りのメンバーが助けてくれました。急いで結果を出さずに継続して話し合っていこうと言ってくれました。話合っているうちに反対意見は徐々に減っていき、私の考えも代議員の興味を引くのではなく、日本全国にメッセージは運ぶということに変わっていきました。１年２ヶ月話合いを続けた結果、2014年８月の地域集会で評議会提出議案としてまとめあげることが出来ました。評議会に提出できると決まったときは本当に嬉しかったです。

「ＡＡ日本45周年記念集会の開催地に関西地域が立候補する」という議案は2015年の評議会で勧告決議となり、現在に至っています。私も立上げ準備会から参加しています。私が初めて口に出して言ってから、６年近い時間が流れました。いろいろとありましたが、ここまで来たという気持ちが強いです。全国のメンバーの皆様、来年３月是非兵庫県尼崎で開催される「ＡＡ日本45周年記念集会」に来てください。皆様にお会い出来るのを楽しみにしています。

大阪／セレニティＧ/あつひろ

アルコホーリックが
アルコホーリックと暮らすという事

平成30年12月31日、朝５時半、母の死を告げる電話が鳴った。私は25歳で摂食障害になり、26歳から寝るためとその日を忘れるためにアルコールに手を出し、すぐに精神的に依存するようになった。

母は祖父の葬儀後、「仲の悪かった祖父に代わって飲む」と宣言して、毎日夕仕事の合間にコップで一杯ずつ日本酒を４～６回あおる生活を40歳～70歳まで30年続けて来た。

夕方から毎日４、５合の日本酒を飲むのだから、８時の食事時には居間で酔いつぶれている。それが15歳からずっと見続けて来た母の姿だった。それだけ飲んでも、翌朝畑仕事をして、汗を流し、シャワーをあびれば何ともないが口ぐせだった。母の様になりたくないと思いつつ、26歳からの飲酒は毎夜ブラックアウトするまで続き、11年でアルコール依存症と診断される。

私は実家で４年、結婚後６年、精神病院の入退院をくり返しながら、４年、アルコールから離れる事が出来なかった。精神病院も嫁家から４回、実家から２回入院している。

結婚後も、嫁家が実家から近かった事もあり、夕方５時になると、母から電話が入り「ツマミにするマグロのブツ切りを買って来い」と言われ、姑に気をつかいながら、母へ届けた事ばかりだった。

私は４回目の入院後、子供（６歳と０歳）を連れて、実家に帰らされるのだが、嫁家からの支援は全く無く、生活の全てを両親に頼む事になる。６歳の娘は私が飲み始めると、嫁家へ行ってしまう。０歳の息子は、私が世話出来ないので、同じアルコホーリックの母が、文句を言いつつ手をかけてくれて、育ててくれた。

実家に帰されてすぐは、「何とか酒を止めないと立場が無い」と決心して、抗酒剤、通院（週２回）そして自助会に通いながら、意志

と努力と根性（ＡＡで言うホワイトナックル状態）で酒を止めるのだが、その間の母の夕方飲み始めてからの罵声がひどかった。「手前のせいでこんな思いをする」「何で私がお前や子供の面倒をみなきゃならんのだ」等々。あまりの酷さに、父が「外仕事をするオレの側に居て、オレが家に入るまでお前も入るな」と私をかばってくれていた。

その父が腸に穴があき、入院６ヶ月間。一時は生死の境をさまよった。母は一日中、病院で父に付きそい。酒を止める事で精一杯の私は、息子の世話のみで家事も何も出来なかった。

母は夕方、病院から帰宅すると、飲むのが一番先。酔いが回ると、寝ている私のまくらをけとばして起こし、自分が嫁に来てからの苦労話と、私のだらしなさを責める一方的な会話が、１～２時間続く。

息子が泣くと、肩おわされ、冬の夜道と「寝るまで帰って来るな」と家から追い出された事も多々あった。６ヶ月で10kgやせ、父が退院して来た時に並んで撮った写真は、ガイコツが二つ並んでいる様だった。

その後、私はどうにもならなくなり、ＡＡに助けを求めた。

ＡＡで夜ミーティングに行くため、子供を家に残して出かける。最初は「大変だけどがんばれ」と言った母も、飲まない日、ミーティングの日が長くなる（と言っても３ヶ月だけど）と、酔った勢いで、「お前は飲んであれだけ迷惑をかけ、飲まないためにもこれだけ迷惑をかけるなら、飲んで死んでくれ」と、どなる様になった。毎夜のどなりは続く。

唯、車のキイを取り上げて出かける事までは止めなかった、けど夜帰る時、玄関のカギが閉まっているのではないかと不安だった。娘は「お母さんが夕方家に居ると、おばあちゃんが恐いから、土日も全てＡＡに行って」と言っていた。

母は、私がソブラエティ５年目に身体の不調をうったえ、私と同じ精神病院へ行き、８ヶ月酒を止めるのだが、正月にスリップ、２ヶ月後には、腰がぬけて入院、外科、内科と入院するが「あれだけ働いて来たのに、何故こんな目に合うのだ……」と、自分の酒に問

題があるとは認めなかった。リハビリを拒否したため、入院中から歩けなくなり、70歳の若さで車イスになる。12年間、家で介護の生活。でも何をやっても不満で、「ありがとう」と「ごめんなさい」の言葉は聞いた事がなかった。

主たる介護者の父が突然死した一週間後、福祉のお世話で施設に入所出来たが、面会に行く度に「連れて帰れ」「何故こんな所に入れた」とどなってばかりいた。

母は、最後眠ったまま旅立ったが、死亡診断書には「アルコール性肝硬変」と記されてしまった。

たとえ母であっても、他の人のアルコホリズムを回復させる力は、私には無いのだと。アルコホリズムを回復させるには、ＡＡの力、仲間の力、そして神の力が必要なのだと信じています。

病気の人間が病気の人間と共に暮らす事は、精神的に辛いものだけど、まず自分自身が身体的、精神的、そして霊的に回復、成長していく事、相手の感情に巻き込まれない事。一つひとつの問題に、優先順位をつけて、出来る事から一つひとつ向き合っていくこと。素面で向き合う力はＡＡが与えてくれる。解決は自分の力でする事ではない、神様が時をかけて解決して下さると信じて委ねる事。

全てＡＡで仲間が見せて、教えて下さった事だと感謝しています。

アルコホーリックは飲み続ければ死ぬのだと言う事を、それも家族を巻き込んで苦しめて死んでいく事を、母が見せてくれました。自分が同じ姿を子供達に見せない、迷惑をかけないためにも、ミーティングに出続け、ステップも実践していく事を最優先にしなくては駄目だと思っています。

30年にわたる、母のアルコホリズムとの生活、16年の介護の生活、その間に有り続けた母とのやりとりの数々、互いに傷つけ合ったと思う。自分の飲み続けた十数年、そしてＡＡで与えてもらった、飲まないで生きられるこの年数に深く反省と感謝をしています。

それらの全てにあった事、自分がおぼえている罪もおぼえていない罪も、全て許される事を、今、祈っています。

アルコホーリックのＭ

みんなに支えられた自分

学生時代より飲み会の席では、周りの友人達より酒は強く、明らかに周りの友人より多い酒を飲んでいました。今思えば平成２年に就職後も、やはり飲酒量は変わりませんでした。しかし、その恩恵は友人関係、職場での同僚とのコミュニケーションツールとして生かされていたと今でも感じています。歯車が狂いだしたのは平成27年の春からです。都内の大学病院に咽喉の不調で咳が酷く「２ヶ月ほど薬を服用しながら様子を見る」との治療方針で通院していました。仕事は休む事もなくなんとか熟していました。

当時、有名歌手の方の咽喉の病気などが伝えられ、自分も同じ事に…と思い悩んだりする日々が続いていました。そんな中、“酒は何よりの薬”となってしまったんです。普段飲んでいた量をはるかに超える量を毎日飲むようになっていきました。そんな日々を送り、酒浸りではあるものの会社へは、時間通り出社し仕事に穴を空けることはありませんでした。しかし、６月のとある日です、朝食後に服用の薬を食を摂らずに服用し、二日酔いと相まって立っていられない程のめまいに襲われ、会社の休憩室で横たわり休んでいました。そんな中、上司が私にかけてきた一言「私の事、嫌いでしょ！」。その時は、自分のことで何を言われても考える余裕などなく、そのままタクシーにて帰宅しました。後に冷静になり考え直すと、普通であれば「大丈夫か？」や「辛かったら帰宅していいぞ」の言葉があったと思います。しかし“とんでもない事を上司に言われたな、信頼関係など微塵もなかったのか”と自分が闇の中に転落してしまったような感覚になりました。体調不良の自己嫌悪と相まってその日より、更に酒の量も増え精神的にも追い込まれていきました。

以降、会社へは無断欠勤は出来ないとの意思から毎日「体調が悪く休ませて下さい」の電話連絡です。耳鼻咽喉の大学病院に加え心療内科に通院する日々が始まりました。心療内科からは、３ヶ月は薬を服用し自宅にて静養することと診断され診断書を会社へ提出し、長期に離職することとなってしまいました。自宅静養となれば、さらにアルコールに対する依存度が増し、部屋にこもりコンビニへの酒の買い出し、トイレ、通院以外は、自室から出ることはなくなりました。心療内科への通院と、大学病院では、咽喉に加え、アルコールの影響による手の震え、血液検査の結果から、耳鼻咽喉科と消火器肝臓内科での診察を３ヶ月繰り返しました。奇跡的だったのは、消火器肝臓内科の担当医が偶然にも高校時代からの親友の奥さんだったのです。救われました！肝臓に対する入院検査手術、治療方針を本当に親身に聞き考えて頂きました。「このままでは、死ぬ」とはっきり言われ、「しばらく入院し静養した方が良い」と勧められました。精神病院への入院です。おそらく当時、他の医師からの勧めでは聞き入れられなかったと思います。３ヶ月弱の入院でしたが、入院の２週間後に外出許可が出て以来、ほぼ毎日どこかのＡＡ会場を歩くようになりました。そこで得た仲間の話しはとても共感が得られ、退院後は今のグループでワンデイメダルを貰いお世話になっています。あれから３年経ちますが復職も果し、職に励むことが出来ています。本当に友人、先生、仲間に感謝！ 正直に、謙虚に、素直にこれからも歩みます。

東京/世田谷Ｇ/BEN

ありのままの自分

「飲み続けている人にも、全然飲まなかった人にも見えない世界。ずっと飲み続けて止めた人にしか見えない世界があるんだってよ!」私をＡＡに繋げて下さった病院の精神衛生士の言葉です。今、その世界を生きています。飲まないで生きる10年を過ぎてその世界はどんどん広がっています。アルコールは様々な影響を心身に及ぼしながらどんどん視野を狭窄してゆきます。私のアルコール依存が進んで周囲の人々を巻き込み、様々な破壊行為。裏切り。経済破綻。そしてとうとう自己破壊へと辿り着くプロセス。最後の最後底つきの世界は真っ暗闇の世界でした。もがき苦しんで精神病院の入り口まで辿り着いても入院治療までは、主治医、ソーシャルワーカーそしてその精神衛生士等の連携と根気良く諦めない説得がありました。それは代わる代わる言葉によって救いの手を差し伸べてくれていたのだと今解ります。ですから、今繋がりたての仲間の必死の抵抗は本当に回復へのプロセスなんだと理解出来ます。そして、私は本当に幸運でした。真実の「回復のプログラム」に裏づけられた女性の回復施設に入寮して「回復のプログラム」をスタートする事ができたのです。それは１日24時間のプログラム付きの７つのラッキーなベッドだった。ルームメイトとの泣き笑いの１年３ヶ月。施設を卒業して、一人暮らしのアパートを経て今は会社の独身寮生活です。昨年、秋に放送大学に再入学して清貧の勤労学生となりました。保育士としてウィークデーのシフト勤務。日曜日はプロテスタント教会員としての祈りと奉仕。ＡＡメンバーとしての役割。そして自分のフリーな勉学に楽しい遊びの世界。このプログラムの切れ間ない課題が再飲酒から私を守り続けています。本気で始めたなら一生涯

終身の課題を与えられます。無理なく「ありのままの自分」で１日24時間を生きています。昨年、還暦60歳になりましたが、まだまだ霊的成長は10歳。やっと、基盤の基礎の材料が整えられた感じです。これからが飲まない人生の再構築です。大切な基礎のステップを教えてくれた施設（リブ女性ハウス）に心から感謝しています。気負わず素直なありのままの自分で飲まないで生きる「今日１日」をただひたすら歩いています。最低限の持ち物とシンプルな生活。無力な私に与えられた役割と課題に日毎に取り組んで生きていく。仲間と共に。日本ＡＡはまだまだ歴史も浅く50年に満たない。これから日本も本当にこのプログラムが必要な世界になるでしょう。私にはＡＡ発祥の地アメリカの100周年のインターナショナルコンベンションに参加する夢と希望があります！私は植え、アポロは水を注いだ、しかし成長させて下さるのは神である。

東京／青山Ｇ／京子

棚　卸

2008年末にアルコール依存症と診断されて10年が経ちました。自力でお酒を止めようとあがきましたが止められず、2015年夏に精神的、体力的に底をつき、会社を休職してクリニックに通いました。主治医、臨床心理士の強い勧めもあり、ＡＡに繋がることができました。

ミーティングでの仲間の話は共感することが多く、お酒を飲まない生活をする上での目標となりました。グループにも入らせて頂き、会社に復帰することもできました。

お酒を止めることはできたのですが、会社での立場、家族とのコミュニケーション、子供たちの学費など不安なことばかりで、精神的に辛い日々が続きました。そこでクリニックの看護師に「スポンサーをみつけてステップ４・５の棚卸」を強く勧められました。

ミーティングで「棚卸」をした仲間の話は何度も聞きましたが、自分は「他人に自分の過去の話をするなんて」とやろうとは思っていませんでした。しかし「棚卸」がクリニック卒業の条件となってしまったこともあり、グループの仲間にスポンサーをお願いして2017年夏に棚卸をしました。

自分は子供の頃から「他人とうまくなじめない」違和感を感じながら生きてきました。いじめたり、仲間外れにしたり、裏切ったり、悪いことを沢山してきました。自分の思い通りにならないと逃げていただけなのだと思います。そして大人になったらお酒に逃げ、アルコール依存症になりました。

スポンサーと棚卸をすることで、薄々分かっていた自分の欠点がはっきりと見えるようになり、すごくつらかったです。でも、今はその欠点を含めた等身大の自分を受け入れて生活できるようになってきました。恨み、恐れが少なくなってきたように思います。

これからも日々の棚卸を続け、間違ったときは直ちにそれを認めたいと思います。

埼玉/けやきビッグブックＧ/高橋

今日アル中休みます！
アイツ、アルコールやめたってよ

アホなタイトルですが、マジです、本気と書いてマジです。春の気圧で体調悪すぎだろ！ yo!

消えたい！仕事というか、人間関係が辛い。下手過ぎて、いい人して て悩む。好かれたい(性愛でなく！)嫌われたくない。細かく関係ない人々の事で悩みます。昔よりマシですが。全てアルコールで、ブッタ切ってきましたが、アルコール斬りはやめます。残念☆誰も喜んでませんから～と芸人風に書かないと辛いです。

何冊本を読んでも、学生時代は学んだはずなのに（サバイバーすぎて、バイト疲れで寝てた、授業中が悪かったのか？)。境界線が分かんない、分かんなくなります。ヤバくて逃げたりの繰り返し。

それすら分からんで、人さらいに会った様な苦い思い出もあるので、昔よりマシですが、飲んでた頃はひどかったです。

酔わない代わりに、自分語りしていいですか？

アルコールやめる事だけの事実に固執してきた８年近くですが、どんな依存症も「生きづらさから来てるんじゃねーの？」と私は思います。私は、皆さん、仲間のシェアを聞きたい。ミーティングで。だから、ＡＡに参加して話聞いてますよ。救われてます。私のも話すし。クソみたいな体験も話したら、私ごときが仲間の共感を得ることもあるし。クソとか、きたないですね。

アルコールやめてもそれが止まっただけで、私は人間関係が不器用だし、家族愛に飢えてるし、父と母の代わりが欲しいし、毎日、悩んでるyo ！おい。

性愛で救われれば良いけど、私の知ってる愛は潰し合いだよ。私はハチャメチャな人としか深いカンケーにならないし、私が安心して理解されとる～と思える人は、ワーカホリック＆何かに溺れて依存しまくってる人ですよ。先生と付くタイプに昔

は弱かったですね。

家族を知らないから、人生を、答えを教えてくれる人々を選んで救いを求めてたんですね。

あと、アルコールで苦しさを消してました。男はだまって一人酒とか言うけど、女（オヤジ）な私もそうでしたよ、誰にも辛さなんて言えねーよと、飲みまくって、飲みまくって、壊しました。私。

やめますか？それとも人生やめますか？って時もやめてませんでした。だって、家族もあるし、支えなきゃならんものばかりだったし。

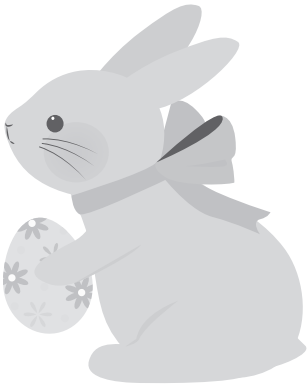
アルコールをやめても、自身にキープアウトのタグをグルグル巻いてますよ（病んでる！）なんで人にも酔うのでしょうね。さびしいのさえ気づかない人生でしたから。分かってくれたり、求めてくれる人との距離が分らんのですよ。今は自身のために逃げるけど（相手もボロボロにするし）。ほどほどの人間関係が出来ると私はいい。ヤマアラシのジレンマみたいな愛などもういいです。ひどいですね。

アルコールは人生も脳みそもブッ壊して、底つきました、男女（マイノリ？）の愛も底つきまでしたら、人がアルコールに見えます。怖い。

嫌われるのが怖いよ！どうしてこんなに気にするのか？人の評価ばかり気にする、数十年でした。年ばれる。

ACだもの。

埼玉／出会いの里Ｇ／みえ



新たな希望

自分は、統合の病気を持っていて、お酒を飲んでないのに、感情のブレがあり両親と口論になった時、携帯をクッションに投げつけ大声を出してしまい、自分の事を見失ってました。

過去に飲んでいた時、やはりイライラや都合の悪い事が起きると物を投げる根茎がありました。物を壁にぶつけては誰かのせいにして、なまらなく自分が嫌になり、嫌いでした。

この病気は、癖があり自分の都合だけで人に迷惑を掛けたり巻き込んでしまう病気だと思います。気晴らしをすれば物を買って、しばらくすると飽きてしまい新しい物が欲しくなる事もありました。そんな自分が大人に鳴りきれないなぁ⁉　と思います。

ＡＡの繋がった頃は、なかなか自分と言う物が見え迷っていたけどソブラティを重ねる度に自分と言う物が見えてきて築かされます。

今は、精神科に通い統合の薬も飲んでいます。24時間聞く薬なので安定はしてますが、時々おかしい事もあり、情緒不安定な時もあります。そう言う時こそミーティングの有りがたさが感じられ仲間の話が入ってきて、安心するときも多々あります。

起こらないで又イライラせずに直面から人向き合うことが必要なのかもしれません。

自分の出来る事から初めて、仕事とＡＡミーティングをしないと自分の欠点が見えないし、又相手にも申し訳ない気持ちになる。嫌な気持ちにさせてしまう。

心穏やかな人になって行けるように自分の病気と向き合い今日一日をやっていけたらと、いつも願っている毎日です。

コントロール障害　感情のバランスが上手く取れない自分だけど、背一杯生きたい。

僕を知っているＡＡメンバーは

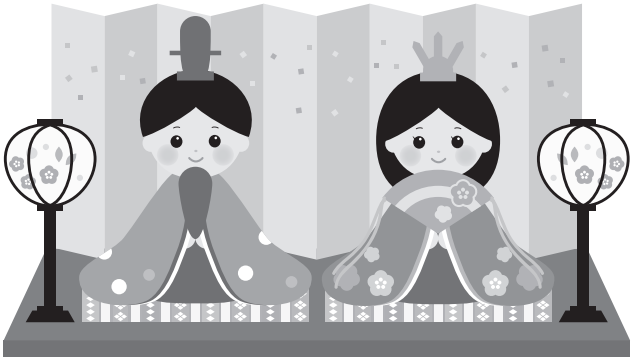
口を揃えて言う

【あの酷かったヒロが落ち着いて結婚して、真っ当に生きてるすがたを見させて貰ってる】と言われて見てる人は見てるんだなぁと感じています。ある意味、自信にも繋がる。

今は希望を持って、堂々と生きている。悔しい事や辛い事も有るけど、何事にも耐える事を日々努力して、生きる、そして生きる。

自分を見失なわない様にしていきたいと思う。

埼玉/狭山Gr/ヒロ



家族のやさしさ

私の父は、２年前に88歳で他界しました。しっかりした人でしたが晩年の１年半ほどは認知症を患い、介護をさせて戴きました。

昭和一桁生まれで戦争を乗り越え、高度成長期に家庭を持って家族のために働き続けてくれました。

お酒が好きで毎晩晩酌をしていましたが、決まった量を飲むとぴたっと止めて、その後時間をおいてから就寝する人でした。

子供の頃から父と話をする機会はあまりなく寂しく思った時期もありましたが、やがてそんなものかと思うようになり、あまり相談することもなく高校、大学と進学しました。就職してからは一人暮らしをするようになりましたから、ますます疎遠になっていきました。

私がアルコール依存症を発症して酒浸りになった頃の姿は見せていないのですが、離れて暮らしながらさぞかし心配をかけたと思います。

父もお酒は好きでしたがいわゆる「単なる酒好き」で、私は「アルコール依存症」になったわけです。

父は新聞を取っていましたが、認知症が発症した頃から販売店に連絡して止めて戴いておりました。

他界してしばらくしてからそこの販売員の方が家に訪ねてこられて、「お父様の具合はいかがですか？」と聞かれましたので、「実は昨年他界したのです」とお答えさせて戴きました。

すると販売員の方がワッと泣き崩れてしまったのです。

しばらくしてから口を開いておっしゃるには、父にいかにやさしくしてもらったか、思いやりを戴いたかということでした。

それは私の知らない父の姿でし

た。

私は父のことを、家族とはあまり話をしない人、何を考えているかよくわからない人と思ってずっと敬遠してきました。

しかしその日の出来事から、父の違った一面、思いやりがあって人にやさしい面を垣間見ることができたのです。

私はずっと同じ家で暮らしながら、そのことにまったく気付きませんでした。

同じことは他の人間関係にも言えると思います。共に仕事をする人にも、ＡＡの仲間にも。だから私の思い込みで壁をつくることはしたくないですね。

それに人はみな変化していくものだということです。私も含めてですが。

しらふになってそれが分かるようにさせて戴きました。

飲んでいた頃の自分勝手でわがままな生き方を捨て、思いやりのあるやさしい人間に少しずつ変わっていけたらと思います。

人に対しても、与えられたすべてのものに対しても。

私はずいぶん歳をとってから気付かせて戴きましたが、遅いことはないと思います。命があるうちにそれが与えられて感謝しております。

そしてそれは、すべてのアルコホーリクに準備されているのだと信じております。お酒を止めて幸せになりたいという意欲さえあれば。

ですからＡＡに導かれたことに感謝すると共に、この共同体が存続・発展することを願ってやみません。

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

僕らは皆病んでいる

暫く前、珍しく妻が私に職場の愚痴を相談して来た。私は話を聞き乍ら『逆境先生』と云う「ビルはこう思う」の一説を思い浮かべていた。何か理不尽で上手く行かない時は、自分の側を整理すると、自分の生き方を変える好機を与えてくれる。

ふと私は「ボクらは皆病んでいる、病んでいるから苦しんだ。ボクらは皆病んでいる、病んでいるのが好きなのさ。恨んだり、妬んだり、怒っていたら、誰もが皆、離れて行った。家族だって仕事だって友達だって、皆みんな失くしてしまうさ、孤独になるさ」と、「手のひらに太陽を」のメロディーで口ずさんだ。

すると妻は笑い出し、「そうよね、人は誰でも病んでいるのよね」と顔が明るくなった。

ＡＡと出会って30年。今まで飲まずに過ごせている。この間、プログラムを無視したが故に揉め事が多かった事。また、ＡＡサービスで意見が合わない仲間との反目関係、認知症の母が巻き起こす問題や姉たちや父との関係、両親の逝去等、何故このタイミングなのか？

と怒りを覚えて愚痴ることもしばしばだった。救いは、ホームグループでの出会いと分かち合い、新たな役割のお誘い、そして結婚20年になる妻や子供らの存在、それらをハイヤーパワーの配慮と信じられる様になっている。

飲まない生き方人生に逆境は付き物。飲まない生き方を継続出来て初めて相手も病んでいるのだと判った。その病んでいる人を相手にいちいち腹を立て居たらきりがない。だから私は常々私自身の病的な部分を笑うようにネタを探している、出来れば誰かとそれを笑うと良い、そう私は思っている。

宮城／古川Ｇ／ RYUTEN

ＡＡという社会資源

カール・ユングは「40歳になって、自分が何者であるか、どこにいるのか、どこへ行こうとしているのか認識できない人は不安神経症になる」と言っている。

ビル・Wは『ベスト・オブ・ビル』の中でそう書いている。ぼくがＡＡに出会ったのは、まさにその年齢ぎりぎりのところだった。きっと大きな力が働いたのだろう。

ぼくが出られるミーティングはオープンしかなかった。一週間に１度のミーティングでは不十分だと気づいたぼくは、ＡＡ以外のミーティングにも出るようになった。

初めて参加したラウンドアップは衝撃的だった。200人を超えるメンバーが談笑している姿を見て、直感的にこのプログラムを信じる気になった。

３日間ラウンドアップに参加すれば沢山のミーティングに出ることが出来る。以来、ぼくは半年ごとに開かれるラウンドアップを、心待ちにするようになった。

ところが、「ラウンドアップの時は気分が高揚して、スリップしやすいから、仲間と離れないように」と警告する話を耳にした。でも、ぼくのことじゃないと思った。

その結果ぼくは、次のラウンドアップの帰り道で性的なスリップをした。それが最後の不倫事件になったが、行く前からプランは出来ていたので、当然の帰結だった。

でもぼくはアル中じゃないという思い上がりが、その結果を生んだのだ。そして仲間がぼくの背中を押してくれた。「あなたはプログラムをやらないの？」

次のラウンドアップではスポンサーを探した。以前から「あの人のようになりたい」と思っていた人に手紙を書いて持っていくと、彼はそれを読んでOKしてくれた。

その後も年に２回開かれるラウンドアップに、ほぼ毎回参加した。ある秋に開かれたラウンドアップ

で、ぼくはSAの仲間からメッセージをいただいた。

「よかったら一緒にやりませんか？」流暢な日本語だった。ぼくの正直な気持ちとしては「迷惑」な話だった。でも断りきれず、義理で参加するようになった。

ぼくには何重もの否認がまだ働いていたからだ。依存症は「悪い習慣」だと言われる。「良い習慣」はやりたくないことをしなければ身につかない。

ある時ビッグブックのp.100に「誰でも性の問題はある。もしなかったら人間とはいえない」と書かれているのを読んで驚いた。アルコールのテキストなのに？

確かに棚卸しの柱は、恨み・恐れ・性・その他になっており、一番向き合いたくない問題の一つがその中に入っている。自分の側にも問題は間違いなくあるからだ。

その後はＡＡ以外のラウンドアップにも数多く参加してきたが、そこでいただいた気づきは、ぼくにとって今でも貴重な財産になっている。

最初はアルコール問題を持っている人のためのプログラムだと思っていたが「人間関係修復のプログラム」「霊的成長のためのプログラム」だと段々分かってきた。

12ステップ・プログラムは≪生き方≫のプログラムなのだから、誰にとっても有用な社会資源になる。友人のぼくも、今苦しんでいる仲間にこれを伝えてゆきたい。

今日一日。

ロッキー

12の伝統に触れて

伝統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」

ＡＡパンフレットなどでこの伝統のキーワードは、信頼とよきリーダーシップとあり、大切なことは事実、問題点、原理をきちんと知らせることが大切であり、役割の選出はできる限り投票によって選ぶ。そのことで、選ばれたその人自身は行動に責任を持つようになる。また、代議員という役割は自分が引き受けたいと思ってもできない役割であり、グループの良心によって選ばれるのだということを全員が理解していれば、代議員もホームグループのメンバーもお互い責任があることも学んでいくことができる。そのことを理解することによって、サービス集会などに出席する交通費をグループが負担することになんの違和感も持たないだろうし、逆にグループが負担しなければ、グループは個人に依存していることに気づくはずである。このことを知っていれば個人の経済的理由で役割ができないという壁は取り払われていくのである。また、グループの良心の敵は、俺よりよくわかっているものはいない！といった経験が長いという権利の主張やおごり、古いメンバーは間違えないといった先入観、私情で判断する危険性！が防げるのである、と言っている。

第五章には、これらの原理を完全に実行できたという人はほとんどいない」と書かれてある。私たちは完全さを求めたがる欠点があり、自分がなんらかの役割を引き受けようとしたときに、この「完全に」という言葉が呪いのように聞こえてはこないだろうか？　ちゃんとやらなきゃ仲間に文句を言われる、笑われる、迷惑をかける、

しかとされる、浮いた存在になってしまう」などなどと。自分自身もそうだった。初めてグループのメッセージ窓口を引き受けるときにこのような呪いが聞こえてきた経験がある。しかし、グループリーダーは、こう言った。「このなかで役割を完璧にできないからと手を上げない人がいたら、その人は高慢ですよ」と。そうなのだ「私たちは完全ではなく成長することを求めなさい」というハイヤパワーの提案を忘れがちなのだ。次に、「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」ということを考えてみた。「奉仕を任された」記述の前に「信頼し」という言葉があるとしたらどうだろうか？　私たちはリーダーを選ぶときに、全幅の信頼をしているだろうか？　また、リーダーも信頼されているという実感を持って活動をしてるだろうか？　この霊的関係が相互にあってこそ、「グループの使い走りでない存在としてサービスリーダーは奉仕できることを忘れないようにしたい。でないと、その人が役割を終えたとき、経験を隠れ蓑に、「支配」の二文字がぬくぬくと現れ、新しく役割に付いた人のあら捜しをはじめ、よき元老の道は閉ざされ、もしかすると死にかけの執事になってしまうかもしれないと思う。実際にそうだつた。自分がグループのチェアマンをしているときは、緊張し、必死になってやっていたし、他のミーティング場のチェアマンと献金額を張りあったり、色紙係の時などは、仲間の色紙を帰りの電車の網棚に忘れ、青くなったり、会計係をした時などは、間違えないように思っても金額か合わないで、そっと自分のポケットから足して帳尻合わせしたりと失敗の連続で、そのたびに正直になる能力を試された。だが、これらの役割を終えた後に、他のメンバーがその役割を一生懸命にやっているのに、あら探しをしたり、問い詰めるような言い方をする自分がいた。また、他の人が引き継ぎできないほどに完璧にこなすことに夢中になって、困らせるといったこともした。ＡＡのサービスは、完全さを求めるのでなく、それぞ

れが成長していくために、ハイヤパワーが用意したものだということを、まったく理解していない自分だった。いまホームグループのビジネスミーティングのときに、グループチェアパーソンがホームグループの序文として、パンフレット：ＡＡグループに書かれてある「**充分に情報を伝えられたグループの良心とは**」を読んでいる。

グループの良心とは、そのグループのメンバー全員の共同の良心であり、ある問題について最終的な行動に移る前にそのグループが事実上の満場一致で決めた意見である。そのためには、情報がメンバー全員に充分に伝えられ、一人ひとりの意見が分かち合われ、ＡＡの原理が実践される必要がある。そのためには、少数派の意見にも心を開いて耳を傾ける姿勢が必要である。グループは、デリケートな問題については時間をかけて取り組む。グループの中に共通の認識が生まれるまでは、正式に決をとることは控える。支配的な意見に対して慎重になることは、個人よりも原理を優先させるということである。十分に情報を得たグループが結論に達しようとしたとき、その声は聞こえてくる。その結果は、単に「賛成」か「反対」かという単純なものではない。それはグループの良心にはかられた結果、あらわされたスピリチュアル（霊的）なものだからだ。「充分に情報が伝えられたグループの良心」という表現の意味合いには、グループで投票が行われる前に、関連の情報をよく調査し、あらゆる見解を聞くということが含まれている。（ＡＡワールドサービス社の許可のもとに再録）

埼玉西/狭山Ｇ/今井

ＡＡの友人からのメッセージ

ＡＡからの３つの贈り物

ソーシャルワーカー　岡田（亀田）順子

私は1970年岩手県生まれのソーシャルワーカーで、現在九州で働いています。ＡＡとは15年程前にカナダで福祉を学んでいた30代の頃に出会いました。その数年後に帰国したものの、まだ学生だった私は学校の課題のために依存症回復経験のある女性を探す目的で、岩手県精神保健福祉センターを訪ねました。そこでＡＡメンバーを紹介され、恐る恐るミーティングに初参加しました。当時私は母国に10数年ぶりに戻り、言葉に不自由もなく実家で生活し、親しい友人もいる故郷で暮らしていたにも拘わらず、自分自身に「よそ者の敗北者」のラベルを貼って生きていました。そんな荒んだ心の私をＡＡメンバーが大歓迎してくれました。初参加したＡＡミーティングで初対面の人達から受け入れてもらった喜びの感覚は今も忘れられません。その出会いをきっかけに数年後、中間施設の職員として九州に導かれました。

数多くのご縁で九州の中間施設開設に携わり、他では味わえない恵みに満ちた経験をさせてもらいましたが、結局は６年で燃え尽きて昨年３月に退職しました。退職前、ある女性の先輩が「辞めると自分がやってきたことが振り返えられるよ。」と励ましてくれました。でも暫くは自分の何がダメだったのか答えの出ない日々を過ごしていました。

ある日、その答えが心に浮かんできました。私に足りなかったもの、それは信仰でした。施設にやってくる利用者の回復を「私が出来ることをして、回復はその人と神様の関係に委ねる」ことを信じる心と祈りが足りなかったと気づかされました。今日一日や平安の祈りの教えを頭では理解していても、目の前の利用者に「何か悪いことが起こりそう」な状況になると敏感に察知し、時に激しく反応していました。偏った批判的な判断を下したり、批判を畏れたり、

支援者としての責任を感じて相手をコントロールするという罪を犯していました。葛藤する苦しい日々が続いた時もありました。特に施設につながってくる依存を止め始めたばかりの人達との関わりは凄まじいものもありました。退職前は疲労困憊し、当初ＡＡミーティングで感じた「解決はある」「回復はある」という希望や、回復支援に対するパッションは殆ど残っていませんでした。

関係者としての役割を終えて10ヶ月が経ち、振り返える余裕ができたことで、起こった出来事には意味があったと思い始めています。様々な出来事が思い出されますが、最も印象に残っていることは、先日亡くなったオールドタイマーがかけてくれた言葉です。ＡＡも12ステッププログラムもよくわからずに、ただ依存症の回復支援に携わってみたいという利己的な想いで職員になり、不安ばかりだった私にかけてくれた言葉です。

「大丈夫だよ、全部神様がやってくれっから。」

この短い言葉に込められているものは、私が、人間が生きていく上での真理だと改めて思います。欠点だらけの私を愛してくださる神の存在に気づかせてくれたのはＡＡメンバーであり、12ステッププログラムであり、ミーティングでした。神を信じる生き方を教えてくれたのもＡＡ共同体とそのメンバー達です。神に出会うまでの道のりは私が望むよりずっと長かったものの、神様の時間は私たち人間の時間とは違うと教えてくれたのもＡＡとメンバーの皆さんです。

最後にタイトルにしたＡＡが私に与えてくれたものとは、希望、愛、信仰です。日々いろいろなことがあります。依存症の状態であっても、そうでなくても。でも希望と愛と信仰を胸に、ともに歩んでくれている神（時に人の姿をしている）を信じてやっていこうと思っています。私自身これからどうなっていくのか想像もつきませんが、今は九州から皆さんの回復を勝手ながら祈っています。ＡＡ共同体とそのメンバー、そして苦しんでいる未来のメンバーをこれからも応援しています。ＡＡに救われた一人として。

ＡＡに感謝、そして神に感謝。

読むだけじゃない

BOX-916

誌上ミーティングへようこそ！

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AA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クにメッセージを伝える”ためBOX-916をつかうこと。

（2019年1月号より）

多くの皆さんがご存じのとおり、BOX-916はみなさんからの献金で制作され、皆さんが支払ってくれる購読料が、ふたたび献金につながっていきます。
創刊35周年を機に、全国のグループの協力で実施が叶いましたアンケート結果から、BOX-916の持つ可能性を、お伝えしたいと思います。

BOX-916を愛読書からサービスの道具に代えていこう

（2018年5月JSO定期情報資料）

・どしどし投稿をしていただき、活字によるミーティングに参加してください。
・BOX-916を書籍ミーティングの一冊に加えてください。
・スポンサーシップの分かち合いで取り上げてみてはいかがでしょうか。
・新刊、バックナンバーを広報資料として使いませんか。

参加できる愛読書としてだけでなく、サービスの道具としても便利にお使いいただけるように、2019年1月号から小誌の装丁を一新いたしました。
また、地域集会やラウンドアップでは最新号の頒布も始めています。

ぜひ、この機会に、お手に取っていただければ幸いです。

BOX-916編集委員会

ＡＡ３ヶ月カレンダー

2019・3～5

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。

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

◇**島根　２日（土）13：00～３日（日）10：00**　松江みなみG／オープンミーティング『絶望から希望へ…～ステップは社会で役立てよう～』　場：会場「多伎いちじく温泉」（島根県出雲市多伎町久村654）宿泊「キララコテージ」（島根県出雲市多伎町久村182-1）　参加費：500円　宿泊なし夕食のみ：1,500円　宿泊（食事、参加費込）4,500円　締切：２月８日　問：CSCO

◇**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

◇**愛媛　24日（日）11：00～16：00**　第6回ＡＡ愛媛オープン・スピーカーズ・ミーティング in 北条『みんなで歩もう酒なし人生 ～仲間と共に～』 場：「松山市北条ふるさと館」（愛媛県松山市河野別府995） 問：CSCO

◇**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

◇**福島　３日（水）18：30～20：30**　郡山G／第6回お花見の集い『しらふでお花見を楽しもう！』 場：「郡山中央公民館」1階調理室（福島県郡山市麓山１丁目８－４） 参加費：500円　問：TCO／JSO

◇**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

◇**東京　６日（土）13：00～16：00**　八王子Ｇ／オープン・スピーカーズ・ミーティング『飲まないで生きる・・お酒の問題を一人でかかえていませんか？・・』　場：「八王子労政会館 第一会議室」（東京都八王子市明神町3-5-1）　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

５月

◇**高知　４日（土）12：30～５日（日）15：30**　高知Ｇ／12ステップセミナー『必死にやろう』　場：「中島町カトリック教会」（高知県高知市鷹匠町2-1-33）　宿泊先：各自で対応　問：CSCO

◇**滋賀　11日（土）10：30～15：30**　第21回ＡＡ滋賀オープン・スピーカーズ・ミーティング『アルコホリズムという病気を認めたきっかけ　―飲まないで生きる』　場：「比良げんき村」（滋賀県大津市北小松1769-3）参加費：500円（アルコホーリク本人）　宿泊：１泊２食5,500円　11日の昼食は各自でご用意ください。　※11日：宿舎でバースデーミーティング＆ナイトミーティング　※12日：フェローシップ＆さよならミーティング　問：KCO

◇**千葉　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。

速報

◇**滋賀　６月１日（土）10：00（受付９：30）～14：15**　22周年 滋賀レディース・オープン・ステップ・セミナー『正直になること…ステップ１～ステップ12』　場：日本キリスト教団柏堅田教会（堅田レディースのミーティング会場です）　※セミナー終了後の14：30～15：50 女性クローズドミーティング　問：KCO

◇**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 !!（ニコニコ）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

◇**広島　９月 21 日（土）～ 23 日（月・祝）**　2019 ＡＡ中四国地域ラウンドアップ in 広島『未来への展望 ～来んさい広島』　場：「国民宿舎 野呂高原ロッジ」（広島県呉市川尻町板休 5502-37）　参加費：3,000 円　宿泊費（１泊２日３食付き）：9,800 円　全日程（参加費＋２泊３日６食付き）：22,600 円　問：CSCO

「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

○新刊『アルコホーリクス・アノニマス回復の物語Vol.5』は好評いただいています。（裏表紙参照）

○改訂版『ミーティング・ハンドブック』のルビ付き大型版は、年輩の方にはもちろん、矯正の分野でもご活用いただいています。

○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が使える方。

○『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

★第12回シニア国際カンファレンス（シニアのための国際的な集まり） 開催地：ネバダ／アメリカ　日時：2019年５月19 ～ 21日　ウェブサイト（http://www.seniorsinsobriety.com/）

★第61回イキパ（若者のための世界的な集まり）開催地：ボストン／アメリカ　日時：2019年８月22 ～ 25　ウェブサイト（https://www.icypaa.org/）

★第58回ハワイ・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／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

・松戸ビッグブックグループ／関東甲信越

◎グループ名称変更

・世界の摂津グループ／関西（旧名称：摂津グループ）

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）。

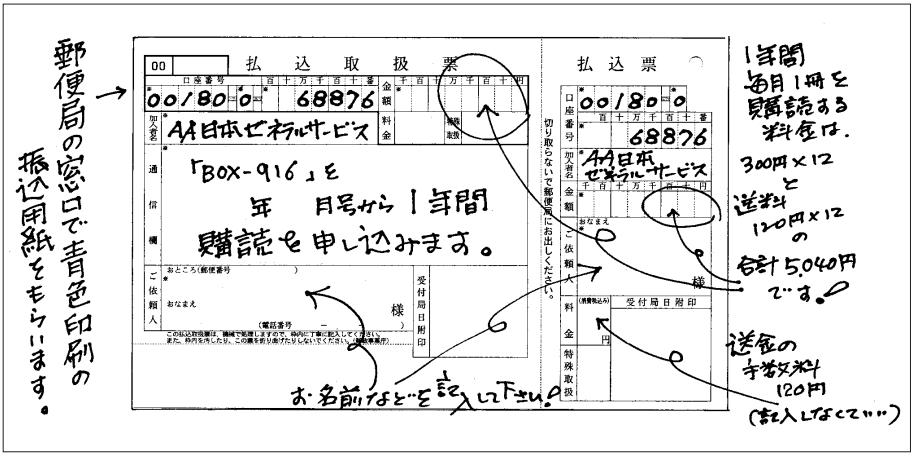
★情報データの問い合わせ先が個人とされている場合、チラシ等によりその公示確認ができた場合は掲示しますが、それ以外の場合は原則として掲示しません。掲示を希望する場合はその旨明記してください。

★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 I am responsible.

今月のおすすめ書籍

『アルコホーリクス・アノニマス 回復の物語 Vol.5』

NEW!

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。ビッグブックがまだない時代に、ドクター・ボブとステップに取り組んだ話など、興味深いです。(このシリーズの増刷の予定はありません)

価格 300円

『アルコホーリクス・アノニマス 回復の物語 Vol.3・Vol.4』

第3巻には、かの有名な「とらわれからの解放」を、第4巻には、高学歴の女性や牧師の息子、愛情に溢れた家庭で育った女性、自殺願望がある青年など、さまざまな物語を収録。

価格 各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