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
4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
○「ソブラエティ」という言葉　医療法人社団アパリ　アパリクリニック理事長
精神科専門医・指導医　梅野 充（ウメノ ミツル）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

＊５月号の発行日は、４月 28 日（日）です。

誌上ミーティングへようこそ！

冬が去り 春を感じる今日この頃。

ワンデイメダルを戴いた月でもあるので、４月は いつも新鮮な気分になります。一年 一年を過ごすうちに プログラムと共にありさえすれば 何故だか様々な機会が訪れて どんな事でも何時からでも始められるのだと判りました。チャンスに気付かせてくれたり背中を押してくれる仲間たちのお陰で、多くの可能性に向けて 踏み出すことが出来ています。最初の一歩から 次の一歩へ。そして歩みに変えていく。不満不安に取り憑かれた時、目の前に 歩を進めるべき道のりがあるというのは 何と 幸せでしょう。目指す目標は困難に出逢うと すてきな希望に変わるのです。　BOX-916編集委員

なにわグループさま、１年間このコーナーを受け持って頂きましてありがとうございました！

☆☆☆投稿大募集 !! ☆☆☆

募集テーマ　５～７月号　「プライド」「過去の終わり」「手放す」「ＡＡのやり方」

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周年記念集会によせて

私は、2010年11月にＡＡに戻ってきました。ミーティング場へ行き、扉の前で行ったり、来たりしているとミーティングチアパーソンが声を掛けてくれて、やっとミーティング場の中へ入り座ることができたのです。それから４ヶ月ほどが過ぎて、仲間の話が聞けるようになった頃に、行動的な仲間は他のミーティングやオープンスピーカーズミーティング・ラウンドアップへよく行くようだと気づき始めていました。そして「40周年に行こう」「アトランタへ行こう」と聞こえてきます。１年が過ぎた頃にやっと何の話か解るようになり、２年目には私も行きたいなと思うようになっていました。

関西では、「ＡＡ関西コンベンション」が毎年開催されていました。（2018年は開催されていません）私も実行委員になって３年間役割をしました。セクレタリー・会計・チアパーソンです、どれも楽しく・苦しいときもありました（自分で作っていたのですが）、いま思えば良い経験です。

一所懸命にＡＡ関西コンベンション実行委員会で活動している時に、代議員から関西地域集会で「ＡＡ日本45周年記念集会を関西で開催しよう」と議案が提出され話し合われていると聞いて、「ＡＡ日本40周年記念集会の横浜へ行って、しっかりと見たい・聴きたい」と思い、興味がわいてきました。勿論「アトランタ（インターナショナルコンベンション）へも行きたい」と、毎月１万円の積立貯金を始めていました。その準備としてラウンドアップ・広報フォーラムなどへ参加を始めたのもこの頃です。サービスに活発な人たちに誘われて、私も前向きに動きだすことができたと思います。

45周年立上準備会が始まり、実

行委員会の日程と私の予定が合わなくてなかなか参加できず、ＡＡ日本45周年記念集会実行委員会は遠い存在のような感じがありましたが、昨年から実行委員会に参加することができるようになりました。

ポスター・ロゴマークの募集で仲間に依頼に行くこと、「ＡＡ日本45周年記念集会は関西地域で開催されます」と、告知することなどしました。2018年12月にポスター・チラシが完成し、各地域のセントラルオフィスへ郵送され、グループへはJS 0の定期郵便物１月分に同封されました。

どうぞ、グループ・地区・地域の広報活動で関係者の方・家族の方・友人の方・学生の方・ＡＡに関心のある方に道具として使って頂き、ＡＡがあることを広報していきましょう。いま苦しんでいるアルコホーリクにメッセージを運ぶために。

いよいよ開催まであと１年を切りました。

『ＡＡ日本45周年記念集会』2020年３月20（金・祝）、21（土）、22（日） 尼崎市総合文化センター（兵庫県尼崎市昭和通２-7-16）は、「入場無料」で開催され、どなたでも参加できます。

費用はＡＡメンバーの献金だけで自立しています。献金は始まっていて、ＡＡメンバーは個人でもグループでも献金できます、ご協力をよろしくお願いします。

当日は、会場でみなさまの参加をお待ちしています。お会いしましょう！

ＡＡ日本45周年記念集会実行委員会
チアパーソン／沙羅

気づき

ＡＡミーティングやサービスに参加し続け、仲間達との分かち合いを力にし、そして最大のメッセージとされているＡＡの書籍に触れながら日々飲まずに生きていく。そんな中で自分の意識に変化が訪れ、ステップの実践と共に徐々に理解が深まっていく。私にとって「気づき」とはそんな感じだと思います。

飲み始めの早いうちから「ある境界線を越えなければならない」という飲み方を毎晩続けていました。二十代後半で身体に異変を感じ始めましたが、アルコールをコントロールすることは出来ませんでした。連続飲酒を繰り返す度に「今度こそ上手く飲むんだ。俺に出来ないはずがない」と思いました。しかし、ひとたび飲み始めれば一週間も経たないうちに元の飲み方に。飲みに飲み続け、心身の状態も酒の飲み方も悪化の一途をたどるのみでした。そして最終的には、今から思えばアルコールに侵され半分人間喪失の状態で専門病院に入院することになりました。メッセージを運んでくれる仲間との出会いがあったおかげでＡＡに繋がり、お酒を辞めて６年経ちました。しかし、進行性の病気の深刻さが本当に理解できたのは、まだ最近のことのように思います。

私の場合、自分の飲酒の問題と真剣に向き合うようになったのは、メッセージを意識するようになってからでした。創始者達の経験にゆだねてやってみようと、自分の飲み方を書籍に書かれていることに何度も何度も照らし合せました。「なんとかして伝えたい」という気持ちが拍車をかけてくれました。それが知らぬ間に自分のためになっていたんです。メッセージを運ぶために必要なＡＡの広報に本気で取り組むようになってからは、まだまだこの進行性の病気への理解が世間に浸透していないことを深刻に思うようになりました。それも同時に自分自身の病気への理解をさらに深めてくれたように思います。

ミーティング場がＡＡとの接点だと理解するようになったのも最近のことなんです。最初からＡＡのパンフレットには見向きもしなかった私が、広報委員をやらせてもらうことになり「ＡＡを伝えたい」との想いで繰り返し繰り返し読んでいるうちに。そんな私ですが、何はともあれミーティング通いを中心に続けて来た結果、飲まずにいることは確かに難しくありませんでした。

「生きるってどういうことなのか？」それに気づき始めたのも、ごく最近のことです。終いにはアルコールを生きる力にして飲み続けた私ですから、見失っていたのは当然のことだと思います。上手く言い表すことは出来ませんが、ミーティング以外でも支え続けてくださった仲間達との分かち合いの中で少しずつ芽生えてきたのは確かです。「仲間と共に生きる」という実感をいただきました。ミーティング通いもステップも自分なりに徹底してやってるつもりでしたが、まさにこれが必要だったんですよね。

話は転々としますが、サービスによる成長とは何か？私がＡＡの書籍の中にねらいをつけているのは「自己犠牲」です。それを喜べるようになることが成長の証だと。誰からも賞賛されなくても、目の前にハッキリとした成果が現れなくても、人のお役に立てることを喜べるようになること。無私の精神。霊的な基盤に立って行動すること。おぼろげに掲げる路線です。祈りと黙想の中で少しはそれらと触れられるように思うのですが、まだまだ経験が足りません。ＡＡの原理を方針として行動していく中で、全身全霊に理解が深まっていくのでしょう。

ＡＡの広報の基本方針は「ＡＡの魅力的な生き方を伝える」ことだと最近学びました。難解なアルコホリズムを解決していくためには、それが必要なんだと思います。ただし、自分が得てないものは運べませんから、私には更なる努力が必要です。自分自身のために、今苦しんでいるアルコホーリクのために、前向きで健康的な生き方に努めていきたいと思います。

宮崎／西都Ｇ／シュウ

実るほど頭が下がる稲穂かな

この諺の意味を子供の頃はもちろん、いい歳になっても理解できずに、あるいは都合の良いように理解して過ごしてきました。他にも「人事を尽くして天命を待つ」や「能ある鷹は爪を隠す」等々。ＡＡに繋がって12ステップを通して、やっと知ることができました。1942年当時のサン・クェンティン刑務所T･ダフィ所長によると「飲酒に駆り立てる問題が解決されない限り、どんなプログラムも役立たないように思える」（『成年に達する』135頁より）とのこと。言い変えれば、飲酒に駆り立てる問題が解決されない限り、どんな諺も役立たないということでしょうか。まさか日本の古き良き述べ伝えを12ステップに教わるとは…。両親や先生方に、そして祖母に面目なく思います。

祖母は若いころから登山が好きで日本中の山は、ほとんど登ってしまったと言っていました。

毎年、登っていた山もありました。山頂では無事に着いたことを感謝しお昼を食べて帰る、その繰り返しだったようです。ある時、山頂からお参りのお礼に何やらキラキラした飾り物を戴いたことがありました。せっかくの戴き物なのに翌年には「もったいないから」と背負ってお返しに登ったとのこと。信心深く欲のない人でした。最近では、とても謙虚で正直な人だったとも思うようになりました。しかし、そんな祖母（母方）も父とは仲が悪かったと聞きます。祖母の正直なもの言いに、父は心を閉ざしてしまったようでした。

ミーティングやいろいろな場面で仲間が「～させていただきます」等とグループや地区の役割を受け取る姿をよく見掛けます。飲んでいた頃の私からは想像も付かない姿でしたが、直に私自身もＡＡや社会で使うようになり、少しコミュニケーション能力が高まったよ

うな気がしました。しかし、どちらかと言えばこれは、自分を下げて相手を立てる「謙遜」に類する言葉のようです。これに気付いた時、ビッグブックを読み直してみました。

ご存知の通りビッグブックには「謙虚」や「正直」という言葉が数多く使われています。しかし「謙遜」という言葉は、12の伝統（長文のもの）12番と「ＡＡに対する宗教界の見解」で一回ずつ使われているだけで、それ以外では、特に肝心の一章から十一章では使われていませんでした。

件の二人については、祖母が父に合わせるべきだったのか父が合わせるべきだったのか、今となっては分かりません。しかし、それに気付いた私は相手の意を汲んで話を合せようと、やはり12ステップを通して知ることができました。今、苦しんでいるアルコホーリクの多くは、おそらく父のタイプでしょうから謙虚に謙遜を重ねメッセージを伝えさせていただければと思います。郷に入れば郷に従えってことです。

ところで「実るほど頭が下がる稲穂かな」は、謙虚でしょうか、謙遜でしょうか。それとも、どちらでも良いでしょうか。私の12ステップの道のりはまだ半ばです。これからも12ステップを通して、たくさんの気付きをいただければと思います。

神奈川／小田原Ｇ／あらい

気づき

お酒の飲まない生き方をして7年が経ちました。ミーティングのかなで、色々な気づきを貰いました。繋がった頃は薬を30錠位飲んでいたと思います。喋っている事が何を喋っているのかも分からない。無力とは何んなんだろうと思い足はフラ付き荷物は両手いっぱいに持ってミーティングに行ってました。いつも駅の近くの駐輪場に自転車を止めミーティングに行ってました。皆が言う「あいつ大丈夫か？」と、でも今になって分かる。やってる事と行動がぐちゃぐちゃでした。7年たった今は、結婚し少しバイトさせて貰ってます。

人間だから色々な苦労は有るけれど、一度、今の仕事も辞めようと思ったけど、ミーティングに行き、辛い事を降ろしたら苦労してるのは俺だけではない、皆そうなんだと思いました。仲間の話が入ってきて苦では無いのですが、少しずつ元気を取り戻し、それとなくやってます。自分の今の1番の悩みは経済的不安を無くす事であり、楽しく明るく元気になりたい。

でもその為には、睡眠、食事、会話の中で成長して行くのか知れません。

最初は食事も取れず飲んでばかり居たけど、今はお腹すいたらご飯を食べる。自分には作ってくれる人が居る。自分の為に有難いです。嬉しい事ですね。何かするよりも住みかが有るだけで幸せと思わなくてはならないと感じました。毎日、同じではない。やる事も違うし、行動も違う中で感じることもあります。アルコール依存になって、新たな人生で、また仕事も出来るようになった。仕事で色々あって辞める決意したのですが、辞めたらまた違う所に行きコミニュケーション取るのも大変だしと思って又同じ所で続けさせて下さいと上司に言った。言えた事がす

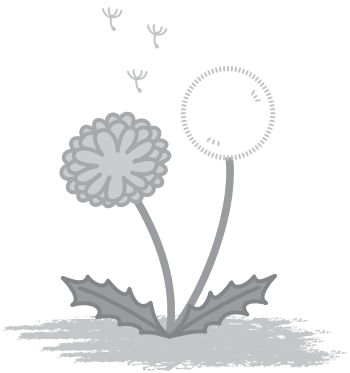
ごいと思った。この行動こそが奇跡、飲んでいた頃は、やだから辞めたとか、人が合わないから辞めた飲んでるのバレたから辞めさせられた。と言うのが多かったけど飲まないで行動すると何だか分からないけどスッキリします。ミーティングで正直に下ろす事で何かのきっかけ出し解決方法があるかもしれないと感じました。最近、薬は減ったのですが、何だか身体が重いしだるい時もあります。でも、それを医師に言ったら又薬を減らす事が出来ました。気持ちのぶれは安定していますが、なるようにしかなりません。これも神様ですね。

今は１人ではなく２人で生きてるので、思った事、感じた事は話して行こうと思います。仕事の悩みの相談は妻にも話してます。謙虚な気持ちを持ち、素直になろうと思います。でも繋がりたての頃は、あっちフラフラこっちフラフラしてて、落ち着きない自分でした。人の話が入ってこない、このＡＡを恨んだ事もありました。こんなんで飲まない生き方出来るのかよ。と疑ってましたが、ホームも５グループ変わり、何だか落ち着きが無かったです。でも、そんな自分でも結婚し仕事もして、ミーティングに出て、気づきや勇気やハイヤーパワーを貰う。

ミーティングを離れなかったから、今の自分が居るのではないかと思う。

自分では気づきけない事が仲間だったら気づかさせてくれる。仲間に感謝。

埼玉／狭山Ｇ／ヒロ



穴あき船でも荷物は運べる

私のようなアルコホーリクやACや病んだ生き方の人について、ひとつのたとえ話。

私は、一隻の貨物船となるべく生まれた。造船所である生家は機能不全で、健康であるべき私の心という船体には、虐待や無視や配慮の無さや無秩序によって、大小のひびや穴が船底にあいた状態で、修繕もされず気づかれもせず、大人になり社会の大海へ出航することになった。

航行するうちに、どうも浸水しているらしいと感づくが、どうすればいいのかわからない。このままではいつか沈没すると恐れるが、船底がどうなっているかわからないため、浸水の原因も場所もわからず、どれだけの被害かもわからない。ただ、船体が次第に重くなり喫水線も深くなって快適な航行とはいえなくなってくる。

恐れと不安は、文字通りひたひたと忍び寄り、安心して航行できない。家庭や仕事の責任という荷物の積載量もどんどん減ってくる。

そんなある日、台風に遭遇し大波と大風に対処するため、必死に操船して、日ごろの浸水不安を考える暇がなかった。ほかの船と衝突して船体がどうにかなりそうなときも、日ごろの浸水の恐怖を考えずにすんだ。

私という貨物船は、それで「台風や事故にあえば浸水恐怖を忘れられる」と知って、今度はみずから台風をもとめて航行し、ほかの船にわざとぶつかっていくようになった。その間にも浸水は進み、事態はどんどん悪くなった。

そして、ある日、ほとんど沈没寸前の船体を自覚せざるを得なくなり、ほかの船から教えてもらい、航行しながら水を抜いて船底の修理をする方法を学ぶことができた。こちらから衝突していって迷惑や損害を与えた船たちにも謝罪したり賠償したりするようになった。

もちろん、長年の浸水で大量の水が船体内にあり、船の寿命のうちにすべてを排出できるかどうかわからない。それでも船体は徐々に軽くなっていき、一度はほとんどなくなった積載量も、完全な状態でのそれよりは少ないものの回復してゆく。

だから、少なくなった積載量でも、自分は貨物船として役に立って、沈没の恐怖から逃れて航行が続けられる。毎日、水を排出し、新たに現れる穴やひびを、ひとつひとつ修繕しながら船は進む。

船の航路は、太陽や星のような自分を超える大きな存在に頼り、行き先をゆだねて進むことにした。もう台風を求めることも他船に衝突していくこともしなくていいのだ。

私と機能不全の生家と、アルコール依存という生き方の病とＡＡプログラムとの関係は、いま言ったようなたとえ話で説明することができるように思う。

東京／向島Ｇ／とんぜん

ありのままの自分

2017年５月24日に精神病院に入院をしました。2017年５月23日が最後のお酒となります。私は営業職を務めております。勤めている会社は毎月20日が予算の締めとなっています。昨年の５月19日が金曜日の為、実質その日が締めでした。その日から23日まで連続飲酒となってしまい24日に入院となりました。私は大学を卒業し、現在の会社に入社し５年くらいは順調に楽しい社会人生活を送っていました。しかし飲み方はひどいものでした。当時は普通の事で、若いからこそできる楽しいお酒だと思っていました。社会人となりお金はある。仕事が終わったら飲むのは当然。金曜日の夜から町に出かけ、居酒屋からスタート。その後キャバクラそしてキャバクラ２件目、キャバクラが閉まるとスナック。最後はコンビにの前で飲み、明るくなってきた頃に家に帰る。飲んでいる時間の半分以上はブラックアウト。記憶無し。コンビニレジ前で失禁。

気付くと朝ベットに寝ている。実家の階段の上から放尿したこともありました。これは姉、母親にかなり怒られました。朝起きるとなぜか手が傷だらけ血だらけということもありました。今考えればおかしい飲み方ですが当時は若気のいたりで、年頃の男はこのくらいして当たり前だと思っていました。ある時、この生活はお金がかかるということに気が付き、一緒に飲んでいた親友と縁を切りました。私から自ら親友を切った形です。今も連絡をとっていません。小学校から一緒でとても仲良しだったのに。その後はおとなしく家飲みが主流となりました。時がたつにつれ仕事もきつくなり、酒量が増えてきました。仕事が終わって飲み、翌朝具合が悪いという状態のスタートです。遅刻をせず出社するのですが、得意先に行くと

嘘をつき、すぐに外に出て車の中で寝ていました。夕方３時くらいにやっと体調がよくなり、仕事をするという毎日でした。入社して５年～７年が過ぎたころから、生きている事が苦痛となってきました。毎日終電。予算がいかないと罵倒され、受注もらうまで帰ってくるな！という状態です。予算がいかないのは当然です。夕方３時ころまで寝てるんですから。給料どろぼうです。その時、母親に死にたい、何で俺なんか生んだんだ！という発言が出てきました。そのような中、30歳の時に、今の妻と出会い、妻の仕事場が移動になるということをきっかけに結婚しました。こんな状態で結婚してしまって申し訳ないと今は思います。翌年子供が生まれました。同じくこんな状態で申し訳ない。無責任な私です。結婚してからは、平日は500mlのビールを３～４本程度を飲み、土日は500mlのビールを１ダースと間にストロングチュウハイを挟むという飲み方でした。結婚生活で２回ほど失禁、１回大のお漏らしがありましたが、それほど大きな問題には取り上げられませんでした。しらふになって妻と話したことですが、１日を終わらすことで精一杯で何も考えられなかったと言っていました。2016年に入り、あまりにも自殺願望が強く、どうにもならない為、診療内科に通い始めました。首吊り２回。嫁に発覚。それでも妻は無感情だったような気がします。診療内科で安定剤と睡眠薬を処方してもらい、これでお酒はやめてくださいと言われました。１ヶ月ほどは飲まないで過ごしましたが、その後は酒と安定剤、睡眠薬を飲む生活がスタートしました。その丁度１年後、2017年５月に冒頭でお話ししました連続飲酒となり、入院。精神病院の救急で医療保護入院がスタートしました。気付いたらベットとトイレしかない隔離部屋で寝ていました。２－３日たってから隔離部屋を出ました。その病棟はアルコール病棟ではなく、統合失調症の方や手首に傷のある方、オーバードーズされた方など重い症状の方がいらっしゃいました。その病棟に入った時、僕もこ

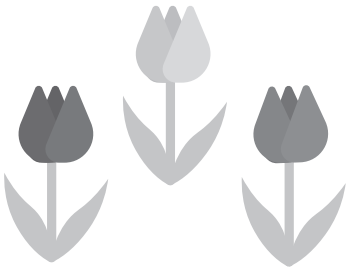
ういった方と同じなんだな、とんでもない事をしてしまった、人生終わった、と絶望感に襲われました。看護師と話しては泣き、患者さんに身の上話をしては泣いてしまう日が２－３日続きました。数日たち、病院にも慣れ、患者さんとも仲良くなってくると、少し肩の荷が下りたように、心が軽くなるのを感じました。精神病の患者さんと仲良くしているうちに、「自分もこの方達と同じなんだ。」「僕は普通の人とは違いうまく生きる事ができない人間なんだ。」と認めることで気持ちが楽になったんだと思います。今思うのですが、僕と同じ悩みを抱えている、生きることをつらいと思っている方と一緒にいることで安心できたんだろうと思います。外に出られず、かなり苦痛でしたが、楽しい精神救急病棟の生活でした。その後、アルコール病棟に転棟ました。そこでアルコール依存症について学び、すぐに自助会の参加も始まりました。最初のＡＡ、断酒会は何を話したら良いか分からず、話しなれていないこともあり、かなり緊張しました。病院にいてもつまらないし、する事もないので、担当看護師の言うことを聞き、毎日休まずに出かけました。通っているうちに、話しかけてくれる仲間もいらっしゃいました。少しづつＡＡが楽しくなってきたような気がしました。退院が近づき、７月19日　退院前日のミーティングのあと、先行く仲間に「明日必ずミーティング行くんだよ」と声をかけていただきました。そのお言葉通り、７月20日に退院し、その夜、ミーティングに参加し１DAYメダルをいただきました。そこから今まで一滴も飲んでいません。退院後、クリニックのデイケアに行くこととなりました。これも担当看護師の提案でした。すぐに復職しなくて本当に良かったと今思います。３ヶ月間、デイケアが終わった後、ミーティングに毎日行きました。土日も休まず行きました。この頃からミーティングが楽しくなってきました。この３ヶ月のデイケアとミーティングの生活をしないで、復職していたら、会社にはうまく戻れなかった

だろうと思います。ＡＡのなかで学ばせてもらいました。人と話すことは楽しいという事、自分の思いを言葉にすること。多少それが身についてから復職したので、スムーズに会社に戻ることができました。入院前より、確実に良い状態で出社できました。会社が始まってから、半年は残業無しという状態で過ごしました。その間もほぼ毎日ミーティングに参加していました。この頃は、どこのミーティングに行こうか悩む事が大好きになっていました。始めての会場でも暖かく向かえてくれたり、どこの会場に行っても顔を知っている仲間がいるという環境となりました。ミーティングが楽しい。ＡＡの仲間と一緒にいると気持ちが落ち着くという事が実感できました。これが、ステップ２。自分を越えた大きな力が、私を健康な心に戻してくれると信じるようになったことだと思います。僕はＡＡに心を開くということができました。ＡＡを中心に生活していれば気持ちを平穏に保つことができると確信しました。これが、ステップ３。私たちの意志と生き方を、自分なりに理解した神の配慮にゆだねる決心ができたことだと私は思います。昨年６月から再び営業に戻り、残業もするようになりました。それから５ヶ月後の11月には、再び予算に対して厳しく言われるようになってきました。この頃、平穏な心で生活することが難しくなってきました。以前のようにイライラし、落ち着きがなく、情緒不安定な状態です。家庭でも楽しいと思う事ができないし、話をすることもめんどくさいという以前の飲んでいた時と同じ状態です。そんな中、残業をしない日はミーティングに参加しました。今の私はステップ２が入っています。自分を越えた大きな力が、私を健康な心に戻してくれる。ミーティングに参加をすると、心が軽くなり、情緒も安定します。この生活をしていれば大丈夫かもしれないと思っていました。そんなある日、上司から予算が達成できないなら、定時であがるのはやめたらどうだと言われました。残業ばかりになればミーティングに行け

ない。行けなければ健康な心は保てない。今の僕はステップ３が入っています。私たちの意志と生き方を、自分なりに理解した神の配慮にゆだねる決心をした。ハイヤーパワーにゆだねている私は、こんな行動をとることができました。上司のその一言があった翌日、その上司に「今のままではまた自分が参ってしまい、前の状態に戻ってしまいます。」「営業職とは別の仕事にしていただくことはできないでしょうか。」と相談をしました。それが受け入れられ、今は営業事務という立場となることができました。予算のとらわれから逃れる事ができました。営業職で無くなれば給料が減ってしまうというとらわれから、なかなか言い出せずにいましたが、今は、お金よりも大切なものがあると考える事ができました。これは自分の意思ではなく、神の意思ではないかと感じています。何よりも普通に過ごすことが一番大切であると考えることができました。そういった選択と行動がとれたのは、ハイヤーパワーの力だと信じています。最近思うのですが、神の意思とは良心のことだと自分は考えています。良心に従いそれにゆだねて生きる事ができれば、心のモヤモヤのない健康な心で生活ができると思います。生きていてつらいこともあると思いますが、良心に従って行動していれば乗り越えられるものだと信じています。最近ＡＡでの経験の中で気付いた事があります。良心（神の意思）に従い、自分以外の人の手助けをすること。これが良い精神状態で生きていく為に必要な行動です。今苦しんでいるアルコホーリクに手助けをすること。これがＡＡの根本の原理です。この行動は全て自分の心に帰ってきます。この行動がとれている時は心が平穏に保たれています。イライラしないし、情緒も安定しています。この状態が霊的な状態であると私は考えます。この状態はミーティング無しでは保つことはできません。これは実感しています。ミーティングに参加し、霊的な状態であれば、今苦しんでいる仲間の手助けとなる分かち合いができます。ステップも入ってきま

す。ＡＡの言葉も仲間のことばも心に染み渡っていきます。今僕の生活はＡＡ中心でその周りに家庭があり、仕事があるという感じで回っています。僕はアルコホーリクであり、うつ病でもあります。僕は社会の人より劣っており、普通の生活をＡＡ無しではできないと認めています。アルコールに対し無力を認めるとともに、社会に対しても無力を認められました。社会に対して無力ということは決して逃げているわけではありません。無力を認め、自分に対処できないことは、仲間に相談して解決する。自分のもっている力では対処できないことは、他の人の力を借りて解決するということです。これが上手にできるようになったとき、生きる事が楽になり、生きやすくなってきました。今はのぞみＧで代議員をさせていただき、地区委員会に参加し、さらにメッセージ委員の副を経験させていただいています。OSMの実行委員長も経験させていただきました。僕には相談できる仲間がたくさんいます。そのおかげで積極的に安心してサービスに参加することができます。無力を認めて行動をすることが大好きな仲間へのサービスへとつながるなんて、すばらしいですね！ＡＡ中心の生活はとても楽しいです。出合った全ての仲間に感謝します。ありがとうございました。

東京／のぞみＧ／栄太



私の気づき

頭のいい奴。それは“人の話を聞く、無理をしない、無駄がない。また、付き合い良く、飲みすぎない、よって二日酔いがない、仕事ができる”など…が私の思いである。53歳の時、依存症と診断された私はじゃというとさすがに“バカ飲みはしなくなったが血中アルコール濃度120、150％？の測定未知数。γ-GTPは4,000の高脂血症、肝機能障害。今日も二日酔い！朝から一杯。

それでもあいつよりは”頭がいい。部下への不平や上司への不満、同僚、職場、会社への批判を引きづった毎日にそして酒。夢を忘れ、希望ものなく、今日の仕事と酒のだけの毎日。頭の中は仕事、酒、飯、寝るまた二日酔いか!!の一日を送る。“オェッ、オェッ”でコンビで始まり、明日のためにの酒の日々。今にして思えば酒に囚われた日々。

家族の心配や思いやりを軽んじ、不安を抱かせ不平や不満に気づかず酒、挙句に警察沙汰。それでも“俺は家族思い、家庭を大切にしている、仕事もしている”と…。

普通はこんな奴はいないし、しないよ。悔い改め生活に変化を求めているよ。実際に周りにおらず、職場にいなかった。いたとしても私が群を抜き断トツの優等生!!そんな奴はバカだよ。４回入院してもそんなバカな私に気づかず、解らずに５年間の時をおくる。

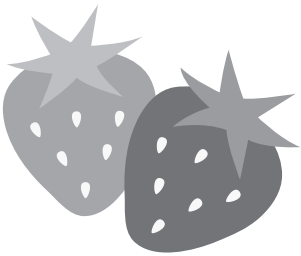
馬・鹿につける薬はない。馬・鹿は死ななきゃ治らない（馬さん、鹿さんごめんね、あなたことじゃないからね）。そんな私に効く薬があった、それはＡＡ。まさに更生？物質。『考え方、生き方』を変えさせる気づきを得た。「酒を飲んでお前は何をやった！みんな酒じゃないか！お前は酒を飲んじゃいけない奴だ」だと大きな気づきを与えてくれた。その時私にも自分なりの神が降臨したと思う。

ステップ１の無力を認めたら、３の委ねる、２の信じる順に同時に入った！気がした。

ステップ１・２・３が全部謙虚になること上にあることに気づかせてくれた。それは『お前、馬・鹿だろう。仲間から学べ、その中から飲まない自分が出来る』…第６章『略―自分でできなかったことを神が―略―取り組みさえすれ必ず実現する』と続く。心の落ち着き、穏やかな、受け入れる、認める、信じる、突如、急激に‥様々なこと気づかせた。

今、ＡＡで生きていて一番願うのはＡＡに足を踏み入れたばかりの仲間が多くの気づき（ハイヤーパワー）を得てほしいと。私は今もバカだけど“明るく、楽しく、元気良く生きたい”。それはミーティングを大切に仲間の中にいることで可能で叶え続けること出来ると信じる。

それは『今日一日、明日は明日の風が吹くさ』



埼玉／熊谷Ｇ／エリツィン

12の伝統に触れて

伝統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」（ビルはこの伝統３は、個人の自由を守る憲章だと言った、と書かれている。）

18歳ころから毎日飲み始めた酒は、30歳の頃にはビックブックに書かれてある「**もはやアルコールは嗜好品ではなく生活必需品になっていた**」という状態になっていた。本気で止めようと決心すれば止められるかもしれないと願うのだが、本気になるという実感が湧かず、その気になれば、その気になればと念じるのだが酒は止まらない。ボロボロになって入院。退院し、母や義兄の前で畳に頭をこすりつけ、今度こそは絶対に飲まないと泣きながら誓うのだが舌の根の乾かぬうちに飲んでいる。自分でもどうなっているのか？　母も義兄たちも本当にどうしょうもないんだなぁとつぶやく以外に怒る気力もなく、ただ茫然としていた。ＡＡミーティング四回目の時だ。司会者が「**ＡＡは目の前で飲まなければ飲んだとは言わないんだ**」と言った。びっくりした。私はＡＡのミーティングは飲んでいたら絶対に来てはいけないところだと思っていたからだ。だけど、ミーティングに参加し続けるなかで、この伝統が言っている「**やめたいという願いだけである**」という意味がどれだけ私たちにとって大切なことだということを実感していった。天国で盛んにメッセージを運んでいる仲間がよく我々は「**期待なんか持たないのだ**」と言っていた。それは、仲間に無関心なのではなく、飲まないことに期待を持たないのだと言っていることだということが理解できた。病院を退院すると、こんどこそは飲まないだろう、飲まないことを信じるからと周りから言われれば言われるほど、その場から逃げ出し

たいほどに苦しくなった。「今度は頑張る」と蚊のなくような声で言っているのだが、心の中の声は、「また、絶対に飲んでしまうだろうな」と言っているのだ。だが、ＡＡの仲間はそれぞれが止めたくても止められなかった体験をしている。だから、飲むことも飲まないことも互いに受け入れているのだと思う。だから、お酒の臭いがしていたって出て行ってくれ！などとは言わないし、ＡＡの書籍：リビングソーバー（どうやって飲まないでいるか）にも「あなたが一度や二度ＡＡのミーティングに来たからといって誰もあなたをアルコホーリクだなどと言わない」と書いてあるのだろう。よくＡＡでは、新しい仲間はミーティングの扉を開く時、仮面をかぶってくるのだ、と言われる。それは、「オレはアルコールの問題なんかたいしたことないんだ！」という仮面だ。だけど、「仮面の下の顔は、助けてほしいと泣いている」のだと。実際、初めてミーティングに行く時、いろいろな不安でいっぱいだった。まだなんとかなるかもしれないとも思っていた。アル中というレッテルを貼られることに抵抗もあった。本当はどうしょうもないほどに絶望しているのに強がって踏ん張っている自分だった。この新しい仲間の仮面をどうやってはがすかが、ホームグループメンバーの役割だ。「**私たちの持っているものをほしいと思い、それを手に入れるためには何でもする気になったらあなたはすでにいくつかのステップを踏む準備ができたのである**」と。

ある英語ミーティングに参加した時、ミーティングの前にチェアマンの方が、「サービスをもらいたい人がいたら、来てください」とアナウンスしていた。だけども、自分の経験だが最初の頃は、なかなか自分からわからないことや、不安に思っていることを仲間に聞く、相談することはなかなかできなかった。仲間から「**いつでも電話してくださいね**」とか、「**飲む前に電話してください**」などと言って名刺をもらっても、こんなことで電話したら嫌がられるかもなどと考えてしまって、結局電話で

きないのだ。でも、おもいきって恐る恐る電話すると、とてもうれしそうに応答してもらって、ほっとしたことが何度もある。アメリカのサービス集会（1000人以上のメンバーが４日間近くサービスのわかちあいをする）に参加した時だ。初めに司会者が必ずアナウンスすることは、「どうぞ４日間を楽しんでください。何か聞きたいことがある方は、どうぞ遠慮せずに聞いてください。ここには、元常任理事や元評議員といったサービス経験豊富な人たちがたくさん来ています。みんな質問されることにワクワクして声をかけられるのを待っています。たぶん、彼らはあなたが立ち去ってもまだ話を止めないでしょう」と。あっという間に大勢のメンバーから手が上がる。みんなニコニコと熱心に答えている。「スポンサーを探しています」などと言おうものなら、何十人からも手が上がり、「私が、俺が」などと大騒ぎになる。とにかく明るくて暖かいのだ。年配の女性メンバーが新しいメンバーを包み込むようにしてハグしてくれる（自分もしてもらった）。新しいメンバーの顔がほころび、涙している光景を何度も見た。ＡＡのサービスをするためには、その前にたっぷりとＡＡのサービスを受けることがとても大切だと思う。その体験がサービスをするときに、「あぁ自分もかつてあのようにして助けられたのだ」ということを思い出し、真の奉仕を任されたしもべとして感謝の行動ができる。とにかく遠慮せずにサービスを仲間からもらうことに貪欲であってほしい。相談する側より相談をされる側のほうが喜びは大きいのだから。私たちのホームグループは、新しい仲間がほしいと思うものがあるだろうか？ 「よく来たね、ここに座ってください、コーヒーはどう？ ミーティングに来ていたら良くなるよ、今日一日だけならやれるわよ」と口々に声をかける。ミーティングが始まる。とたんに全員が、普段のミーティングより熱心に経験を話す。ミーティングが終わる。また来てくださいね、と声をかける。新しい仲間は自分の居場所があることを知り、

またミーティングに参加するかも知れない。このような歓迎を私も受け、命が救われた。ＡＡのプログラムは、**他の人たちも回復するよう手助けしたいという男女の仲間の集まりであると書かれてあるように、まず周りの人のことを考えるべきだと言っていることをメンバー全員が実感する瞬間だ。**私たちのホームグループは、回復の臭いがぷんぷんしているミーティングか、そうでないか？　で、この新しいメンバーが回復のプログラムを自分の手でつかむことができるかどうかが決まる。1935年の初期の頃の不安、**「へんなアルコホーリクがミーティングに来て、ミーティングをだいなしにしないだろうか？」**という恐れのように、グループで頭を抱えることを想像してみる。例えば、年がら年中スリップし、飲んでミーティングで仲間の悪口ばかりを言うメンバーがいたとしたら？　ロマンスを求めてミーティングに来る仲間がいたとしたら？　アルコール以外の問題を持つ人たちがミーティングに来たときの対応は？　こんな時どうしたらいいのだろうと。パンフレット「ホームグループ」には、グループの中に「歓迎係を選んでおく」|「スポンサーシップ委員会」や「ビックブック第７章の勉強会を開く」ことが提案されているように、**伝統３「本当の民主主義」**についてビジネスミーティング（良心ミーティングとも言う）でわかちあったり、パンフレットＡＡグループに書かれてある13項目の棚おろしをすることも大切なのだろうと思っている。

埼玉/狭山Ｇ/今井

ＡＡの友人からのメッセージ

「ソブラエティ」という言葉

医療法人社団アパリ アパリクリニック理事長
精神科専門医・指導医
梅野　充（ウメノ ミツル）

BOX-916をお読みの皆さん、こんにちは。精神科医師の梅野と申します。

私は1995年に都内の病院で働きはじめました。最初のころに主治医として治療を手がけたある方のことを今でもときどき思い出すのですが、私はこの方を精神疾患だと思いこんでおり、その方のお母さまに「精神疾患をうたがっております」と説明したところ、「私は薬物による精神症状をうたがっております！」とおっしゃられてたまげました。私が医師として説明しようとしているのにお母さんが診断を下されたことで驚いたわけですが、確かに経過を詳しく訊くと薬物による中毒性精神病そのもので、身近にいらっしゃるご家族から経過をうかがうことの大切さを思い知りました。

そのころからアルコールや薬物依存症のかたがたを診療するようになり、専門病棟で働いたり、依存症関係の施設の運営に関わらせていただいたりしてきました。現在は依存症のかたがたを始め、うつ、発達障がいなどを多く診療しているクリニックで仕事をさせていただいております。診療をさせていただいているかたがたにはＡＡをはじめとする自助グループに通われているかたも多く、日ごろから自助グループの効果を実感しております。取り組みを続けているメンバーのかたがたには感謝申し上げます。

BOX-916をごらんのみなさんにはおなじみの言葉と思いますが、「ソブラエティ」という言葉があります。英語の“sober”は、「しらふの、正気の」といった意味で、その名詞形が“sobriety”（「ソブラエティ」、「ソブライエティ」とい

った読み方になるかと思います)。つまり「しらふでいること」、「飲まないでいること」といった意味でしょうが、依存症に関わる領域では、回復にまつわる、もう少し幅広い意味をふくんでいる言葉と私は考えております。

このたび、“staying sober”という本を翻訳して出版することができました（ゴースキーら「アルコール・薬物依存症の再発予防ガイドブック」星和書店)。これはアルコールをやめ始めたかたがたにおこる状態と、再発をくり返してきた方々の再飲酒を予防するための方法について詳しく述べた本です。

この原著のタイトルについてなのですが、“stay“は「寝泊まりする」といった意味でも使われる英単語と思われますが、ここでは「そのままでいつづける」といった意味で、つまり「ソーバー（しらふ）の状態を続けること」いう意味になるでしょう。

依存症の回復過程には再発（再飲酒）が多く、再発をくり返すことによって回復への希望がもてなくなってしまう場合もあるでしょう。こうした状態にある人に希望を取り戻していただくための本になっていると感じて翻訳を出版することにしました。

この本では、実際に再発にいたるまでに一定の経過があると述べています。まず、断酒を始めた当初、汗が出たり手や体が震えたりする離脱症状が起こりますが、その後にも引き続いて離脱症状にあたるさまざまな症状が続くとされております。たとえば気分変動や集中力低下、睡眠障害、ストレスへの対処困難などです。これらの症状の多くは断酒断薬を続けるうちに消退していくわけですが、なかには断酒断薬を始めてもなかなかおさまっていかないもの、あるいは断酒断薬を始めた後で悪化していくものもある、としております。これらの症状をこの本の中では、急性期後離脱症状“Post Acute Withdrawal”（PAW「ポー」）と総称しています。依存症の再発は、PAWがうまくコントロールすることができなくなって、次第に生活が混乱していくことで苦しくなって、「もう再発した方がまし」といった気分になることによって起こる、と説明されております。

なかなか明確に言葉にすることのむずかしい再発にいたるプロセスをうまく表現したものと思います。さらにこの本では再発を予防する方法として、PAWの症状をコントロールし、再発の危険なサインにあたるものを生活のなかで見つけてそれに対処する方法について述べられています。グループや個人でこれらの方法を実践するためのワークブックがあり、これも今回翻訳出版することができました。

これらの本は、近年わが国でもひろく普及してきた依存症の「認知行動療法」の流れにある考え方です。いっぽうでこの本はこうした認知行動療法と同時に12ステッププログラムを実践することの重要性にも触れられております。そしてこれらは決してどちらかを選ぶというようなものではなく、相補的で、組み合わされることでそれぞれの効果が高まるものであると述べられています。自助的な活動や12ステッププログラムがたいへん有効で、価値のあるものであることは医療や心理の専門的な立場からみても揺るぎないものといつも感じます。この点で共感したことが、この本を翻訳する大きなきっかけになりました。

マスコミなどを通して一般社会にも依存症やアディクションの概念が浸透してきたように思われます。アルコール健康問題対策基本法やギャンブル等依存症対策基本法のような法整備、刑の一部執行猶予制度の実施など、法整備や行政、司法などの領域にも依存症のケアについての考え方が取り入れられてきているように感じられます。

そこでぜひ、ＡＡなどの自助グループで使われてきた「ソブラエティ」という言葉を世の中の人びとにも知ってもらいたい、との思いを込めて、今回の訳書に「ソブラエティを生きる」との副題をつけました。ともすれば、社会のなかの矛盾や困難に直面して、怒りや不安に取り憑かれ、みずからの感情「酔う」ことの多いわれわれ全ての人びとにとって、「ソーバー」、「ソブラエティ」という言葉に象徴される回復のための智恵は役立つはずだ、といつも考えています。

AA3ヶ月カレンダー

2019・4～6

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。

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

◇**東京　7日（日）10：00（開場9：30）～16：00**　なかの Sunday G／第5回オープン・スピーカーズ・ミーティング『アルコール依存症からの回復 ～私たちがたどった道～』　場：「なかのZERO（中野区もみじ山文化センター）本館／視聴覚ホール」（東京都中野区中野2-9-7）※視聴覚ホール内はペットボトルのみ可。　問：KKCO

◇**山口　14日（日）13：00～17：00**　山口地区／オープン・スピーカーズ・ミーティング『仲間と共に』　場：「宇部市総合福祉会館」（山口県宇部市琴芝町2-4-20）　問：CSCO

◇**群馬　21日（日）10：30～15：30**　桐生G／第2回女性クローズド・スピーカーズ・ミーティング『女性の回復～どうやればうまくいくのか～』　場：「桐生市保健福祉会館」（群馬県桐生市末広町13－4）　問：KKCO

◇**山形　28日（日）10：00～15：00**　山形G／第24回OSM『希望』　場：「山形市総合福祉センター3F」（山形県山形市城西町2丁目2－22）　問：TCO／JSO

◇**神奈川　28日（日）10：00～16：30**　さがみG／30周年感謝の集い『ゼロからの出発～歩き続けて今～』　場：「神奈川県民サポートセンター」（横浜市神奈川区鶴屋町2丁目24－2）　問：KKCO

◇**岐阜　30日（火・祝）13：00（受付12：00～）5月1日（水・祝）16：00**　金華山G／ビッグブックスタディ in 岐阜　場：「長良川スポーツプラザ」（岐阜県岐阜市長良福光青襖2070）　参加費：7,000円（宿泊・食事・資料等込み）　定員：50名　締切：4月15日　問：CHCO

◇**大阪　30日（火）10：00～16：30頃**　オフィスへようこそ実行委員会／オフィスへようこそKCO設立35周年記念イベント　場：「港近隣センター」（大阪府大阪市港区八幡屋1-4-20）　参加費：無料　備考：ポットラック形式・食事持ち込み自由　定員：100名　問：KCO

◇**岐阜　30日（火）13：00～5月1日（水）16：00**　金華山G／ビッグブックスタディ　場：「長良川スポーツプラザ」（岐阜県岐阜市長良福光2070－7）　参：7,000円（宿・食・資代含む）　締：4月15日（定員50名）　問：CHCO

5月

◇**広島　3日（金・祝）午後～5日（日）午前**　微笑みG／ミニラウンドアップ『出会いに感謝』　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

◇**高知　4日（土）12：30（受付11：30）～5日（日）15：30**　高知G／第28回オープン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

◇**埼玉　5日（日）10：00～15：30**　浦和G／第18回オープン・ステップ・セミナー　場：「浦和コミュニティーセンター第13集会室（浦和パルコ10F）」（埼玉県さいたま市浦和区東高砂町11-1）　問：KKCO

◇**東京　5日（日）10：00（開場9：30）～16：00**　豊島G／第24回オープン・スピーカーズ・ミーティング『チャンスを生かす！ パート24』　場：「雑司が谷地域文化創造館　地下1階 多目的ホール」（東京都豊島区雑司が谷3-1-7 千登世橋教育文化センター内（旧称 千登世橋文化センター））　問：KKCO

◇**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　定員：40名　※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

◇**愛知　12日（日）10：00受付開始**　名古屋東G／第21回オープンステップセミナー　場：「昭和生涯学習センター3F 視聴覚室」（愛知県名古屋市昭和区石仏町1-48）　問：CHCO

◇**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）　1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。

◇**佐賀　18日（土）12：45受付～19日（日）11：30終了**　シンプルG／『ビッグブックの分かち合い 第5章「どうやればうまくいくのか」第6章「行動に移す」』　場：「北山少年自然の家」（佐賀県佐賀市富士町大字関屋）　参加費：2,500円（宿泊・食事・資料代・会場費込み）　定員：30名　問：KOCO

◇**神奈川　19日（日）10：00～15：30**　神奈川女性OSM　場：「横浜市健康福祉総合センター」（神奈川県横浜市中区桜木町1丁目1）　問：KKCO

◇**鹿児島　19日（日）10：00（受付9：30～）～15：00**　鹿児島地区／オープン・スピーカーズ・ミーティング in 出水『仲間とともに ～未来への飛翔～』　場：「出水市中央公民館」（鹿児島県出水市文化町23）参加費：無料　弁当代：500円（当日受付）　問：KOCO

◇**山口　19日（日）10：00～16：00**　きぼうG／第2回オープン・ステップ・ミーティング『奇跡のステップ』　場：「宇部市総合福祉会館」（山口県宇部市琴芝町2-4-20）　問：CSCO

◇**鹿児島　25日（土）14：00（受付13：30）～26日（日）16：00**　第2回 沖縄・鹿児島・山

口ヤング合同オープン・スピーカーズ・ミーティング in 鹿児島『新しい時を感じながら ～仲間がいる～』 場:「鹿児島県立青少年研修センター」(鹿児島県鹿児島市宮之浦町 4226-1)※ JR「茂原駅」駅より無料送迎バスあり ※ミーティング＆フェローは 25 日 14 時～ ※第２回合同 OSM は 26 日 10 時～ 16 時　参加費：200 円　宿泊費：１泊２食付き 2,500 円（翌日の参加費を含む）　問：KOCO

◇**山梨　26 日（日）10：00（開場９：30）～ 15：35**　甲斐大月Ｇ／第２回ステップセミナー『酒にとらわれ苦しんで、私たちはＡＡの 12 のステップに辿り着いた』 場：「大月市民会館」(山梨県大月市御太刀 2-11-22) JR 富士急 大月駅徒歩 10 分　問：KKCO

６月

◇**滋賀　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

◇**山梨　２日（日）10：00 ～ 16：00**　山梨地区／第 30 回オープン・スピーカーズ・ミーティング『もう飲まなくていいんだ ～ AA が教えてくれた幸せ～』 場：「山梨市民会館 4F 401 会議室」(山梨県山梨市万力 1840)　問：KKCO

◇**石川　８日（土）10：00 ～９日（日）10：00**　金沢Ｇ／第 32 回 OSM『飲まなくても 人生あるさ』 場：「石川県こころの健康センター」(石川県金沢市鞍月東 2-6)　参加費：無料　お弁当：600 円（要予約・料金は当日）　宿泊会場：「倶利伽羅塾」(石川県河北郡津幡町竹橋西 270)　宿泊費：１泊２食 5,800 円　問：金沢グループ携帯電話（着信専用）080-3040-4933　Fax 076-264-8468　シルキー

◇**宮城　９日（日）10：00 ～ 15：00**　新坂Ｇ／ OSM『今を生きる（希望）』 場：「仙台市青葉区北山市民センター」(宮城県仙台市青葉区新坂町８－４)　問：TCO ／ JSO

◇**愛知　16 日（日）13：00 ～ 16：00**　小牧Ｇ／オープン・スピーカーズ・ミーティング『ＡＡと生きる』 場：「地域活動支援センター 希楽里（きらり）内 1F 地域交流室」(小牧Ｇ犬山Ｍの会場です) 問：CHCO

◇**静岡　16 日（日）10：00（受付９：30）～ 15：00**　浜松Ｇ／第 31 回オープン・スピーカーズ・ミーティング『今からでも、遅くない。』 場：「浜松市福祉交流センター」(静岡県浜松市中区成子町 140-8)　参加費：無料　※当日、お弁当をご希望の方は受付時にお申し込みください。 問：CHCO

◇**熊本　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

◇**新潟　22 日（土）12：00 ～ 23 日（日）13：00**　越後おぢやＧ／第 11 回ステップセミナー（オープン）　場：「ヒルサイドイン・ガーデンクレス」(新潟県南魚沼郡湯沢町土樽 731-49) 岩原スキー場内　参加費：500 円　昼食：800 円　宿泊費：9,000 円　バーベキュー：1,700 円　合計：17,000 円　問：KKCO。

◇**栃木　29 日（土）～ 30 日（日）**　栃木地区／ 2019 年とちぎのつどい『・・・そして今』 場：「ふるさとセンター茂木」(栃木県芳賀郡茂木町大瀬 117-5)　宿泊費（参加費込）：１泊２食 大人 7,000 円、小学生 6,000 円、小学生未満 4,500 円　29 日夕食のみ（参加費込）2,500 円　当日のみの参加費 500 円　宿泊定員：30 名（先着順で定員になり次第締切り）　申込み期間：３月４日～６月 24 日　問：KKCO、とちぎのつどい実行委員 090-5213-6670

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 in 和歌山『みんな海に

集まろう！ 本州最南端で飲まない夏』 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

◇**大分　7月 28 日（日）10：00（受付9：30 ～）～ 15：30**　大分地区／オープン・スピーカーズ・ミーティング『アルコール依存症からの回復』 場：「大分県総合社会福祉会館 3階 中研修室」（大分県大分市大津町 2-1-41） 参加費：メンバーのみ 500 円　問：KOCO

◇**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）全日程費用（参加費・2泊3日5食付き）21,800 円、9／21（1泊3食付き）9,800 円、9／22（1泊2食付き）9,000 円　問：CSCO

◇**石川　10 月 12 日（土）～ 14 日（月・祝）**　中部北陸地域／ラウンドアップ in 石川　場：「金沢市 銀河のキゴ山（キゴ山ふれあい研修センター青少年交流棟）」 ※詳細は準備中です。

◇**山口　10 月 19 日（土）10：00 ～ 20 日（日）12：00**　山口地区／第 19 回オープン・ステップ・セミナー　場：「山口県セミナーパーク」（山口県山口市秋穂二島 1062） 問：CSCO

◇**兵庫　2020 年3月 20 日（金・祝）～ 22 日（日）**　ＡＡ日本 45 周年記念集会『未来へ受け渡していくもの ～アルコール依存症者の飲まない生き方』 会場：「尼崎市総合文化センター（あましんアルカイックホール）」（兵庫県尼崎市昭和通 2-7-16）※詳細は決定次第掲載いたします。

「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

・ピースグループ／北海道
・仙台12&12グループ／東北
・加世田グループ／九州沖縄

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）。

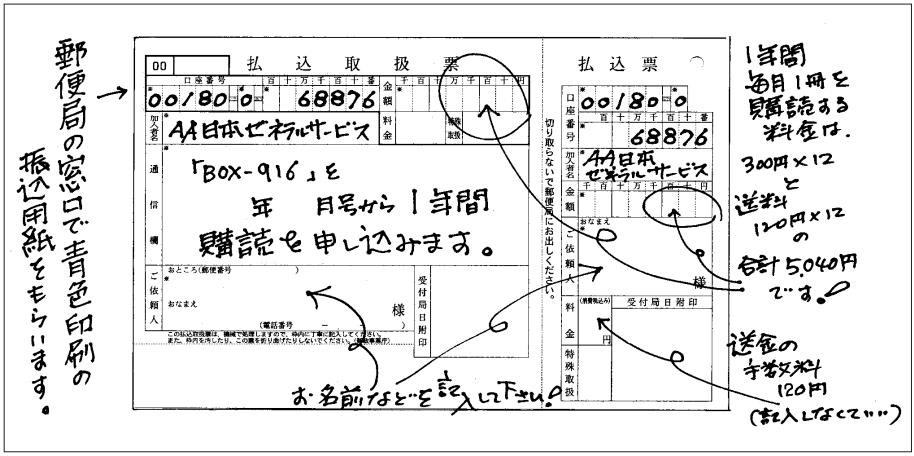
★情報データの問い合わせ先が個人とされている場合、チラシ等によりその公示確認ができた場合は掲示しますが、それ以外の場合は原則として掲示しません。掲示を希望する場合はその旨明記してください。

★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.

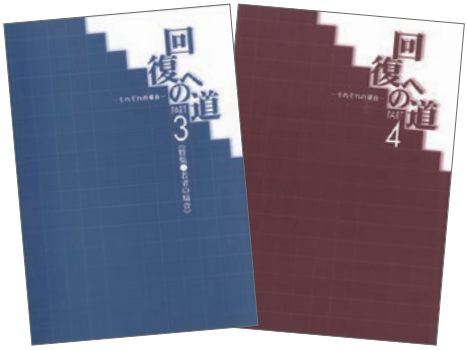
今月のおすすめ書籍

『アルコホーリクス・アノニマス 回復の物語 Vol.5』

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

『回復への道 パート3・4』



日本人の体験談集。パート3には、6人の若いメンバーの体験談が、パート4には、さまざまなメンバーの体験談が収録されている。

価格 各500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