

アルコールクス・アノニマス®(無名のアルコールクたち)

2019年
5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

●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。

『大切なお知らせ』BOX-916は長年にわたり頒布価格を据え置いてきましたが、諸般の事情により6月号からの頒布価格を350円とさせていただきます。何卒、ご理解のほどよろしくお願いいたします。



Alcoholics Anonymous®

AA Preamble

AA の序文

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

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

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

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

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

AA グレープバイン社の
許可のもとに再録

『アルコールクス・アノニマス』



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

12のステップ

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

AA ワールドサービス社の
許可のもとに再録

* 6月号の発行日は、5月26日(日)です。

誌上ミーティングへようこそ！

通い慣れた道のりだけど、普段よりもずっと遠くの景色を眺めながら歩いている事に気がつきました。思いきり顔を上げると、きれいな若葉と良く合う薄い雲が浮いた春の青空が広がっていました。

“もう縮こまっていなくて良いんじゃない？”とやっと思ってもらえた気がしました。俯いて背中を丸めて一人きりでいたら心の冬は終わらない。穏やかな陽射しの中だと自然にそう思えました。

思い切って困ったお酒を止めてみたら自分には家族や友人がいてくれたのだと思い出せましたし、心底お酒を止め続けようとしたら仲間の輪に入る事が出来ました。単純にまっすぐ考えるのが一番だよと教えてくれた仲間は、もう半そでを着ているのかな？ たった一步を踏み出すのに何年もかかる事があるよと教えてくれた仲間の辺りは桜の見ごろかな？

何時までもずっと一緒にいたかった人たちは高い高い場所に行ってしまった。

別れや失ったことを悲しむより、出会えた奇跡と気づけた喜びに感謝しながら広い大空の下を何処までも歩いて行きたいと思います。

☆☆☆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 「自立一金銭とスピリチュアル(霊的)なものが交わる場所」

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。

☆ご希望の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。

誌上ミーティングの場へ、たくさんの仲間の参加をお待ちしています。

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。

—A A日本45周年記念集会に寄せて—

今日今年の第1回目のA A日本45周年記念集会の実行委員会を終え自宅に帰ってきました。

2014年9月末に精神病院を退院しその翌年2月にA A日本40周年記念集会が横浜で開催されました。身近な多くの仲間が記念集会に参加し口々に「よかった」「楽しかった」というお話を聞き羨ましく思っていたことを懐かしく思い出しています。

当時私は退院後5ヶ月目。復職も果たせず傷病手当と貯金を切り崩し毎日ミーティングに参加させていただいていました。そのような状況で家内に横浜に行きたいなどと恐ろしくて怖くて言えるわけもなく参加された仲間の話を聞き、いつかは記念集会に参加したいと思っていました。

しばらくして関西でA A日本45周年記念集会の実行委員会が立ち上がり、すごく参画したかったのですが、当時は他のイベントの実行委員をしており、願いかなわず

オブザーバーとして参加させていただいていました。その後、イベントの実行委員を終えやっと記念集会の実行委員会に参加し広報委員会に参画することができました。

昨年末の実行委員会で広報委員会のチェアパーソンの役割をいただき「自分にできるだろうか?」「他の仲間は素晴らしいソブラエティーをお持ちなのに、本当に自分でええんやろか?」と今日まで不安と恐れで一杯でした。

今までいただいたソブラエティーの中で、神は自分に必要なものしか与えないことが信じられるようになり、与えられるものと自分でやりたいことが違って、与えられたものの中で自分のできることを精一杯コツコツと地道にやり続けて行くと、穏やかに過ごせて良く生きることに結び付いて行くのを経験して来ました。

今回も私には過分な役割をいただいたと感じていますが、『神は自分に越えられない壁は与えな

い』を信じ「自分にできることは一生懸命やろう」と今日の実行委員会のレジュメを作成し、前年の広報委員会チェアパーソンに漏れなど無いか内容を確認していただき今日の実行委員会に臨みました。

本日参加された実行委員メンバーに見守られながらレジュメに沿って肅々と実行委員会は進行し議題の積み残しは少し有りましたが、なんとか終わることができました。

以前の私であれば、「やりたいことはすぐやりたい」と記念集会の立上げ準備会から参画し、他のイベントの実行委員との両立などできるはずもなく、両方とも中途半端なものになってしまっていたと思います。また広報委員会のチェアパーソンの役割は引き受けさせていただいたものの、責任感など全くなかったので、レジュメ作成、前チェアパーソンとの相談など、自分の出来ることもしようとはせずに「出たところ勝負で何とかなるやろ」と今日の実行委員会も全く実りのないものになっていたと思います。

自分を越えた大きな力の配慮を信じ、思い通りに生きていけなく

なっていた事を受け入れながら、AAのプログラムが私を良い方向に少しずつ導いてくださっている事に感謝しています。

開催まで1年を切りました。まだまだやらなければいけない事がたくさんあります。みなさんの協力をいただき45周年記念集会を実りあるものにしたいと願っています。

関西を始め全国のAAメンバーの力を合わせて、1人でも多くのアルコールク、ノンアルコールクにAAのメッセージを運び5年後10年後、100年後もこの共同体が存続し続けられるよう、素敵な記念集会になりますように皆様のご協力を賜りたくよろしく願いいたします。

では来年3月に兵庫県尼崎市でお会いできることを楽しみにしています。

AA日本45周年記念集会実行委員会
広報委員会チェアパーソン
あびす

思うがままに!!

肺癌になって思うこと、自分のグループのミーティングにも、AA活動にも参加できず、入院ももう7ヶ月の身です。

自分ではKグループのキャンプ、花見、いろいろ企画するよう言われてやってきたつもりでしたし、鹿児島でも頑張っているグループに参加していると思っていました。でも振り返って見て、何一つ自分一人でやったことのない事に気付かされます。立看を受付を司会……全部一人でやったような気になってKグループがやったんだと思っていました。仲間に感謝するよりは、やった事を他グループに評価して欲しかったのだと思います。

今、何も出来ない自分を思い、仲間に助けられていた事に感謝し、「平安の祈り」でアルコール依存症からの回復があったように思っていたのですが、自分に出来ることなど何もないし、‘さぼる’という

言葉への恐れもありましたが、本当に何も出来なくなってきた時、そんな自分でもやれる事を搜してみようという気になりました。幸い良い先輩のおかげでお見舞いの客（AAメンバー）が多く世間話をして帰ってくれます。仲間に会うだけで生きていていいんだ、役にたてることがあるかとも思える時があります。肺癌になる前より楽しい時間をすごすこともあり、感謝することも増えてきたように思います。楽しければ寿命も延びるかとも思います。

アルコール依存症であることは30数年前から気付いていたような気がします。ソーバー16年になりますが、アルコール依存症は‘意志の問題’で、病気として認識するのに、おそらくソーバーを続けて10年後ぐらいになって初めて、アルコール依存症は病気だと思えるようになりました。如何あの頃は、あんなに飲まなければならな

かったがわからなくなってきたからです。そのうち自分は何がやりたかったんだろうと思う時、病気を知りました。

今思うに、わけもわからず6ヶ月未満で会計をまかされ、仲間に加えられました。10月の退院で、翌年の5月に地区オープンでしたが、僕以外は働いているメンバーで、集まるのも大変そうでした。ソーバー6～7年が2人、10年以上が2人、と雲の上の人に見えました。（この人達はやめられる。自分は止められない。）と自分で勝手に決めつけていましたが、先輩たちはことあるごとに地区委員会、地域委員会、各地区のオープンと日曜ごとにひっぱり回されました。先輩たちは仕事をしているのに、自分は休職中で暇だけでしたから、「今度日曜日、用事があるか？」と聞かれるとつきあうしかなかったのです。

そして今思うに、自分のなかのほんの少しの正直さと、まじめさが残っていたことに感謝します。



鹿児島／北薩摩G／タニグチ

仲間

自分の住んでいる町にはアルコール専門病院があり、多くの仲間はこちらに入院、または通院の経験を持っている。自分もそのうちのひとりであることは言うまでもない。

約2年前に病院の片隅で、デイ・ケアを始めた。それからすぐに先生と話しをする機会があり、その時にデイ・ケアのことも聞いてみた。退院しても、スリップして戻ってくるから、ワンクッション必要だとのことだった。『スリップしてしまい、また病院に戻る』これが我々の病気なのだと痛感した。そんな中で自分たちに何ができるかも、尋ねてみたがすぐに返事はなかった。後日デイ・ケアの隔週の土曜日のミーティングに参加しても良いとのことのお許しをいただいた。数人の仲間に連絡を取り、参加に呼び掛けた。自分たちグループでも何かできないかとビジネスで話し、デイ・ケアの利用

者が住む近くのまちづくりセンターを借りてミーティング場を開くことにした。昨年9月より開催できるようになった。

ある時病院のホームページを開いてみた。デイ・ケア通信10号の紹介があった。ひとりの利用者（仲間）が『～AAの本を読んでみて～（1）』のタイトルでアルコールクスアノニマス（ビッグブック）を読んだ感想が載っていた。

「12のステップ」が大事だけど、やる気がないと当然できない事、やろうとしても足踏み状態になっていることなど正直に書かれている。

自分もそして多くのAAメンバーも共感していることだと思う。

デイ・ケアのミーティングに行った時にスタッフさんにこのことを聞いてみた。デイ・ケア通信は

入院中の患者さんには回覧し、相談室で外来患者や家族にも渡しているとのことだった。

もうひとりのスタッフさんは『そう、そう、入院患者にその本はどこにあるの？書いた人は利用者さん？』と聞かれたよと嬉しそうに話してくれた。

これを書いてくれた利用者とは、入退院を繰り返し、集団生活をしている仲間である。9月から始めた私たちグループミーティング場に毎回参加してくれる仲間だった。

彼との出会いは6年ぐらい前さかのぼる。月曜日のミーティングに退院後、参加してくれました。酔って自傷行為をしてしまうんだとの経験の話をしてくれました。自分にとっては衝撃の話でしたからそのことは覚えている。しかし次の週は来たような気がするが、その後は来なかった。すぐに来なくなる人はたくさんいるので、彼もその一人だと思っていたが、それから1年半ぐらい経ってから、自分の携帯に連絡があり、『スリッパしたからミーティング場に連

れて行ってほしい』とのこと、その日にミーティングがあったので、一緒にミーティングに参加した。

電話番号を渡していたことすら自分でも忘れていた。

でもその時も翌週は来なく、その後は連絡もなかった。

それから4年ぐらいいは経っている。

彼に会った時に、その話を聞いてみた。『ビッグブックがあることは知っていたが、ふと書棚の本を読んだんだ、それがビッグブックだったとは後から気がついたんだ、漫画もろくすっぽ読んだことがない俺が何だかわからないけど読み続けたんだ、他の本も読みたくなったよ〜』照れ笑いしながら話してくれた。

この病院でずいぶん前からモデルミーテングをさせてもらっている。私たちの経験の話を聞いてもらい、少しでも共感することがあれば、退院してA Aに繋がるように、そんな想いで自分も参加させてもらっている。もちろんモデ

ルミーテングに参加し、外泊許可を取り、ミーティングに参加してくれる仲間は大勢いる。だけど退院後はなかなか続かない。

我々の病気の回復はなかなか難しい所はある。特に退院後には大きなエネルギー（力）が必要だと思う。

AAメンバーでなく、デイ・ケアの利用者（仲間）が「12のステップ」が大事だけど、やる気がないと当然できない事、やろうとしても足踏み状態になっていることなど正直に述べ伝えていることは、AAメンバーのメッセージよりも大きな大きなメッセージのような気がする。

そしてAAメンバーにとっても仲間の回復は大きな力になっている。

静岡／富士のバラG／ひろし



新しい生き方

お酒を止めることが出来ればそれだけで良いと思った。家庭、仕事、ローンが残っているマンションすべてを失った。肝硬変になり食道静脈瘤破裂で大量吐血、生死をさまよいそれでも飲むことが止められなかった。少しでも口にすると直ぐに戻してしまう苦しい、それでも時間をかけて少しずつ体に入れていく美味しくもなくなった。苦しい自分は気が狂っているんだと思いこんなに苦しいのならもう目がさめないでくれと思いながらブラックアウトする。精神病院に辿り着き病室のベットに横になったときホッとしたのを覚えている。退院翌日A Aのミーティングに参加してワンデーメダルをもらいミーティング通いの日々がスタートした。過去に一度A Aに繋がりがりながら飲んでしまい離れてしまったことがあったが今回は真剣に取り組んだおかげで何とか飲まないでいることが出来てはいたが

何年も止まっている仲間のスリッパを聞いた時に一ヶ月、三ヶ月、と過ぎてても何時飲んでしまうのかわからない不安感は常にありあの頃はよく飲んだ夢を見て飛び起きた。スポンサーや親しくなった仲間がサービス活動に熱心だったので自分も自然にサービスに係るようになったのだがお酒さえ止まればそれで良いと思っていた自分は正直めんどくさいだけだった。その頃古い仲間に「お前の本当の病気はお酒が止まってから出るんだ」と言われ目からうろこが落ちた気がした。今までお酒でごまかして見えていなかった自分の心の病が実は本当に厄介でアルコールに依存する原因となったのだと思った。自分を変えて生き方そのものを変えていかなければ飲まない生き方を継続することは出来ないと思えるようになったのです。今まで自分さえよければよかった考え方を改め人の役にたつ生き方を

していかなければ変わることが出来ない、それまで避けていたステップミーティングにも積極的に参加するようになった。繋がった当時先行く仲間に「嫌なこと、やりたくないことやりなさい」と言われ意味がわからなかったが今までとは違う生き方をしなさいと言うこと教えてくれていたんだとわかりました。又そうすることで分かったことがあります。楽な方より困難な方を選択した方が大抵間違いがないということです。飲まないことが目的だったのがそれは始まりにすぎないと気が付かされたのです。ステップの必要性、正しく進める大切さ、プログラムが始まったのです。「やった分だけ返ってくる」と仲間が教えてくれました。今年下の娘が成人式を迎えました。二人の娘たちの入学、卒業、就職、何もしてあげられていません。仲間の役に立つことが自分にできる埋め合わせだと思います。今は会えない子供たちにいつか生まれ変わった自分を見せる楽しみが出来ました。ミーティングやセミナーでこのプログラムに救

われた仲間の話を度々耳にします。自分もその一人として多くの仲間と真剣に取り組んでももらいたいと願います。

千葉／浦安G／イイダ



親のカタキ討ちのような飲み方

飲酒を始めたのは大学に入った18歳の時からで最初の頃から超ハイペースでベロベロに酔ってしまいうまで飲んでしまい程々で止めることが出来ませんでした。

大学は飲み代を稼ぐアルバイトをする為入学してすぐに行かなくなり中退してしまいました。

行き付けのスナックのママに「まだ若いからお酒の飲み方が分からないのよ」と言われその言葉を鵜呑みにしてそのうちに他に人のように普通に飲めるようになると思っていました。

その後、会社に就職し社会人になってからも相変わらず同じ飲み方で仕事帰りに会社の先輩とびっくりする程安くて汚い立ち飲み屋に良く行きましたが店に寄る45分位で先輩がチューハイを3杯飲む間に倍の6杯を飲んで店を出るときはいつもベロベロに酔っぱらっていました。

ある日立ち飲み屋で先輩から

「親のカタキ討ちのような飲み方をするな」「俺と同じペースで飲め」と言われたので先輩と同じペースでチューハイを5杯だけ飲みました。

駅に向かう帰り道で先輩が「なあ、この位の酔い方が丁度いいだろ」といったので「そうですね」とは答えましたが先輩と駅で別れた後急いで立ち飲み屋に戻りチューハイを3杯流し込むように飲んでいつものようにベロベロに酔っぱらって帰りました。

それから約30年経ちその間に結婚はしません（出来ません？）でしたが脱サラして古物の商いを営み神戸に店を出したりアパートの経営を始めたり田舎の親が亡くなったりいろいろな事が有りました。

飲酒については、ほぼ毎晩相変わらず同じ飲み方を続け体調を悪くしてしばらく飲めなかった事も何度か有りましたが、体調が戻るとまた飲み続けて2年ほど前には、

1ヶ月位と比較的短期間では有りましたが朝から飲んでしまう連続飲酒状態に陥ってしまいました。

少し酔いが冷めた時頭をよぎった死への恐怖心より市役所に電話をして飲酒が止まらなくなってしまった事を伝え紹介してもらった精神のクリニックに自ら足を運びました。

クリニックでは精神科の医師よりアルコール依存症と診断され断酒する以外に回復する道は無いと告げられました。

そのあとどうしても断酒する事を受け入れる事が出来なかったの
で節酒での治療も認めている別の医療機関に通院先を変えて抵抗しましたが8ヶ月で力尽き断酒するしかない事を悟りAAのメンバーになりました。

今、振り返ってもなぜ早く酔いたいもっと酔いたいの的な飲み方しか出来なかったのか考えてみると1秒でも速く現実から逃避したかったからだと思います。

普段は意識していませんが心の深層部分がある原因により怒り憎しみ不信感などの負の感情で病ん

で苦しんでいたのだと思います。

20代の頃よく行っていた居酒屋のおやじに「あんたは絶対にアル中になるよ」と言われた事を今でも覚えています。

その時は絶対にそんなものにはならないと思っていましたがその予言は30年後、見事に的中しました。

今後についてはAAで飲まない生き方を続けながら心の深層部分の負の感情をあせらず少しずつ少しずつ消して行きたいと思います。

埼玉／ひまわりG／小吉

母への想いと不甲斐無い自分

母の誕生日に自転車を買ってあげた。飲んでいた頃は、泥酔して他人様の自転車を勝手に拝借し、警察のお世話になっていた人間が、新品の自転車を母に買ってあげられるようになったのだから見上げたものである。今年、86才になる母は、血圧が高い、足が痛い、年はとりたくない、などと言いつつも、新品のお気に入りの自転車に乗り、毎日あちこち、ヨロヨロとペダルを漕ぎ、用事をこなしている。

過去の自分の飲酒の被害を一番こうむったのは、なんと言っても母親である。暴言、暴力、金の無心。東京に居た頃は飲み代が無くなると、年金暮らしの母に三日にあげず金を送らせていた。母から何度聞いても切なくなるのは、建国記念日の毎年2月11日に行われる白河のだるま市の日、大通りの賑やかさとは裏腹に、雪の降りしきる中、目立たぬ裏通りで涙をこぼしながら私に送る宅配便の荷造りをし、その箱の中に、言われた1万円札を入れたというはなしである。酒がからむと、血も涙も無

い鬼になっていた、狂気の沙汰の過去の自分。「こんな人生送るようになったのは、もとはと言えば親のせい。飲み代ぐらいは出させても罰は当たるまい。」と平気で思っていた。

「勝手に生んだ！」とか「誰も生んでくれなんて頼んでねえー！」だの、母に食ってかかって騒いでいたが、小学生ならいざ知らず、30過ぎた男が言う言葉ではない。

お気に入りのオネエちゃんが居る、スナックに入り浸っていた頃は、毎晩、毎晩、泥酔し、前後不覚になり金も無いのにタクシーで朝帰り。着払いは当たり前で、その度に母が運転手に頭を下げ下げ、タクシー代を払っていた。夜中に酔ってスナックに行くと言い出し、母に金をせびると、母が泣きながらクシャクシャの千円札を数枚投げつけてきた事が幾度となくあった。

「母ちゃん殺す気かー！オマエなんて死んでしまえー！」母に泣きながらそう言われ、その時はさすがに心が少し痛むのだが、「ま

た始まった……。』とばかりにうす笑いを浮かべ、お札をふんどくり、スナックに飲みに出掛ける。店に着くと罪悪感を消すために早く馬鹿になりたいくて、急ピッチで焼酎を流し込み“大虎”に変身し親の金で大あばれ。翌朝はガンガンと鐘が鳴り響く頭をかかえ、また罪悪感と後悔に打ちひしがれ“借りてきた猫”に様変わり。そんな馬鹿な行為を何度繰り返したのか数え上げたら切りがない。

今、仲間と神様のおかげで素面の生活を少しだけ長い間、送らせてもらっているが、ようやく人間らしい心を取りもどせたのであろう。こうして、過去の母に対する仕打ちをズラズラと書いていると、切なくなって胸のあたりをキリキリと絞めつけられる思いである。

依存とは、やっかいなもので、狂ったように飲んでいた頃は、母を金ずるとしか思わず、思いやりや、愛情のかけらも無く、スネをかじり続けていたが、今度は、酒を取られてしまうと、「オフクロが死んだらどうしよう……。』1人で生きていけるだろうか……。』などと頭を悩まし、精神的に母を頼りにし、もたれかかって生きている。正真正銘の“マザコン”である。男はみんなマザコ

ンと言うが、自分の場合、“究極のマザコン”と言えるだろう。

年に数回、新幹線で遠出し、関東のセミナー等にも参加はするが、何年たっても泊りがけのラウンドアップ等のフェローシップは苦手である。自分と同じような性格の人間が、ウジャウジャ居るのである。想像しただけでクタクタに疲れてしまう。今の自分は、家の茶の間でこたつにあたってミカンでも食べながら、ああでもない、こうでもない、仕事の愚痴を母にこぼしている時が一番安らぐ時間のようだ。しかし、そんな時、「今頃、仲間達は、泊りがけのセミナーに行っていて楽しんでいるんだろうな……。』などとうらやましいような、そして回復が少し遅れてしまったような、あせりにも似た気持ちになる時がある。

残酷なようだが、自分の本当の回復は、母がこの世から居なくなって初めておとずれるのだと思う。母に、もたれかかることが出来なくなって、初めて、AAや仲間の本当の大切さを知り、笑顔でフェローシップを楽しんでいる自分が居るかもしれない。

福島／なみきG／テツオ

大いなる気づき……

断定を避けると楽に……

「シヴァ神…目的は解放」

AAにつながりお酒は止めることができたのに「なんでこんなに苦しいの!?!」「何でいつもイライラして他人に対してプチ切れるの!?!」「早く楽になりたいなあ!!」…でも、全く無駄でした。

仕事関係でとても嫌いな人がいて、死ぬほどむかついていました。はっきりと覚えています。彼の「頭の上からウンコ、オシッコを浴びせかける同じ様な夢」を何度も見ました。「私の愚かな自我…権力や権威に対する異常なまでの執着…他人をコントロールしたいという膨大なエネルギーの消費を伴う妄想…」…これらのために私は数年以上もソブライティは続いていたものの相当苦しみました。…自縄自縛の状態です。

しかし、とっても不思議なこと

にある時期から「自分が楽になりたい!」「この私めが…」

という気持ちが急激にかけをひそめてきました。最近家族や仲間、仕事関係の人たち、はたまたケバブ屋のトルコ人のお兄さん、エレベーターの中で私の例のカサを異常なまでに褒めたたえてくれた市井の人たち…自分以外の人たちに想いを馳せる時間がとても多くなりました。

そして、私の苦しみの原因のひとつが「物事を断定し、自らの主観だけによって決めつけてきた」ことに気づくようになってきました。ここ数年、自らの頭の中で訓練することを課してきました。例えば「〇〇は本当にウソつきだ!」と思ったら「〇〇は本当にウソつきかもしれない」…「〇〇はひょっとしてもしかしたらウソつきなのかなあ?」というように…悪意

に満ちた自らの感情をここ数年は
長くてもその日の内にケリをつけ
てしまっています。…私自身、環
境や他人のせいにしていたら、ア
ルコール依存症に殺されてしまう
…最奥の魂の中に少しずつ芽生え
てきたような気がいたします。

炎はそれ自身ははっきりとした
形は持たないのに「祈りと黙想を
通じて、至高の存在との意識的な
触れ合いを深め…それを実践する
力だけを、ほんの少しずつ求める
ようになった」気がしている今日
このごろでございます。

埼玉／ひまわりG／チャーリー



酩酊感 酔わないと 生きられなかった

酩酊感、酔わないと生きられなかった。

亡くなった知人もいます、消えたくても、生きることが出会った人々への愛や全てです。酔わない代わりに書かせて下さい。

私は、生きるのが辛くて、痛くて苦しくて、酔わないと働けませんでした。苦しい状態でも、苦しいと感じることが出来ないほど、余裕なく生きていました。

飲むのに理由などありません……と思いましたが、飲まなくなって、自分や自分の人生を俯瞰して見たら、『息苦しさ』や『さびしさ』から飲んでいました。他の依存も強く、人にも依存していました。

飲まない代わりに書かせてください。

小さい頃から、毎晩、父から母への暴力を見るのが、死ぬほど苦しかった。母を宥^{なだ}めても、私に当たって私をいじめる母の存在が重かった。「お父さんとお母さんの仲を取りもってね！」と笑顔で言

っていく、祖父母達が苦しかった。

3歳ぐらいから、ストレスで食事がまともに食べられず、半日入院もしました。県内で10位以内の成績でも、誰にも褒められた事はありません。いつも酔っている父を見ると、「仕事がたいへんなんだ」と自分に言い聞かせ、家族の求める良い子供をずっとしていました。しかし、母にもいじめられ、受験のパンフレットを破られ、全てに失望した私は、奨学金を取り、家を10代で出ました。苦しくて、20代は自傷のように、自分を痛めつけるように、女ですが1升飲んだりしました。

同じ年頃の子を見ると、今でも苦しいです。親に愛されている、親の仲が良い家族で育った依存症でない人間を見ると「何で自信があるんだろう？ 私は、働いたり何かがなければ消えたくなのに、そのままでもいいんだろうか？ 私にもずうずうしくなれと、会社の人と言うけど、分かんない！」と思ってました。だって、親や社会の

役に立たなかったら、私は生きられなかったから、自分のために生きることが、分かりません。

一度結婚しましたが、「自己犠牲が愛じゃないの？」と思ってました。私はそんな良い人ではないし、夫に救われた面もありましたが……アルコールを一口でも飲めば果てがない様に、誰と付き合っても満たされない気がします。

私は断捨離ではなく、男捨離してます。マイノリティーの性愛も何ももういいです。

もういい年ですが、本音を言うのと「ずっと父や母に甘えたかった」だって大人に成れば性愛になってしまいますから。父や母に成ってくれると言う人々に会いましたが、やはり難しかったです。感謝もしていますが、傷つけ合いました。人は難しい。

仲間と会って、AAに出会って。私の人生は酔わないと苦し過ぎて生きてゆけませんでした。もう暴力を受けたり、見る事は嫌です。この家族、この社会、労働の中で、笑っていい人をして生きるのにはアルコールが必要でした。いい人間より、自分を守る人になりたいです。嫌なものは嫌だと感じられる今に感謝です。

辛くても消えたくても、生きているのは、『亡くなった同志に顔向け出来ないから』です。だって私が亡くなったら、その人々との出会いに泥をぬるから、痛みながらも生きています。

そして、酔って『何でもかんでも、仕事や家庭で苦しい事を引き受けて、いい人をして、人に好かれようとする人生』を少しずつやめています。人に嫌われるのは恐いですが。

親に愛されたい、自分の思うような父と母が欲しかった想いも手離します。欲しかったものより、冷静に、与えられた環境を感謝します。結婚しなくても、子供を産まなくても、自分を大切に、傷ついても生きてゆきます。今苦しんでいる仲間と共に、私も苦しみながら、迷いながら、生きています。1人じゃない。あなたも私も。

どん底でも、叫んでも、失望しても、生きるのが無理でも、ふて寝して、今日一日、乗り越えてきました。本当、苦しくても、消えたくても。

埼玉／出会いの里G／みえ

バック・トゥ・ベーシック

ひとつの出会いから

ミネアポリス大会に参加した時の事、仲間と日本語ミーティングを抜け出してベンチで話し合っていると、「ねえ、君たち日本人?」「日本のAAって変だね!」「ビッグブックを持ち歩かないし、ビッグブックで自分の分かち合いをしないね」この矢継ぎ早の問いかけを、アメリカ在住の日系人らしき男性はぶつけてきた。私たちは声を揃えて「そうなんだ」「日本はミーティング・ハンドブックだから」と相槌を打ち、意気投合したのです。

彼は、かつて日本の地方都市でAAに出会ったが上手く行かなかった。その後、本国に戻ってビッグブックを使う当たり前のAAプログラムを始めて今に至ったと云う。以来、仕事と家庭という恵みを与えてくれたハイヤーパワーに感謝し、またそれを返すために、ロス日本語グループでニューカマーの手助けをしているという。

私はどうであったのか

そんな相槌を打つ私は、最初のAAミーティング会場でハンドブックを手渡されていた。AAを続けるには絶対必要なものと教えられ、ミーティング前の読み合わせに必ず使うので、AAに通うだけなら、これ以外に何も要りませんでした。

当時、本は読むな!ソブラエティは足で稼げ!と叱咤され、日々のミーティングやRUにOSMなど遠くまで出歩くことが回復の証でもあるかのように思い込んでいました。また、飲まない分だけ役割も与えられていた頃、ある委員会のチェアマンが「君はビッグブックを読んだことがあるのか?」と私に質問をしたのです。私は「これだけで十分ですよ!」とAAミーティング・ハンドブックをかざしたその時、彼は『ビッグブックも読まずにAAメンバー面して欲しくないな!』と冷ややかに言い放ち、周囲のメンバーは一斉に噴き出した。

私は、こうした厳しいお膳立ての末にビッグブックを買い求め、白旗を振ってスポンサーに教えを乞うた。以来、私は現在までAAミーティング・ハンドブックを手にすることは無くなりました。

バック・トゥ・ベーシック

ビッグブックはAAのベーシックテキストと云われるAAメンバー必読の書であり、AAプログラム実践の手引き書です。その書籍名「アルコールクス・アノニマス」からAAと名乗るようになった由来になっています。

ビッグブックは世界各国の言語に翻訳・発行されています。その際の翻訳監修と発行はNY,GSOが責任を持ち、その国に評議会と常任理事会が出来た時点で版權が委ねられます。しかし、どの国も日本のAAミーティング・ハンドブックのようなビッグブックの抜粋本を作っていません。それはビッグブックがAAのベーシックテキストであることに敬意を払っているからだと思います。

日本の最初のビッグブックは、NY,GSOにその出版資金を都合して貰ったと云います。その返済金

の為に単価は高額になり、経済的に破綻していた多くのメンバーが買えない為、暫定的にミーティングの日程と会場地図に、ミーティング冒頭の読み合せに使う部分だけをビッグブックから抜粋した刷り物を作り、メンバーに行き渡らせた物がAAミーティング・ハンドブックの初期型だそうです。その時、AAの著作権については誰も考えもしなかったのでしょうか。そしてそれは後にAAミーティング・ハンドブックとしてJSOから頒布されるようになって、今日までに至るといのが大まかな経緯と云えます。

私たちは、原点に立ち返りAAミーティング・ハンドブックについて考えるべき時期ではないでしょうか？

改めて是非を問う

私は以前、常任理事会の合意の許、NY,GSOに日本がAAミーティングハンドブックを作成した経緯とその過ちを伝え、今後の発行頒布の継続の是非を求める手紙を送りました。すると「あなた方の国に必要ならばどうぞ」という温情的な返答を戴いたのです。この

返答に対して、当時の常任理事会は公式に許諾を受けたものと解しグループ報告をしました。

今思うと、AAとして伝統に反する困った問題を起こしている相手にフレンドリーな手紙を送って自省を促すAAシニアの常套手段と理解すべきだったのではないかと反省するところです。著作権問題は、例えば後進国が先進国のブランドロゴやキャラクター等を模造した海賊版と同様で、NY,GSOはAA日本のAAミーティング・ハンドブックを苦々しくも残念な想いでいるように思えるからです。

一国のAAとして評議会と常任理事会を抱える私たちは、間違ったときは直ちにそれを認める事は出来ないものなのか…かつて、JSOのメダル製造頒布の過をNY,GSOで気付かされたWSM評議員の報告から、すぐさまその製造頒布を止めた決断を思い起こして欲しい。

AAは、その回復のプログラムを次世代へと手渡すことが使命です。それはビッグブックの普及であり、それらに対する支援がゼネラル・サービス本来の目的です。

日本のAAは、AAプログラムの世界的基準をAAミーティングハンドブックによって曲げているとは思いませんか。NY.GSOから借り入れた発行資金の返済は終え、価格も多少下がりました。それでもAAミーティング・ハンドブックを継続していると云う事は、45周年を迎える今でも日本のAAはあの頃のままだと自認している事になります。

AAミーティングハンドブックは、AAにとって本当に必要なゼネラル・サービスなのだろうか？これについてBOX愛読メンバーたちから正直な意見を伺えたらと願って、ここにこの原稿を贈ります。

愛とサービスの輪に感謝して

2019年1月
宮城／RYU.

12の伝統に触れて

伝統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。

ある日のホームグループのビジネスミーティング。ちょうど「関東地域（まだ関東甲信越地域となる前）」の地区割りを検討していることの報告だった。そのときのグループチェアパーソンが、黒板に地区構成図を書き、なぜ地区割りを検討することに至ったかを説明した。その地区割りを行う目的は、関東地域内の全AAグループ（ミーティング場）を行政区に地区割りし、アルコール依存症に関わる関係機関への広報活動に地区内の全グループが責任を持つことが目的だと説明した。また、グループの呼称もできるだけそれぞれの区名（例えば、狭山市なら狭山グループ）にしたほうが一般の人たちがわかりやすいので、そうしてほしいとの提案もあるのだと私のような新参者の質問にも懇切丁寧に話してくれた。当時のホーム

グループは、月曜から日曜日まで毎日ミーティングを開いていた。会場は、北区、練馬区、豊島区、新宿区、板橋区にあった。そして、ビジネスミーティングの結論は、3グループを発足させ、北区、豊島区、板橋区のミーティング場を継続し、新宿区のミーティング場は、中央地区内のグループにお願いし、継続してもらうことが決まった。そして、いよいよホームグループのメンバー一人ひとりがどのグループに所属するかを決めることになった。私は、グループチェアパーソンが君はどこのグループ、あなたはここのグループと決めるのかと思っていた。でも違っていた。全員が自分の意思で決めてほしいという結論だった。私は、そのときはまだ、グループの良心をよく理解していたわけではない。けれども今はそのときのチェアパ

ーソンは、この伝統を尊重し、権威でなくグループの良心で決めてゆくことを示してくれたことに感謝している。そして、ソーバー1年が過ぎた二人で新しく豊島区にホームグループをスタートさせることができた。それは、「自分が私から私たちに」なれたはじまりだった。1年後にステップセミナーを開いた。椅子が足りないほどに会場いっぱいメンバーが参加してくれた。でも、2年目近くになってもホームにメンバーは繋がらなかった。当然、ビジネスミーティングも電車の中といった状態だった。献金で会場費を賄うこともできなかった。だから、ミーティング会場（教会）の草取りや年末の大掃除をしたり、クリスマスのときだけはクリスマス献金をしたりした。だんだんとグループのメンバーも増えていき、会場費は払えるようになった。草取りや大掃除などはグループの慣習になり、教会の信徒さんからも感謝されるようになった。もう一か所ミーティング場を開いた。障害者が通所する施設だった。通所者が温泉旅

行に行く費用を捻出するために、年1回バザーをする。そこでもメンバー全員で毎年二日間ボランティアをした。このようにホームグループのメンバー全員で活動することで、一体感は深まっていったように思っている。パンフレットに、グループ間のスポンサーシップのことが書いてある。あるパイオニアのメンバーが、ある集会で、「隣近所で火事があったら、火事見舞いに行くだらう、それと同じように域内のグループが困っていたら、助けるのは当たり前のことだ」と、グループ間のスポンサーシップについて説明してくれたのを憶えている。A Aのフェローシップは兄弟愛。大きなグループが小さなグループを手助けすることは当然で、時には金銭的なことも含むとパンフレットにはあり、グループが孤立することと自立することは違いますよと言っている。スペイン開催のワールド・サービス・ミーティング（WSM）に参加したとき、アメリカと国交を結んでいないキューバの評議員が他の国の支援で参加していた。また、

キューバにその支援国のA Aメンバーが個人で旅行するとき、ボストンバックにA Aの書籍を詰め込んで持っていつていることやコピー機の無償提供をしたことの話も聞いた。ドイツでのWSMのときに、まだA Aが誕生したばかりの国々に母国語のビッグブックを提供しようという話し合いがされた。そして、「国際出版基金」の創設が決まった。いままで数多くの国々にその基金によって、母国語に翻訳されたビッグブックが無償で頒布され、その国の苦しんでいる仲間がA Aの回復のプログラムを歩んでいる。このように私たちは国と国とのスポンサーシップにより、A Aが誕生したばかりの国々のA Aグループが自立を目指し、その国々で苦しんでいる仲間私たちの目的（伝統5）を達成するための活動ができるように協力している。日本も出版基金創設以来、A Aの誕生日：6月10日（ドクターボブがお酒を止めた日）を挟む15日間を「国際協力献金」としてメンバーに献金を呼びかけて協力している。A Aメンバーはも

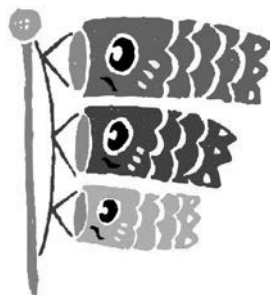
う一つの誕生日を持っている。12&12に「私たちは生まれ変わったのだ」と書かれてあるように、どのメンバーも自分が初めてミーティングに参加し、お酒を止めた日の誕生日だ。関東甲信越地域のほとんどのグループで、この「もう一つの誕生日」を仲間と一緒に分かち合うバースデーミーティングを行っている。ホームグループの新しい仲間が飲まない生き方を続け、1年のバースデーを迎えることができる。本当にうれしい瞬間だ。私たちは道具。グループの活動を通してピカピカに磨かれていくことを実感していく。何年か前に全国で年間どのくらいのグループが誕生するのかと、BOX916に掲載している新グループ誕生のお知らせを一覧にしてみたことがある。全国で年間5～6グループぐらいで、思っている以上に少なかった記憶がある。1975年から始まった日本のA Aは現在までで全国で約600グループが誕生し、活動している。それが多いか少ないのかはそれぞれが思うところとしたいが、それほどにアルコールズ

ムからの回復は大変なのだろうと思っている。あるお医者さんが、AAのオープン・スピーカーズ・ミーティングのゲストスピーカーで、私たちに「あなた方は運がよかったんです」と言っていたが、本当にAAに繋がれた私は幸運な一人だったのだと感謝している。ご存知のように、AAには審査機関は存在しない。だから、AAの情報センターであるオフィスも良いとか間違っているとかのコメントはできない。自分がまだAAを歩きだしたころ、JSOに電話して、「こんなことはおかしいだろう」などと意見を求めても、スタッフ職員の方は、笑いながら一切自分の気に入った回答はしなかった。このころの自分は、白黒つけたくて仕方のない自分だった。だから、面白くないのだ。職員は、いま今井さんが考えていること、思っていることはAAの書籍やパンフレットに全て書かれてありますよ、と言うのである。12&12の伝統4には、「飲まずに生きたいと願うアルコールリクが二、三人集まれば、グループとしてAA以外のど

んな団体にも加入していない限り、自分たちのことをAAグループと名乗ることができる。」二つの警報サインとして「一つは、グループはAA全体に大きな損害を与えることは一切すべきではないこと、もう一つは何事にも何者にも帰属すべきではないことである」と書かれてある。AA書籍『ホームグループ AAの鼓動：まえがき』のホームグループの概念のところを読んだ。そこには、「ホームグループは回復が始まる場所であり、私たちは試行錯誤を繰り返しながら、飲まないで成長していき、自分のありのままのすべてが愛されるということに気づき、自分の願望よりも他の人たち、とりわけホームグループが必要とするものを優先させることを学び、他の人のために尽くすようになり、グループを越えたサービス活動に携わるようになる。そして、AAの原理をそれぞれのメンバーが飲まないで生きていくうえで実際に効果があるものとして取り入れるようになるのです。(AAワールドサービス社の許可のもとに再

録)と書かれてある。私が所属するグループで、「私は、グループのため、良い決定をなすことに参加しているだろうか？ 私は、そのやり方に賛成できないという理由で、自分の思い通りになるようコントロールしようとしていないだろうか？ 私は、ホームグループの決定事項が、地区、地域、全体に影響を及ぼすかについて考えているだろうか？ そして、自分を笑うことができているだろうか？

埼玉／狭山G／今井



AA3ヶ月カレンダー

2019・5～7

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。

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『アルコールリズムという病気を認めたきっかけ 一飲まないで生きる』 場：「比良げんき村」（滋賀県大津市北小松1769-3） 参加費：500円（アルコールリク本人） 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」（愛知県名古屋市中昭和区石仏町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 ホテルニューカーネイ（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

- ◇北海道 18日(土) 13:00～16:00 くじやくG／オープン・スピーカーズ・ミーティング『今日一日を生きる』 場:「札幌教区カトリックセンター会議室 103」(北海道札幌市中央区北1条東6-10) 問: HCO
- ◇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
- ◇静岡 25日(土) 10:00～16:00 富士のバラG／第7回オープンステップミーティング『飲まない幸せな生き方を求めて～回復のプログラムの実践～』 場:「富士宮駅前交流センター きらら」(静岡県富士宮市中央町5-7) 問: CHCO
- ◇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 滋賀レディーズ・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:日本キリスト教団堅田教会(堅田レディーズ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
- ◇東京 2日(日) 10:00～16:30 代代木G／オープン・スピーカーズ・ミーティング『伝えたいことがある』 場:「千駄ヶ谷区民会館集会場」(東京都渋谷区神宮前1-1-10) 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:「俱利伽羅塾」(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
- ◇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
- ◇埼玉 9日(日) 15:00(受付14:30～)～17:00 埼玉北地区／『2019 サービスの分かち合い』 場:「熊谷カトリック教会」(埼玉県熊谷市末広2-113) 問: KKCO
- ◇沖縄 9日(日) 10:00(受付9:30)～ 沖縄地区／オープン・スピーカーズ・ミーティング『飲まない生き方～回復する病気～』 場:「那覇市保健所(仮)」(沖縄県那覇市与儀1-3-21) 問: KOCO
- ◇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
- ◇福島 16日(日) なみきG/第11回オープン・スピーカーズ・ミーティング『今からでもおそくない』 場:「郡山市労働福祉会館 3F 大ホール」(福島県郡山市虎丸町7-7) 問: TCO/JSO
- ◇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:12,000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
- ◇兵庫 29日(土) 13:30～16:45 ビクトリーG/第13回オープン・スピーカーズ・ミーティング『希望～お酒に頼らない生き方～』 場:「宝塚市立東公民館 2F ホール」(兵庫県宝塚市山本南2丁目5-2) 問: KCO
- ◇長野 29日(土) 10:00～15:30 長野G/第16回オープン・スピーカーズ・ミーティング『何年たっても…今日一日』 場:「千曲市 埴生公民館」(長野県千曲市桜堂570) 問: KKCO
- ◇千葉 30日(日) 10:00(開場9:30)～15:00 八幡G/第7回オープンスピーカーズセミナー『前へ～変えていく勇氣～』 場:「市川駅南公民館 3階 視聴覚室」(千葉県市川市大洲4-18-3) 問: KKCO
- ◇東京 30日(日) 13:30～16:30 エンジョイG/第8回オープン・スピーカーズ・ミーティング 場:「国分寺労政会館」(東京都国分寺市南町3-22-10) 問: KKCO

7月

- ◇和歌山 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) 全日程参加費:10,180円 現在申し込み可能です 申込み締切り:6月5日 定員:100名 問: KCO
- ◇大分 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
- ◇宮城 28日(日) 10:00(9:30開場)～15:00 宮木はまなすG/オープン・スピーカーズ・ミーティング『私の責任～そこに愛の手があるように～』 場:「名取市文化会館小ホール」(宮城県名取市増田字柳田520) ※会場への問合せはご遠慮ください。 問: TCO/JSO

速報

- ◇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:「定山溪温泉 ホテル鹿の湯」(北海道札幌市南区定山溪温泉西 3-32) 宿泊費: 1泊 10,000円 2泊 20,000円 参加費: 2,000円 問: HCO
- ◇兵庫 9月7日(土) 10:30(受付 10:00～)～16:30 兵庫地区レディース/第2回スピーカーズミーティング『飲まないで生きたい～しあわせに気づこう～』 場:「西宮市民会館 中会議室 (301)」(兵庫県西宮市六湛寺町 10-11) ※お酒を止めたいと思っておられるご本人・家族・関係者の女性の方々の参加をお待ちしております。※ 15:00～16:30 は女性クロズドミーティングです。 問: KCO
- ◇福島 9月14日(土)～15日(日) 福島地区/25周年東北ラウンドアップ『25周年だよ!! (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松原) ※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ールクの声を受けとめる窓口が必要だと考え、東京中央郵便局に私書箱を作りました。BOX-916は私書箱の番号のことです。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ールクにAAのメッセージを運ぶことです。」

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

◎お知らせ

- 新刊『アルコールリクス・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bbkoin@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、間違いをなくするために、電話ではなく郵送・FAX・メールでお願いいたします。書式は「グループハンドブック」最終ページ、もしくは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.annualhawaiiiconvention.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

◎休止・廃止グループ、解散グループ

- ・西仙台セレンティグループ／東北

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ールに届けられるようご活用ください。

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

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

◎ 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致します。

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

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

郵便局の窓口で青色印刷の振込用紙をもらいます。

払込取扱票		払込票	
00/80/0	68876	00/80/0	68876
AI日本ゼラルド・ビス	料金	AI日本ゼラルド・ビス	料金
「Box-916」を 年 月号から1年間 購読を申し込みます。		1年間 毎月1冊を 購読する 料金は、 300円×12 と 送料 120円×12 の 合計5,040円 です。	
ご依頼人 おなまえ	受付局日附印	ご依頼人 おなまえ	受付局日附印
お名前など記入して下さい		送金の 手数料 120円 (記入してください)	

12の伝統

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

AAワールドサービス社の許可のもとに再録

全国AAセントラルオフィス等

北海道セントラルオフィス TEL&FAX:

(月～金) 11:00～16:00 011-557-4329

(土・日・祝) 休

<https://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://teo.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/~cscso/>

九州沖縄セントラルオフィス TEL&FAX:

(月～金) 10:00～16:00 099-248-0057

(土・日・祝) 休 <http://www.aa-koco.com/>

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

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

各地のAAグループが日常的に開催しているミーティングは、AAが行なっている中心的な活動です。ミーティングには、だれでも歓迎されるオープン形式のものと、アルコホーリク本人が参加するクローズド形式のものとがあります。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A.A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

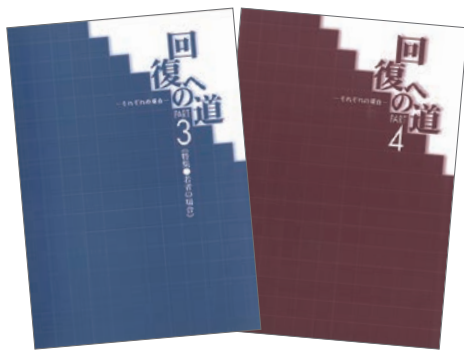
『アルコールクス・アノニマス 回復の物語 Vol.5』



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・ポップ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