

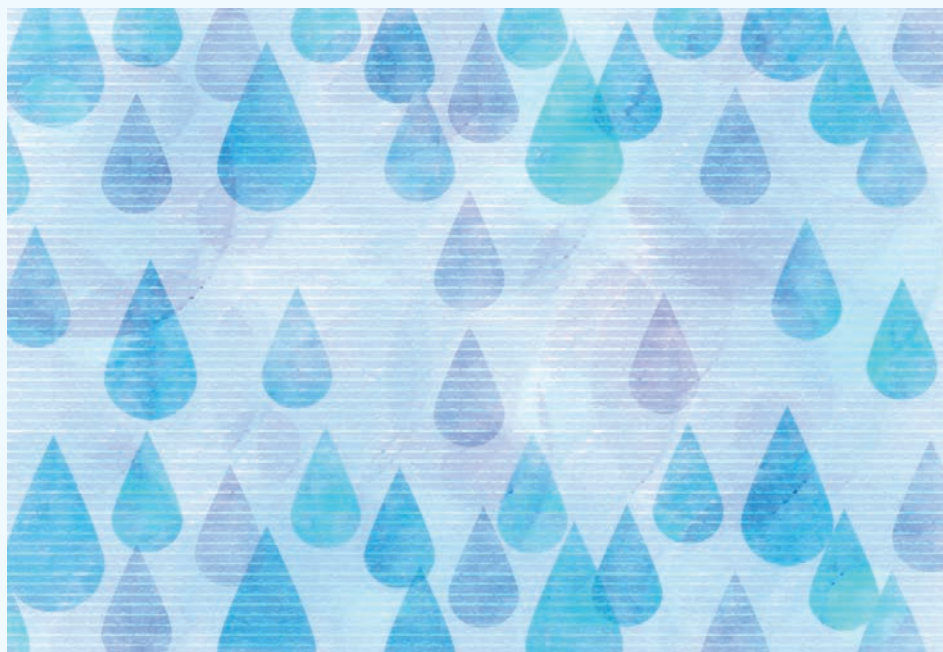
アルコールクス・アノニマス®(無名のアルコールクたち)

2019年
6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をもっと知ってもらおうこと リカバリハウスいちご 佐古 恵利子氏

●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

* 7月号の発行日は、6月30日(日)です。

誌上ミーティングへようこそ！

「もう6月なんだ。」カレンダーをめくりながら、少しホッとした気持ち胸に広がって、平穩無事で過ごせている事に、感謝の想いが湧きました。それと同時に、お酒の奴隷となり、何も考えられなくなり足が萎えてしまってもまだ飲んでいた頃は、カレンダーをめくるのが嫌いだったのを思い出しました。「転げ落ちていくのを止めるには、足で踏ん張り、手を伸ばして掴まなくては」判っていないがそれをしない自分が嫌いで更に飲み、昨日も今日も真っ暗な気持ちで過ごしていたので、明日には何の希望もありませんでした。

1歩も動けない私に歩み寄ってくれたのは、お酒の海を漂う私の手を掴んでくれたのは、仲間でした。諦めてしまっていた私を、仲間は諦めませんでした。この奇跡に気がついた時から、止まっていた時間が動き出しました。私を取りまく全てのものに少しずつ助けて貰いながら過ごせる今日一日はこれまでの暗く不毛な年月にも、意味があった事を教えてくれます。欠点と足りないところに困り果てていても、誰かの役に立つ事が出来るのです。

今、私には希望があり、お互いに歩み寄り手を繋ぐ仲間たちがいます。

☆☆☆投稿大募集!! ☆☆☆

募集テーマ 6～7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(靈的)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 へてに、

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—

1989年春、一浪して臨んだ大学受験にも失敗し親に無駄金を使わせた申しわけなさを感じてはいるものの、何かを蹴散らすように社会に出て、見かけは大人脳みそ子どものわたしが世間の波に流されまくって生きてきた結果、2001年、A Aにたどり着きました。

自分のことはよくわかりませんがまわりのことは気になります、他者と同じことをする習性をもつわたしは、なぜそこへ行くのか知らないけど皆と同じようにミーティングに参加しはじめます。スポンサーシップ、ホームグループ、ステップ、キョウイチニチ、ビッグブック、オーエスエム……どれも意味はわかりませんがよく耳にしました。その内にソブライエティがはじまります。バースディ、カイジョウガカリ、ビジネスミーティング……よくわからない単語はどんどん増えていきます。ホームグループでミーティングの準備

をお手伝いしていると、カイジョウガカリは会場を準備する係？というように少し意味を持つようになってきました。コウホウ、デントウ、ダイギイン……程なく漢字に変換できるようになりましたが、あいかわらず意味は不明です。

ヤングミーティングで一緒だったメンバーがグループのGS代議員として地域集会に出席するようになりました。わたしもやってみたくてビジネスミーティングで相談したのがソブライエティ7年目だったと思います。初めての集会にけんかつ早さが伴うと後は他者を不快にするだけです。いい気になってヒトを批判するそんな代議員でした。仲間の声はかわらず聞こえてきます。ヒョウギカイ、キネンシュウカイ、ワールドサービスマーケティング。

当時のホームグループに40周年記念集会の実行委員メンバーがいて、実行委員会でのお話をいろいろ

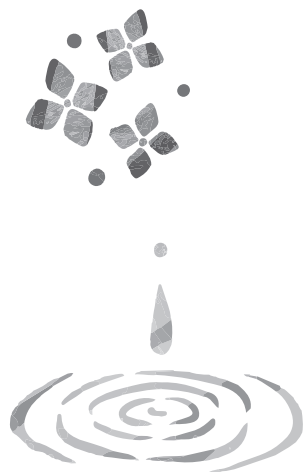
ろ聴かせてくれましたので、ホントウに他人事だったAAの記念集会在なんだか身近なものに変わってきました。尼崎でのサービスワークショップでは、考えて作ってくださっていた広報用のチラシに対して、40周年実行委員の方に「こんなチラシ配れないわよ！」とマイクを持って叫んでしまって、実行委員を困らせたりもしました。

今年ははじめて評議会に（少しだけ）参加して、評議員や他のメンバーが話し合っているのを楽しく聴かせていただいてました。ホントウに楽しかったです。

40周年のときの実行委員メンバーとお話することがなければ、記念集会所もキネンシュウカイのままだったと思いますが、いま45周年実行委員として、議事録づくりに苦しむ、実行委員会の会場を予約しに行く、広報先を訪問する、実行委員会にがんばって参加する、予算をオーバーしないように数字にかじりつく、寄せられる献金に安堵する……中で、これまで携わってこられたメンバーのご苦勞も経験することができ、又、脈々と

続けてこられた歴史に触れられて感謝しています。

大阪／茨木ローズG／照美



思いのままにⅡ

頑張れない人…朝飲まないと決心をしても、夕方には必ず飲んでしまう。自分が信じられない状況で、自信という言葉がわからなくなり、飲まないこと以外生きる道がないのに、正しくても飲む、正しくなくても飲む。アルコール依存症者には、‘正しさ’と無縁に思えた。何が正しくて何が正しくないのかすらわからなくなっていました。

そこで頑張らないことにしました。出来ないことを求めない。そこで少し楽になりました。

そして、もう一つ気になっていること…‘続けること’、これも何一つ出来ていない自分を知っていました。何をやり続けてきただろう？何もありません。‘飲み続けてきたこと’だけは確かなのですが、やり続けるためには好きになること、少なくとも嫌にならないこと。他人・グループ・会場……（できれば、居続けられるといい

な…でも合わなければやめるしかないし…行動してから考えよう。）

最初に外部のミーティング会場（現ホームグループ）で、帰る時に言われた言葉が印象に残っていますし、今までやってこれたと思っています。「来たかったら来いや。来たくなかったら来るな。」

その当時の僕は、AAを信じていませんでした。何をやっても無駄だと思っていたし、思い通りの結果でした。専門病院退院後2週間ほどで、AAミーティングに通うようになったのですが、その間飲まずにいられたことに感謝です。「飲むのは1ヶ月先だろうか？3ヶ月先だろうか？まず1年先は必ず絶対に飲んでいいる。」飲んでいいる絶対の自信があったし、否定する実績もありませんでした。このまま何もしなければ必ず飲む…他人に対する言い訳(アリバイ工作)のような気持ちでAAミーティングに通い始めました。

通い始めて、1年以上「A Aを信じていない。」と言っていた。仲間は暖かく笑っていた。たぶん自分達もそんな時期があったと見守ってくれていた。

ミーティングでは、自分を不安定にしているのは「怒り」たと思い、何を怒っているのかを話しました。幸いなことに実家に帰って母と二人でしたので、あまり話をすることもなく、話しても理解してもらえとも思えず、話をする場所は自然ミーティング会場となり、自分を見つめる作業ができるように思います。命令される事、上目線をいかに嫌っているか、お願いされるといかに弱いのか？いかに自分だけが正しいと思い言い訳をしているか……に気付かされました。

10月の退院で、翌年の5月に地区主催のオープンミーティングのディレクターグループに北薩摩グループがなっていた為、会場係としてビジネスミーティングでの会場に対する疑問を確認する為、何度も通いました。まだ頭がボケていたせいもあり、電話連絡で確認できたのに、現地まで質問のある

度に通いました。今だに電話の有効利用は苦手です。

今、当時を振り返ってみて幸せでしたし、仲間に感謝です。A Aは頑張るところではなく、居心地のよい場所だといいですよね。

病院に週1回の通院と毎日のミーティングに通っていると、先輩から「お前は何がしたいんだ？まさか教えに行っているんじゃないだろうな？アルコール依存症が一番嫌う迷惑な行為なんだぞ。」

「いいえ、好きだから行っているんです。」

さて、今となってはどっちだったか？

鹿児島／北薩摩G／タニグチ



受け入れる

小学校に上がる年に父の浮気がばれて近所の焼肉屋で母がそれをなじった。お好み焼き屋だったかもしれない。若い父は酒を飲んでうなだれている。

両親が離婚するかもしれない不安を6歳の私はランドセルの心配にすり替えた。誰が買ってくれるんだろう。母の涙を嘘泣きだと思った。この人のそういう面を私は知っている。

家族はバラバラにならずに済んだ。ランドセルは叔父が買ってくれたが大事にしなかった。本当の私が何を感じ何を欲しているのかはその後長らく無意識の深く暗い部屋に閉じ込められて、その間父は酒を飲み職を変え続け、母は異常なまでの執着と明るさで家族に献身し、それに気圧されるように私は大学生になりやがて間もなくアル中になった。

十数年の孤独の後に仲間に出会って、私も仲間になって酒を飲まなくなった。

なんだかつまらないことで怒っ

ているのは実は怖いんだと、朝寝坊できない私がたまに気が緩んで寝坊するようになってから気がついた。怒ると悲しくなり寂しく心が痛むことは薄々知っていた。渴望とは上手い言葉であれば喉が渇くんじゃなくって心が渇くんだな。

サークルの仲間と式根島の海を泳いでも、油絵具を万引きして必死にキャンバスに塗りつけても、兄夫婦の那須の別荘で姪っ子にぶよぶよで負けて笑っていても、拭えずにまわりついて離れずにいた所在無さは、飲んだ日の朝の後悔や、かさんだ借金や不義理の陰に隠れて、あるいは私自身が目を背けて、感じ取ることを困難にしていた。

霧が晴れて光射す部屋の窓には、怯えた顔で、でも少しだけほっとしたように不器用に微笑むもう一人の私が映っている。

窓を開けて仲間に出会いに行こう。

東京／北千住G／大ちゃん

AAとの出会い

お酒のない生活は考えもしなかった。お酒を飲むことで自分は強い人間なんだと思っていた。しかし、徐々に、仕事も出来なくなり、休むことが多くなり、このままでは生きていけない、自分がいなくなれば誰にも迷惑をかけることがない、この世からいなくなれば良いと思うことがお酒の量と共に増えていった。お酒の飲み方が他の人と比べると違うとは思っていたし、お酒による問題は沢山あった。でも、飲むことを止めようとは思わなかった。そして徐々に身体も動かすことが苦しくなってきた。そして専門病院に行くことを決めた。通院でどうにかなるだろうと思っていたが、医者から言われた言葉は「今日から入院できる」と言われた。その言葉は自分の考えとは違い憤りを感じた。入院生活のなかでAA（自助会）を知ることになった。AAの院内メッセージは聞いていてもお酒が止まるとは考えてもいなかった。病院のプログラムでAAに参加した。当時、

偏見を持っていた自分は、アル中の集まる場所に行っても何も変わらないだろうと思っていた。しかし、最初のミーティングで少しだった話がすることが出来た。なぜか気持ちが落ち着いた、自分の居場所がみつかったと思いAAミーティングに積極的に参加した。AAのことも沢山勉強した。段々と入院生活にもなれて退院することが不安に感じた、元の生活に戻りお酒を飲まないでいられるだろうかとすごく不安だった。退院が近くなる時に先行く仲間に「すぐにミーティングに行った方が良いよ」と、言われた言葉を信じ不安は消えた。そして退院して翌日にミーティングに参加した、初めてもらう1dayメダルがとても嬉しかった。今は飲まない生活の方が飲んでいいた頃より楽しく、充実した一日を過ごせるようになった。これから仲間と共に飲まない生活をゆっくりと歩んで行こうと思っていた。

神奈川／あざみ野G／まこと

プライド

あれは中学二年の時でした。小学生の頃から一番親しみを感じていた友人とケンカになり、頬を何度も平手打ちされました。周りに比べ成長が遅く貧弱だった私は、全く対抗できずなされるがままでした。机に顔を伏せて泣き真似をしてやろうとしたところ、本当に悔しくて悔しくて涙が流れ出しました。「この俺に手を出しやがって、絶対許さん」と、その後彼を徹底的に無視しました。話しかけられても知らんぷり。ある日、自分が絶交していることも忘れ、その彼と顔を見合わせて笑ってしまいました。テレビアニメならそこで仲直りのパターンですが、恥ずかしさと後悔が込み上げ、再び完全拒否を続行しました。彼とは同じ高校に進学し顔を合わせることもありましたが、言葉を交わすことは二度とありませんでした。そんな自分には並外れたプライドが潜んでおり、執拗な制裁を加えていたんだと思います。

私は人に屈するのが嫌いで、自分が弱く見られることへの恐れは強烈なものでした。お酒を覚えてから、酒に強いことは「強さの象徴」でした。成人して間もない頃、中学時代のガキ大将と一緒に酒を飲む機会がありました。焼酎ストレートをコップで一気に飲んでみせると、彼は「強え～」と驚いたように言ってくれました。心の中でニンマリしたのを覚えています。

仕事付き合いで酒を飲んだ明るく、記憶に空白があると「酔いつぶれて寝てしまったんじゃないか」と不安になりました。酒に弱い自分を見られてしまうことへの恐れがあったのです。30代半ばにしてもそんな自分がありました。お酒を飲まなくなった今では「酒に強いことが何になるんだ」と思うことができますが、当時はプライドが許さなかったのではないのでしょうか。

最後の連続飲酒の時には、毎日朝から家の前にある店に酒を買い

に行きました。近所にはコンビニも酒の自販機もなく、開店を待ちわびていました。ワンカップを二本ずつ買っていたので、一日に何度か往復しました。ご近所だけに抵抗はありましたが、どうしても飲まずにはいられなかったので、プライドもくそもありませんでした。その小さな店に置いてある酒が一週間ほどで無くなっていましたが、ほとんど私が買っていたんだと思います。

専門病院に入院して、自分がアルコール依存症であることはすぐに認めました。しかし、「自分の意志で酒をコントロールできないなんて、そんなはずはない」と思っていました。飲みたいとか別問題くらいに強くそう思っていました。アルコールに打ち負かされたことは何処へやらで、見事にプライド復活の私でした。そんな私が、半年間の入院と毎日の院内外ミーティング参加を経て「よし、飲まずに生きてみよう」と決心したのには自分でも驚きです。今ではそれが「誰にでもチャンスはある」とメッセージの糧になっています。

最初から院外のAAミーティン

グに溶け込めたわけではありませんでした。ある日、病院の庭で一人で猫と遊んでいたところに一人のメンバーが声をかけてくれました。「お酒の話を聞かせてくれませんか？」と言われ、自分の飲酒のことをいろいろ話しました。すると「俺もそうだった」と、お互いに笑い合えたのです。それをきっかけに心強く院外ミーティングに参加できるようになりました。「12番目のステップだったんだ」と振り返ったのは何年か後のことですが、今ここに振り返ると涙が出てきます。一日の仕事を終え疲れてるだろうに、隣の県までミーティングに連れて行ってくれた仲間もいました。入院中に仲間が勧めてくれたビッグブックを読んで不思議な世界に惹きつけられました。AAに繋いでくれたのも、現在私がAAに繋がっていられるのも仲間の存在があるおかげです。

最初の一年間、欠かさずAAミーティングやイベント、サービス委員会に参加しました。先行く仲間が「最初の三年は毎日ミーティングに通った」と話すのを聞いて「負けてたまるか」とか「見返し

てやる」との思いがありました。そして「自分の経験こそが正しい、真実である」と思うようになりました。プライドや思い上がりが絶妙に作用していました。そんな私でしたが「飲みたい」と思ったことはほとんどありませんでした。「お酒には絶対に手を出したくない（辞めたい）」という願いがあったからでしょう。（伝統3が思い起こされます）

飲んでいたころ土木工事現場でリーダーシップとして働いていた私は、プライドを守りさらに高めるために四苦八苦し、お酒に安らぎを求めています。しかし、周りからプライドを傷つけられることは少なかったように思います。お酒を辞めてからは、清掃の仕事に就きました。覚えが悪くて、年下の先輩から毎日何度も何度も嫌味のような叱咤激励を受けました。体力には自信があったのですが、慣れない作業に力を抜くことも知らず、半日でバテバテでした。プライドも身体もズタズタでした。「今にでも辞めたい」と何度思ったことでしょう。それでも辞める勇気もありませんでしたし、ミー

ティング通いと仲間との分かち合いと、「今日一日」の生き方と日々随時のステップで乗り越えてきました。四年以上の長く辛い道のりでしたが、今は全て良かったと思えます。厳しい仕事も少しずつ楽しくなってきました。

謙虚とか謙遜についてすぐに理解するのは難しいように思います。自分の欠点を少しずつ改善しながら、AAや仲間の力を借りながら、お祈りに力を求めながら、なんとなく理解できてきたように思います。プライドが高く感情的に暴れまくっていた私も、最近では落ち着いてきたように感じます。そして、自らの力ではなく偉大なる経験に基づいたAAの原理が私の中で自信となってくれているように思います。なにはともあれ「今日一日」。自分のために、苦しんでいるアルコールクにメッセージを運ぶために、自分に出来ることを前向きに最大限発揮できるように努めていきたいと思っています。

宮崎／西都G／シュウ

わたしの第4土曜日

まだ薄寒い季節、一日のはじまり。06:10,起床、いつものとおりパンとヨーグルト・温卵の朝食を済ませながら新聞に眼を通す。“イチロー引退”の記事で持ちきりである。やがて女房も起きてきていわく「今日は娘と出光美に出かけるから、今夜は遅くなるかもよ…」。

「いってきます」と一声かけて、歩いて12分Ks成田駅発08:59にて09:20,Us駅改札口に到着する。まもなくUyGr. (いつもの) Hと合流し、とある病院の送迎車に乗り込む。受付にあいさつし会場に入る。そう、複数のGrで合同で運ぶ病院メッセージの会場、これが昨年1月から続くわたしの月に一度の日課のはじまりだ。20分前にはすでに、いつもパスする方、「神って何だ?」と問いかけてくる方、「今日のテーマ」を与えてくださる方などが集まってくる。開始直前たいへん珍しいことが起

こる。もともとここにメッセージを運んでいたSwGr.の仲間が“応援”に駆けつける・病院スタッフの方が初めて“参加”される。この瞬間Hと顔を合わせ「やっててよかった!」とこころのなかでガッツポーズ。

10:00,スタート。一通りの儀式を終え先月予約されていたテーマ「自分のことを話してみようprat.2」、自分(院長の前でやや緊張気味である)を始め3名のメッセンジャーの話を終え、「お話しくださる方は?」と問いかけるや否やprat.1の続きを希望される方・時間の関係で前回発言できなかった方と相次ぎ、初めての方・神を信じない方・いつもパスする方までが口を開いてくださった。メッセンジャー冥利に尽きるとはこのことであろうか。11:00まで8分を残しスタッフにも感想をお伺いすると、タイムオーバーまでお話ししてくださる。帰りは玄関

先までお見送り、「自助グループに興味ありか？」と錯覚するほどである。

11:24発、津田沼でNKsに乗り換えFm駅下車、昼食を摂りながら何を思いついたかPCを取り出しこれ(……)を認めはじめる。そういう気分になったということである。タイトルを考え、今起きていることを書き留める。13:00, Chk Gr.のミーティング会場に居る。入院中の方々の多く集まる“魅力的”な場所である。それに相応しいテーマ「はじめの1年(退院後)」。AA初めての方・来週退院の決まった方、HomeGr.ではないにも拘わらず必ず参加される10年キャリアの仲間～彼を目当ての患者も多い～(帰りの電車内では穏やかな顔で孫自慢をするのが常である)。わたしは、「退院を告げられ復職するにあたり“こころのざわつき”に苛まれ、ひと月だけ休暇を延ばしてもらい、デイケアに通うこととした。心の準備と人間関係の修復の時間が得られ、結果はスムーズに窓際に座ることを受け入れられた。」と5ヶ月間の

療養話をする。この会場チアマンも多忙な仕事の合間を見つけては根気よくここまで開場し続けていることに驚かされる。

14:45発でS駅に戻り、こんどはいつもの“〇〇clinic”で15:10, 受付を済ませ待つこと3時間(AAグループビジネス記録作成とこれ(……)に時間を費やす)、自分の病気/“双極性障害(アルコール依存症)”のこと3分間、精神安定剤と誘眠剤の処方箋をいただく。

成田に戻りパンを齧りながらバスを待つ。19:20遅れてSwGr.の会場に入る。自分にとっては唯一のtwoMeetingの機会である。会場には先週1年を祝ったTyGr.の仲間や先ほど一緒だったメッセンジャーも顔をそろえる。わたしはまさに奇跡的な「今日の出来事」をお話する。20:30, 閉場、帰りのわずかな時間に互いの近況を語るのもまたよろしい。

21:30, 帰宅。妻はまだ帰ってはいない。彼女はわたしに対しよくこういう「13年も飲んでないのに何でいつまでAAなのよ!」。

これが偽らざる健常者の思考ではある。古希を迎えるいまでも仕事は現役、自助グループでもそこそこの役をいただいている。では家庭では？と問われれば……何の役にもたってない。パート老人の稼ぎなど充てにされない年金生活である。土日はほとんどどっかの会場かなにかの会議、または県外の現場に単身赴任し地方の会場巡りなど…軽躁状態の夫を持つ女房の恐れ・怒りと諦観。家のことなど考えもしない夫、だからわたしの門限は22：00,である。AAを新興宗教と思っている彼女はおそらく一生“理解”を示すことはない。が、今日のような門限破りを“暗黙のうちに了解”してくれるようになったことに、いまは感謝したい。

千葉／千葉G／旬



ミーティングでの成長

一昨年の今頃（3月位）は、自分の酒の問題が表面化してきて、入院するとか、しないとか言い、通院で辞めてみせると宣言してから、結局酒は止まらず、妻との会話も急速になくなり、それがさらに私をイライラさせて、どんどん酒の量が増える悪循環。

さらにエスカレートして、泥酔いして警察に保護され、職場にも連絡が行き、問題になりました。

結局その後も酒臭く出勤してきて、アルコール専門病院に入院することになりました。その時に、おとなしく入院するか、それとも仕事も家族も全て捨てて、どこか遠くへいなくなるか、ずっと考えていたのをよく覚えています。そしてその時に、もし、入院でない方を選択していたらと思うと、とても恐ろしく感じます。

今は酒を辞めて1年と少し、頭はすっかりシラフになり、気持ちはとてもすがすがしくなっていま

す。しかし、退院後も妻との関係はうまくいかず、離婚の条件みたいな紙を渡されましたが、とりあえず子供の為に、子供達が成長するまでは、仮面夫婦でいるという所で話は収まりました。

また、仕事では、とてもあたたく迎えてくれる人がいる一方で、私がすんなり職場に帰ってくる事を、快く思わない人もいました。

それはそうだよな、とは思いましたが、ストレスもためこみ、家と仕事のダブルパンチを退院後の早い段階でくらい、非常に危険な時期だったと思います。

それでもなんとか乗り越えることができたのは、ミーティングに出ていたからです。最初はよくわからず、半信半疑で出ていたミーティングでしたが、気持ちがまいっている時や、悩んでいる時は、言いたい事を全て話し、時にアドバイスをもらったり、あたたかい言葉をかけてもらったりしたおか

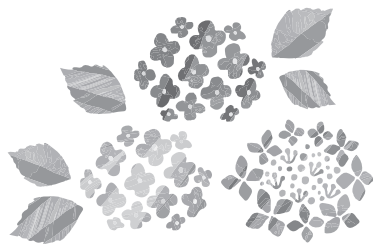
げで、なんとか乗りこえられたのかなと思います。

そんな状況がしばらく続きましたが、いつまでも暗い気持ちでいても仕方がないと、思いきって開き直り、気持ちを切り替える事が出来ました。そうすると少しずつ色々な事がうまく回り始め、仕事での周りの見る目も変わりだしました。また、かたくなに氷のように冷たい雰囲気だった妻の態度が少し変わり、少しずつ会話が出来るようになってきました。とりあえず酒が止まっているという大前提がある上で、地道に出来る事をやってきたからなのかなと思います。

私はミーティングに出る事で、色々考え方を覚えてもらう事が出来たと思います。半信半疑でよくわからない状態から始まり、色々な人の話を聞いているうちに、少しずつ変わっていき、学ばせてもらいました。酒が止まりとても温厚になり、最近は感謝することがすごく多くなりました。ありがとうございます。でも酒の止まっている生活はまだまだ始まったばかりで、色々な事がこの先もある

のであろうことをミーティングで教えてもらっています。まだまだこれから長い道のり、しっかりミーティングに出て、少しずつ進んでいけたらと思います。

埼玉／南浦和G／シゲ



スポンサーからの提案

初めてのステップ5をスポンサーにお願いして全てを話した時、「どうだ、俺すごいだろう」という気分になり、喫茶店のトイレに、ニコニコしながら席に戻ったら、スポンサーもニコニコしていました。

その時、「あーっ分かりました、俺すごいが欠点なんですね」と話したら、スポンサーはただうなずいていました。「でも高慢な私に何で笑顔でいるんですか」と聞いたら「私が、ではなくて、君のハイヤーパワーがゆるしてくれたんだよ」そうおっしゃった。「私は君のハイヤーパワーの伝導体でしかない。ハイヤーパワーの意志を伝えただけで、私は何もしていませんよ」とおっしゃり、許す、だと誰かを許すになりますが、自他共に赦す、なんですよ、それって恩赦の赦すですか？ と私が聞き、そう自他は分かる？ ときかれたので、あてずっぽで、自分も、そ

の他の総てを赦す、ですか？ そう、だから恨んだり、恨まれた人を全て赦すことが大切なんだよ、と言われ、酒で回りの人みんなを苦しめ傷つけた私がゆるされる？

不思議だなと思いました。

そして、A Aには提案があるけれどもひとつだけ出します。「人生を楽しんでください」「はい」と答えました。が、心の中では、いくら何でも無理だよ、酒とカラオケしか楽しみなんてなかったし、依存症がひどくなってからは、朝から晩まで飲んでいて、だけの俺が今更何を楽しむんだ。と正直そう思いました。大体、留置場巡りしかしてなかったのに。

ただ、片道4時間かかる埼玉にある、父と母の墓参りをした時、ふっと心の中が温かくなり、やっと、生きては居ないけど、埋め合わせができた、そう思った時、ふっと肩の力が抜けて、「また来年も来るからね」と笑顔で帰りまし

た。

これがターニングポイントだった様で、初めは仲間と話すのも苦手で、一人ポツンと座ってただけなのに、ミーティングが始まる前に行く様にして、世間話をしてたら、それが嬉しくて、少しずつ元気になり、カラオケも酒無しだから、ガチガチで歌ってみたり、ソフトボールをやってみたり。

そっか、自分一人で楽しむのは無理だけど、仲間となら楽しめるかと、気付きました。なので、12番目のステップは「笑顔」と話し続けています。メッセージも楽しいですね。

東京／恋ヶ窪G／長嶋



Inform the Delegate

～評議員にグループの良心を付託する～

私が評議員だった時、評議会で評議員たちが「地域のグループの良心」と声高に熱弁する時がありました。そんな時、私は「彼らは、どのように地域のグループの良心を付託されて来ているのだろう」と不思議に思いました。というのも、当時は評議会まで一ヶ月も無い頃に評議会ファイルが事務局から届いていたからです。その頃の私たちの地域は、集会は一年間に評議会報告会と評議員選出の二回しか無く、評議会直前に届くファイルにグループの意見を問いかける余裕は有りませんでした。つまり、私は自分の参加したイベントや委員会やミーティングで見聞いたグループやメンバーの様子から伺える雰囲気を感じた事や直接聞き取った内容を許に、自分の考えで判断して議案への賛否を出していたからです。

私の評議員任期2年はあっという間に終わり、何か評議会にやり

残した感を抱いていた時、それを晴らす絶好の機会が舞い込んで来ました。ハワイ・コンベンションで知り合ったメンバーとマウイ島で再会し、今週末に面白い集まりがあるから来てみないか！と誘われ、案内された場所に行くと、そこはハワイ州の地域集会でした。そこで私が目にしたのは、何度「AAサービスマニュアル」を読んでも理解できなかったことが、実際に目の前で繰り広げられていたのです。評議員や各役割の立候補と選出方法、グループの良心を評議員に付託する方法、代議員のオリエンテーション、地域の棚卸、元評議員が地域に貢献する在り方等々、それまで知り得なかった事、また知りたいと願っていた様々な事柄が明確に行われていたのです。私はあっという間にもっと知りたい願望を抱き、家族と相談して彼らの評議員任期二年に合わせた地域集会スケジュールの追っかけを

する事にしました。

今日紹介する“Inform the Delegate”は、評議会直前に行う“評議員への意見付託会”と云う、私が評議員時代に最も知りたかった「グループの良心の付託され方」の集会です。この集会の進行状況を仲間に紹介したら、グループにとって評議会とは最も身近なものに感じてもらえるだろうし、それを実現するには一体何をどうすれば良いのかを学ぶ機縁になるのではないだろうかと期待しています。

時は2003年4月12日～13日、オアフ島ワイアナエのとある教会施設で行われました。参加G数は96（地域オフィサー5名と評議員、評議員代理を含む）でした。登録グループの代議員は400位だそうですが、評議会憲章の5の地域集会の規定に基づき集会を開催するので、日本のような集会定足数のような制約は有りませんでした。

集会は2日間、離島のメンバーは開催地のメンバー宅に泊めて貰いながらの日程です。集会は各島

を巡回するように持ち回り制で、地区委員会がホスト役に就いて開催中の各種サポート役を引き受けます。グループは集会中の朝食や昼食等の参加登録料を支払います。

集会に先立って、評議員は評議会ファイルが届いた時点で分科会毎の議事内容を地域委員会に提示しておきます。地域委員会は、それを分科会毎に地区に振り分け、地区はそれを集会当日までに各グループからの意見提案を募っておきます。

付託会当日は、地域チェアパーソンが開催を宣言して評議員に進行を委ねます。地区には15分、代議員には一人2分の意見を述べる時間が与えられます。評議員は、全ての意見や訴えを聞き取りメモします。評議員は、分科会毎に自分のメモを読み上げ、自分の取りまとめに間違いが無いかグループに確認を取ります。この行程を全分科会に行う事で、グループは自分たちの良心が確実に評議員に付託されたことを確認します。

評議員への意見付託会は、評議

員に対する地域見解の統一の為では無く、評議会の議案に対する多様なグループ意見を受け止めてもらう為であり、また評議員の意見提案や投票時の判断の裏付けに役立ててもらう為に行われます。その具体例を、マウイ在住の元NY,GSOのゼネラルマネージャーは、彼の評議員時代にあったBBのペーパーバック・ポケット版化案の話をしてくれました。当時、この議案に対し彼の地域のグループの大半が賛成していたが、あるグループがAAを二分する大問題にはしないで欲しいと云った意見を思い起こし、あえて反対に回ったそうです。そして彼は、本当に必要なサービスなら必ず実現すると考え反対した事を地域に帰って報告したと云います。何よりも大切な事は、付託されたグループの良心をどのように生かしたのかをグループに報告すること、それが付託された権利への義務だから、と教えてくれました。

私は、この経験を日本に帰り地域の面々に伝え“評議員への意見

付託会”をやろう！と呼び掛けました。しかし、これまでにない取り組みにグループからは異論や反対もあった、また評議員からも否定的な考えを示されたが、とにかく頼み込んで開催に漕ぎ着けました。評議会後、評議員は例え一つの地区だけでもグループから良心を付託された事は評議会で答弁する時や投票する際に自信を持って対処出来た為、地域として行う事になりました。

あれから10数年が経ち、今も「意見付託会」は継続しています。しかし、代議員たちが議案の意図を理解できず意見も出さない時もありました。「代議員オリエンテーション」や「地域の棚卸」を再開して、AAのゼネラル・サービスとは何を指しているのかを理解した活発になる事を願うところです。

愛とサービスの輪に感謝

2019年 3 月
RYUTEN

12の伝統に触れて

伝統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

AAがあることは入院してAAのメッセージを受けて知った。彼らは毎週決まった曜日の決まった時間に来了。最初必ず「AAアルコールクス・アノニマスは経験と力と希望をわかちあって……、そして、他の人たちもソブラエティを達成するよう手助けしたいという……」と聞いたことのない横文字を滑らかに読む。身なりもサッパリで、とても礼儀正しい。この人たちはいったい？ とても不思議な人たちだった。ある日、保護室に一目散で入った仲間が入院した。彼は1週間もしないうちに病棟から出て行った。その出来事があった後に、私はソーシャルワーカーの薦めで病院から外のAAミーティングに初めて行った。ミーティングの前に仲間は、ビックブック11章/未来への展望 p 233/多くの男たちが……のところに書

かれてあるように談笑していた。こんなに楽しそうに笑っているアルコールクを見るのははじめてだった。そこにあの出て行った彼が背広にネクタイをして座っていた。私は、この人に一体何が起きたのか！ 衝撃だった。もう一人、大きなマグカップにコーヒーをたっぷり入れ、テーブルに菓子パン（コロネ）が一つ。美味そうに口にほおばりコーヒーを飲む。そして、でかい声で笑う仲間に目が留まった。強烈な印象だった。ミーティングが始まった。でかい声の彼が司会だった。彼が「正直になる能力さえあれば回復できるとAAは言っている。ミーティングで正直に話すことで自分の問題が自分から離れていくんです」と言って、AAのハンドブックを手からパッと離した。私はその瞬間、「アッ」と声を出していた。その

後に本当にそう思った。自分が飲んだくれ、しでかしたことを話すとスーッと気持ちが楽になっていくことを何度もミーティングで体感した。自分がはじめてメッセージを運ぶ時、ホームグループのリーダーが言った。「ステップ11のそれだけを行なってゆく「力」とステップ12のこの話の「この」の意味を理解しておくことは大事なんですよ」、そして「AAに来る前の写真とAAに来てからの写真を持っていくといいかもね。AA使用前使用後が一目瞭然にわかるから」と笑って言った。私はソーバー半年のときにホームグループの役割で、病院メッセージの窓口をさせてもらった。ビジネスでホームの仲間にメッセージの協力をお願いすると、何人も「オレ行くよ」と手が上がる。待ち合わせの場所で仲間を待つが、誰一人現れない。しかたなくバスに乗り一人で病院に行く。一度や二度ではなく、ほぼ毎回一人だけのメッセージだった。それも週3回。まだ飲まなくなって半年ぐらいなので、毎回同じ話しかできない。とうと

う病棟の仲間に、「同じ話しかできないので勘弁してください」と頭を下げていた。ある日バスが動かないほどの大雪が降った。1時間近く歩いて病院の側まで来ると門のところに人が傘もささずに立っていた。雪だるまかと思うほどに頭から雪をかぶって病棟の仲間が待っていた。涙が出るほどうれしかった。その時からメッセージを運ぶことの意味、自分が希望を与えられていることを実感した。その日以来、肩がへこむほどに、関東中のグループのミーティング場の地図をバックに入れ、持ち歩いた。そして、病院の仲間が退院後に元気でミーティングに出ている姿を見つけると、無性にうれしかった。ビルはこう思う「p21：ふたたび市民として生きる」には、このように書かれている。AAにおいて、私たちは単に飲まないで生きることだけを目指しているではありません。私たちはふたたび、私たちが拒否した世界の、そしてかつて私たちが拒否した世界の一市民として生きていこうと努めています。これが私たちの最終

目標であり、12番目のステップ活動はそれに向かう始まりのステップであって終わりのステップではないのです。AAワールドサービス社の許可のもとに再録 あるロングソーバーのメンバーが言った。「回復とは自宅から駅までの間に、何人の人から挨拶されるかだ」と。この伝統5は自分の成長にとって、とても大事なことだと実感している。最初の頃は、アルコールクというレッテルを過度に意識し、普通の人との線引きをしていた自分。だんだんと時間が過ぎるなかで、あるメンバーが言った「理解されるよりも理解することを学ぶ」ということを実感するようになった。メッセージを運ぶことで、自分がいろいろな人たちから助けられ、今生かされているのだという実感だ。一年のバースデーのとき、仲間が色紙に書いてくれた「仲間と仲間と仲間になれ」という言葉。「アルコールクだということを認め、ホームグループに所属し、苦しんでいる仲間にメッセージを運ぶ」ということなのだ、と思えた。メッセージを運ぶ

ことは単に病院だけではない。AAのミーティングでもメッセージを運んでいるし、スポンサーシップも然りだ。自分の生活のなかでもメッセージを運ぶチャンスはある。自分がアルコール依存症で精神病院に入院した時、田舎に居る二人の姉夫婦は、親族から一切の付き合いを断られた。だが、姉夫婦は私が必ず回復することを信じ、その屈辱に母が亡くなるまでの3年間を耐えてくれた。葬儀で親戚中の人たちと自分は対面した。飲まないことを全員が喜んでくれ、親戚付き合いが元に戻った。その後、兄は自分の周りにアルコールに問題のある家族がいると、弟はアルコール依存症になったが、飲まないで元気になっていると言って、私に相談にのってもらいたいかと度々電話がくるようになった。職安に行ったときも、アルコール依存症だと話した。そしたら、今を飲んでいないのだから堂々として面接を受けなさいと励まされた。職場でも話した。誰一人として差別的な態度をとる人はいなかった。最近、ラウンドアップなどタク

シーを乗る機会があるときには自分がアルコール依存症なのだと話すと大抵うちの親戚にもなどと運転手が話してくる。A Aを歩き出したころ、「世間の人たちは、今の自分を見て付き合ってくれるのだ」と仲間が教えてくれたことは本当のことだった。JSOの女性スタッフが、「どんなに長く飲まないでいても、A Aの活動をしていない人は私あまり信頼できないの」と言っていたことを思い出す。私は、この伝統があるおかげでA Aがライフワークになったように思う。そして、この伝統の底流の原理は、「自律」と深く関係していることも理解できるようになった。A Aメンバーとして生きることは、いま苦しんでいる人にメッセージを運ぶことであり、A AにつながってA Aメンバーとして行動することができるようになったなら、自分の責任で生きられるようになるのだということを信じている。



埼玉/狭山G/今井

AAをもっと知ってもらうこと

リカバリハウスいちご
佐古 恵利子

私は、これまで精神科病院、アルコール専門クリニック、そして現在の回復施設で働いてきました。最初の病院では患者さん達は退院を望みながらもその見通しが立たないまま長期の入院を余儀なくされていました。依存症の方も入院していましたが、ご本人も医療者も回復をあきらめており長期の入院をしていました。私は、学生時代に障害者の自立運動に出会い、障害者が施設ではなくあたり前に地域で生き、完全参加と平等を実現する運動に関わってきました。初めての職場で精神障害者のおかれた隔離と収容の実態を知り変えていかなければと思いましたが無理できませんでした。地域精神医療の一旦に関わることができたら思っていたところ、アルコール依存症専門クリニックが開設されると聞き、応募し入職することができました。確か同年も関西セント

ラルオフィスと大阪マックも大阪にできてそれ以来AAの皆様には本当にいつもよくしていただきました。

その中で自助グループの方々と連携して、アルコール依存症治療に取り組む熱心な医療者らの集団のダイナミクスによって回復者が一人また一人と登場することになりました。

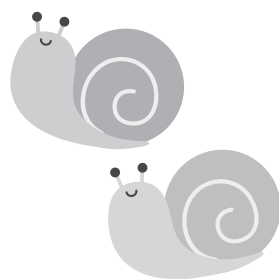
とりわけ大阪のアルコール医療や福祉の先達はそれまで回復が困難と思われてきた単身の日雇い労働者の回復に尽力し、愛隣地区の中にある中間施設で専門居室を設け、また自助グループの協力も得てそのOB会ができ、AAのグループもできていき、酒浸りの街の中でも回復が可能であるということを示していられました。

女性や高齢者の方々も増え、回復が難しかった人達もAAとの出会いの中で日々の平安を得て、飲

まない生き方を続けておられます。自分だけの考えで動いていく時はうまくいかなかった人達がAAの提案をすなおになって聞き入れられた時から回復が始まっていくように思います。AAは平等で偉そうにいう人は誰もありません。

病気の進行過程で大切な家族や仕事を失ってきた人達の断酒したその後の生活をどう立て直していくのかを考えていくことが必要であると考えました。その人の責任ということだけではなく社会で考えていく必要性が明らかになっていきました。時間がかかりましたが、治療に繋がり、自助グループとの両輪で、生活リズムをつくり社会につながりなおし、又、社会にも回復している人達ともっと触れ合って知ってもらうことをめざした依存症回復施設を皆で生み出していきました。この20年を通して地域で見える関係が少しずつできてきていると思います。しかしこの病気はもう飲まなくなったから大丈夫ということではなく、今日1日を大切に飲まない仲間とともに生きていくことを続ける「今日1日の生き方」「飲まない仲間がいる所に足を運ぶ」取組が必要だ

ということを皆様がその姿で教えてくれてきました。就労ができてミーティングを疎かにしていくと飲酒が近づいてきました。自助グループにつながり、仲間との一体性を保ち、仲間への愛ある手助けすることが自分の回復の喜びに還っていくことを私に常に丁寧に伝えてもらってきましたことに感謝しています。先日も12のステップの生き方と病気の回復の間にあるものについて気づかせていただくことができました。長年の疑問が解けた思いでした。今度は私が、AAのことをもっといろいろなところで知ってもらえるように働きかけていこうと思っています。



AA3ヶ月カレンダー

2019・6～8

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。

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
- ◇島根 1日（土）13：00～2日（日）10：00 第19回 山陰親睦ミーティング『仲間と共に』 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 夕食・参加費：3,000円 全日程：6,500円 定員：17名 締切：5月19日（日） 問：CSCO
- ◇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 ｂ代々木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）～16：00 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～回復する病氣～』 場：「那覇市保健所 3階」（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
- ◇京都 16日(日) 10:00～16:00 京都地区 OSM『あなたは一人ではない～You are not alone～』 場:ひと・まち交流館 京都3階 第4・5会議室(京都市下京区上ノ口上る 梅湊町83-1) 問:KCO
- ◇熊本 21日(金)～23日(日) 第31回A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 パーベキュー: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) 当日参加費:500円 宿泊参加は、定員の30名に達した為、受付は終了しました。 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～変えていく勇気～』 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

- ◇新潟 4日(木)13:00～15:30 三条G／A A広報フォーラム in 三条『アルコール依存症からの回復』 場:「三条市総合福祉センター 2階大会議室」(新潟県三条市東本成寺2-1) 問:KKCO
- ◇宮城 7日(日)10:00～15:00 わらじG／第10回オープン・スピーカーズ・ミーティング『パワーゲーム』 場:「東松島市野蒜市民センター」(宮城県東松島市野蒜ヶ丘1-15-1) 問:TCO／JSO
- ◇香川 7日(日)13:00～16:30 栗林G／オープン・スピーカーズ・ミーティング『奇跡』 場:「かがわ総合リハビリテーション福祉センター」(香川県高松市田村町1114) 問:CSCO
- ◇埼玉 7日(日)13:30～16:30 関東甲信越矯正更生委員会 第3回矯正・更生施設ワーク

シヨップ 場：浦和コミュニティセンター 第14集会室（浦和パルコ10階） 問：KKCO

◇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

◇神奈川 21日（日）10:00～15:50 相模大塚G／第1回オープン・スピーカーズ・ミーティング『仲間に感謝』 場：「大和市勤労福祉会館」（神奈川県大和市鶴間1-32） 問：KKCO

◇東京 21日（日）10:00（開場9:30）～16:00 にし城西区／第9回オープン・スピーカーズ・ミーティング『飲まないで生きて行く ～私たちのたどった道』 場：「浜田山会館ホール」（東京都杉並区浜田山1-36-3） 問：KKCO

◇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

◇東京 28日（日）10:00～15:30 西八G／第9回オープンステップセミナー 場：「八王子労政会館 第1会議室」（東京都八王子市明神町3-5-1） 問：KKCO

8月

◇宮崎 18日（日）10:00～15:00 宮崎地区／30周年記念集会『これからも仲間と共に』 場：「宮崎県総合保健センター 5F 大研修室」（宮崎県宮崎市霧島1-1-2） 参加費：メンバーのみ500円 その他無料 問：KOCO

◇大阪 24日（土）10:00（受付9:30～）～16:30 高槻G／夏季恒例オープン・スピーカーズ・ミーティング in 高槻『ステップ、使ってまっか？～ぼちぼちでんあ～』 場：「高槻現代劇場 市民会館3階 集会室305号（休憩室304号）」（大阪府高槻市野見町2-33） 問：KCO

◇東京 24日（土）13:15～16:45 AA広報スタディミーティング（関東甲信越地域内特別M）／『ロールプレイと分かち合いを通して考える 誰にでもできる！ AAの広報活動』 場：「東京ボランティア市民活動センター会議室A」（東京都新宿区神楽河岸1-1 飯田橋セントラルプラザ10階） 問：KKCO

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は女性クローズドミーティングです。 問：KCO

◇神奈川 9月7日（土）10:00（開場9:30）～15:30 旭G／第20回オープン・スピーカーズ・ミーティング『回復～それぞれの歩み～』 場：「旭公会堂（旭区総合庁舎4階）」（神奈

川県横浜市旭区鶴ヶ峰 1-4-12) 問: KKCO

◇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檜原字小野川原 1092-3) 宿泊費(1泊2食・参加費込): 大人 12,500円 小学生 7,000円 4歳以上 4,000円 当日参加費: 大人 2,000円 4歳～小学生 1,000円 宿泊定員: 150名 申込期間: 7月31日まで 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) 2019 中部北陸地域ラウンドアップ in 石川『集(きよっし、こられ、きねま、キゴ山)』 場:「銀河の里 キゴ山(キゴ山ふれあい研修センター青少年交流棟)」(石川県金沢市小豆沢町ヲ4) 参加費: 無料 宿泊料金(全日程・2泊5食): 31歳以上 9,000円 30歳以下 7,000円 小学生 5,000円 未就学児 無料 宿泊定員: 120名(定員になり次第締切り) 受付期間: 8月31日迄 問: CHCO

◇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

- 第24回 A A 日本評議会の勧告にもとづき、『BOX-916』は6月号より350円に、『ミーティング・ハンドブック』（ルビ付大型版も含む）は6月1日より100円となります。10月の増税時は据え置きとなります。財政難の折り、みなさまのご理解とご協力に感謝申し上げます。
- 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）
- 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。A A プログラムによる回復のストーリーをお待ちしています。詳しくは、グループへお送りしたチラシまたはJSOホームページをご覧ください。

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

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

◎お願い

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

◎海外イベント

- ★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 A A 85周年記念インターナショナル・コンベンション 開催地：デトロイト／アメリカ 日時：2020年7月2日～7月5日

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

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

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

◎ イベント投稿などに関して

- ★「BOX-916」に掲載するイベント原稿の締め切りは、毎月末日とし、該当日が土・日・祝祭日はその前営業日といたします。
- ★掲載漏れを防ぐため、イベントの原稿、チラシ、メールの件名（タイトル）には、必ず「BOX-916 3ヶ月カレンダー掲載希望」と明記してください。
- ★また「3ヶ月カレンダー」への掲載希望の情報連絡内容で、主催者、開始時間/終了時間、問い合わせ先の未記載が多くなっています。必ず記述してください。
- ★フォーラム等は掲載しますが、フェロ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：350円×12
送料1回：120円×12
合計：5,640円

郵便局の窓口で青色印刷の振込用紙をもらいます。

1年間 毎月1冊を 購読する 料金は、 350円×12 と 送料 120円×12 の 合計5,640円 です。

お名前など記入して下さい。

払込取扱票		払込票	
口座番号 00/80-0	金額 68876	口座番号 00/80-0	金額 68876
振込先 AA日本セラルサービス	振込先 AA日本セラルサービス	振込先 AA日本セラルサービス	振込先 AA日本セラルサービス
「Box-916」を 年 月号から1年間 購読を申し込みます。			
お名前 おなまえ	受付局日附印	お名前 おなまえ	受付局日附印

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://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/~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.aatoky.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

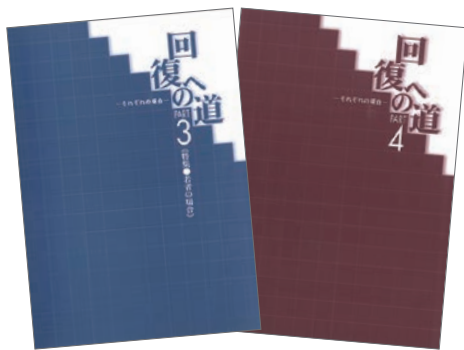
『アルコールクス・アノニマス 回復の物語 Vol.5』



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

350円(毎月最終日曜日発行)

©BOX-916委員会