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
7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
　○相乗効果　ロッキー氏

●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

＊８月号の発行日は、７月 28 日（日）です。

誌上ミーティングへようこそ！

「伝統７に則って、献金袋をまわします」私のグループでは、司会者がこんな呼びかけをします。この言葉を耳にすると、自分がとても大きなプロジェクトの一端を担っている様に思えて、ワクワクしながら献金をします。

12の伝統には、時間と距離を越えて私たちを繋ぐ力があると感じているからです。「感謝の気持ちを行動でかえす。感謝の気持ちを献金箱に入れる。」ありがとうの意味すら忘れ、酒にとらわれていた私でしたが、ただ思うだけでなく勇気を出して気持ちを伝えたら、そのたびに心に光が差し込んで暗がりがどんどん消えていきました。ありがとう、と口にするたびに、着ていた鎧を脱いでいくことが出来て、仲間の輪の中が心地よく思えるようになりました。人の世話にならないことは、孤立なのではないでしょうか。

周りの人と何事も分かち合うのが自立へのヒントなのではないでしょうか。

今日も、まだ出会っていない仲間たちへの思いを献金箱に預けます。

☆☆☆投稿大募集 !! ☆☆☆

募集テーマ　８～10月号　「プライド」「酒へのとらわれ」
「過去を見つめる」「第一のものは第一に」

年間テーマ　「自立―金銭とスピリチュアル(霊的)なものが交わるところ」

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。
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。

―ＡＡ日本45周年記念集会に寄せて―

自分は東京都の世田谷に生まれ、24歳まで同じ場所で育ちその後結婚し神奈川県の川崎で約２年間暮らしました。

結婚する前から飲酒の量は多かったですが、妻と子供と３人の生活が上手くいかずに別居になり飲酒の量がどんどん増えて行きました。

会社を無断欠勤し初めての連続飲酒が26歳の時でした。

そのきっかけで当時働いていた職場を辞めることになり、既に引っ越していた両親と兄のいる八王子行く事にして妻と子供との別居生活を続ける事にしました。

八王子に行った最初のうちは仕事もせずに毎日のようにお酒を飲んでいました。

いい加減に仕事をしろと父親に言われ仕方なくアルバイトを始めますが、飲酒の量は常に多かったです。

その後の就職を期に正式に離婚する事にして、心機一転気持ちを入れ替えて節酒して頑張って行こうと思ってました。

そんな時です父親が癌と診断され闘病生活の後、１年半ほどで亡くなってしまいました。

亡くなった後は当たり前の様に飲酒の量が増えました。

就職しても飲酒で問題を起こしては長続きせず、何回も転職しては同じ事を繰り返してきました。

その後今度は母親が癌と診断されてしまい、その時は断酒して半年間看病をして最後を看取る事ができました。

さすがにショックが大きくて１年間くらいは仕事もせず飲んだり飲まなかったりでしたが、最後に大阪の友達に会いに行ったのがきっかけで、とうとう2011年の夏に二度目の連続飲酒で精神病院に入院しました。

40歳の誕生日を精神病院の中で迎えた時は、本当に絶望していま

した。

入院中に自分の問題でたった１人の兄との関係も悪化し、退院後は１人ぼっちになってしまいました。

ですが自分は入院中にＡＡと出会う事が出来ました。

退院後は１人暮らしの部屋に１人で居るのが怖くて、毎日朝から晩までＡＡのミーティングに出続けました。

ＡＡに繋がってから３ヶ月後にホームグループを決めて、半年後にはスポンサーシップをお願いして、その後ホームグループの先行く仲間に簡単なサービスから教えてもらいました。

ソーバー１年を迎えた後には仕事に就きつつ、ＡＡではサービスも積極的チャレンジしていきました。

自分は本当にＡＡに助けられたと思っていたので、何か自分の出来る事をやりたいと思ってました。

関東甲信越地域主催のラウンドアップの実行委員をはじめ、グループの代議員、地区委員、地域ではメッセージ委員会などを経験させていただきました。

その途中ではＡＡ日本40周年記念集会が横浜で行われる際、実行委員会メンバーに誘っていただいたのですが、実はその誘いを断ってしまったのです。

理由は記念集会が行われる同年に、自分は地域メッセージ委員会で大きな役割をさせていただいてましたので、自分にとってはサービスのキャパオーバーと感じてしまっていたのです。

その結果、記念集会当日は参加させていただいたものの、実行委員会メンバーが一生懸命で楽しそうにやっているのを見て、ものすごく実行委員会メンバーにならなかったのを後悔しました。

その時に自分は思いました。

次に行われる45周年の記念集会にはどんな形でも携わりたいと・・・

自分はＡＡに繋がった時から、最後の連続飲酒のきっかけになった関西に行って、よくミーティングに参加させていただいてました。

45周年記念集会が関西で行われる事が決まった時には、決して近

い距離ではないですが必ず携わって行きたいと本当に思いました。

今回の45周年記念集会で全国のＡＡグループ、地区、地域などでプログラムの担当を募集してると知った時、これだっ！と思いました。

西多摩地区委員会で地区で担当を持つ事を承認してもらい、プログラムの担当を立候補させていただきました。

45周年実行委員会でプログラムの担当も承認され、45周年西多摩地区協力委員会という実行委員会を立ち上げまして現在に至ります。

これまでの45周年西多摩地区協力委員会で、プログラムの内容は「あなたならどうする？ 12ステップ劇（ストーリー)」～参加者全員で楽しめる寸劇とQ&A～　を行う事が決まりました。

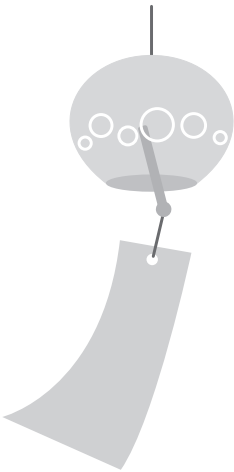
西多摩地区協力委員会一致団結で、当日の45周年記念集会全体を盛り上げていけるよう頑張っていきたいと思います。

それから個人的にですが、正式に45周年記念集会の実行委員会メンバーにさせていただきまして、当日に向かって関東甲信越地域での広報や仲間への色々な呼びかけなど、自分に出来る事をしっかりやっていきたいと思います。

最後に全国のＡＡメンバーの皆さんへ

日本のＡＡの45回目の誕生日をみんなでお祝いをいましょう！

東京／恋ヶ窪Ｇ／はる



気づき

「酒を止めることは始まりに過ぎない。」とＡＡで先行く仲間に聞かされた時は、分かったようで分からないような、遠くで聞こえる雷鳴に似ている感じがした。確かに飲むのを止めているだけでは苦しい毎日で、生き方と考え方も変えなければ笑う事さえできなかったし、すぐに飲んでいた頃の考え方と行動に戻る自分がいて、スリップを繰り返しては自己憐憫に陥ることに気づかされた。

ＡＡに繋がって10年は過ぎたと思う。けれどソーバーは５年程、新しくMTGに参加することが体に馴染んできたように感じている。

止め始めの頃から何年もピンクの雲に乗っている状態だった。それは酒を抱いて真っ暗な世界で生きていた頃と真逆な”明るく楽しく何でもできる自分”（妄想）を手放したくなくて、雲から降りることを拒んでいたのだと今なら分かる。

そうでもしないと止めていられなかったのだろう。これはハイヤーパワーだと都合良く捉えている。

今、私は何が起きても酒だけは飲みたくないと強く願っている。この願いを叶えて貰うために仲間の力が必要だ。これも気づきの１つだった。そして私の気づきはいつも私の周りにたくさん存在していて、気づくことで生き方が変わることも経験させて貰っている。

最大の気づき、それは30歳になる娘がアルコール依存症だということ、そして母親である私がそうさせてしまったということを！娘は酒を止められないことに気づいてはいるが、認めず、そして飲まずにはいられない自己中心的な世界を作り、その中で生きている。止めている私を不思議そうに見ていたあの頃の瞳をも一度見れるのだろうか。否、見たいと思い私は何をすべきか考えた。私が仕事を辞めて人の孫の子守をすれば、娘

は子供達の為に酒を止めるかもしれないと思いついた。「共依存なんだね。」と上司に面と向かって言われ、そのことを仲間にも話すと、仲間は同じ言葉をいつ言おうかと悩んでいてくれていたらしかった。そして大きな気づき、私は依存症当事者であり共依存者でもあったのだ。

飲むのを止められて少しは真面目な人間に近づいたと勘違いしていたし、この私の姿を見た子供達は何かを得てくれていたと思い上がっていたのだ。飲んでいた頃どれだけ子供達を虐待し、いじめ、無視しつつも母親である私を大事にしろと強要してきたかにやっと気づけた。こんな私を母親だなんて認めたくない娘の気持ちが手に取るように分かる。だって共依存だから。

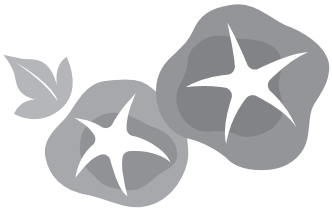
どうしよう、娘や孫の為に私は何をすればいいのかと眠れない夜が続き、そして私にも母親らしい心、無償の愛というものがあることにも気づき、それは時には命を懸け、時には冷たく突き放すことも否めないものだと知る。気づいただけでは何も変わらない、行動に移さなければ意味を持たない、けれど、どうすべきかは全く分からない。

今はただ、胸の内を吐き出し、書き出し、仲間に聞いて貰うだけ。そうすればきっといつか何かが与えられるはずと信じている。ＡＡで与えられた数多くの贈り物のように、与えられた気づきのように。

私は何年も待つ決意をする。飲まないで辛抱強く待とう、仲間が「いつかは飲むのをやめられる。」と私を待っていてくれたように、娘を待とう。

待つことの大切さを教えてくれた気づき、全ては気づきから始まるのかもしれない。

山形／かじょうＧ／よーこ



不思議な体験

去年の真夏の出来事だった。

日本全国猛暑と騒いでいたある日、私はグループホームの部屋を出て買い物に出掛けた。朝、抗酒剤を飲み、酒は飲めない身体だった。とりあえず今日一日は酒は飲めないと諦めの気持ちだったし、安心感もあった。

でも冷たい飲み物を忘れてしまった事に気づいた時、少しがっかりしたが大して気にならなくなった。目的の店は徒歩20分～30分程度の洋品店である。

一時間程度買い物を楽しみ店を出た。外はカンカンの照りで陽も高くなっていて、ほんの数分歩いただけで汗が噴き出てきた。たいして重くもない手荷物を持つ手の平も汗でべとべとになった。少し足早になり帰りを急いだ。

そんな時だった。本当に突然の事だった。

今まで経験した飲酒欲求の中でもトップクラスのビールの中に飛び込みたいような感情が何かに惹かれたように直角に急上昇した。私はビンジ・ドリンキングであり、度数の高い酒を飲むのが常であったので、ビールなんて滅多に飲まないアル中だ。なのにその時は、どうしたことかビールを無性に飲みたくなり、ビールじゃなきゃだめだと思った。

そして抗酒剤を飲んでいることもまったく忘れて飲みたいではなく、“飲む”と決めた。反対側の歩道沿いのコンビニの入り口がやけに大きく待っているようにも見えた。私は道路を走って渡り、コンビニの駐車場に立った。

とその時、頭の中も、目の前も真っ白になり、ここからは記憶も飛んだ。酒も飲んでいないのに……。

正気に戻った時は、コンビニの駐車場ではなく、グループホームへ向かう上り坂を変わらず汗だくで歩いていた。時間にすれば10分も経っていない出来事だった。

早く部屋に帰ってシャワーで汗を流したい。考えていたのはそれだけだった。

そしてやっと部屋に着いて冷たいシャワーを浴びながら思い出し

たのだ。

そういえばさっきの飲酒欲求はいったい何だったのだろうか？コンビニの前に立った時から何分たったのか？数百メートル歩いたのか？覚えていない。

あの交通量の多い大きな交差点を無事に渡って帰って来たのか？。

そうだ！どうしてもビールが飲みたかったんだっけ？すっかり忘れていた。

今はビールなんてどうでもよかった。不思議なこともあるもんだ。ついに暑さで頭も身体のいかれたのか？これが無意識ってことなのか？私は意志のもと行動するものだとずっと思っていた。「偶に無意識に飲んでいた」とか、「気づいたら酒を買っていた」とか聞いたことがあるが、仲間の話はいつも正当化しているだけだと思っていた。

でも、そうも言っていられなくなった。たった今自分が実際に体験してしまったのだ。長く持っていた考えが覆ったのだ。もしかしたら最近、「神」や「信仰」とか出てくるＡＡの本『ビックブック』やＡＡの関連本を読むようになったので、ダイエットの神じゃなくて、断酒の神が私にも降臨したのか？（断酒は２年ほどしていた）しかも、これを境に自助グループにも参加するようにもなった。以前はまったく興味がなかったＡＡのミーティングにだ。これも不思議な話だ。

まだ１年も経っていないけど続いているし、毎晩寝る前に、祈ったり、黙想したりもしている。しかも他人のためにだ。これもまた不思議なことだ。でも無理している気分でもないし、とても新鮮で自然にやっている。とにかくビックブックがきっかけになったように思う。不思議なことばかり起きているけどそのおかげで、自分も少し変わっているように思うし、なにしろ長続きしない自分が今は続いているし、今の自分が嫌じゃないし、自分の過去を話せば、うなずいてくれる仲間もできたし。

今は「この気持ちがどうか切れませんように」と願うだけだ。多分仲間と共にいらば大丈夫だろう。『ビックブック』と『仲間たち』に感謝しながら酒を必要としない「今日一日」を生きようと思う。

静岡／富士のバラＧ／レイ

与えられた香港とマカオの旅

時期や表面的な出来事の違いよりアルコールや物事への感じ方など似ている部分があれば嬉しいです。

〈今の私〉2015年６月にＡＡを知りつつ、当時の私には少ないミーティング量とスポンサーシップにちゃんと取組まず、スリップを繰り返していた。2016年３月から今の断酒がはじまり、春に断酒３年を迎えさせて頂きました。退院日にＡＡで１dayメダルをもらい、２週間でスポンサーを見つけ、ヤングミーティングとホームグループを軸にしたＡＡ中心の３年間でした。

12ステッププログラムはスポンサーが無償で手渡してくれました。彼が彼のスポンサーから無償でもらい回復したように。

学生時代、何かをやりきった経験がなく、３年という期間は学校と同じ期間なので、青春をもう一度やり直させて頂いた気持ちになり嬉しかった。

例えればヤングは常に廃部しそうな状況で（30数年そうなのでしょうが）だから都市部のＡＡでは経験できない回復の機会があった。

本気で12番目のステップを実践しないと、自分のミーティング相手がいなくなる危機感、つながれてきた灯火をここで消せない使命感が、ここまで私を導いてくれた。また、それを見守ってくれるホームグループ、多くのヤング卒のメンバーの支えがあってこそです。

どちらか１つでは私の回復はなかったと思う。女性クローズドミーティングが必要な女性がいるのと同じなのでしょうか。

私の詳しい話は、2018年４月号のBOXにあるので、旅の話へ。

〈酒、旅、登山に脅迫的な私〉「才能がある登山家ほど早く死ぬ。同じ危険度では脳内麻薬が出なくなり、より危険な登山をするから。」という趣旨をある小説で見た記憶があり、私の旅の苦しさの原因を

知れた気がした。脅迫的でコナシテイル感覚で楽しくなかった。休日は朝から飲むようになり、登山の趣味は自然消滅。でも、酒と旅はヒドくなっていった。

〈海外と酒の問題〉19歳の初海外。スーツケースにタオルで包んだ酒を入れてフィリピンへ。依存症は発症していた。９年後に初入院。

学生時代はインド、アフリカに貧困支援に行かせてもらった（親の金。共依存。金を引っ張る方法を良い子ちゃんで知っていた。だから今は自慢にならない）。

それから22ヶ国42都市へ行ったチケット、写真が残っている。でも飲んでいて、思い出になっていないのです。実は訪問国数を伸ばすことに脅迫的になっていて。酒飲む以外に何もしてないと薄々は勘付いていたから、何者かでありたかった。脅迫的な苦しさがあった。今だから思うことです。

酒がヒドくなるにつれ、旅がケワシクなっていき、韓国の南北横断から、オランダからポルトガルまで７ヶ国横断。等々。酒や処方薬とのちゃんぽんのなせる依存症の荒技だったことに気づき悲しかった。酒と薬で作った偽りの勇気や歴史は何と空しいものでしょう。

〈香港とマカオの行程〉

４/27　渋谷のヤングミーティング

４/28　都内の午前のＡＡ→浅草のＡＡのセミナー→成田空港→夜中に香港に到着

４ /29昼　LUNCH BUNCHグループ（以下gr）、夜の香港＆九龍grの中国語ミーティング

４ /30朝　MORNINGgr、　夜TSTgr

５/１朝　MORNINGgr、夜はマカオへ出境しSAFE HALBORgr

５/２夕方に成田空港発渋谷行きバス→渋谷近くの会場と通勤経路の会場で静かな時間を持つ

都内の20時開始のミーティング

５/３ホームビジネスミーティング

７日間で11回のＡＡがあったからメリハリがつき、安全に楽しめた。非日常をヤングとホームのレギュラーミーティングでサンドイッチでき助かった。ステップ10、11が心のブレを小さくしてくれた。

〈４/28出国前〉ＡＡというシャ

ワーを浴び、離脱があったこと。入院歴。親がパンツに名前書いちゃう共依存さ。自分の事として思い出すのに２時間もかかり、恐ろしい病気だなと感じた。出国前に参加して良かった。

〈離陸時〉目の奥に涙を感じた。ＡＡをはじめた頃、海外旅行なんて想像すらできなかったのに。

〈４/28ランチバンチグループ〉緊張して参加したが、話している当人は真面目に話してるのに、周りがどっと笑う雰囲気が日本と同じじゃんと嬉しくてニヤニヤした。

「スポンサー。プログラム。ミーティング。リカバリー。」それだけ聞けただけでも参加して良かった。

私の番を「ハッピーです。」で言い終えてしまい、不正直というより、英語で今の感情をパッと言えるほどの語学力が無く仕方ないとは思ったが、不完全燃焼だった。でも香港の仲間から、日本のＡＡと変わらぬ優しさをもらい、帰り道、不完全燃焼にとらわれてるのは着眼点の問題で。「自分の事に一生懸命になるな。」というスローガンを思い出し、無事に会場に着けたこと、何割かでも話せたこと、仲間の優しさ。ポジティブな方を見るよう試みた。なんて偉そうにいえるものではなく、与えられたものです。「ミーティング出ると言葉分からなくてもここまで状態を戻してらえるのか。」と現地の仲間の優しさが引き戻してくれた。

〈前と今の旅の違い〉前は食べること自体に興味がなかった。今回はガイドブックのお奨め、見たら混んでいた店など香港を楽しんだ。

寝不足でイライラし飲酒欲求沸くより、思い切って昼寝したり、余裕ある大雑把な計画にした。

実は出国前、旅に行きたくなくなった。理由は、何で鉄の塊が飛ぶのかと今さら墜落が恐くなり、前は酒でマヒさせたんですね。

ＡＡがなければ夜の街とカジノにも行ったでしょう。でもスピリチュアルな成長の旅にしたかった。アノ手の店前も行き来したが、マネキンみたいで生きている様に感じられなかったし、日本と違い合法だったが他人の魂というか、尊

厳を傷つける助長は、プログラムある自分にはもうキツイのかな。私が傷つくので踏みとどまる。性の問題は同性の仲間に聞いてもらっていなければ結果は違いました。結果論です。聖人ではありません。

飲んでた頃との一番の違い。「これ、全部思い出にして良いんだ？」なんて嬉しいことだろうと感じた。

あと、もしＡＡを知った直後の自分が聞いたら、なんだそれ？と思うでしょうが、この旅で考えていたのは、いかに他の人や、世の中の役に立つかでした。

駅に落ちていたペットボトルをゴミ箱へ入れたり、観光スポットでカメラマンを申し出ることで、私が安定させてもらえました。

私が地球上のどこにいても、12ステップという軸がある嬉しさ。生きる基準があることの安定感。地に足が着いてるという意味をはじめて感じた旅。感謝と自信を頂いた旅でした。

〈現地のＡＡで話した事〉

私は今の感情をパッと英語では言えないので、旅行中６回のミーティングでは、事前に英訳した土台となる以下の話しを繰り返しました。

「私は初めて飲んだとき、本当の自分になれた、自由になれたと感じた。自分にとって酒はクスリだった。確かに酒は飲んだ。でも使った。使ったという感覚だった。クスリだったから。自分は一生、毎日飲んでいこうと決めた。これが私の病気である点です。奇妙な点です。その約10年後、アルコール依存症の病院に２回行った。

約４年前。ＡＡに初めて来た。最初の９ヶ月間いっぱいスリップした。スポンサーはいたけど12ステップに取組まなかったし、ミーティングが少なかったから。

でも約３年前。スポンサーを見つけ、はじめの90日90ミーティングを実行し（マカオではレギュラーミーティングは保険だったと言い換え。スベッてた時は私はＡＡの人たちとは違う、仲間と感じなかった。でも今は違うと話した。）

12ステップに取組んだ。自分１人ではできない。でも皆と一緒ならできる。ＡＡメンバーが「奇跡が起こる前にＡＡから逃げないでください。」と言ってくれた。

奇跡は起きた。書籍アルコホーリクスアノニマス「第二章解決はある」英語版p26、日本語版p40L8, 9に「地球上のどこへでも問題なく行ける」話が書いてある。はじめこの本を信じなかった。でも今、私は外国にいて、外国のミーティング来ている。私にとってこの本は真実になった。自分は幸せです。

でも、私は日本でも香港でもマカオでもアルコール依存症です。だから、飲みたいと感じることも少しある。でも、もし飲んだら飛行機に乗り遅れ、日本に帰れないでしょう。なぜ飛行機よ行っちゃうんだ‼そう言うことになる。私にできることは、今日一日だけ飲まないことだけです。」

〈旅行中のステップ12〉新しい仲間、先行く仲間、スポンサーなど毎日誰かしらＡＡメンバーと連絡。新しい仲間にメッセージもお送りさせていただくことで自分を助けてもらい、私自身も現地の仲間やスポンサー、先行く仲間に引き上げてもらった。英語ができない私には、大切な安全策でした。

〈４/30突然の大雨〉

雨具を持ってる旅慣れた私。持ってない観光客どもと見下してしまった。早いうちに一呼吸置いてステップ使おう。誰かに傘あげても良いじゃんと役立つ方への切替えを試みました。

〈５/２朝〉目覚めた瞬間、「何をお返しできるだろうか？」と考えが沸いてきた。ここまでの回復をさせてくれた力に。信じるしかない。

この体験を新しい仲間に伝えていくことだと感じました。

〈香港のＡＡ〉英米豪など海外のメンバーが約200人。現地メンバー20人いるかどうかとのこと。政治的説明は控えますが、歴史的な話として旧イギリス領だったので英語も公用語。アジアの金融拠点として東京、シンガポールのライバルだからか、「１週間の出張の人が来て帰ったり、２年で転勤したり、ビジターが多く出入りが激しい」と聴こえた気がする。週約36回。朝昼晩に色々なミーティング有。

〈マカオのＡＡ〉世田谷区の半分、約30k㎡でカジノ、金融、観光が主な収入源の街。旧ポルトガル領。

ＡＡの会場は有名なカジノのレストラン街。バーに囲まれた中の、某有名なシアトル系コーヒーチェーンで週２回。

SAFE HALBORgr安全な港グループまさに生命線。「メンバーは全部で６人。だからカフェなのよ」少し寂しげな残念そうな響きが。確かに１日で観光できる世界遺産ばかりの街に会場はなさそうです。

〈現地のＡＡで感じたもの〉

ＡＡの序文を読み、アルコホーリクスアノニマス第５章を読んで始まる。日本と同じで驚きました。

苦しそうに話す人。ウンウンうなずいてる人。聞いてる１人だけ爆笑してたり、本人だけ笑ってて、周りは笑ってなかったり。仕事終わりか駆け込んでホッとしていたり。ミーティング後、困ったらここに連絡してと連絡先をくれた人。「この後はどこに行くの？駅？」「明日はここのバス停を使うと良いよ。」とか毎日誰かが案内してくれて、日本でよく見かけるＡＡの温かさが嬉しかった。

〈５/ ２帰りの機内〉

機内サービスが始まってすぐ、隣でウイスキー飲まれて、幻臭なのかな？こんなに臭かったっけ？恐くて、書籍アルコホーリクスアノニマスを読み、ステップに取組み落ち着こうと試みた。

着陸まで約２時間半。緊張が解けたのか、疲れを感じ自動的に飲酒がよぎった。その時、飛行経路に、鹿児島、福岡、神戸が表示され、「ヤングがある街だ。」仲間がいるんだなと思うだけで落ち着けた。（沖縄、山口、大阪、調布、札幌のヤングも忘れてはいませんよ！）

〈帰国してすぐ〉

渋谷に着いたバスから降りてすぐ、道に迷う外人さんに声かけをさせてもらった。自分が異国の地で助けてもらったから。このプログラムで自分を平常に引き戻してもらいたかったのです。

〈今日一日の断酒に戻る〉

遠くのＡＡに行ったからすごいとかないんだなと帰国して痛感した。どんなに遠くへ行っても、既に過去の断酒のための行動になったと感じた。もう今は今夜のミーティングを考えないといけないんだな。結局、今日一日なんだなと

痛感した。

〈5／5帰国して4日目〉

帰国して5個目のＡＡに行き、城南ヤング枠のメッセージへ。徹夜でこの文章を書いたり、生活リズムが崩れ、日々のステップ10、11を2回やりそびれた。2017年2月から計3回目のサボり。真面目で続けすぎて変化がわからなかったが、取組まないと妄想が膨らみ、境界線がブレ、取組むと1日が感謝スタートできると改めて体感した。脅迫的に続けたプログラムから、気分が良いからやるプログラムに変わっていくと良いなあ。

〈今後の夢〉

YPAA。若く辞めたメンバーが集う催しが世界中にあり、東京のＴＯＫＹＰＡＡ、沖縄のRYUKYPAAがある中、数千人集まると聞く世界一のYPAAで8月ボストンのICYPAAか。

5年毎の開催。何万人も集まると聞く来年はデトロイトのＡＡアメリカ、カナダの85周年記念か。

ハワイなどのリゾートか。ニュージーランドとオーストラリアか。

飲んでいた頃はアジアが好きだったが、今は英語ができない分、英語が母国語の国に行きたいと思うように。じゃないとＡＡが大変ですもんね。旅の選択すら変わった。

必要な出会い。その順番の絶妙さ。選んでいるようで選ばされている感覚。既に用意された道を歩かされている感覚があった旅でした。

神奈川／相模大塚Ｇ／ふく

中国語の12＆12、ビッグブック

自分にとって手放すとは？

「手放す」→①手から放す。②自分の物を人手にわたす。「家を―。」③手元にいた者を遠方へやる。「娘を―。」④仕事を中断する。「―ことが、出来ない仕事。」辞書で調べると、こう書いてはあるが、自分自身・「依存症者」にとって手放すとは？　自分の何を手放せば良いのか？　その「何か」を手放す事で良くなるのか？　「どう変わって、どう良くなって行くのか？」

自分なりに考え、自分が思う答えの「ヒント」を教えて、伝えてくれたのが、下田ＡＡの仲間の一人だった。その日のテーマが「単純」だったのだが、自分の場合、何でも難しく考えてしまう所があって、「完璧主義者」なのかな？

「こうじゃないと」。「こうしないと、いけない」。「こうするべきとか……」。

もっと簡単に！　わかりやすく！　シンプルに考える事が出来ず、自分でハードルをあげてしまい、どうにも出来なくなり、挙句の果てには、自分で自分の首を絞めて、逃げてしまう自分がいる。

だがその仲間は、例え話の中で、ある筒に右腕を通し、通しきった右手にボールペン（仮）を、引き抜けない様に、引っ掛かる様に握った状態で、「筒から右腕を引き抜くには、どうしたら良いのか？

それは、右手で握っているボールペンを放せば、簡単に筒から右腕を、引き抜く事が出来る！」と仲間が答えた事に対して自分は、「あっ、そうか！　なるほど！」と、物凄く激しく感情を揺さぶられる程の衝撃が走り、心の奥深くまで言葉（メッセージ）が折り重なる様に入って来た。この時、喉奥に引っ掛かって物が取れた感覚でもあった。

自分の中で、必要でない物・事がある事で、変な考え方や物事に縛られてしまう事や、マイナス思考や、様々（さまざま）な痞（つか）え引っ掛かり（ボールペン）を自分の手から放して、

もっと単純に、簡単でシンプルに分かりやすく、穏やかに物事を考え判断する事を、M病院に入院して２年をすぎる３年目に突入したが、今まで変に難しく考えていたせいか、単純で簡単な事が分らなかった。だけど、下田ＡＡに参加して、仲間の言葉を耳にした事で、自分なりに気づくことが出来た！

仲間に感謝、感謝！　感謝でしかない。

話は戻るが、自分にとって「痞えと引っ掛かり（ボールペン）」は何か？　と考えてみた時、一個人の意見だが、人間の感情の中にある「怒り」、「恨み」、「不安」、「心配」、「恐れ」、「嫉妬」、「自己憐憫」と挙げれば切りが無いのだが、この痞えと引っ掛かり（ボールペン）を手放すことで、穏やかに落ち着いて生活ができ、シンプルに物事を判断する事が出来るのでは、と思った。

では、自分に必要の無い「痞えと引っ掛かり（ボールペン）」の感情を手放すには、どうしたら良いのか？

それは、院内プログラムの中にある「わかちあい」自分が思っている事、感じた事を自主的に、皆の前で話をする、決して溜め込まないで全部吐き出す場、「フィッシュ・ボール（金魚鉢）」。自分は、人から見てどう映っているのか？

自分自身を知る事と、伝えて貰った事を受け入れて、自身を見つめて、見分けていく場、の二つと、共感を感じ得ることが出来る、自助グループ「ＡＡ」に参加する事と、回復したいと願い「ＡＡ」に足を運ぶ仲間（スポンサー）と一緒に、棚卸等のステップを踏んで行く事で、感情の痞えや引っ掛かり（ボールペン）が手放せて、回復に向かう事が出来ると、自分なりに考えた。

棚卸しについては、まだ中途半端でペンが止まっている状態、どうしても「怠惰」がチョイチョイ出て来て、マイナス思考や昔の習慣を、なかなか捨てる事が出来ないではいるが、入院前、当初に比べると……少しはマシになったのかな……？　後、「何か？」を手放すことで「どう変わって？　どう良くなるのか？」についてだが、自分自身の「何かとは？」、先程も話にあった「痞えと引っ掛かり

(ボールペン)」と「自我」と「八方美人」の３つかな……。

何の根拠も無い自分勝手で、わがままな考え方や、「人に良く見られたい、思われたい、良い人でいたい、嫌われたくない、変に思われたくない、と思いが強過ぎて、なかなか自分の意見が言えずに、押し黙ってしまう。

この３つを手放すと、どうなるのか？　うーん……個人の意見だが、素直で正直でありのままの自分でいられる事、心の中にある「モヤモヤ」や無駄な事を考えずに思った事を溜め込まないで発言する事ができて、尚且つ思いやりを持つことも出来ると思う。

とても偉そうな、分かった様な事を書いているが、実際スタート地点にも立てていないのが現状だけど、もう正直、自分やまわりの人に嘘をついて、嘘に嘘を重ねて自分を誤魔化すのはもう疲れた……。

「自分は、こんな人間ですよ～」とさらけ出すのが凄く楽‼　楽だ‼

声を大にして叫びたい。こうして、どうにかこうにか、前向きで穏やかに物事を落ち着いて考えて、自分を見つめる事が出来るのも、今、「命」があって「生きたいと思う気持ち」が強くあるから……。その生きる道に、進ませてくれた「妻」「子供」に、感謝、感謝でしかない。

今まで、友人、知人、親戚、家族を金銭面で巻き込んで、散々迷惑を掛けて来たので、信用を取り戻すのは、凄く簡単では無いし、一生掛かってもかなり難しいと思うが、メリーゴーランドから降りた状態「断酒」・「断ギャンブル」の生活を続ける事で、やがて埋め合わせにつながって行ければと思う。

また、一人ではなかなか回復するのは難しいと思うので、同じ悩みを持ち、回復したいと願う仲間や、「ＡＡ」・「GA」等の自助グループにたずさわって行きたい。

鹿児島／下田Ｇ／
ふみサンブラック

過去の終わり

いつの日か私は飲まないで生きられるようになった？

ＡＡに来て幾数年過ぎたことだろうか。ＡＡに来て早々に謙虚さと謙遜というのが大事であるというのを書籍で読んだ。

当時の私は謙虚という言葉は聞いたことがあるが謙遜という言葉など何十年も生きてきて聞いたことがない。すぐに辞典を引いた「へりくだる」と書いてある、なんと嫌な言葉であろう最初の頃はＡＡが少し嫌であった「ＡＡは自分をさげすんで生きることを推奨していると勘違いしていた」当時の福岡ではスポンサーという言葉もあまり知られていなかったし急激にメンバーが増えたときであり九州地域では福岡のＡＡメンバーの間で死人がゾロゾロ出るぞという噂が飛び交ったらしいですが熱心に関わってきた仲間は死なないですんだ。私も２、３回のスリップはあったが何とか離れなかったことで今がある。

最初に書いた言葉で「私は飲まないで生きられるようになった」ここが私の謙虚さからよく外れるところで「ハイヤーパワーからいただいている今日一日の執行猶予である」というのを忘れず「過去の私は嫌な人間であった」というのが私が心して生きていく「謙遜」であると自覚して仲間と共に前に進んで行きたいと思っていますが少しお酒の囚われから解放されるとメッセージを安易に考えてしまう傾向になる私ですが皆さんはいかがですか？「私たち最大の目的であるメッセージを運ぶ」ここに関連するBOX-916の書籍ミーティングであるBOX-916への投稿が少数の仲間に頼りすぎていることにヤットこの頃気づきましたBOX-916を読むたびに書いてあるアノニマス名「個人的にはＡＡの生き字引的なメンバーだなと思っているのですが」に頼りすぎていると思い今回投稿しましたが一ヶ月ほど前にお会いしたときの会話の中

で私の元スポンサーも骨折ってるミーティング会場への書籍運び等を「私もリックに書籍を入れてバスで運んでるよ」と気楽に話してるのを聞いて私の元スポンサーも自分だけでないと一安心してたようです。

「輪番制が大切だといっても、いろいろと？」

ＡＡの仲間たちよ、諸君、誌上ミーテイングであるBOX-916への投稿を今私は元気である証の投稿を「メッセージ」元気よく……やろうじゃないか。

福岡／カルムＧ／Hiro

12の伝統に触れて

伝統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。

（伝統６は、伝統５、７と関連している。つまり、私たちは主要目的のみに集中すべきことを伝えている）

1982年11月病院を退院し清瀬の施設に入館したときは、夢も希望もなく、この先どうやって生きていったらいいかわからない、まるでアリジゴクの底に落ち、もがいても、もがいても這いあがれない、両肩に重い漬物石をドカッと乗せられているような感覚だった。それが８ヶ月後に施設を退館したときは、嘘のように雲一つない真っ青な夏空のような気持に変わっていた。お金なんかなくたって、寝るところも、仕事が無くてもＡＡがあれば生きていける。それほどにＡＡのプログラムは何があっても手放せない必要不可欠なものになっていた。子供の頃から生きていく術がわからなかった。だが、ＡＡに繋がり、12ステップと12の伝統という生き方の指針を与えられた。まさに鬼に金棒のような気持だった。だが、ビルはこう思うp143「ＡＡの人生学校」に書かれるように、健康な訓練は始まったばかりだった。12のステップも12の伝統も社会の中で生きていく中で、自分自身を内省するための指針だということをたくさんの苦い経験が教えてくれた。例えば職場の同僚に12ステップの生き方を教えてやろうなどと思ったり、職場の上司に「あなたはその役割（役職）を任されているだけなんだから偉そうに言うな！」などと言ったりもした。滑稽なのは、飲んでないことを言ってみたくて、飲酒

運転の一斉検問があると、わざわざ車を止め、ドアを開けて警察官に話しかけたりもした。まるで、ビックブックp119「竜巻のあと、避難用の地下室から出てきた農民が、自分の家がめちゃめちゃになっているのに、【無事でよかったなあ、母ちゃん。竜巻がやんだんだから】と言っているようなものだ。」と同じような考えで、自分を変えるのでなく、他人を変えようとした。だが、世の中の人たちは、12のステップに書かれてあることなど日常の中で体得していることを知った。だんだんとＡＡのステップや伝統も一般的な考え方とＡＡの原理とを照らし合せて、自分自身の考え方を整理していくようになっていった。自分のソブラェティを達成し、他の人たちも達成できることを優先させる本来の目的を忘れないために伝統６があるのだと言っている。「無名の献金」だから、金銭・財産・名声などが原因で起こる分裂から私たちを守ってくれる。自分の行動は、回復の12ステッププログラムをわかちあうという私たちの主要目的に集中しているだろうか？　と、自分に問いかける。ＡＡの書籍：今日を新たにp182　犠牲＝一体性＝生存にはこのように書かれている。ＡＡの一体性、有効性、存続が保たれるかどうかは、全体の安全と福利のためには個人の野心や願望の一部を手放そうとするわれわれの努力にかかっている。犠牲は、アルコホーリク一人ひとりの存続を意味するのと同様に、グループやＡＡの共同体全体の一体性と存続を意味するものである。AS BILL SEES IT p220 AAのために自分の性格的な特性の一部を犠牲にしなければならないことを学んだ。その結果、たくさんの贈り物を手にしている。名声を求めようとするとき間違ったプライドがパンパンにふくらんでゆく。しかし伝統６を生きることで、そのかわりに謙そんという贈り物が与えられる。従属関係のない協力というのは間違えやすい。外部の利益とは全く関係を持たずにいれば、私たちは自由にＡＡの自律性を保ってゆける。そうすることで、このＡＡの集まりは、あとにつづく

世代のために、健康的に、強力にここに存続する。ＡＡワールドサービス社の許可のもとに再録

従属関係のない協力はなかなか難しい問題だと思う。ただの善は最善の敵と書かれているように、本当にこのサービスは私たちに必要なサービスだろうか？　もし、絶対に必要なサービスならばやっていかなくてはならないと言っている。以前にニューヨークGSOの所長が、私たちは、財政上の理由では必要とするサービスを断ることはしません、と言っていた。また、AAは福祉サービスはしません。とも言った。伝統５では、**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。**という単一性の原理をこの伝統６でも考えて行動することが大事なのだろうと思う。1982年の春にJSOに女性スタッフが加わった。出勤すると校長が、開口一番「信濃町駅前施設でＡＡミーティングをやっているから今から行ってきなさい」と言われ、会場に行った。以下はその彼女が話してくれた体験です。（ミーティング会場の入口でJSOから来ましたと言ったら、「本人ですか？」と聞かれたの。違えますJSOの職員です」と言ったら、「でしたら今日は本人のみのクローストミーティングですから参加できません。」と返事が返ってきたのよ。そのとき私はＡＡの本に書いてあるとおり実際のＡＡもおんなじだ‼　いっぺんにＡＡを信頼することができたの）また、ある地域でのアルコール依存症の治療に従事している専門職の研修会に参加した時、会場で「ＡＡはメンバー以外からの寄付を受けていないと言っていることは本の中だけですよね」と聞かれたことがある。もう一つは、ある地域のラウンドアップで、ＡＡ側から頼まれて、医療関係者のスピーチを聞いた時だ。その方は、「話をしろと言われても、いったいなにを話したらいいのかわかりません。だって、ＡＡをほめることしかできないでしょう」と、困ったような顔をしていたのを覚えている。ＡＡの15周年記念のとき、ビックミーティングで日頃からお

世話になっている医療関係者の方々にスピーチをお願いした。後に、JSOにＡＡメンバーから「あれはＡＡではないように思った」と、苦情を言われたことがあり反省した経験がある。

あるアメリカのメンバーが、こんな話をしてくれた。ビックミーティングで司会者が「これからスピーチをお願いしている方は、ＡＡのメンバーではありません。彼は私たちの大切な友人です。」と言って紹介された人は、ドクターボブのジュニアだった。みんな大きな歓声と拍手がやまなかった」私は、この話を聞いて、このように配慮をする必要があることを考えさせられた。もし、ＡＡメンバー以外の人が話をしているときに、苦しんでいる仲間がＡＡミーティングの扉を開けて入ってきたら、「ここはＡＡのミーティングではないのか？」と思って、出て行ってしまうかもしれないと思ったからだ。でも難しいなぁ……。私も仲間にとって良いことだから、喜んでくれるからと過剰かもしれないほどに正しく間違う経験を何度もしたことがあるからである。

埼玉西/狭山/今井

相乗効果

東京都と埼玉県で27年間相談活動をしていたが、公務員生活に疲弊して退職し、身の丈の相談室を開くことにした。しかし無名のソーシャルワーカーが開いた相談室に、クライエントがはたして来てくれるのだろうか？　始めた頃は、毎月の家賃の支払いにもヒヤヒヤしていた。しかし幸いなことに、大学と看護学校から非常勤講師の仕事をいただいたことで、何とか活動を軌道に乗せることができた。

「車一台買うくらいの資金は必要だ。最初の数年はお客さんが来ない。その時間に読みたかった本が沢山読める。いきなり家賃の高い部屋は借りない方がいい。一日の相談件数は６人までにして、週２日は必ず休むこと」。民間相談室の先駆者だったKさんから頂いたアドバイスは、実に具体的で的確だった。あとはどのような信念を軸にして、この相談室を運営してゆくかだ。

以前にもこの『BOX-916』に書かせていただいたが、ぼくが40歳の頃にＡＡと出会えたことは、本当の幸運だった。そこからは相談の中心が依存症関係になっていった。そして「回復の道を歩いている仲間の真似にこそ、回復するためのヒントがある」と分かったのだった。それなら自分の役割は、どこに同じ問題を持つ回復者がいて、その人に会うためにはどうすれば良いかを知り、それをクライエントに伝えることだと思った。

卒業後ぼくが最初に勤務した精神病院には、「契約」がなかった故に40年以上も入院生活を余儀なくされた患者さんが８人もいた。実際は殆ど精神症状が消えていたにもかかわらず、60歳を過ぎてもまだ入院されていたのである。もちろんその責任の大部分は病院にあった。治療関係で大事な「契約」を家族とだけ結び、患者さんとは結んでいなかったためだった。同

じようなことは、後に異動した児童相談所でも起きていた。

「40年の悲劇」を繰り返さないためには、相談関係でも「契約」をしっかり結ぶ必要がある。カウンセリングは相互援助グループへの橋渡しと考えていたぼくは、ミーティングに参加することをクライエントと「契約」したが、そのことは「正解」だったと思っている。「よかったらミーティングに参加してください」などと回復の初期に提案しても、誰も参加などしないだろう。ぼくはミーティングへの参加を強要した。

そしてレッドカードとイエローカードを用意した。「いくら言ってもあなたがミーティングに参加しない場合は、イエローカードを出します。それでも参加しない場合はレッドカードになり、相談はそこで終わりになります。しかし思い直してミーティングに参加するようになったら、相談は再開できます」。実際に何人かのクライエントにレッドカードを出したことがあったが、残念なことに相談が再開したケースはなかった。

こうした利用条件を付けたのは、カウンセリングと相互援助グループのミーティングが、相乗効果をもたらすからだった。ぼくは今でもミーティングに定期的に参加しているが、当初はクライエントと同じミーティングに出て、正直な話が出来るか不安だった。しかしリハビリ施設のスタッフも同じ状況にいると分かってからは、そのことが気にならなくなった。むしろ正直な話をすることで、信用が得られるのだと実感するようになった。

この小さな相談室も成人式を迎えることができた。皆様に感謝したい。

ロッキー

ＡＡ３ヶ月カレンダー

2019・7～9

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。

AA日本45周年記念集会

『未来～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』

2020年３月20日（金・祝）～ 22日（日）

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）

７月

◇**新潟　４日（木）13：00 ～ 15：30**　三条Ｇ／ＡＡ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ケ丘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・更生施設ワークショップ　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）　申込み締め切り済み　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**　にし城西地区／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**　宮城はまなす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

◇**福島　４日（日）９:45 ～ 15:30**　白河Ｇ／第 3 回オープン 12 ステップセミナー　場:「白河市産業プラザ 人材育成センター」（福島県白河市中田 140） 問：TCO ／ JSO

◇**愛知　10 日（土）～ 12 日（月・祝）**　愛知地区／ 2019 年夏季ラウンドアップ『令和の幕明け、ソブラエティーは野間よりスタート』 場：「紅葉屋」（愛知県知多郡美浜町大字野間字畑中 9 番地） 参加費：全日程 16,000 円（参加費 1,000 円含む） 申込み期間：7 月 19 日（金） 定員：90 名（定員になり次第募集打ち切り） 問：CHCO

◇**東京　11 日（日）10：00（開場９：30）～ 15：40**　世田谷Ｇ／第 15 回オープン・スピーカーズ・ミーティング『それぞれの想い』 場：「成城ホール 4 階集会室 C・D」（東京都世田谷区成城 6-2-1） 問：KKCO

◇**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？～ぼちぼちでんなぁ～』 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

9月

◇**北海道　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

◇**兵庫　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　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

◇**東京　8日（日）10：00（開場9：30）～16：00** 城北地区／2019年オープン・スピーカーズ・ミーティング『今までの生き方　そして　これからの生き方』 場：「北とぴあ 飛鳥ホール（13F）」（東京都北区王子 1-11-1） 問：KKCO

◇**福島　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

◇**東京　15日（日）10：00（開場9：30）～15：30** にしき町G／第7回ステップセミナー　場：「たましん RISURU ホール（立川市市民会館）」（東京都立川市錦町 3-3-20） 問：KKCO

◇**埼玉　16日（月・祝）10：00～15：40** 埼玉北地区／第11回埼玉北地区の集い『仲間と共に　～依存症からの回復～』 場：「行田市商工センター 401研修室」（埼玉県行田市忍 2-1-8） ※駐車場50台（限りがありますので乗り合いにご協力ください） 問：KKCO

◇**福岡　16日（月・祝）10：00～16：00** 福岡ヤング／第2回福岡ヤング ビッグブックの集い　場：「福岡市市民福祉プラザ」（福岡市中央区荒戸 3-3-39） 問：KOCO

◇**広島　21日（土）～23日（月・祝）** 2019ＡＡ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

◇**大阪　22日（日）13：00～16：30** ＡＡ関西 広報を考える集い『明るくみんなで楽しい広報 ～一緒にやってみーひん？～』 場：「大阪市立東淀川区民会館」（大阪府大阪市東淀川区東淡路 1-4-53） 当：KCO

◇**静岡　23日（月・祝）10：00～15：00** とんぼG＆富士山静岡G合同／第5回オー

プン・スピーカーズ・ミーティング『どうしたら飲まないでいられるか』 場：「ワークピア磐田 視聴覚室」（静岡県磐田市見付 2989-3） 問：CHCO

速報

◇**大阪　10 月 6 日（日）10：30（受付 10：00）～ 16：15**　2019 ＡＡ関西コンベンション『ハートビートオブＡＡ ～回復、一体性、サービス～』 場：「大阪市立大正会館」（大阪府大阪市大正区千島 2-6-15） 参加費：1,000 円　問：KCO

◇**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

◇**群馬　11 月 2 日（土）　10：00 ～ 16：00**　桐生Ｇ／第 19 回オープン・スピーカーズ・ミーティング『飲まないで生きる』 場：「桐生市市民文化会館」（群馬県桐生市織姫町 2-5） 問：KKCO

「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

○ガイドライン『広報』が新しくなります。８月１日より発売開始です。広報活動にぜひ、お役立てください。

○『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円となりました。（第24回ＡＡ日本評議会勧告）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。

○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日　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）

★第20回韓国コンベンション　開催地：江原道／韓国　日時：2019年11月８～ 10日

★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

・Daily Reflectionsグループ／関西

◎休止・廃止グループ、解散グループ

・大崎ビッグブックグループ／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）。

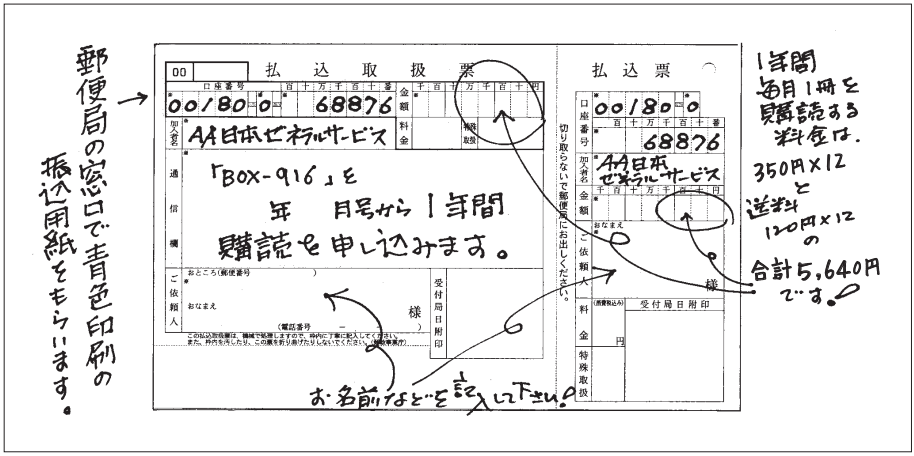
★情報データの問い合わせ先が個人とされている場合、チラシ等によりその公示確認ができた場合は掲示しますが、それ以外の場合は原則として掲示しません。掲示を希望する場合はその旨明記してください。

★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：350円×12
送料1回：120円×12
合計：5,640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.

ビッグブック個人の物語 原稿募集!

かつてどのようで、なにが起こり、今どうなっているのか

前回の改編から 20 年が経とうとしています。その間にも、アルコホーリクの年齢層は幅広くなり、背景も多様化してきました。その変化に対応するために、AAの基本テキストであるビッグブックの後半にある「個人の物語」を改編することになりました。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。

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

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。

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