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
8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
- ●サービス活動の分かち合い
- ●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

＊９月号の発行日は、８月 25 日（日）です。

誌上ミーティングへようこそ！

十数年前。死ぬ代わりにＡＡを選びました。

気負い過ぎと不安で、くつろげるはずのミーティングは辛いだけでしたが、何故か気にかけてくれる仲間たちの距離感が心地よく、ＡＡを離れずにすみました。

以来、おせっかいではない関わり方を心がけています。

一日一日を丁寧に過ごす様に努めてみたら、かつて解らなかった、何故の答えが胸に浮かんできていました。

私たちが互いに優しくなれるのは、隣にいる仲間と、まだ出会っていない仲間たちの回復が自分の生死にかかわるからです。

そして［一体性］＝私たちの絆を信じられるからです。

☆☆☆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―

やあ～元気でしたか！ハーイ、お久し振り！

再会の挨拶が、あちこちで飛び交う声が、今からでも聞こえて来そうな気がします。

関西でＡＡ45周年記念集会まで、１年を切っています。

正直、実行委員会に加わったのは、女性OSMの枠を頂戴したいとの願いがあって、まだ数ヶ月の成り立てホヤホヤ、プログラム委員会の末席に居させてもらっています（お蔭で、仲間の皆様、枠を頂きました）

記念集会には、多くのＡＡの友人、関係者の皆様方、海外や日本の仲間の皆様方に、心より感謝の気持ちでお迎えし、喜びと分かち合いの３日間を共に過ごさせていただきたいと、一同願っています。

そして、まだ苦しんでいる仲間には、一人一人がメッセンジャーとして、広く希望があると言う事を、発信していけたらと願ってやみません。

さて、自身が経験した記念集会デビューは、関西での1990年３月、大阪国際交流センターで、ＡＡ15周年集会、メインテーマ「15年…今日一日」で始まり、当時、私は横浜に在住し、関東の仲間と、舞台に立たせて頂いたのを記憶し、今回、2020年３月20日～22日の３日間兵庫県尼崎市総合文化センターにて、ＡＡ45周年記念集会、テーマ「Pass　it　on　未来へ受け渡していくもの」で、今回は、微力ながら、縁の下で数多くの実行委員達と共に、盛り上げて行きたいと思っています。

神戸からも、大阪からも近い尼崎市、便利ですよ。

それから、自身もそうですが、車椅子の仲間、安心して来てくださいね。手助けの愛の手は、たくさんありますよ。

大阪弁で言う、おっちゃんや、おばちゃん年代？の優しい仲間が

協力してくれますからね。
それと、もうひとつ特筆したい事があります。ある地域の女性メンバーが、海外で経験し、話してくれた内容の中で、印象に残っているのを、ここにご紹介します。ある国のＡＡのOSMに参加した時の事、会場には、壇上に司会者席があって、テーブルの上にキャンドルが１本置かれてあったのを認め、司会者が「今日、この会場の中で、初めてＡＡに参加される仲間はいますか？」の問いかけに、１dayの仲間の返事があり、司会者に促されテーブル上のキャンドルに、その仲間が火を灯す。点った所で、司会者が、「私達は、この明りに導かれてここまで来ました。あなたも、そうです。ただ、まだＡＡを知らずにいる、そしてまだ苦しんでいる仲間が、この明りを辿って来てくださいます様に」と優しい声で、また力強く語ったそうです。今でも目に映る位の余韻で感動したと聞き、私もうんうんと頷いていました。

キャンドルの火が、愛のある暖かい火・道標になっているように、この記念集会も、ＡＡが初めての仲間、関心をお持ちの方々、未来の仲間も含め、初めまして！ようこそ！愛がいっぱいの笑顔でご挨拶し、又、皆様と共に、記念集会をご一緒に盛り上げて行きましょう！

大阪/セレニティＧ/ロッテ

手放す

私は今、とっても楽しく仕事をさせていただいています。本当かよ？って疑う方もいるかもしれませんが、現在、人間関係のトラブルは全くありません。

私が、常日頃大切にしているのは、ひとり一人の生徒達の表情、口調、声の大きさ、言動、種々なシグナルに細心の注意を払い、何かが原因で子供達の感情が大きく揺らいでしまっている場合、出来るだけ、生徒の感情に寄り添い、共鳴できるように努力しています。

私は、もう何年も前から、生徒を育ててあげるというような意識は、ほとんど手放してきました。生徒は変えられません。自分の対応方法を、ひとり一人に対して、変えてゆくだけです。私にとっても、『ステップ１』の実践です。

私はとりわけ、『自我の強い』人間だと思っています。その私が今、とっても幸せです。私はある時期から、「他人のために祈るが、自分のためには絶対に祈らない！」と覚悟を決めて、完全に実行しています。日々の生活の中では、次々と「ああしたい、こうしたい……」じぶん勝手で身勝手な思いにとらわれ、まちがったこともずいぶんしてしまいます。でも、祭壇に向かい、手をあわせ、お祈りを始めたら、完全に『自分を手放します』。その日に出逢った生徒、家族、ＡＡの仲間の中で、不安、おびえ、怒り、淋しさ等を感じた人がいたら、それらの感情を、起こる原因を自分なりに推理し、他者のそれらの感情が、取り除けられるように祈ります。

つきつめて正直に申し上げますと、この20年間以上、祈りの中でただひたすら、『他者の心の平安、他者の幸せ』を祈り続け、自分のよこしまな自我を少しでも減らそうと努力してまいりました。その結果、バリ島のウブド近郊の『あの小さな祠』で、バリ、ヒンドゥ

ーの神々の祝福を受け、トランス状態になるという、にわかに信じ難い経験もさせていただきました。

精神病院の鉄格子の中、人生に完全に敗北してしまった私。

ＡＡにつながり、お酒を手放すことができたが、自我を手放す私のプログラムの実践は、毎日毎日私が生きてゆくために、至高の存在から与えられた大きな命題であると肝に銘じ、この文章を書き上げたら、私にとっての『祈りとMeditation』の時間『ステップ11』が待っています。お香も焚かれ準備は整いましたが、決してあせりません！

私は今、とても満たされています。信仰が私の魂をやさしくつつんでくれています。出逢ってきたみんなに素直に“ありがとうね！”って言えま〜す！

埼玉／埼玉ひまわりＧ／チャーリー

プライドをなくした

18歳の頃から飲み始めて、１杯の酒を飲む行為そのこと自体が自分には許されないという思いでしたが、それは幼い頃から父、母の兄（叔父）の酒での醜態を見てきていたからでした。母親の一番上の兄（叔父）は特に酷く朝、昼、夜と飲み続け１ヶ月で焼酎を１斗は飲んでいたと叔母さんは言っていました。医者に言われてから自分の意志で１年近く酒を止めていたと記憶していますが、自分が小学５，６年の頃、最飲酒してその後20年近く精神病院に入院、身内の者がお見舞いに行っても完全に頭をやられていて誰が誰だか分からないと叔母さんが自分の母親に言っていました。その後64歳で精神病院の中で亡くなりました。自分は30歳の頃だったと思いますが、精神病院と聞いただけで恥ずかしく思っていてお見舞いにも行く気にはなりませんでした。また父親の一番上の兄も酒乱でその叔父さんが家に遊びに来ると父はいつも逃げ回っていましたが、自分はその叔父さんが大好きでした。

飲んでいない時はいつも可愛がってくれて毎度トラックに乗せてもらったり、10円のお小遣い貰ったりで毎日のように叔父さんの家にも遊びに行っていました。90歳過ぎまで生きて働いていたみたいですが、40年近く自分は会っていません。

そんな酒に自分はいつも罪の意識を持って飲んでいましたが、ＡＡに繋がってから気付かされた事は、両方の叔父さんの血を引いて18歳から50歳近くまで酒にとらわれ続けて飲んで、30年来飲み続けた集大成は、前科16犯、刑務所４回で、ようやくＡＡプログラムの意志に気付かされ、自分が何者かに気付かされた思いで、今は17年８ヶ月余り飲んでいませんが、自分の意志で止められている訳ではありません。その証拠に飲んでいた30年間は、常に明日から止められるという18歳からの自分の意志を信じて疑いませんでした。

中間施設、ＡＡを通して２度潰れて飲んでしまいましたが、断じてＡＡミーティングの力とＡＡプ

ログラムは信じていませんでした。自分の意志だけをだけを信じていました。２度潰れた後の２年間も自分の意志をかたくなに信じていましたが、これがどうした事か１80度転回してしまったのです。２度目の中間施設とＡＡミーティング、１日３回のミーティングの挙句の果ては、１年２ヶ月で飲みたくなって飲んでしまいました。（１回目は５ヶ月）１回目の１ヶ月にも及ぶ公園仲間との８月の暑い中、朝から日が暮れるまで地獄のような毎日でした。その痛みもいかされること無く、２度目の６ヶ月にも及ぶ再飲酒では、飲んだり止めたりで、止めたいと思っても自分の意志が弱くなっていて自分の意志が働きませんでした。又、飲んだり止めたりを繰り返す中で、事件、事故も起こしました。自分の昼と夜が逆転して夜中に町中を徘徊、その中で色々と悪い事をしていました。その後、１回目より２回目の再飲酒の方がはるかに精神状態は悪くなっている事に気付かされたのですが、自分の意志ではどうする事も出来ませんでした。６ヶ月の最後の頃には窃盗未遂事件を起こして４回目の刑務所となりましたが、留置所でさらに気付かされた事は、飲み続けていれば死ぬという気付きでした。飲めない所に留置されていても自分には毎日飲酒欲求があり、それは３ヶ月にも及びましたが、拘置所に移されてからも変りませんでした。その後、まる３ヶ月でピッタリと飲酒欲求が無くなりそれ以来いまだに止まっていますが、その時にもさらに気付かされた事がありました。その１つは、毎日保健所で貰って飲んでいた抗酒剤と睡眠薬、抗酒剤に関しては、酒が飲みたくなったら３日前から抗酒剤を自ら切って、２度の再飲酒の時にはその様にして１杯の酒を飲み自分には抗酒剤は何の意味もない事に気付かされました。それまでは、ゆくゆくはミーティングに出ないで抗酒剤だけで酒を止めていこうという魂胆でしたが、その後ミーティングが薬だと気付かされました。睡眠薬も毎日飲んでいましたが、効かなくなると度数が増し、死ぬまで手離せない事に気付かされ、留置所で１週間余り眠れなくて苦しんだのですが、それ以降普通に眠れるようになった事と、飲めない所に留置されて助かっている事に気付かされ、警察暑に感謝さえ覚えました。又、社会にいるアル

中仲間のほとんどの人は、皆、飲酒欲求に勝てずに死んで行くのだとも思えました。精神病院の入院経験はありませんが、入院３ヶ月と言うのも納得出来た思いでした。その後刑務所へ落ちてからもＡＡミーティングで聞いていた仲間の話が色々と脳裏をかすめてはいましたが、その中でも特に印象に残っている事がありました。飲んで行き着く先は３つの門しか無いという事。飲み続けた先は、あの世の門か、刑務所の門か、精神病院の門を死ぬまで往復するかという事を痛いほど痛感させられました。実際にそうなっていたし、親の意見と日本酒は後から効いてくるというのも実感させられましたが、だからと言って刑務所を出た後にＡＡに繋がる意志など全くなく、逆にＡＡを通してスポンサーを恨みに恨んでいました。今度刑務所を出たらスポンサーを半殺しにしてやろうかという強い思いでしたが、何でもかんでも全部人のせいにするという事も実感させられました。そして人生を諦めて、裏稼業で飯を喰っていくという思いの中で美味しい話は沢山ありました。再犯刑務者は、自分を含めて更生しようという人はほとんど誰もいないように思いました。皆人生を諦めた人の集まりにも思えました。自分は習い事で断酒会に出席していましたが、それは表向きの事で、１日も早く出所したいという願いと、保護会に繋がらなければ頼れる人がいない事になってしまい、住む所も、帰る所も無くなるという思いだけで出席していました。自分の心は刑務所を出た後にＡＡにも断酒会にも繋がる意志は全くなく自分の意志で酒を止めるつもりでいましたが、町から定期的に来てくれていた30年間断酒しているその人には、自分はＡＡの方に行きますと言っていました。担当官の人にもそのように心にも無いことを言っていましたが、結局仮釈はもらえず満期出所になってしまいました。それも川崎に帰ってＡＡに繋がるという前提のことで、自分には全くその意志は無く、裏稼業の道しか頼る所が無く人生も諦めていました。出所の際に、門を出るまでそう思っていましたが、門を出たとたんに１杯の酒を飲む心配に見舞われ、突然ステップ１が脳裏をかすめました。その意味の深さに初めて気付かされた思いでしたが、その後すぐにステップ２の意味も分かり始めた気がしま

した。広島駅で新幹線に乗ってからも迷っていましたが、新幹線が速すぎて考えている暇がなく、裏稼業の仲間と約束した駅には降りることはありませんでした。出所したその日の内に、かつて通っていたＡＡ会場で３回目の１DAYメダルを貰った時は感無量の心境でした。帰る場所も眠る所も頼る人もいない中、その日はサウナで安心して眠る事が出来ました。次の日から快進撃が始まりました。１時宿泊所にお世話になりながら３日目からは３回目となる中間施設に通わせていただくことをお願いして、ステップ１、２、３の確認作業を２年余り繰り返し、夜は毎日ＡＡミーティングに通い、グループにも２年ぶりに戻り、素晴らしい分かち合いが出来ました。かつてのスポンサーにも３年ぶりに逢った時には笑顔で接することが出来ました。それまでのＡＡでの行動は、重い荷物を随分背負っていた事にも気付かされ、屈辱感で１日３回のミーティングをやらされているという思いでしたが、急転しました。こんな面白い物がこの世の中にあるのかと気付かされました。1日3回のミーティングが3度の飯より好きになりました。求めればそうして下さると書かれていますが、3章、5章も自分の事として気付かされ飛ぶ鳥を落とす勢いのミーティングが始められ本当の自分が知りたくなりました。なんで3度目の出所後に施設、ＡＡに繋がっても、その後、又刑務所に行かなければならなかったのか、自分の性格はどんな性格なのか興味深いものがありました。性格上の欠点が酒に溺れ人生につまずいた第1の原因だったと本文にうたわれていますが、まさに自分の事であり他人の事ではない事に気付かされて、今は毎日もう一人の自分と向き合い神の意志がなんであるかの確認作業を10，11のステップを通して日々追究し続け、どこまでも深く明らかにしようとする努力こそが、自分自身のプライドの回復だと思っています。過去にも、今の日々の中でも身に覚えのあることで、矯正していかなければなりません。そのためにも12ステップを使って、仲間を通して過去の自分と向き合い、今どのようであるのかを日々明らかにして行きたいです。

神奈川／川崎Ｇ／神風

かくれて飲む酒

47歳の春だったか。不慣れな職場の管理職となってまもなくである。いままでの土中（どちゅう）の“お宝探しの土方稼業”とは異なり、上司に館長をいただき14人の“学芸の達人”に挟まれ、なおかつ（手に職付けた）パートの奥さん方60人ほどの統括管理まで束ねるのはなかなかの気苦労ではある。出勤の脚が鈍り、気重な毎日が始まろうとし、お酒の飲み方が変わってきた。

本職は、開発前の大草原に乗り込み土地の歴史を掘り起こすという……、仕事柄か車の運転が必須条件にも拘わらず、当時の上司から冗談半分に「**運転免許かお酒か、どちらを選ぶ**」と問われ「**酒です！**」と臆面もなく答えたのを思い出す。結局は観念し32歳で教習所通いすることとなる。この業界では一応出世頭と目されて、南房総に子会社ともいえる財団設立のための出向先で５年の月日を重ね、片田舎に一軒家を持ち、本社に勤務苦節２年、平成元年（40歳）に役職を得て古巣に戻る。現場育ちの土方稼業に終止符が打たれ、ハンコ行政の下っ端管理職のはじまりである。

それまでは現場を駆けずり回り疲れ果てての晩酌か、コップ片手に深夜まで報告書作りかまたは大好きな「カマド」の本を読み漁る。酒との相性も良く、ある意味充実した日々を送っていたといえよう。毎月給料日に、女房に買い与えられたのは25度の焼酎2.4リットル６本である。だれもが認める“大酒呑み”で外でも内でもほぼ毎日。ちょっと飲みすぎかなと思ったときには１升を超えている。しかし自分でも酩酊したと感じたことは後にも先にも二度しかなく“酒豪”の名をほしいままに過ご

した20代後半から30代である。

そのうちの一度は25のころ、まだアルバイトの身でありながら大宴会の席で脚を絡ませ宴席をひっくり返す大失敗、古希を迎えたいまでも古い仕事仲間のなかでの逸話ではある。また35のころ出向先の宴席でちやほやと勧められるままに飲んだのであろう。気が付けば同僚の家のこたつの中で朝を迎えていた。恥ずかしながら失禁していた。いま思えばこれが“ブラックアウト”か。こうした失敗は自分のもつもうひとつの障害（双極性感情症躁転状態）がもたらした結果であり、それに気が付かされるのはお酒が止まって２年ののち（2008年7月）である。

そして迎えた47歳。「**お父さんのお酒の飲み方ってすごいね**」というこどものひと言にやはり「**そうか、おれの飲み方おかしいか、それなら酒をやめようか**」。でも翌日には「**いやできそうもないこと、飲む姿をみせなければいいんだ**」と勝手に自分の都合にあわせた状況設定を決め込む。ずっと後のこと、退院してから女房に「**わたしたち飲むな、などとは一度も言ってなかったわよね**」と言われてはたと気づいたことである。仕事のうえのストレス（うつ状態）かどちらがほんとうの理由かいまとなってはわからないが、いずれにしても人のせいにして飲み方を換えたことは事実である。

それまではアルコール度数で換算すると毎日日本酒にして７合ほど（アペリティフ、食中酒とナイト・キャップ）の酒量が３合以下に減った。であるから自分は「アル中」ではない。どこで飲むか？（出勤途上の車の中がよかろう）いつ飲むか？（朝コンビニで、昼食時にコンビニで、退勤時もコンビニで、とっかえひっかえコンビニ選び）度を越してバレはしまいか？（いずれも缶酎ハイ１本の一気飲み、帰宅の時間も

計算に入れて)。自分なりに判断した“節度”を持って、ただ飲むことだけを考えながら。頭の中は「たった３合の酒」でいっぱいだ。事務机上には“ハンコ”を待つ書類で山のよう…。こんな毎日が８年続いたが、不思議なことに飲酒運転検挙歴はない。もっと不思議なのはかくれ酒と同時に宴会の席でも飲まなくなった。人前では飲まなくなって、帰りがけにひとり居酒屋で舐めるように飲み直す。飲みすぎてはならない、バレてはお終い。その気苦労でさらに頭の中がいっぱいになる。まさに（うつ症状の）依存症者そのものの思考ではないか？

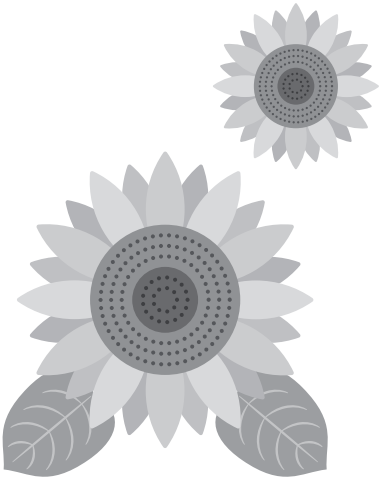
こんな生活から抜け出すチャンスが二度ほどあった。一度は５年の博物館任期を終え、古巣に戻った時である。懐かしい土方仲間のなかで三たび荒野の現場に立つことができたが、すでにアルコールに対して間違った偏見と飲むことへの囚われに満ち、素直に前に戻すコントロールが利かなくなっていた。さらには2001年11月の連休中である。猛烈な飲酒欲求とともに５日間飲みまくった。コンビニのあるとある公園の駐車場に潜み、ただひたすら飲み続ける。もうやめようと２本買い、また2時間ほどで買いに行く。食物は喉を通らず５日で10キロ痩せるに任せた。それかあらぬか家では警察署に“捜索願い”まで出すさわぎ、６日後げっそりと痩せた姿で突然現れたのだから仰天したとのことである。その日のうちに成田の病院に運ばれ、点滴で持ち直す。この病院が精神科であったのに、当時は女房もともに「アル中」が精神病であることに気づかなかったのが惜しまれる。

８年ものあいだ、毎晩床に就いては「明日こそ絶つ」決心を胸に秘めるのだが、朝07:15には例のコンビニに吸い込まれている自分がいる。仕事の帰りは17:20警察署の前をとおりながら、運転

席で酎ハイをひっかけるのが日課となる。日曜日などはとくにつらい。あまり執着のなかった煙草を買いにかなり遠くの店まで出かける。一箱の煙草（10本入りのホープ）を求めるのに１時間かけることはままあること。その間女房こどもは疑いつつもどんな思いで、こうした自分の姿をみていたことか。

そして忘れもしない2005年11月30日、幹部会議が終わって帰宅途中に、例によって缶酎ハイ１本を開けて時間を見計らって20:00家に着く。待っていたのは形相の変わった女房の顔である。会議の席で隣り合わせた上司から「**いつも酒臭い**」との電話連絡あり、問い詰められ観念した。その瞬間（怒っている女房には申し訳ないが）「**ああ、これでアルコールから解放された**」と心底思ったと同時に、暖かな心地よいピンクの雲に包まれた。それ以来飲酒欲求とは無縁の生活が自分の宝となった。

千葉／千葉Ｇ／旬



心の病

わたしの「アルコール依存症」は、「心の病」だと感じています。

12歳のころ、わたしという生き物はとても醜く恥じたる者と思い、現実の世界や周囲の人々との間に大きな隔たりを感じていました。いつもひとりぼっちでした。

その現実から逃れるために気持ちを酔わせ心の焦点を架空の世界へ飛ばし自分を慰めようと選んだものが、お酒だったのだと思います。15歳のころには、痛めた心の傷を怒りと暴力に変え、酔わせた妄想のなかで、自分を弱者から強者へと変身させました。

思春期に身に着けた感情という武器は狂気、凶器となり自分と他者を傷つけていきました。
わたしの暴力はまず、自分自身に向けられました。

「死んでしまえ」と心の中でいつも自分に唾を吐き恋の真似事ですら、鋭利な刃物でお互いを傷つけ合い憎しみと怒りを杖にすることでしか生きてはいけなくなっていました。

それが、10代のわたしの青春です。あらゆる人間関係と生活、人としてあるべきものは破綻していました。

アルコール依存症としての症状はすでに末期だったと思います。

20代半ばでカウンセラーと出会い、医療につながり、わたしは女性だけの施設で今のこのソブラエティをいただきました。

あのころ出逢った先行く仲間たちが、生まれて初めてわたしに人生には希望がある。わたしも生きていていい。と教えてくれました。

あれから20年以上の時を経てもあの時希望となってくれた先行く仲間たちは今もわたしのそばにいて新しい仲間たちと共に、わたしの一日を支えてくれています。

それは神さまからの贈り物。わたしの人生の宝ものです。

けれど、幼い頃から逃避させてきたわたしの心は今もまだ、幼い

頃のまま痛むことがあります。
　さみしい。悲しい。せつない。苦しい。疎外感に痛み泣いています。
　愛して止まない大切な人を今もまだ傷つけてしまうのです。
　先日18歳になる息子から
「僕が小さい頃、お母さんはなぜいつもぼくを怒ってばかりいたの？」
「お母さんに謝ってほしいんだ。」
と言われました。
　息子は生まれた時から障害と病気を持っていました。
　そのために、1歳の頃から何度も手術を繰り返してきました。
　愛おしく大切な息子が学校でいじめられては可哀相だと喧嘩の強い弟を望みましたが、次子は肌の白い小さな可愛い女の子でした。
　年子の幼子を守る暮らしは、土砂降りの雨の中荷車を引くロバになった心境でした。
　子どもの泣き声が恐怖でした。いつも世の中から責められている感覚でした。
　何かあれば母親である自分の責任だという恐怖が押し寄せる。
　出口の無い暗闇のなかで自分の存在が罪悪だと感じ孤独に落ちました。
　子育ては、わたしの知らない現実のなかにありました。
　数年前まで自分の世話すらできなかった人間。
　自分の足で立つこともままならないわたしが、1日中他者の世話をする。
「普通に暮らす」ということが、わたしにとっては大変なストレスでした。
　過去と劣等感を隠し生きるために外側の自分を飾りたて武装し、わたしは飲み始めたころのように再び弱者から強者へと変身しました。
　そして、ドライドランクというものを杖にしてＡＡを離れました。
　次第にわたしの心は以前よりも深く病んでいきました。
　子どもたちの人生を自分の力でコントロールしたいと思い、他者に勝つことを要求し思い通りにならないことには腹を立て、プライドを保ち、世間から馬鹿にされないよう子どもたちを盾にして戦い続けていました。
　息子は、小学校二年生の頃から学校へ行くことを拒みはじめました。
　わたしが子どもたちを苦しめているのだと気付くまで、長い時間

が必要でした。

それはわたしが幼いころに生きていた世界と同じ暗闇と孤独そのものでした。

大切な子どもたちを、わたしと同じ人生の土台「心の病」へと導いていたのです。

わたしは一滴のお酒も飲むこともなく生きていたはずなのですが。ひとつ間違えば、子どもたちを道連れに死を選んでいたかもしれません。

飲まなくなってからのわたしの心の在り方、生き方もまた病んでいました。

ＡＡから離れていた間のわたしの真の「底つき」でした。

絶望に一路の光をくれたのは、20年心の中でずっとわたしの手を握り続けていてくれた仲間たちでした。

仲間の祈りとハイヤーパワーが奇跡を呼んでくれました。

今度は仲間の愛という杖を支えにわたしは起き上がることができました。

そして今、大きくなったわたしの息子はアディクションに頼ることなく自分の気持ちを伝えてくれました。

「苦しかったし悲しかったけど、お母さんを許したい。

今も辛かった時のことを思いだしてお母さんに怒りをぶつけたい気持ちになるけど、それはしないよ。」と。

息子には息子の神さまがいて、守り育ててくださいました。

娘もたくさんの友人たちと高校生活を楽しみ、恋をしています。

わたしは、失敗だらけで不器用で不自由な人間なのですが愛をもって支えてくれている人たちの力を感じながら生きています。

もうこれ以上大切な人を傷つけない為には幼いころから抱えたままの心の病を回復させていく必要があります。

わたしの大切な人たちに

あなたを心から愛していると伝えられるようになりたい。

あなたがあなたであることが。何より誇らしく素晴らしいことだと伝えたいのです。

わたしの大切な人と大切な仲間たちに　心から愛と尊敬と感謝をこめて

東京／永井坂Ｇ／さら

ラウンドアップ

今回のラウンドアップは、房総の方でした。自分が初めて行ったラウンドアップは、埼玉でやったラウンドアップ。覚えて出せませんが、役割を貰いやってました。

楽しいイメージしかありません。新しい仲間や普段会えない仲間に会うのが楽しいです。

それに、何か役割を貰う事で、一緒に何かしてる感じがして経験にもつながります。

今回でラウンドアップ5回位になると思います。地方のラウンドアップを入れたら、10回ちかくは行ってます。勿論ミーティングも色々な書籍ミーティングもあり、自分の経験の話をして色々な仲間、普段聞けない地方の仲間の話しを聞ける凄く貴重な話も聞ける。24時間ルームでは、新しい仲間やラウンドアップ初めて参加の仲間とも話し、楽しい時間を過ごせる。それに飲まない仲間達アル中300人も集まる。凄い最初のころは、ビクビクして何なのか？分からないけど凄く圧倒されていたので、あっという間に終わってしまったのを覚えています。

でも、普段のミーティングや仲間のバースデーに行き色々仲間とも出会い、話すようになってから相談もするようになり、少しずつ心や気持ちが楽になりました。

ラウンドアップに行くと、24時間ルームで今回は喫煙があったので、先行く仲間やソーバーの短い仲間共話し充実してました。

カラオケもあり最高の3日間でした。自分はソーバー1年の頃、スポンサーに出会い、イや＞その前に会っていて、凄く面白い仲間居るなぁ？と思い話しかけたら、とてもいい人でした。それは『研修宿泊の秩父長瀞』の年末のフェーローでした。つながりたての頃、毎年行ってもしました。そこで、出会ったのが、今のスポンサーです。スポンサーと出会い7年が経ちます。

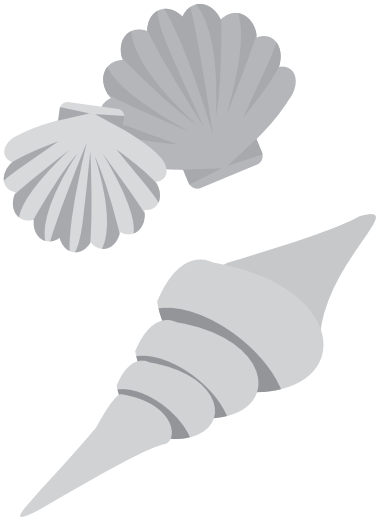
それから、スポンサーと共に、

地方のラウンドアップやセミナーに一緒に行ったりしてました。それから、一人でラウンドアップ参加するようになりました。

自分に何ができるのではなく、どのようにして仲間と触れ合えるか話せるか？そして自分自身を見ていけるか淡々とミーティングや飲まないＡＡの仲間中で、心の病を、すりおろしていく事で、何事にも【謙虚】になり、間違えた、『すいませんでした』謝る事が出来る様になりました。

やはり、報告、相談、連絡は、僕にとっては必要がある。

埼玉／狭山Ｇ／ヒロ



経験と力と希望

レストランのシェフという仕事は多くの能力が求められる。技術力、体力、経営力、人間力、幅広い教養、心理学（？）等。私は20代後半からなりたいと思ったが、結局求め請われてはなれなかった。

落ちこぼれたが何人もの下で働いた経験からわかったことがある。彼らはキッチンの隅から隅まで目の届く人たちなのである。後ろでミスしてもちゃんと気づいていて怒鳴られる。それをごまかそうとすると輪をかけて怒鳴られる。一度、見ていない隙に料理に使う赤ワインを飲んだら慌てて噎せてしまいコックコートが赤く染まったことがある。赤ワインは洗っても全く落ちない。

仕事が終わって飲みに行く事だけが楽しみだった。同僚は今日の反省や自分の夢を語るのに私はビールジョッキを飲み干すことだけを考えていた。肩に力が入って歯を喰いしばるようになった。口を開けば吐いちゃうし。頼まれてもいないのに休日出勤。不安で淋しかった。睡眠が上手くとれない。昼間、間断的にうつらうつらしてちょっとした段差の怯えを高所恐怖症だと自分を納得させていた。

朝からポケット瓶を飲まなければならなかった。コンビニの店員に覚えられないように変顔で別人になりすました。酒で死ねるとは思えなかった。頑強な身体を恨んだ。きっちり糖尿病になった。糖尿とアルコール依存性、肝機能障害と診断を受けあめ玉一つもらった気持ちで病院から帰ってきた。

泣き崩れた。

入院初日に今も同棲している女性の母親に公衆電話で電話して「お宅の前に住んでいるモデルがテレビに出ているよ。」と訳のわからないことを教えてあげた。ふと壁の新聞の切り抜きが目に入った。［退院後も酒を止めているアル中は少ない］止めている中に入れれば…と密かに闘志を燃やしたということも無く。退院したらＡＡに

行くことだけを決めたが三本柱以外にも自分なりの柱を勝手に立てて一年飲まなかった。

少しずつ変わっていった。人間の力ではないものに変えられていった。一朝目覚めて変わったのではない。

私はたいていうなだれて歩いていた。けれども自分の耳にひそひそと宿命とでも言うべきものを囁かれる事がたまにある。ノープランでミーティングに出ても何かに喋らせられていると感じる時が数回あった。私はそれを信じた。

さらに、スポンサーに言われた。「ステップミーティングの時はステップの話をしろ。」私は「生活ではなく人生を語れ、具体的に。」と解釈した。

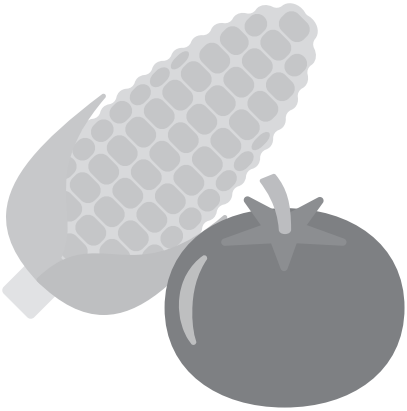
誰がどうしたとかどなたが何とおっしゃったとか何もこだわることはなかった。現実は私の眼中になかった。『信じるところに現実はある。現実は決して人を信じさせる事ができない。』とある作家が書いていた。

今、私の職場は2階にある。その窓から高校生が登下校するのが見える。彼らは輝いている。若さにはかなわない！けれども全部に負けた、キレイに負けたと素直に自覚して、不思議にフレッシュな気配を身辺に感じることもたまにはあった。人間はここからだな。そう思ってどうしようかと立ち止まるのである。

今老人介護施設のキッチンで働いている。背後でかつての私のように料理酒を飲んでるバカはいない。

いつかのセミナーのテーマが思い浮かんだ。【もう飲まなくてもいいんだ。私にはＡＡにもらった幸福がある！】

東京／山谷Ｇ／池本



12の伝統に触れて

伝統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。

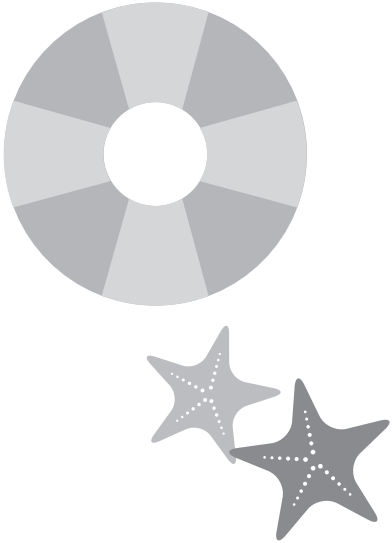
病院から施設に入寮したとき、所持金０円だった。事務所に行き、5,000円を前借したのが私の始まりだった。母は、私が施設を退館するまで一銭たりともお金を送ってこなかった。退館した夏に初めて小荷物が届き、開けてみると衣服と食べ物、そして手紙が添えてあり、パンパンに膨らんだ小銭入れが出てきた。「私も元気にしています。おまえに年金をとられなくなったので、少しは楽になったよ」と書いてあった。飲んでいた時、どうせ遅かれ早かれ死ぬのだからと言って、少ない年金を全部商売の運転資金が足りずに補充に使っていたのだ。施設入寮４ヶ月目になると、社会復帰のための自立支援プログラムで施設が企業と提携している会社で公園などの清掃をする仕事をした。１ヶ月の工賃として１万円を頂いた。１年近く１万円札を見ていないので、なんとなく不思議な感覚だった。早速にJSOに行き、５千円の個人献金をした。JSOの職員から「大切に使わせていただきます」と言われ、嬉しかった。残った５千円で春用のジャンパーを買った。11月28日病院を退院した時、ジャンパー１枚、ポロシャツ２枚、下着２組で、それ以外に着るものはなかった。だから、その買った春用のジャンパーは退館後に何年もタンスの肥やしになっても捨てられなかった思い出がある。施設を退館するとき、福祉事務所の課長さんがわざわざ施設に来られ、「今井さん、このお金はたくさんの人たちの税金ですから大切に使ってください」と言って、小切手を渡してくれた。銀行で現金に替えて外に出ると、夕方の買い物帰りか、若い奥さんが自転車の前と後ろに子供を乗せ、一生懸命にペタルを踏む姿を見た。とっさに思った。この人からも自分は助けられたのだと。その足で本屋に行き、三浦

綾子の「塩狩峠」という本を買って読んだ。ホームグループを二人ではじめた頃、ミーティング場の会場費を支払うだけの献金が集まらず、年2回の草取りと暮れの大掃除を始めた。メンバーが少しずつ増え、その中には、建具屋さんや大工さんもいたので簡単な修繕もした。毎回のミーティングが終わったときにメンバーが率先して、便所掃除やミーティング場前の公道まで掃き掃除をするようになった。それを見ていた近所の人たちから牧師さんに「どのような人たちなのか？」と聞かれたとの話があった。教会が使えない日は、別の教会を牧師さんが手配してくれるようになった。仲間が増えて、もう一ケ所のミーティング場を障害者の作業所に借りることになった。その会場では、ホームグループメンバー全員でバザーの手伝いをした。ここの会場も使えない時は、理事さんが自宅を提供してくれ、ミーティングを休まず開くことができた。このような行動は、自分が入院していた病院の研修等を借りて、数グループ合同で毎年ワークショップを開いていた。施設を出て、はじめてそのワークショップに参加したとき、「**私たちは来た時よりきれいにして帰るようにしましょう**」と、司会者がワークショップの最後に話し、全員で大掃除でもするかのように掃除したことの体験が役だったからだと思う。その頃のハンドブックには、「**ＡＡだからといって特別な配慮をしてもらうことは、飲んでしまう危険性がある**」といったような記述があったように記憶している。あるオールドタイマーに、仕事に就くことができましたと話したら即、「**ＡＡにどんどん献金しなさい**」と言われた。スポンサーにも「収入の１割を献金しなさい」と言われた。だけども、今１割の献金はできないでいる。仏教でのお布施とは、「**手放してわかちあう**」という意味があると聞いたことがある。先日、偉大な建築家ガウディのことがテレビで放映されていた。バルセロナの人たちは、いつまでも完成しない、実現しそうもないことの例えをサグラダファミリアと言っているのだと紹介していた。ガウディは、「**神はお急ぎではない**」と言っていた。

ある日一人の老人がミサに出かける道中、市電に轢かれ亡くなった。あまりのみすぼらしい身なりの為に浮浪者と間違われ、病院に運ぶ為のタクシーに４度も乗車拒否され、その老人がガウディだとはだれもが思わなかった。大勢の人たちが悲しみ、葬儀にはどこにこれほどの人がいたのかと思われる程の大群衆が礼服を身に着けて集まり、ミサが行われたカテドラルを出発した葬儀の先頭が、サグラダ・ファミリアに到着した時、後尾はまだカテドラルを出ていなかったと紹介されていた。彼は、サグラダ・ファミリア建設のため、寄付を募った。寄付とは犠牲だと言って、裕福な人たちからの寄付を断り、多くの人たちからの少額の寄付を募ったのだと紹介されていた。その話を聞き、ＡＡの献金する行為、ＡＡは清貧であるべきであるという精神とおんなじだなぁと思った。ＡＡへの献金は、ＡＡメンバー以外の人たちは献金したくたってできない。だから、ＡＡメンバーの特権なのだと言われる。献金することで私たちは自由を得ている。回復することにも集中できる。もし、私たちは献金を放棄したとしたら自由はなくなる。それは、ＡＡは会費ではなく、献金するチャンスを私たちは与えられていることでもあって、命が救われる場所であるオフィスや委員会に献金するのは、自分たちの回復に投資していることなのだということが理解できる。その逆だったら私たちは依存していることになる。私たちの責任感は12ステップを実践することで培われていくのだと言われている。私は、感謝の気持ちで献金しているだろうか？　それとも、なんの考えもなしに最小限のお金を入れるだけにしているだろうか？　私は、ＡＡはお金を持っていそうなメンバーが支えるべきで、自分ではないと思っていないだろうか？　私は、ＡＡが自立するためにできるだけのことをしているだろうか？　私は、グループを通じて献金する以外に個人献金をしているだろうか？　グループがきちんと活動していればＡＡは安全だということを実感していだろうか？　ミーティング会場が無料で提供されていることで、伝統の妨げになってい

ないだろうか？（ＡＡワールドサービス社の許可のもとに再録）という問に対し意識的に触れ合って行こう、反省を含めて（笑い）。もう一つの反省：確かに献金はお金だが、「金銭と霊性が交わる場所」という表現がある。これは、献金の霊性を私たちは大切にしていこう！というメッセージなのだと思う。アメリカ・カナダの常任理事会では、寄せられた献金総額よりも書籍頒布総額がオーバーしないように、この伝統を大切にしている。仮に書籍頒布総額が献金より大きくなると予測した場合、書籍の価格を低くしてバランスをとっていると書かれている。ＡＡは献金だけで自立しているという伝統７は、どのサービスレベルでもオフィス運営でも大切にしていく精神には感心させられる。書籍を買うことも献金だからと安易に考えていたときが自分にあったからである。

埼玉/狭山Ｇ/今井



サービスフォーラムを終えて

つくしグループからバトンを受けとりました。今回、サービスフォーラムの実行委員長を経験させて頂きましたので、その事を書かせて頂きます。

昨年、サービスフォーラム実行委員として参加させて頂きました。初めての体験でしたので、任せてもらった役割りをやるだけで、あっという間に終わってしまいました。

今年、昨年の経験を生かして実行委員長をやらせてもらいました。でも、実行委員会が2回を過ぎても、皆に説明をしながらの進行で、場所、開始時間、終了時間、メインテーマしか決めることが出来ませんでした。まだ決めることが多くあるのに、残りの実行委員会がだんだん少なくなってくるにつれて、自分はイライラして焦っていました。本当は議案を、実行委員会の前に皆に周知しなければならないのですが間に合わず、当日皆に見せて、その場で決議を取るということもありましたが、何とか最後まで決めることが出来ました。

サービスフォーラム当日は、自分がテンパってしまい、思っていたより何も出来ませんでした。仲間が率先して動いていただいたお陰で 、何とか無事に終えることが出来ました。

実行委員の時は与えられた役割をやり、当日も言われた事をやれば良かったのですが、実行委員長は、予算や来る人数。時間や場所、取り組むテーマ、誰に何を任せるのか、何をお願いしたらいいのか、いつまでにやってもらうのか、考えることが沢山ありました。

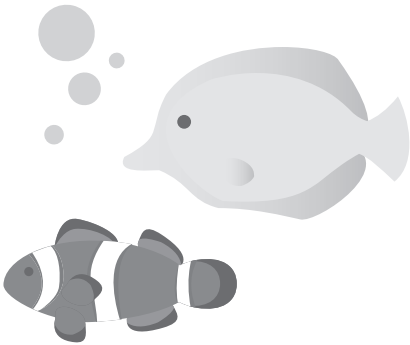
また、議案の出し方や、オフィスや地域委員会にいつまでに何を頼まないといけないのか、改めて考えたり教えてもらうことがありました。考えながら行動する事が多く、その難しさも感じました。

今、自分はソーバー４年ですが、ロングソーバーの仲間に「○○委員をやるなら、そのあと委員長と

つく役割をやれ」ということを何度も言われていましたが、今回やってみてその意味が少しだけわかった気がします。大変な思いもありましたが、今はとても良い経験をさせていただくことが出来たと感じています。

一緒にやってくれた仲間、協力してくれた仲間、委員長をやれと伝えてくれた仲間に感謝しています。ありがとうございました。

2018年度ＡＡ北海道地域
サービスフォーラム実行委員長
苫小牧Ｇ／タカ



ＡＡ３ヶ月カレンダー

2019・8～10

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）

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（開場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

◇**山口　８日（日）13：00 ～ 17：00**　宇部 G ／ 32 周年オープン・スピーカーズ・ミーティング『感謝 ～仲間と共に～』 場：「宇部市総合福祉会館 ボランティアセミナールーム（大）」（山口県宇部市琴芝町 2-4-20）　問：CSCO

◇**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（13 F）」（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　15 日（日）10：00 ～ 15：40**　埼玉東地区／第 11 回埼玉東地区の集い　『希望への架け橋～ようこそ新しい仲間たちへ～』 場：春日部コミュニティセンター（埼玉県春日部市南 1-12-23）　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）13：00 ～ 16：30**　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）**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

◇**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

◇**埼玉　22 日（日）10：00 ～ 15：30**　秩父Ｇ／第２回感謝の集い『私たちの原点 ～飲まないで生きるよろこび～』　場：「秩父福祉女性会館」（埼玉県秩父市野坂町 1-13-14）　問：KKCO

◇**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

◇**愛媛　29 日（日）10：00 ～ 16：00**　うわじまＧ／ 20 周年オープン・スピーカーズ・ミーティング『分かち合おう　飲まない生き方』　場:「宇和島市総合福祉センター」（愛媛県宇和島市住吉町 1-6-16）　問：CSCO

◇**東京　29 日（日）11：30（開場 11：00）～ 15：30**　南多摩地区／ 2019 秋のフェローシップ『初秋の今日一日を仲間と共に』　場:「北野市民集会所　調理講習室＆大会議室」（東京都八王子市北野町 549-5　八王子市役所北野事務所２Ｆ）　参加費：500 円（前売りチケット制、当日払い可）※小学生以下無料　※ 14：30 ～ 15：30 ミーティング　問：KKCO

10月

◇**大阪　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

◇**山梨　11 日（金）～ 13 日（日）**　関東甲信越地域／ 2019 年秋季ラウンドアップ『八ヶ岳　～いいんだョ 楽しけりゃ～』　場：「ロイヤルホテル八ヶ岳」（山梨県北杜市西井出 8240-1039）申込期間：８月１日（木）～９月 13 日（金）　定員：250 名（定員になり次第締切り）　※詳細は次号　問：KKCO

◇**石川　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

◇**大阪　13 日（日）13：00（受付 13：15）～ 16：30**　東淀川女性／スピーカーズ・ミーティング『飲まないで生きて行こう♪ ～女性の仲間からもらったもの～』　場：「大阪市立東淀川区民会館 会議室２」（大阪市東淀川区東淡路 1-4-53　東淀川複合ビル４階）※アルコール依存症本人・家族・関係者の女性の参加をお待ちしております。 ※ 17：00 ～ 18：30 は女性クローズドミーティングを行います。 問：KCO

◇**福岡　14 日（月・祝）９：30 受付開始～ 15：00**　福岡地区秋季 OSM 『AA をご存知ですか？～今苦しんでいるアルコール依存症者へ　最後の一杯からの復活～』　場：筑紫野市生涯学習センター（福岡県筑紫野市二日市南１丁目）　参：500 円（AA メンバーのみ）　問：KOCO

◇**山口　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

◇**長崎　27日（日）10：00（開場9：30）～15：00**　長崎地区／第39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：「諫早市社会福祉会館」（長崎市諫早市新道町948）参加費：メンバーのみ500円　問：KOCO

速報

◇**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

◇**大分　11月3日（日・祝）10：00～15：00**　宇佐G／第2回オープン・スピーカーズ・ミーティング『希望』場：「四日市コミュニティセンター」（大分県宇佐市四日市111-2）参加費：メンバーのみ500円　弁当：当日会場にて受付します。　問：KOCO

◇**神奈川　11月4日（月・休）10：00（開場9：30）～16：30予定**　湘南地区／第20回 神奈川湘南地区の集い『気楽にやろう。喜びみぃ～つけた』場：「横須賀市立勤労福祉会館（ヴェルクよこすか）」（神奈川県横須賀市日の出町1-5）問：KKCO

◇**神奈川　11月6日（水）13：30～16：30**　横浜地区メッセージ委員会／支援職者向け広報フォーラム　『地域における社会資源としてのAAの活用～アルコール依存症からの回復～』　場：横浜市開港記念会館　1号室（神奈川県横浜市中区本町1-6）　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

○2020年７月に開催される、アメリカ／カナダAA 85周年記念インターナショナル・コンベンション参加のためのJSOツアーを企画いたします。（今月より、順次、グループへお知らせしてまいります。）
○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

・ほっとグループ／中四国

◎休止・廃止グループ、解散グループ

・南国ビッグブックグループ／中四国

◎グループ名称変更等

・遠州グループ／中部北陸（旧名称：元虎グループ）

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

God grant me the serenity ***to accept the things I cannot change,*** ***courage to change the things I can,*** ***and wisdom to know the difference.***	*神様、私にお与えください。* *自分に変えられないものを* *受け入れる落ち着きを！* *変えられるものは、変えてゆく勇気を！* *そして、二つのものを見わける賢さを！*

◎イベント投稿などに関して

★「BOX-916」に掲載するイベント原稿の締め切りは、毎月末日とし、該当日が土・日・祝祭日はその前営業日といたします。

★掲載漏れを防ぐため、イベントの原稿、チラシ、メールの件名（タイトル）には、必ず「BOX-916 3ヶ月カレンダー掲載希望」と明記してください。

★また「3ヶ月カレンダー」への掲載希望の情報連絡内容で、主催者、開始時間／終了時間、問い合わせ先の未記載が多くなっています。必ず記述してください。

★フォーラム等は掲載しますが、フェローシップのみのイベント情報は掲載しません。

★オープンかクローズドかは必ず明記してください（オープンの場合は掲載時には特記しません）。

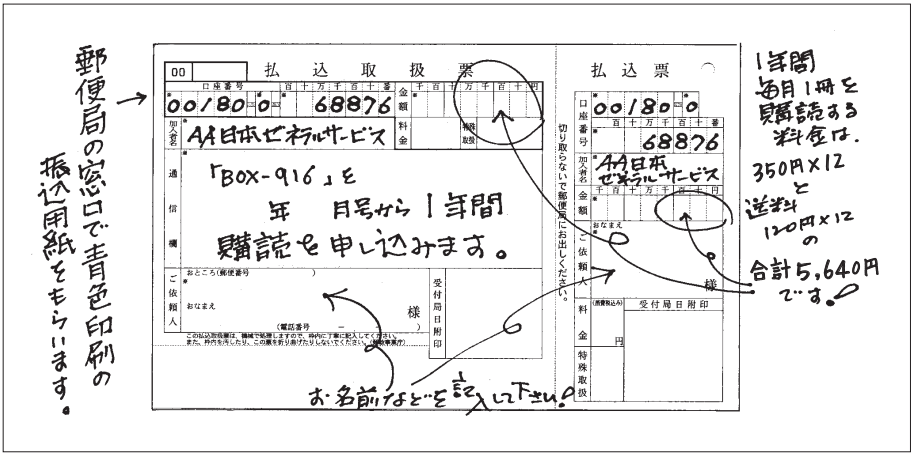
★情報データの問い合わせ先が個人とされている場合、チラシ等によりその公示確認ができた場合は掲示しますが、それ以外の場合は原則として掲示しません。掲示を希望する場合はその旨明記してください。

★郵便、ファックスで連絡いただく場合はJSOへ、E-メールの場合は、box916@dol.hi-ho.ne.jpへ、共に連絡先を明記して送付してください。

★万が一、連絡後1週間を経ても、「JSOホームページ」に掲載されない場合、その旨をJSOまでご連絡いただけると助かります。どうぞよろしくお願いします。

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

内訳
1部代金：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。

かつてどのようであって
なにが起こって いまどうなっているのか

PASS it ON

ビッグブック個人の物語 原稿募集

AA日本常任理事会 ビッグブック再編委員会

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