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
9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
  アディクションリハビリテーションセンターすとぉりぃ　施設長　加藤 みお子 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

＊ 10月号の発行日は、9月29日（日）です。

誌上ミーティングへようこそ！

過去を遡ると、所どころ虫喰い穴のように記憶が抜けている。時々、奇跡が起きて穴が塞がるのだが、“いつもどんなふうだったか”を思い出すには覚悟がいる。

先日の病院メッセージの際、過去の私は“家族は決して私を見捨てないからまだまだ酒は止めない”、とたかをくくっていて、そのくせ酷くしがみついていたので、まさか入院当日を迎えた私は、自分勝手な酔いから引き剥がされ、冷水を浴びせられた様な背筋も凍る気持ちだったんだという、探していた答えにたどり着けて、また一つ穴が塞がった気がした。

ホッとするけれど、少し嫌な気分になる。いつもこうだ。
変えられないのに、過去の自分を繰り返し振り返るのは、懺悔や後悔からだけではなく、これからの自分を変えていきたいと願うからである。

☆☆☆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周年記念集会によせて―

AA日本45周年記念集会が、令和２年３月20日～22日に開催される。私は平成２年２月14日にAAミーティングに初めて参加。２回再飲酒。今なんだけど、何故かハイヤーパワー。未だかつて、ミーティングでの自分の話しは、まとまらない。AA日本20周年記念集会が、初めてスポンサーと参加した大宮は、雨が降っていた。

私は、長い間、飲まない酔っぱらいを続けていた。ステップ４、ステップ５にしても。飲んでいた頃、私は子供３人。夫との所に置いてきた。三男に埋め合わせの時には、「僕を産んで良かったか」と言った。私は、「嬉しかったし、家族みんなで喜んだ、育てられなくて御免なさい、すいませんでした」と、謝りました。

AA日本25周年記念集会は、三男と何時間、集会の中で過ごした。

ビッグブックを翻訳改訂にあたり、その前に「12のステップと12の伝統」は翻訳改訂されていた。私は、「12&12」は改訂されないと思っていたが、ステップ２の正気から健康な心に改訂していた。私は、AAを信じても、狂気のままで行動するなあと、お先真っ暗になり、ステップが改訂されたことに、抗議の電話をJSOに何回も掛けた。職場、AAの仲間、自分自身の誤りの正当化等、もう、いい加減かったるくなった。ビッグブックの文庫版を持ち歩いて、読むようにし、自分の問題だけを重視するようにした。

抗議の電話を掛けていた頃の、JSOの元職員の方（ノンアルコホーリクの女性の方）に30周年記念集会でお会いすることが出来ました。ビッグブックを改訂したときの抗議の電話のお詫びと、ビッグブックを文庫にしてくれた御礼と感謝を伝えました。彼女はすごく喜んでくれました。名古屋35周年、横浜40周年、私の中に先行く仲間の笑顔が残っている。

45周年の実行委員会の歓迎係の一員として、関係者、アラノン、家族の方にAAの仲間がお逢い出来ることを楽しみにしています。

AAの愛と希望を、飲酒の問題で苦しんでいるアルコホーリクに届くことを。

関西泉州地区/ホタル

AAとの出会い

ＡＡを知ったのはインターネットでした。

朝から缶ビールを飲むのが止められなくなり、どうにかしなくてはと一人で悩んでいました。

飲みながらインターネットで「アル中」と検索していました。たくさんのアル中サイトの中からJSOのホームページに飛ぶことができました。JSOのホームページの中に北海道のオフィスのリンクを見つけ、HCOのホームページに辿り着きました。

片手に缶ビールを持ったまま、酔っぱらってHCOに電話をしました。職員が出て「ミーティングに行ってください」と言われました。

その日、地元の教会でミーティングが開かれていました。最寄りの地下鉄の駅を教えてもらい、道を教えてもらいました。なんとなく、場所はわかりました。

夕方までビールを飲んでいて、ミーティングが始まる時間はちょうど酒が切れて不安と恐怖感がやってきます。手も震えてきます。人が集まるところになんて行ける訳がない。でも私はその日、ＡＡのミーティング場に行こうと思いました。

教会の扉にかかるＡＡの看板がとても怪しく見えました。ふすま（教会の和室が会場だったのです）を開けると会場ではもうミーティングが始まっていました。たくさんのオジサン達に圧倒され、引き返そうと思いました。するとサッと私の前に座布団が置かれ、オジサンが「ここに座りなさい」と目で合図しているようでした。私はうなだれたまま、その座布団に座ることができました。しばらくミーティングに参加していると女性の仲間もいることに気づきました。

訳が分からないままミーティングが終わり、帰ろうとすると仲間が近づいてきてミーティング場の地図とハンドブックをくれました。「よかったらまたおいで」と。それが私とＡＡの出会いです。

今、ソーバーを7年頂きました。あの時、ホームページがなかったら…オフィスがなかったら…ミー

ティングがやっていなかったら…私は生き延びることはできなかったでしょう。私はたくさんの仲間のサービスのおかげでミーティング場に辿り着けたのです。

酒を止めた今、私も苦しんでいる仲間の手助けがしたい。苦しんでいる仲間がミーティングに辿り着けるよう、私に出来ることをやらせて頂きたいと思っています。私達が自分たちの献金で部屋を借り、オフィスを運営、管理しているって誇らしいことです。

私一人ではとても酒を止めることは出来なかった。あれほど落ちぶれてひねくれた私にＡＡの仲間は温かく、心底ありがたかったです。今日一日、ハイヤーパワーの道具になれますように。

北海道／はまなすG／はるか

広い心

今から記すことは（しるす)、事実です。わたくしの棚卸しでもあります。
また、今から記すことは、一個人の物語でありAAを代表した意見でも、地域や地区やグループを代表した意見でもありません。そのことは、ご了承願いたいと存じます。
表題で、「記事を書いてくれないか！？」「原稿を書いてくれませんか！？」とお願いされた仲間に何度も会ったり見たりしてきましたが、実際にじっくりと話したことはありません。そんな彼からの電話でしたので驚きもありました。
原稿依頼の携帯をとった時には、３カ月も続く腹痛のため、診察をしに病院に向かう車中で運転中でした。警察官が見ていれば違反なのでしょう。けれどもそのこと自体が神の配慮だったのかも知れません。思えば、違反を犯し続けてきて、「やっとたどり着いた先がAAだったのかも知れません。」
お酒を飲み始めたのも未成年の学生時代だったし。
お酒にまつわるトラブルで何度も警察のお世話になりました。前科はありませんけれど。
「今月の締め切りで、５月号に載ります。」との言葉でした。
なにぶん、痛みと神の配慮に驚きながらの話でしたので、家に着いてから確認の電話をしました。
アル中になって想ったこと。それは、「人の心の痛みが判る。」ようになったこと。
まずそれを書きます。
確かに傷ついて今はお酒をやめてます。「お酒が飲めなくなって哀しいか！？」と聞かれれば、紳士のように飲めるならばもう一度飲んでみたいと言うかも知れません。でも不思議です。今は、後悔はありません。
仲間との出逢いがわたくしを変えたのでしょう。
今から思うと以前の自分は若さを武器に生意気で鼻っ柱が強く我欲の固まりみたいな男でした。「昔の自分は生意気ないやな奴でした。」振り返って冷静に第三者の目で客観的に自分を見つめる事が出来るからそう言いきれるのかも

知れません。
オープンスピーカーズミーティングやラウンドアップやフェローシップやミーティングで学ばされたことは、「謙虚にならなければ、広い心にはなれない。」という事。
また、余裕を持って、聴く態度、真心、思いやりの心、やさしさが無いと出来ないとも言えます。なかなか出来ない事ではありますけれど。
さて、初めてAAを知った時のSTEP 1の時のころを書きたいと存じます。
小さい頃から父母によく言われて来たことです。（家から一番近い病院）←「変なことをしたらあの病院に入れるからね。」
（注）家から100メートルありません。そこは精神病院でした。
と言われた先生に紹介状を書いて貰って、石川県のアルコール依存症専門のプログラムをもつ病院に入れたのも、今は亡きその先生のお蔭でした。（埋め合わせをしないうちにお亡くなりになってしまわれました。）何かの機会に、今の院長先生（ご子息）にお返し出来たらと想いながら書いてます。
（話がそれました）
「とにかく鍵のかかる檻の中の部屋に入れて下さい。」と、お願いした時に、「貴方は、今は、この病院では救う事が出来ないから、そこへ行きなさい。」と言われて、母の軽四に乗せられて向かった先は石川県でした。
「言っておきますが、とにかく診察の前には必ず２～３日お酒を断ってから行くように。」
と言われて訪ねたのが平成８年12月３日でした。ですから、最後に飲んだお酒は、11月の末です。（最後のお酒がいつだったかはっきり覚えていません。）
退院したのが平成９年３月３日だからよく覚えているのかも知れません。
〒933は、私の住んでる市の郵便番号でしたから、９．３．３と言う日を特に記憶しているのかも知れません。ひな祭りの桃の節句からかも知れません。
「家に火をつけてみん～な」燃やして灰にしてしまえば楽になる…。本気で考えてましたから、家族にも危機感は強かったに違いありません。
父も母も憔悴しきっていました。わたくしも疲れていました。人生をなげてました。
お酒を売っている、お酒が好きで入った会社を病気のため退職し、ドンドン堕ちて行った過程は、凄

まじいものでした。
フィアンセとも別れました。友人達もどんどん去って行きました。誰も相手にしてくれませんでした。唯一良き理解者は、「母」だけでした。
お酒にのめり込む。皆さんと多分同じ過程だったと存じます。
「せいちゃん、病院、入ろうね。」
父も姉も妹も見放していました。
大学を卒業して、東京本社の食品商社にトップで入社したわたくしに待っていた辞令は「金沢へ行って来い。」でした。
豪快な酒好きの酒飲みが、段々堕ちて行くさま…。惨めでした。
唇をかみ締めて、「これは現実でない。」「妄想だ。」「夢だ。」
何度と想った事でしょう。
『今だから話せる。』『仲間がいたからこそ話せる。』
『先行く仲間の経験がわたくしを導いてくれました。』
仲間によってアル中に落ちて行くさまは、それぞれですが、話を聞いて行くとみんな共通点があるように思います。それは、NO(ノー)と言う自己表現ができないと言う点です。
2000年１月３日と2004年１月３日にわたくしは中学校の同窓会の実行委員長を致しました。卒業して初めての同窓会です。無論お酒を飲みません。烏龍茶で通しました。その時わたくしは43歳。独身。結婚歴無しです。まだ人生をやり直せると信じています。
入院の準備をもうすでに母親がして石川県に向かったとき。母は大手のスーパーで緑と青の上下のパジャマを準備してました。今だから笑い話ですが、その旨のロゴには、『Budweiser KING OF BEERS』とかいてありました。
何しろ母は必死で買い求めたのでしょう。３Lのサイズはそれしかなかったと当時を振り返ります。
わたくしは、「これからお酒をやめてゆく人間になんて買い物をするのか」と当時思ったものでした。
今だから笑い話の昔ばなしとして話せるのです。わたくしは、聞きました。
「看護婦さん。このパジャマを着ててもいいでしょうか！？」返ってきた答えは、
「そうですね。寝るときだけにしましょうか。」でした。
「他の患者さんの刺激になるといけませんものね。」
「広い心でした。」
内観をしました。小学校低学年の母について内観をした時には、涙が止まりませんでした。

誰よりも愛情を精一杯注いでくれた母の愛がどれほど大きな偉大なものであるかをはじめて知ったからです。
わたくしは、父を憎んでいました。進学の時も、就職のときも、結婚を決めた時もみな反対されました。わたくしは、父のせいでこんな目に遭っているのだと父を恨んでました。
小学校高学年の母について内観するように言われた時にはあれほど嫌だった父のことしか頭に浮かびませんでした不思議と。仕事で疲れているのに休みの日には自転車に乗れなかったわたくしの手伝いをしてくれました。言語障害児でいじめにあっていたわたくしを、普通に発音させるために、４キロ先の大きな川岸で、「あいうええおあお」「かきくけけこかこ」と発音練習をさせるために毎日連れて行ってくれました。男の愛情は、背中で語り、無骨だけれども厳しくもあった父の愛情を始めて理解できたような気がしました。涙が止まりませんでした。
今でこそ流暢に話せますが、父や母や家族や友人やAAの仲間の愛に支えられて生かされて生きているんだ。と理解できました。前は、「生きてるんだ！！！」という気持ちが強くて人の意見にも耳を傾けることはしませんでした。
上記に書いたように「生意気で嫌な奴でした。」
「今でも我欲も強いかも知れない。根っこの部分では、根本的に昔とちっとも変ってないかも知れない。」
でも今のわたくしには確かにAAがある。仲間がいてくれる。助言をしてくれる。困った時には「愛の手を差し伸べてくれる。」「突き放して自分で考えろと言ってくれる。」
「何かしら生きてゆくためのヒントを与えてくれる。」
感謝してます。言葉では言い伝え出来ないくらいに。
AAに感謝。仲間に感謝。自分と係わってくれてる人達に感謝。気付きを与えてくれる人にも感謝。自分にも「ありがとう。」みんなにも「ありがとう。」
広い心は、ゆとりが無くては与えられないし、どん底を知らなければ与えられないし、
苦労をしなければ与えられないし、いただく姿勢が無くては貰えない。
夢を追っている人ってカッコイイよね。今は傷ついて泥だらけかもしれないけれど、いつかまた、晴れの舞台に出れるよね。わたくし

は、いつも自分にそう言い聞かせてます。
仲間がいるから、遠回りをしたから、貴方がそこにいたから、みんなが支えてくれたから、今の自分があるんだよね。狂った頭でガソリンをまいてみ〜んな火をつけて燃やして灰にしてしまえば楽になる、と想った頃と今は確かに違います。悪戦苦闘はしているけれども。
『無償の愛』とよく言われるけれど、生かされているんだよね。何かしら生きて行く目的がそれぞれに与えられて生かされているんだよね。
わたくしは、まだまだ未熟者だけれども、『いつか笑える日が来る日のために生かされて生きてるんだ。』そう自分の心にいい聞かせています。
いつになるかはまだわからないけれど。
「平安お祈り」を小さな声で唱えながら。
未だ入院中で病院からAAのミーティング会場に通って時のことです。素にお琴を書いてわたくしの広い心のお話は終わりにしようと存じます。

実際にあった話です。（表現は多少違うかもしれませんが）
目の前に茶碗があってそこに一杯のお酒が注がれている。両側には両親が縛られていてその茶碗の両側に座らされている。その両親の後ろには、それぞれ日本刀を持った鬼が立っていて、私はその茶碗の前に正座させられていて、「もしもお前がこの一杯のお酒を飲めば、両親の命は保障して逃してやる。ただし、もしもその茶碗の一杯のお酒を飲まなければ両親の首は即刻に刎ねてしまう（はねて）。さぁ、飲むのか！？飲まないのか！？」
わたくしは、そのミーティング場の司会者にこう言いました。
「そんな場合でも、わたくしは、お酒を飲んではいけないのですか！？」と。
司会者は答えてくれました。
「そんなに強い意志を持って両親とお酒の問題を自分の命と引き換えに考えるお前に免じて、助けてやる。」と言って、ハイヤーパワーと言う神様が降りてきて「今のは夢だ。」と答えてくれて神様はみんなを救って下さる。
わたくしは、その司会者に色んな事を金沢在住の時に教えられました。
「いずれはよう、自分のミーティング場を持って、一家を構えなく

てはいけないなぁ…。あきちゃんよう！！！・」
「経験と力と希望を分かち合って愛と共感と安らぎがどこにあってもあってもあなたと共にありますように。」
と言う順番は伊達についているのではないとわたくしは思っています。
また、自分でグループを持ってみて（あくまでもしもべですが）」
先行く仲間の偉大さを感じずにはいられません。
ボブとビルにも、AAのメーセージを運んでくれた仲間たちにも。
感謝の気持ちを忘れてはいけない。
『一人ではお酒はやめ続けられない。仲間がいるからこそソブラエティーが保たれる。』と言うことを、わたくしも、私たちも忘れてはいけない。
たとえどんなに小さな真心でも、たとえどんなに小さな思いやりでも、「お酒をやめたいと願えば、必ずそれは、現実となって現れる。」それは、私の責任だし、わたくし達AA全員の使命でもあります。
ふりかえれば、地獄のような日々。
今も決して満足に日々を過ごしている訳ではないけれども。
原点のあの日。
平成８年12月３日を忘れてはいけないし、STEPを辛いかもしれないが踏み続けなければいけないと思います。
こんなわたくしでお役に立てるなら。
ありがとうございます。
不一富山にAAグループ復活を！

（未来の）海王丸G ／あき

沢山のものに見守られ支えられて

仕事で始発に乗る為、朝４時起床を16時間続けている。昔だったら泥酔の果て、気を失うように布団の上に倒れ込んでた時間である。「一生、目を覚ますことがありませんように…。」いつの頃からか泥酔し意識は朦朧としながらもバチ当りに、こんなことを祈りながら眠りに落ちる習慣がついていた。陽が高くなった頃、尿意を感じ、ガンガンする頭を抱え目を覚ます。「また今日も生きてた…。」今日も一日が始まると思うとゆううつになり、消えて無くなりたいと思う。景気付けのつもりで栄養ドリンクを飲む感覚で、ビンの底に少し残っている焼酎を“グビッグビッ”とラッパ飲みする。「こうしては居られない！」と思う。何をするのか？コンビニに焼酎を買いに行くのである…。

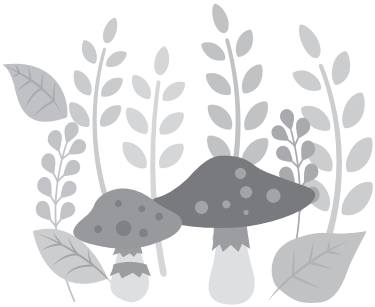
飲んでいた頃は雨の日が好きだった。その日は一日、６帖１間のアパートにこもり、ひたすら焼酎を飲み続ける言い訳が自分の中に出来上がるからだ。逆に晴れた日は、世間の人並に、何か建設的で、健康的な事をしなくては…。という強迫的な思いにかられ“ギラギラ”する太陽が呪わしかったのを覚えている。ソーバー３年の時、先行く仲間に発破をかけられ病院清掃という仕事に就いた。早朝、５時半頃、自宅を出発し、職場である病院に到着するまで、自転車２台と電車を使い２時間程かかる。こんな遠距離通勤、意志薄弱の自分には、とても無理。と思い、先行く仲間達の手前、せめて１年程の腰掛程度と思っていたが、沢山の仲間と“不思議な力”に後押しされいつの間にやら16年。「あの、呑兵衛で怠け者の自分がこんなに仕事が続くなんて、絶対、オレの力じゃねぇよなぁー。」と那須おろしの冷たい向かい風を受け自転車のペダルをこぎながら、毎朝のように思う。家を出る頃は冬場は、まだ星がキラキラ輝いている。「キレイだなぁー。」などと感じる心の余裕など何年経ってもない。寒さの為、手がかじかんで顔が痛い。耳がちぎれそうである。吐く息が白い。大雪が降った朝などは泣きたくなってくる。前の晩にミーティングに出ると睡眠時間は４

時間程度。冬場の早朝、キラキラ光る星を眺めながら「仲間はみんな、まだあったかい布団の中で寝てんだろうなー。なんでオレばっかり…。」などと自己れんびんに何度浸ったかわからない。その度に「誰に頼まれた訳でもない、自分で選んだ人生。」と、自分自身に言い聞かす。「あれだけ飲んだくれて遊びほうけていたのだから、今、苦労しても罰は当たるまい…。」とも思う。いずれにせよ“怠惰”が欠点という、本質的な部分はあまり変わっていないようだ。

白河駅に行く途中に、ソーバー9ヶ月の時、胃がんの為、亡くなった父が眠っているお寺がある。自転車で参道を通り抜け、門のところまで来ると、亡き父がそこに立っているという不思議な感覚が毎朝のように湧き上がる。「今日も一日、父さんの意志がかなえられるよう私の考え方を導いてください。そして、今日も一日お袋が元気で健康で生きられるよう力を貸して下さい。」こんなお祈りを自転車をこぎながらブツブツと繰り返す。不安の先取りが趣味で恐れの強い自分がなんとなく安心感が持て、援軍を得たような心強い気分になれ“勇気”が持てる。20分程かけ駅に到着すると、ここ5，6年程の間に駅舎に住みつき始めた、白と黒のブチの丸々と太ったオスの野良猫が待っている。自分の姿を見つけると、遠くからでも「ミャーミャー。」と鳴きながら駆け寄ってくる。小分けにしてある安いエサをリュックから出し野良猫に与える。昔、誰かに飼われていたのだろう。「ウマ、ウマ。」と言いながらものすごい勢いで食べる。職場の人間関係で色々あり辛く、ゆううつな時、この野良猫に何度助けられたかわからない。おかしなはなしだが本当に感謝である。

亡き父からパワーをもらい、一匹の野良猫に癒され、そこから電車に揺られ40分。更に再び自転車に乗り20分。今日も一日、職場までの小さな旅が始まる。

福島／なみきG／テツオ



プライド

いつからか…。半分義務感でホームグループのミーティング場を開けていた。調子の良くなさそうな、AAをたくさん必要としている仲間を見ては、心のなかで優越感を感じていた。“俺は回復しているアル中”

仲間とともに、ヤンググループの立ち上げに参加する機会を与えられた。様々な仲間との出会いに刺激を受け、全体サービスにも積極的に参加するようになっていった。そして、ごく平凡な社会生活を送れるようになった。ソーバーになってから入社した職場では、社会のお役に立てることの喜びを噛みしめながら働いた。今日一日を大切に…。しかし、目まぐるしく過ぎ去っていく日々のなかで、「人」としての一丁前のプライドが育まれていき、それは知らず知らずのうちに肥大化していった。ミーティングの回数を減らしていくことが回復・成長だと思い込んでいた。

辛かった…。仕事もサービスも、一生懸命にやればやるほど辛くなっていく。地元のスポンサーに電話で相談すれば、返ってくるのは正論ばかり。「ミーティングには行っているか？ホームグループはどうだ？」。職場では、周囲から自分がどう見られているかを常に気にしていた。会社の自分に対する評価が低いと不満を募らせた。ある仲の良かった同僚とは、些細なことから軋轢が生まれ、まともに口もきけなくなっていた。プライベートでは、ソーバーになってから交際を始めた女性と喧嘩ばかりしていて、やがて別れた。いろいろと理由をつけたが、要は“居づらくなって”お世話になった職場を退職した。飲んでいたころの自分に戻りつつあった。

勇気を出してひとつ行動に移した。私は、初めて自分からグランドスポンサーに電話をかけていた。鹿児島のグランドスポンサーの懐かしい声に導かれるように、少しずつ今の自分の話をした。聞けば、鹿児島地区は周年イベントを三日後に控えているそうだ。実はそのころ、スポンサーの電話番号を着信拒否設定し、ホームの仲間のLINEはブロックしていた。肥大

化したプライドを抱えながら、自分の力で精一杯強がって生きていた。

三日後、私は鹿児島に降り立った。イベント会場では、新たな出会いや懐かしい再会があった。各地域のそれぞれのAAの良さがある。その後、私はグランドスポンサーのホームグループミーティングを訪ねた。時折鹿児島ことばの飛び交う、ゆったりと優しい空間に身をゆだねながら、思わず涙があふれた。帰路、車で駅まで送ってもらい、温かいご飯を食べさせてくれた。静かな夜の駅、ホームのベンチに二人並んで腰かけ、最終電車が来るまで分かち合った。いよいよ最終電車がやってきた。乗り込む前に「○○(スポンサー)が、マチャと連絡がとれない、って心配していたから、また連絡してあげて」と。宿に戻り、電話した。「そうやって、自分で気づいて行動に移したのなら、それでいいと思いますよ」。心配し、見守ってくれていたスポンサーに心から感謝した。凝り固まった身体とこころの余計な力が抜け、少し身軽になって帰阪した。

それから、私はホームグループの活動に復帰し、ホームを中心にミーティングを歩いた。そこには、変わらないAAがあり、変わらず温かい仲間がいた。ホームの仲間は、私がいない間も、ミーティング場を守ってくれていた。私自身、誰よりもAAを必要としていた。飲んでいなくても、病気なのだ。しばらくして、新たな仕事やサービスの役割が与えられた。

私は、地元の島根で、AAにつながった。勇んで大阪へ出ていったものの、23歳でアルコール依存症と診断を受け、25歳で地元の精神科病院に入院した。同じアルコール依存症者で、別の自助グループに参加し先に回復の道を歩んでいた父に助けられた。入院していた病院の本棚にビックブックが置いてあった。調べると、行ける範囲にミーティング場があった。絶望的状態だった私だが、手の届くところにAAの愛の手があった。退院後、初めて参加したAAミーティングは、2012年10月2日松江みなみグループミーティング。先行く二人の仲間が温かく迎えてくれた。“無償で与えられた贈りもの”

今日もこれから、チェアパーソンとしてホームのミーティング場を開けに行く。無償で与えられたものを無償でお渡ししていくために。

大阪／城東ヤングウィンドG／マチャ

人の役に立つこと

5年前の私はひたすら飲み続けていました。働きもせず、ただひたすらに鬱々と…朝、目が覚めるとコンビニで缶ビールを買い、お店の前で飲みながらその日一日を考えていました。大した考えもなく街をうろつき定食屋でまたビール。ランチタイムが終わるまで飲んでいました。そして、夕方になる頃、行きつけの居酒屋へ…「いつもの！」と言うと出てくるのは冷酒とお通し。たいして食べもせず、日付が変わる頃まで飲んでいました。そのあとはスナックやらキャバクラやら…基本的に家飲みだった私が、底をつく頃になるとそんな毎日を繰り返していました。気が狂ったように飲み続け、お酒をやめたくてもやめられない状態になっていきました。

私はその頃、お世話になっていた精神病院の診察の時も朝から飲み続け、酔っぱらった状態で診察を受けていました。先生はずっと前から気づいていたと思います。結局最後は自分の口から正直にお酒のことについて話しました。先生は私が打ち明けるのを待っていたのかもしれません。その後、アルコール病棟のある精神病院を紹介されました。

その当時、そんな生活を送れていたのがとても不思議です。仕事もせずに飲み歩くなんて…お金は？私はクレジットカードで飲み歩いていたのです。２～３枚のクレジットカードを使い、限度額まで飲み続けていました。カードで支払いが出来なくなると、父や母、姉、友人、嫁に行った妹など周りの人たちからお金を借りてさらに飲み続けていました。つまり、お酒が飲めれば何でもよかったわけです。本当に狂気的な自分がいました。返すあてもないのにお金を借りまくるひどい人間でした。

2014年に入院した時，母が見舞いに来てくれました。母からのお土産はクレジットカード会社からの請求書でした。使った額など当然覚えていません。どこで飲んだかもぼんやりとしか覚えておらず、ただその金額に驚いていました。結局、借金については父が肩代わりしてくれましたが、その借金は完済するまで数年かかりました。

人に迷惑をかけ、傷つけた損害はとても大きく、自分勝手な自分が生み出した結末はとても悲惨なものでした。これからどうやって生きていけばいいのかさえ分からず、病院の中で悩み続けていました。

退院後、AAに繋がり、プログラムの中で自分勝手な自分、特に恨みの感情などが大元にあって、それが生きる障害になっていることに気づかされた時、古い自分を捨て去る覚悟を決めました。古い人格を捨て、新しい人格を身に着けること…これが私の人生のテーマとなりました。しかし、古いジャケットを脱ぎ捨て、新しいジャケットに新調するようなそんな簡単なものではありません。

今でも、その自分の欠点に苦しめられる時は多々あります。しかし、私を変えてくれるのに役立つことがあります。それは、人のお役に立てていると感じることです。始まりはAAのサービスでした。仲間のためにミーティング場を開けること、コーヒーのサービスをすること、司会をすること…ただやっていくだけだと、つらくなった時、続けるのが難しく思うかもしれません。しかし、仲間からささやかな「ありがとう」の一言があるだけで、少しばかり感謝され、お役に立てているという実感がわいてきます。代議員として地区委員会や地域集会に参加した時も同じです。私が述べる意見は個人のものではなくグループの良心を述べているのだと思う時、こんな私をグループの代表として任命し、しもべとして奉仕を任せてくれたグループの仲間に応えたいという自分がいます。そして、役割を果たせた時、お役に立てたという実感と任されたことへの感謝がわいてきます。仕事においてもボランティアの活動においても同様です。私は今、障がい者のグループホームに勤務しており、私と同様、利用者さんたちは病気の人たちなので、うまく手助けができた時はお役に立てたという実感と嬉しさが沸き起こります。様々な場面でこのAAプログラムを実践していきますと、孤立していた社会に戻り、社会の一員になれたような気がします。自分の身を出来る範囲で犠牲にし、関わりを持つと感謝され、お役に立っていると実感できます。しかし、もっと感謝されたい！と思うその心は自分にとっては危ない考え方です。飲んでいる頃の自分はその考えで失敗しており、だんだんと高慢になっていくのも過去の自分がそう言っています。む

しろ、謙遜に生きる時、それ以上の気持ちはなくなり、またお役に立てた時，同じような充実感で満たされます。

お酒ばかり飲んでいた頃は気づかなかったのですが、きっと人生でそういうものに渇望していたのかもしれません。本当に生き方がわからなくてお酒ばかり飲んでいたんだなぁ…と、今はそう思います。そして、生き方を教えてくださったAAのプログラムに感謝しています。その生き方は今でも学び続けており現在進行中です。ずっとずっと死ぬまでこの生き方は続くでしょう。これからもたくさんの仲間との出会いの中から生き方を学ばせて下さい。

千葉/浦安/ひさあき

当たり前の事から始める

私は、朝起きて仏壇の前に座り、仏壇の中にいる両親の写真に向かって今日１日私に力を貸し、私を助け、私を見守って下さいと手を合わせてお願いする。そして、前日に今日は、何をして１日過ごそうと決め、その計画に従って、行動する。その具体的な行動計画が立ててある事により、それが嫌な事や苦手な事でも充実した１日になり、楽しく明るい自分にしてくれる。

朝、目が覚めて、350mlの缶ビールを飲んでいた自分とは違う。今、2週間に１度、精神内科に通院して、主治医の先生から、ノックビンというお酒を飲む事が、嫌いになる薬、精神面でも安定する薬を出してもらっている。このように、私は、今、薬の力を借りながら、健康な心と体に戻そうとしている。そんな自分がいるなんてありえないし、信じられない。これは、奇跡だと感じる。

もう１つの奇跡と言えば、朝起きて、チョコレート菓子を食べてから、ご飯を食べて、１日が始まる当たり前の事なんだけど、飲んでいた頃の自分では、ありえない事でした。１日の食事が、全て缶ビールを飲んでお腹を満腹にし、満足感を感じていたからだ。又それが自分にとって幸せな時間でもあった。

AAの12のステップ２に出てくる自分を越えた大きな力について私はこう思う。それは、１年前に主治医の先生から「AAのミーティングに行きなさい」と言われ、いつ、どこでミーティングがやっているかが書かれているチラシをもらった。それを見ながら、水曜日の夜７時にミーティングをやっている場所に、「初めてなんですけど」と言って出席した。そしたら仲間が「よくいらっしゃいました」とこころよく出迎えしてくれた。そしてAAというものについて説明してくれた。その頃の私は、今と違って歩行器を使わなければ、外出が出来なかった。家事にしても出来ない事が多く、自分の思い通りにいかない事ばかりで、自分に対していらいらしていたし、精神的にも暗くて、他人と接する事を望んでいなかった。でもAAに

つながった頃、叔母に紹介された会社のモニター会場に行き、その会場においてある電流が流れている椅子に30分座る事で、血流がよくなり、令和になった今、歩行器がなくても歩ける体に治してくれた。これは、根気強く毎日そのモニター会場に通う事、そして日常生活においても、よく寝て、バランスのとれた食事をする。これは、当たり前の事だろうけど、今までの自分では、なかなか出来ることではなかった。それが自分を越えた何か大きな力につながっているように感じます。私の知らない所で、わからない所で私に神様が力を貸してくれている。また神様が今はこれでいいのだとか、それは違ぞと私に教えてくれているように感じます。そんな事を言ったら、皆さんにうぬぼれてんじゃないの？自己満足じゃないのと言われそうですが、でも私は、そう思います。これからもAAの仲間と12のステップをやる事で知らない自分を発見したり、自分はこんな悪いことをしてきたの？と反省ができる人に変われたらいいなと思います。そんなきれい事を並べても口だけでなく、本気で行動しなければなかなか自分を中心にしたこの性格また生活のリズムはかえられないです。自分では、意識してないですが、家の外で、知人に会うと「元気になったね」とか「お酒飲んじゃ駄目だよ」と言われます。そんな時私は、笑いながら、「うん」と返事をする毎日です。そうやって自分の事を気にかけてくれる人にありがとうございますと感謝の気持ちを伝える自分、そして、１日が終わる時私は、仏壇の前に座り、仏壇の中にいる両親の写真に向かって、今日も１日飲まないで、過ごせました。と報告する事が出来ています。なかなか足の痛みやしびれは、消えませんが、でも治りかけている足に喜びを感じ、これからも飲まない健康な１日を過ごし続けていきたい。そうする事で、過去に酒を飲んでいた自分が迷惑をかけてきた人達につぐなう事ができるようになると思います。

静岡／富士山静岡G／くま

お酒を飲まずに経験できて

私は、「あなたはアルコール依存症であり、お酒を一生飲めません」と言われ、精神病院に入院し、退院後スリップし、20年間勤めた会社をクビになった時に、１回目のドン底を経験しました。

それから、中間施設に１年半通い、再就職したのですが、たった１ヶ月で会社に行けなくなり、「もう一生働けない、妻子を食べさせるには自分の生命保険しか残っていない」と、生まれて初めて自殺を考えた時が、２回目のドン底でした。

幸運にも診察日で主治医に正直に話したところ、「あなたが自殺するか分かりませんが、その状態では帰せない。」と入院させてくださいました。２、３日で退院し、中間施設を卒業し、「もうミーティングはヤダ」と２年程度引き籠った時に、本当のドン底を経験しました。

１日中寝ていて、テレビも見れませんでした。コーラを吐くまで飲みました。通院とノックビンのおかげでお酒は飲みませんでした。

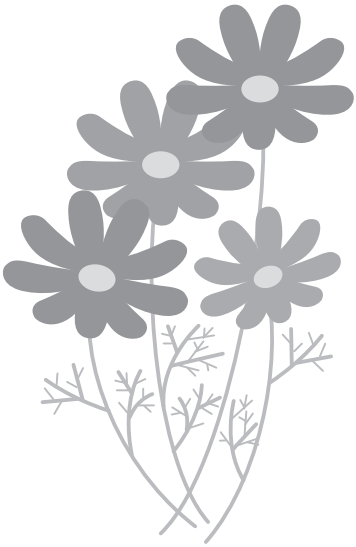
引き籠り２年の時に、窓から外を見て「なんで皆、会社や学校に普通に通えるのだろう？」と思いました。押入れの布団を叩いて「お酒を止めてもどうにもならないじゃないか」と、「お酒を止めていれば何とかなる」と１年目に聞いた先行く仲間の言葉を恨みました。トイレの便器に座っている時に、４年もお酒を止めているのにどうにもならない自分に気付き、初めて心から「神様助けて下さい。何でもやります。」と叫びました。ところが神様の声が聴こえません。神様に「何でもやってやるから話してみろ！」と心で思いました。その時に、「そういえばスポンサーはこう言っていた。」「先行く仲間がミーティングでこう言っていた。」と、頭に浮かんできました。

初めて自分からやってみようと思いました。それまではスポンサーの提案も、「怒られないようにやる。」とか、「やってやってる。」みたいだったと思います。その時から、本当に少しずつですが回復に向かいました。

お酒だけの問題では無く、私そのものが狂っているとやっと気付

けました。お酒を飲まずに経験できて、良かったです。

埼玉/つばさG/オイカワ



12の伝統に触れて

伝統8　アルコホーリク・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。

「能力のある人は能力を、お金のある人はお金を、時間のある人は時間を」亡きオールドタイマーが話してくれたことは今でも心に残っている。スペインでのワールド・サービス・ミーティング（WSM）に参加したときだ。夜遅くに空港に着いた。歓迎係の若い女性が出迎えてくれた。聞けばソーバー３ヶ月だと言っていた。高速道路を猛スピードでの運転。内心ヒヤヒヤだったが、無事会場に着いた。二日目の歓迎の夕食会で、その彼女が話した。「今私は感動で胸がいっぱいです。私もソーバーを続けていれば、皆さんと同じような経験ができるのだと信じることができました」と大粒の涙を流していた。ある国のWSM評議員が話した。「私は、参加するためのスーツがなくて、友人のメンバーから借りてきた。しっかりと責任を果して来い！」と激励されてくることができた、と言っていた。スペインの元WSM評議員が話をした。この会場に向かう公園にＡＡメンバーがベンチに座っていた。彼は、１ヶ月前にスリップしてＡＡに来なくなった仲間です。声をかけ、会場まで一緒に来ましたと。全員が拍手した。最終日の終わりの言葉でＡ類常任理事（アルコホーリクでない理事）がアフリカへのメッセージの旅を話をした。何時間もでこぼこの道を走らせ、会場に着いた。真っ暗で誰もいなかった。あきらめて帰ろうとすると、暗闇から一人の牧師さんが慌てて出てきた。「待ってください。何時間もあなた方の来るのを私たちは待っていたのです。今から案内します」と言った。案内された場所は１本の大きな木がある草原だった。数十人の仲間が待っていた。私たちは月明かりでミーティングをした。生涯これほど感動したことはありませんと。このWSMに参加するために休暇届けの申請に、ＷＳＭのプログラムを添付し、上司や同僚にも説明した。全員が「任せておけ」と言って暖かく送り出してくれた。ＡＡ

につながって、生まれて初めて職安に行った時だ。職安のおばさんが、面接する会社に電話してくれた。「この人はアルコール中毒者ですけど、働きたい意欲は十分ありますから面接してください」と。そして、「アルコール中毒者でも今は飲んでいないのだから、胸を張って面接に行きなさい」と言ってくれた。その応援を受け、今まで仕事を続けることができている。「ＡＡは飯を食わせてはくれない」と時々聞くことがあるが、それは違うと反論したい。ＡＡに来て数か月が過ぎた頃、JSOの職員に「ソブラエティってどんな意味があるんですか？」と聞いたことがある。彼女は、「ソブラエティとは自分の人生に積極的にチャレンジすることよ」と。そして、ソブラエティのもう一つの意味は、「豊かさって意味もあるのよね～」と言ってくれた。それ以来、変えてゆく勇気、変えてゆく勇気と心のなかでつぶやいて自分を励ましていた記憶がある。今もお金も嫁さんもいないが、ＡＡは想像以上に豊かな人生を与えてくれるのだということを実感している。伝統のチェックリスト（ワールドサービス社の許可のもとで再録）での問①今の私は、自分が得た知識や経験を話すと、知ったかぶり屋に思われるのではという恐れで臆病になっていないだろうか？（この問は、なかなか難関な問題だと思う。伝統や概念の話をすると、後でなんとなく仲間に知ったかぶり屋に思われるのではと落ち込むからだ。でも、話す機会を与えられたのだという気持ちを忘れてはならないと思っている。）ある尊敬するＡＡメンバーが言った。「ＡＡで話をするときは、聞いてもらっているということを忘れてはならない。だから、僕は礼儀を尽くして話をするようにしています」と。問②私は、ＡＡのために自分の特別な技能をもっとも効果的に使えるところですすんで使おうとしているだろうか？（自分に特別な技能があると思うことができたらなんと素晴らしいことか、ＡＡに来た時は劣等感の塊のような自分だった。自分など価値のない人間だとも思っていた。ある日、施設の看護師さんに、「今井さんは優しいのね、私はあなたのように優しくないけど、人に迷惑をかけずに生きています」と言われ、それらが全部自分の弱さだったことを知り、またしても変えてゆく勇気だと実感させられた）問③私は、自分が得たものを無償で与えている

だろうか？問④今の私は、自分が助けられたのと同じ方法で、ほかの人を助けたいと、責任を持って感じるようになっているだろうか？問④今の私は、今ある時間は借り物だから、ＡＡから要請されたことは断ることができないのだと実感しているだろうか？（最初の頃に繋がったホームグループに、とてもあかるい仲間がいた。彼はちょっと嬉しいことや失敗したことがあると必ずハイヤーパワーですよ、と言って口癖のように今井さん変えてゆく勇気です。お相撲さんは土俵の中に人生の全てがあるように、私たちはＡＡのなかに人生の全てがあるんです）と言ってくれた。スポンサーからは、ＡＡを優先しなさい。頼まれたことは全て断らないようにしなさいと言われた。その提案、無償で与えられたものを無償で返すことが結果的に自分の人生の幸福につながっているように思っている。ビックブック第６章ＡＡプログラムに書かれてある神との約束。この項目の全部ではないが、これだけは十二分に与えられていると実感している。それは、孤独からの解放と役立たずという感情。この二つが一番大きなものだった。霊的状態から離れている状態とは、「孤独感」だと思う。それが今では全くと言っていいほどに消えている、なぜそうなったのか？　これも、ビックブックに書かれてあるように、知らないうちに自分から離れていたのだ。だからこれからもできる限り自分が出来ることをやっていきたいと願っている。

埼玉西/狭山/今井

ＡＡの友人からのメッセージ

「すとぉりぃ」が教えてくれたこと

アディクションリハビリテーションセンター　すとぉりぃ
施設長　加藤みお子

アディクションリハビリテーションセンター「すとぉりぃ」は、生活訓練と就労継続支援B型の多機能型作業所です。生活訓練は、テキストを使い、依存症の学習や、創作活動を行っています。就Bは、リサイクルセンターの運営と自主製品として廃油から石鹸を作り、また牛乳パックや酒パックを原料に使い、紙すきを行っています。リサイクルセンターを作業に位置付けた理由は、必要としなくなったものを必要な人に手渡していくことや、一度捨てられたものをもう一度再生して使えるものにしていくリサイクル活動とアルコールなど様々な理由から家族や社会との関係を疎遠にならざるを得なくなった依存症の回復と重ね合わせることができるからです。「すとぉりぃ」という名称は依存症から回復していくための新たな自分史物語を綴っていくという思いを込めて名付けました。

私がこの「すとぉりぃ」と出会ってから、25年以上になります。最初はリサイクルセンターのパートのおばさんとして、アルコール依存症のことは何も知らずに飛び込みました。それが、今では様々な経緯を経て施設長をしております。

たくさんの経験の中に、ミーティングがあります。言いっぱなし、聞きっぱなしのミーティングを始めて体験し、なんとも落ち着かない気分でした。自分の話したことが、みんなにどう受け止められているのかわからない不安感に襲われました。ところが、繰り返しミーティングに参加していくうちに、何を言っても褒められもしない代わりに批判もされないという、不思議な安心感に包まれました。自分のことを正直に話せる場所がミーティングであり、「ありのままに生きる」ことの第１歩は、自分を知るということだということをこのミーティングから教わりました。

「すとぉりぃ」のみんなからもたくさんことを教えていただきました。スリップした時、「どれくらい飲んだの？」と聞くと、「ビール３本くらいかな」との返答は、実はその３倍から４倍は当たり前です。スリップした時の対応として「まずは白飯を食え。腹がいっ

ぱいになれば、飲酒欲求も収まる」ことをリカバリースタッフから学びました。リサイクルセンターの作業の中に、配達引き取りがあります。雨が降っていたら今はやめて置くと考えるのが普通ですが、そこが依存症の方たちのすごいところです。「飲んでいた時は雨が降ろうが何だろうが、どこまででも酒を買いに行っただろう。それを思えば、これくらいなんでもない。行くぞ」と言って、リヤカーを引っ張り出かけていきます。また、ここにたどり着くまでどのようなことがあったのかも聞かせていただきました。子供の時に受けた親からの虐待や、抱きしめてもらった経験がないこと、両親が喧嘩ばかりしている姿を見て育ってきたこと、仕事上のストレスを抱えて逃げ場を無くしてしまったこと、それらのことから助けてくれたのがアルコールや薬物でした。やめたくても、なかなか手放せない魔物に取りつかれて、どうにもならなくなってしまっていたことなどです。そして、その大変な中をどうにか生き延び、「すとぉりぃ」と出会うことができました。

利用者の方たちを見ていると、最初はなかなか飲酒を止められず、どうやって回復していくのかとみていた方が、急に様子が変わってくる瞬間に出会うことがあります。目つきが変わり、表情も穏やかになっていくのです。あれだけ飲んでいた酒を手放して、落ち着いた行動が取れるようになっていきます。これが回復の始まりです。AAに参加して仲間ができ、安心できる居場所ができたことが大きく影響しています。AAの役割を担い、自分の責任を果たし、周りから信頼を得ていくことや、日中活動として作業所に通所し、依存物質を遠ざける時間を持つことを通して、回復の道を歩み社会復帰していきます。こうして、人は生きなおすことができるということを、また、もがきながらも必ず道は開けるということを、「すとぉりぃ」のOBの方から教えていただきました。

「すとぉりぃ」の作業に、磨きの作業があります。丁寧に商品を扱い磨くということを通して自分磨きを続け、そして、自分の気持ちや感情を大事にしながら、生きていくという学びにつながると捉えています。これが、「すとぉりぃ」の作業の原点です。

今、私はOBの方たちが、人は生き直しができるということを行動で示してくれたことで、「すとぉりぃ」にいることができます。みんなの物語の１ページに何か役に立てることがあるなら、大いに利用してほしいと思います。ここに関わっていけることはとても貴重なことです。これからも、みんなに教えてもらいながら、一緒に歩んでいきたいと思っています。

ＡＡ３ヶ月カレンダー

2019・9～11

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）

９月

◇**熊本　１日（日）10：00～15：30**　熊本地区／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 ～そこに仲間がいる～』　場：「火の君文化センター」（熊本県熊本市南区城南町舞原394-1）資料代：500円（メンバーのみ）　お弁当：500円（当日10時まで）　問：KOCO

◇**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

◇**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」（山口県宇部市琴芝町2-4-20）問：CSCO

◇**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）　※宿泊定員満員御礼！ 当日参加大歓迎です！当日参加費：大人 2,000 円　4 歳～小学生 1,000 円　☆ 13 日（金）14：00 ～ 20：00　プレラウンドアップ開催決定！ 場：「郡山市中央公民館」（福島県郡山市麓山 1-8-4）　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

◇**愛知　16 日（月・祝）10：30（受付 10：00 ～）～ 15：30**　名古屋西コスモスグループ／第 27 回 OSM　『AA を生きる（12 ステップの実践）』　場：「名古屋市西生涯学習センター　２F 視聴覚室」（愛知県名古屋市西区浄心１丁目１-45）　※当日の昼食（600 円）を注文される方はコスモスグループのメンバーまで。　問：CHCO

◇**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

◇**東京　21 日（土）15：00 ～ 20：30**　久が原 G ／第 3 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 ～ありのままの自分～』　場：「池上会館 視聴覚室」（東京都大田区池上 1-32-8）問：KKCO

◇**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

◇**東京　23 日（月・祝）10：00（開場９：30 ～）～ 16：00**　豊島グループ／第 19 回オールドタイマーが語る！ステップセミナー　『二十歳を過ぎた仲間たち』　場：「雑司が谷地域文化創造館　地下１階　多目的ホール」（東京都豊島区雑司が谷３丁目１- ７）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

◇**東京　29日（日）10：00（開場９：30）～15：00**　関東甲信越地域メッセージ委員会／メッセンジャーの集い『さあ、メッセージに行こう！』　場：「国分寺労政会館 第４会議室」（東京都国分寺市南町 3-22-10）　問：KKCO

◇**千葉　29日（日）10：00（開場９：30）～16：00**　千葉地区／オープン・スピーカーズ・セミナー『飲まないで生きる喜び ～どん底からの回復～』　場：「松戸市 松戸勤労会館」（千葉県松戸市根本 8-11）　問：KKCO

10月

◇**福島　２日（水）18：00～20：00**　郡山Ｇ／第６回 秋の芋煮の集い『鍋をつくって、たべまくり！』（会食＆ミーティング）　場：「郡山市中央公民館１階調理室」（福島県郡山市麓山 1-8-4）　参加費：500円　問：TCO／JSO

◇**大阪　６日（日）10：30（受付 10：00）～16：15**　2019ＡＡ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（受付９：30）～20日（日）12：00**　山口地区／第19回オープン・ステップ・セミナー『回復のプログラム ～継続～』　場：「山口県セミナーパーク」（山口県山口市秋穂二島 1062）　問：CSCO

◇**東京　20日（土）10：00～16：00**　西多摩地区／10周年ステップセミナー　場：「国分寺労政会館」（東京都国分寺市南町 3-22-10）　問：KKCO

◇**宮城　26日（土）10：30（開場９：30）～15：00**　いせんばＧ／第２回オープン・スピーカーズ・ミーティング『今日一日、気楽にやろう』　場：「石巻市保健相談センター」（宮城県石巻市鋳銭場 1-27）問：TCO／JSO

◇**長崎　27日（日）10：00（受付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

◇**新潟　29日（火）13：00（受付 13：30）～17：00**　新潟地区／広報フォーラム in 上越『アルコール依存症からの回復』（オープン）　場：「直江津学びの交流館 2F 多目的ホール」（新潟県上越市中央 1-3-18）問：KKCO

11月

◇**福岡　1日（金）13：30（受付13：00）～16：00**　九州・沖縄地域／広報フォーラム『AAにできること ～社会との関わり～』 場：「福岡市市民福祉プラザ（ふくふくプラザ）」（福岡県福岡市中央区荒戸3-3-39）問：KOCO

◇**群馬　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　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　4日（月・休）10：00（受付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　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

◇**山口　24日（日）10：00～16：30**　ゆかりG／オープン・ステップ・スピーカーズ・ミーティング　場：「多世代ふれあいセンター」（山口県宇部市琴芝町2-4-25）問：CSCO

◇**大阪　30日（土）、12月1日（日）**　AA日本常任理事会／AA日本広報病院施設フォーラム in おおさか（仮称） 場：「エルおおさか」（大阪府大阪市中央区北浜東3-14）※1日目（11/30）午後より「矯正施設小委員会」「広報小委員会」を開催　問：JSO

「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ツアーを企画しています。ツアー参加申込みは９月末まで。詳しくは、グループへお届けしている案内をご覧ください。

○ガイドライン『広報』が新しくなりました。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「愛と寛容が私たちの合言葉」 開催地：デトロイト／アメリカ　日時：2020年7月2日～ 7月5日
ウェブサイト（www.aa.org）

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）。

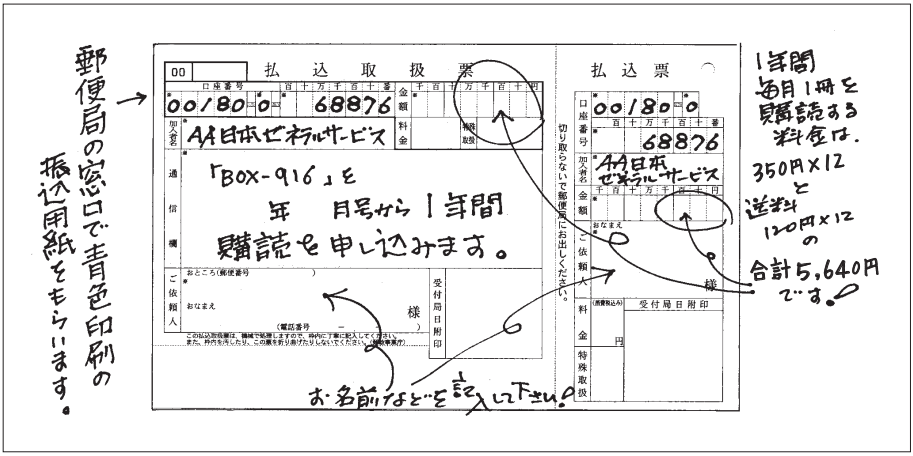
★情報データの問い合わせ先が個人とされている場合、チラシ等によりその公示確認ができた場合は掲示しますが、それ以外の場合は原則として掲示しません。掲示を希望する場合はその旨明記してください。

★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...

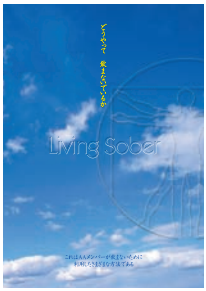
誰かが、どこかで助けを求めたら
When anyone, anywhere,

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.

今月のおすすめ書籍

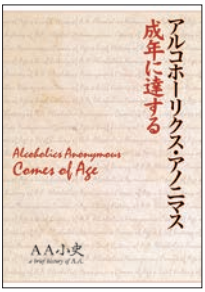
『どうやって飲まないでいるか』



入院している仲間や、AAに繋がったばかりの仲間から、「飲み会のときはどうすればいいのか」など、不安混じりの質問をいただくことがあります。この本には、それらノウハウが 31 項目、さらに「やめたばかりの人からよく聞かれる質問と回答」というインデックスもあり、安心してお勧めできる書籍だと思います。ぜひ、ご活用ください。

価格 735円

『AA成年に達する』



この本は副題にあるとおり、「AA小史」です。12 のステップや 12 の伝統、12 の概念に至るまでの苦しみが数多く描かれています。ご自身の経験を踏まえて、先行く仲間の知恵をより深く理解する助けになると思います。なお、第2章から始めると読みやすいかもしれません。

価格 2,940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