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)

BOX-916

Alcoholics Anonymous® (of Japan) 回復のための誌上ミーティングとAA日本の情報誌



100人の仲間がいれば、100通りのストーリーがある

- ●誌上ミーティングへようこそ!
- ●仲間たちからのメッセージ
- ●AA3ヶ月カレンダー ●刊行の目的と編集方針 ●JSO コーナー



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。

A A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。

A A 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。

A A 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

* 11月号の発行日は、10月27日(日)です。

:誌上ミーティングへようこそ!

「第一のものは第一に」はあまりにも有名なAAのスローガンで、 止め始めの頃からよく耳にした言葉だ。ともかく飲まない、先ずは 止めておくのが基本なんだもの、当たり前でしょう、と深くは考え ていなかった。

お酒のせいで持っていたものを無くし、独りぼっちになって居場所も無ければやることも無い自分だったけれど、AAプログラムを頼りに一日ならば過ごせたし、次の一日もどうやら過ごせた。行ったり来たり途方もない回り道をしながら今日を迎えた。するとどうだ、自分の元には大切な人や大事な物が、再び戻ってきている。自分にとって幾つものかけがえのないものに囲まれる幸せの中で迷いなく、AAプログラムを一番に考えられることは、本当に幸せだと思う。

☆☆☆**投稿大募集!!** ☆☆☆

募集テーマ 11 ~ 12月号 「自己満足」「真の寛容」「サービス」 「集中すること、聞くこと」

年間テーマ 「自立一金銭とスピリチュアル(霊的)なものが交わるところ」

年間テーマは2020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。

<u>E-メールでの投稿はbox916@dol.hi-ho.ne.jp</u> あてに、

郵送でもFAXでもご投稿いただけます。

一AA日本45周年記念集会に寄せて一

こんにちは、AA日本45周年記念集会を我が地元、関西で行われることを本当に嬉しく思います。 AAが日本に誕生し、それが45年間途絶えることなく脈々と引き継がれなければ現在の私たちの命は無かったことでしょう。その中で一人でも多くの苦しむアルコホーリクにメッセージを運び続けてきた先輩方に先ず敬意を表したいと思います。

私の飲酒に問題が出始めたのは 大学を卒業して地元の金融機関に 勤め始めたころからでした。経済、 金融の知識が全くないままの就職 でしたから本当に仕事が分からず、 同期の職員に先を越され仕事をと ても蓄痛に感じ、その頃に父親の お酒を盗み飲みして翌朝の仕事に 支障をきたしはじめるのです。会 社に遅刻する回数が増えてゆくは ほどにしなきゃいけない」そう 考えても終業時間にはそんな朝の 誓いも忘れ、また酒浸りになるの です。すでに社会人1年生の秋 ごろからそのような飲み方をする ものですから落ちてゆくのは時間 の問題でした。社会人になって9 年目に彼女の自殺に逢い、自暴自 棄になりひどい飲酒が益々エスカ レートして行く。そうして10年目 に私は破たんしました。AAにた どり着きアルコールに敗北した事 を認めたのです。

AAでお酒を止めて1年が過ぎ た9月に私は福岡で開催される30 周年記念集会に仲間とともに夜行 バスに乗り参加しました。それが 私と記念集会の最初の出会いでし た。そこでの出来事を昨日のよう に覚えています。私一人が飲酒に だらしなく、一人でこの問題を抱 えてるかのように思い、中々止め られずにAAにたどり着いてやっ とやめさせて貰った。その中で私 と同じく飲酒によってみじめな思 いをした経験を正直に語る仲間と の出会い。死にたいと願い何度も 自殺を試み、すべて未遂に終わり、 しかしAAにたどり着いて生きる

喜びを全身で表現する仲間の姿を みて大いに心動かされました。 最後のフィナーレで会場の仲間 全員が順番にステージに上がり 一言ずつコメントをしゃべります。 私は何をしゃべったのか覚えていません。でもそこに多くの仲間 の霊的な力を感じ圧倒されました。 AAでいうハイヤー・パワーは確かにそこに存在したのです。興奮 で眠れず帰りのバスで寝ずに福岡 で買った「AA成年に達する」を 読みふけったものです。

その5年後の名古屋の35周年 記念集会にまた仲間とともに向か いました。その頃はグループ代議 員として A A のサービス活動に熱 心だったこともあり、当時のスポ ンサーと相談してミーティングの 中でも特に「概念ミーティング」 に注目し参加しました。米国から AA全州常任理事が来ると知った からです。私は常任理事に質問し ました。「日本では献金の割合が ずいぶん前から特に定められてい ないが確かに存在する。米国では どうなのですか?」その質問に 対する常任理事の答えは実にシン プルでした。いわく「献金をゼネ

ラルサービスオフィスにいくらするか、各地域のセントラルオフィスにいくら配分するか?それはグループが、あなたたちが自由に決めていいんだよ」私は拍子抜けした思いであり、またグループの自主性を大切にするAAの原理をうまく表現した答えであると納得したのです。

それから約10年、今度はいよい よ関西にAA日本記念集会がやっ てきます。この記念集会は日本全 国はもとより全世界のAAの仲間 が集ういわば国際コンベンション です。私は過去の自分が参加した 記念集会を思い出し、更なるAA の発展を願います。そして世界の 仲間とともに今日一日飲まないで 生きる。そしてこれからつながる であろう未来の仲間たちにメッセ ージを届け続けたい。記念集会の テーマ、未来へ受け渡していくも のです。そのためにもこの45周年 記念集会を成功させるべく全力で 協力していきたい。その気概に あふれているのです。

北大阪地区/オアシスグループ/ まさのり

解るまで解らない

この春、長男次男が大学受験を、 末娘が中学受験をし、それぞれが 希望の進学を果たした。私は、 子供たちに自分が将来何をやりた いのかをよく考えて進学先を決め るように伝え、又同時に受験が重 なる為なるべく学費が割安になる よう協力を求めた。

私の場合、高校卒業後の進路に 美術の専門学校を受験し、その合 格通知を持って父親に入学金等の お願いをした。すると父親は、自 分で決めた道ならすべて自分で工 面しなさいと言い、そして父親と 同じ大学に行くのなら全額面倒を 見るからと言って、会話を閉じら れた。

私は、父親の言葉にあっけにとられたが、すぐさま私が一度も進学の相談を父親にしていなかった事が一番の問題点だったと理解した。結果的に、私は父親が提案する大学にしたが、経済力に屈服して進路を決められた感に苛まされ、それは次第に恨みに変わり、何時

しか強烈な飲酒欲求へとすり替わっていた。せっかく入った学生寮も、気ままに酒を飲みたくて退寮した。私の大学生活は、アル中人生の始まりだった。大学はどうにか卒業したものの、その後の生活は酒に囚われ周囲から見下され、信頼されることも無く、自信も誇りも見栄も見失い、肉体的にも精神的にもボロボロになっていった。

私とアルコホーリクス・アノニマスと出会いは、そんなどん底の中で出会い、それ故にその生き方のすべてを変える転機となった。

今回、私は子供たちの進学に際して自分がかつてのどのようであり、どうなったのか、そしていいまどうであるのか、を検証していいた。すると、私も私の父親と同様に子供たちを自分と同じ大学に入れて将来仕事を継ぎやすいように仕向けたい欲求に幾度も駆られていた。しかしそれは、私が最も嫌い憎んで来たあの父親と同じ事をするに他ならない。何が問題だっ

たのか?を頭で理解していたつもりではいても、こうして実際自分が父親になって当時の父親と同じ立場にならなければ、社会的な世襲観やそれに伴う父親の複雑な気持ちは解らないものだ、とあらためてスポンサーの口癖「解るまで解らない」を実感した。

AAのプログラムは、自分の酷い経験が必ず誰かの役に立つことを約束している。今回、私は自分と同じ想いを子供たちが繰り返さないように、彼らと話し合い、彼らの意志を尊重することができた。

 きた。本当に、解るまで解らない ものだった。

一方、長男と次男は私の意向を 酌んでそれぞれバイトに部活動等、 大学生活を楽しんでいるようだ。 4年後、それぞれが思い描く将来 の夢に向き合う時、私はその時も このプログラムの約束に沿って 向き合えるだろうか?それは誰に も解らない。今の私にできる唯一 の事は、ハイヤーパワーの御旨の ままに、と祈るだけである。

2019年7月宮城/RYUTEN



飲みはじめの早いころ

90poufのジンストを舐めるよう に飲む、これが二十歳の自分のす がたである。大学生にはなったも のの安田講堂事件に代表される"学 園園争"真っ盛り、大学側は"ロッ クアウト"という手を打ってきた。 どちらも一歩も引かず意地の張り合 いで泥沼化の一途である。おかげで "ノンポリ"の我々は下宿先と催涙 弾臭の漂うお茶の水を右往左往する ばかり、たまに水道橋校舎か多摩の プレハブで受ける授業がせいぜいで、 ほとんどは掲示板に告知された内容 をメモしレポート提出というありさ まである。そのレポートも酸臭い青 焼きで複製して手元に残す。

もともと土中の歴史を掘り起こす 仕事がやりたくて、第1志望は渋谷の 大学だったのが、残念ながら意にそ ぐわぬ結果となってのお茶の水の"学 校"であった。けど、広い東京の狭 いこの界隈だけ、しかもなんでおれ の時期だけこうなっちゃったのか? 時代はちょうど高度経済成長ととも に一極集中化に伴うニュータウンや 交通網整備・国際空港建設と巨大プロジェクトが目白押しのころである。自分の目指す学問とは別の意味で"発掘"の依頼は後を絶たず、どこにでもアルバイト先や調査会がある。需要が供給に間に合わず我々のような"学校"にも港北ニュータウン調査会幹事のお声がかかるほどで、3年次の自分も大規模な現場の主任を務めることとなる。幸か不幸かこの手の業界では早咲きのキャリアを積んで、大手出版社から原稿料としてひと月分の生活費を稼いだこともある。

学生運動もようやく下火となった 1971年当時は講義・講座・ゼミも再 開し、現場近くの廃幼稚園にたむ ろしていた学生たちは足早にそれ ぞれの大学に戻る。主任は現場を 離れることはなかなかできない。夏 休み中など50人もおり毎晩酒盛り・ 労働歌の喧騒のなかにいた同志が、 冬の平日には自分ひとりが当たり前、 飯を作ってくれる女人も絶え、朝炊 いた飯を3日も食いつなぐのがやっ とである。ひとりむなしく鋤簾と円 匙で土を掘る。裸足になって小さな移植鏝で柱の穴を掘る。昔ながらの平板で図面をつくる。おんぽろカメラで写真を撮る。宿舎に帰ると日記や台帳を書き留める。雨が降れば出てきたものを水洗いする。

いつのころかは定かではないが、 ジンを口にしていた。安くて強くて 独特の味覚。空きっ腹に入れると五 臓六腑が焼けつくような魅力に一時 のめり込んでいた。いま思い返すに 「うまい」と感じた記憶なく、そのこ ろ味わった孤独感と重労働からか、 アルコールそのものを摂取すること のみが目的である自分を意識した。 夏から春へと季節がわたり、現場の 作業も終わったころには成果をまと めて報告する作業が待っている。 ようやく"学問"らしくなってきた。 半年ほどで「報告書」ができあがり 横浜の仕事から解放される。次いで 鹿島・芝山・木更津・千葉市と孤独 な放浪の旅がつづき、その間ほぼ無 給・無休、与えられたのは古びた木 賃宿と賄いおばさんの田舎料理。暗 い夜、相変わらず薄暗い宿舎の一隅 でひとりジンを飲むすがたは"うつ" そのものである。雨降りやまぬ一日 は、訳も分からず "原始共産制の起 源"など読み耽り、気が付けば1本 空にしていたことなどざらである。

ひさびさに下宿先の長屋に帰る と電気は止められ、蝋燭頼りに夜 を過ごす。吉祥寺で家賃は月6,000 円ととんでもなく安いが仕送りは 15,000円。どうして酒を買う余裕 があったのか?すでに一年365日ア ルコールが切れることはなかった。 さいわいなことに東京駅前郵便局 の徹夜勤は当時破格(4.700円) の日給制であったおかげで、一時 糊口 (get.alcohol) を凌ぐのには 充分である。ある真夏日、徹夜勤 務が終わり家路につこうとするわ たしに「これから中野で野球の試 合をやる。付き合わないか?」と 主任さんのお誘いにうれしさ半 分・迷惑半分、下宿で寝酒をひっ かけたいのが本音である。交代要 員のつもりだったが人数不足とか。 騙されついでに試合に出たが、セ ンターポジションですべて落球、 打撃に立ったが凡退ばかり。一番 の若者の無様な結末、疲労困憊状 態で、二度目のお声がけは終ぞな かった。

おいしいバイトも途絶え、酒疲れとレポート、そして睡眠不足

etc、そとに出るのは共同便所と 井戸の水汲みのときだけ…なぜだ かわからず泣きながら醤油炒飯を つくるという日々が3週間ほど続 いたろうか。それでも375円(ジンを買う金)は手のなかにある。 しかしいよその時が来た。最 後の10円玉を握りしめ田舎の実家 にSOScall、米と味噌・醤油を底 になったのかと70歳のいまになって が付いた、お粗末である。二十歳 そこそこで「酔えない酒」を飲み 続ける虚しさ。

そんな惨めなこのわたしと19のころから付き合ってくれた娘がいた。時たま薄汚い裏長屋の掃除や盥での洗濯、ガスコンロでの食事をつくっては(一つないでは、はじめての声目をでいたが、ないる。防衛庁を乗っている。防衛庁を乗っている。防衛庁を乗っている。防衛庁を乗っている。防衛庁を乗っている。防衛庁を乗っている。防衛庁を乗っている。防衛庁を乗っている。方なったがにであろう。この日はさながにビール1本で済ませ、別れたそうだ。

全共闘やコピィ機の流行以前、

共同施設の裏長屋、三島事件といっただいぶ時代がかったを並べたが、そうした時代の寵児でもあった、懐かしい思いである。

そのうちに自分は黙って次の現 場に消えてしまうものだから(ケ ータイなど考えもつかない時代) 彼女も探しようもない、わたしも 惨めで探されたくはない。1974年 冬の終わり、小見川の現場でただ 一人いたときのこと、こころの奥 底に後ろめたさもあったのだろう、 なぜか違う娘にはがきを出した。 内容などは忘却の彼方であるが、 巡りめぐって彼女の知ることとな る。この業界も狭い世界、宿舎の 公民館まで突き止められ現実の世 の中へ連れ戻された。そんなこと があってから、アルコールと"う つ"を抱えたこのわたしと、娘は 3か月ののちに内輪だけの結婚式 を挙げるが、正式の披露宴は44年 経ったいまでも行っていない。ア ル中の妻は生涯その立場は変わら ないのだろうか?腹の底から詫び たいがことばにならない。

千葉/千葉G/旬

ドライドランク

仲間とAAの友人の方から2年くらいまえにBOX916の投稿をお願いされていたけど、自分のことばかりに夢中になって無視しつづけて、ようやく、ピンクの雲に再搭乗出来たのか?書く気持ちになったので、今回投稿させて頂きます。遅くなってごめんなさい。

3年前くらいに地域の役割り(矯 正小委員会の委員長)が終了して から約1年間、しばらく、AAの 役割は外れてゆっくりしたい!! と思い、仲間の配慮もあってホー ムグループ及び、地区の役割りも 何もしない期間が約1年間続きま した。そうすると、それが傍目か らみては、たとえ良い事(自分の 為に勉強する事など)でも、"自 分のことばかり"するようになっ ていきます。ホームグループのミ ーティングには出ているので、飲 まないでいる事は何とか続くのだ けれど、なぜかミーティングに出 席していても仲間の話しが聞けな い…。ホームグループのミーティ

ングの中でそうなると、他のミー ティングへの参加も減っていき、 当然、会社・私生活で欲求不満が 募り、ギャンブルしたくなったり と、飲んではいないのだけれど、 飲んでいた時のような感覚になっ ている。毎日のステップ10のおか げか自分で気づけてはいるので、 まずいなと思っていますが、心の 中のモヤモヤは解消する事はな く。。ある時に、あのまま何か役 割りを続けていれば、もっと有意 義なソーバーが続いていたかもし れない。あの時(役割りしてた時) が幸せだったなと思いました。ま さに"時すでに遅し"といった感 じでしたが、これも自分には必要 な経験で、そういえば、小さいこ ろから途中まで一生懸命にやって 良いところまで行くけど、いつも 途中で離脱する自分の悪いところ 丸出しだ!とも思いました。これ もハイヤーパワーが気づかせてく れたのかもしれないと前向きに考 えてはいましたけど、単なるいい

わけ!?のような気もします。 そんな中、今年から地区委員をや らせて頂いていますが、先日地区 のオープンスピーカーズ・ミーテ ィングが終わりましたが仲間と 一緒に広報したり、内容考えたり、 地元の新しい関係者の方に講演を 依頼する事で例年より関係者の参 加人数が多かったりと、それなり に広報といった点でも、成功だっ たかなと思います。他地区から参 加してくれた仲間から『良かった よ!』って言って頂いたのが本当 に嬉しかった。この歳になると、 もう会社の中でも褒められること ないので。。

ようやく、ピンクの雲に再搭乗!?、だんだんと霧が晴れていく感じもしています。気のせいでないことを祈るばかり。そういえばAAに繋がって間もないころ、ある仲間に『アルコール依存症は飲まなくたって螺旋階段を降りているようなもんだ』って。まさに、これが自分が経験したドライドランクってこと。。

ビッグブックに書かれていることって真実で受け取ったものを新しい人に"渡しつづけない"と腐っ

ていく"、"仲間と徹底的に関わっていくことが自分の人生の輝かしい部分"になる"って、先日久々にスポンサーと電話で会話して共感したところでした。

とはいっても、『休息もしたい!、 人間だもの!』と思う自分なの でした(笑)。

大分/グレーG イシ



俺って弱い人間だけど

落ち込んでいる時は、谷底ですから暗いです。

そこに居続けることは苦痛です。 では、どうするか?

解決はひとつなんです。

そこで立ち止まらず、そこに座り込まず、ヨイショと自分に声をかけて 谷底から登り始めるしかないのです。 涙で顔がぐちゃぐちゃになりながらでも、ボロボロの傷だらけでも。 そして、少しずつ、日の当たる位置まで上がってくると、今度は次の難関に突入します。

谷底から這い上がってきた自分という人間の、まあ、なんと汚らしいこと、なんと傷だらけなことの他人様に、こんな傷だらけの自分を見せるのはカッコ悪い、みないで見せるのはカッコ悪いさなない、プライドがるとと後でもない、プライドがると後ではない、もとの谷底に隠れてしまいたくなることもあるでにしまいたくなることもあるでしょう。そこで、踏ん張るのが第2段階です。「いや~、谷底でボロボロになりましてね~」

「ああ、すみません、オレ、汚く て」他人にどう思われてもいい、 自分の力で登り始めるのです。 バカみたいに必死に、そして、地道に。 すると、見えてきます、新しい世界が。なんだ、こんなに気持ちいい世界があるんじゃないか、と。 そして、そんな時に、改めて、自分の身体を見直すと、いつのまにか、 傷だらけだった身体には、しっかりと鍛え抜かれた筋肉ができ、皮膚がしっかりと分厚く強靱になっていて、その身体に比例するように、勇ましい心が育っているのです。

あるときこの文章に出会ったとき に思ったのです私がアルコールに はまり込み平常な人生を送ること が出来なくなり、やっとAAにた どり着きプログラムを知りプログ ラムに沿った生き方をやり始めて 味わったときの感覚がこの文章に 書かれているものとよく似た感じ でしたし「鬱状態から回復した仲 間に見せるとこの感覚だった良 わかる」という意見が多かったの で参考意見として書きました。

福岡/カルムG/Hiro

アル中散文詩

ある6月の仕事帰り、久しぶりの星月夜に雲がシルエットのように浮かび上がり、どんどん動いていく。そして、夜空が白夜のように明るい。私は、その不思議にハッとする。まるで、いつか見たモネの睡蓮の絵のようである。

ああ、何と気持ちが清々とする ことだろう。

家に帰るとすぐ、私は慌てて 原稿用紙を探すが、見つからず。 あり合わせのチラシの裏に、ペン を走らせた。それは、心象スケッ チ。私は、その消えかかる幻影に 息をのむ。

時は流れる。

私の心の奥底で、何かが音をたてて走り抜ける。焦る心、そして 喉の渇き。あの街の長い階段の 風景、あれは、いつだったか…。

もう私には、時間がないんだ。 そう思った。有限なる人生。だか ら、今日一日、今日一日と一生懸 命生きるしかないのか。

私は一瞬にして、あの日の世界

に押し戻された。それは、フラッシュバック。

明け方のどしゃ降りのアスファルト。私は、裸足で街を夢遊病者のように歩きつづけた。どうしても、家に帰れない。壊れた機械仕掛けの人形のように、口をつく題目。所謂諸法。如是相。如是性。如是體。如是力。如是作。如是因。如是縁。如是果。如是報。如是本来究意等…。

髪が額にはりつき、雨粒は、私の 顔から胸をつたい全身を包み込む。

一人のアルコール依存症者は、 遥か混沌の世界へと突き飛ばされ る。あれは夢だったのかしら。

いや、離脱に青ざめた逆なでられた神経、そして冷えきった身体。 狂った頭…。

あの時、ストレッチャーに締め付けられた身体の悲鳴をはっきりと覚えている。苦しい、息が出来ない。向こう側の世界は、死の世界。時が止まった永遠の空間。「お願いですから、ゆるめて下さい」

醒めた哀願の声が情けなくて、顔がくしゃくしゃになる。私にかけられた足かせと獄卒の拘束。そして、絶えず起こる後悔と懺悔の念。それらが、雨の化身となって降り続ける、降り続ける。

どうか私に与えたまえ!自由自 在に羽ばたける何にもとらわれの ない未来への白き翼と許しを…。

やがて、十数年の時が流れ、 遥か遠いあの日と同じ季節に立ち、 霧で濡れた大気が、ゆっくりと動 き、流れ。一瞬という広大無辺の 時間。私は天の川に命を沈める。

今まさに、黒ダイヤのように光 る夜のアスファルトを、ルズムよ く心豊かに闊歩する。一日の爽や かな疲れ!人間らしい生き方。今、 わかった!私は変わったのだ。そ して、間に合ったのだと。

神のみ旨に眠り、穏やかな衣に 包まれ、全てを委ねる。

そうして、私の祈りの心は、 静かに訪れ、正気の心を取り戻し、 感謝の心と覚悟と、そして憐れみ を知る。

埼玉/飯能G/牛丸



お酒へのとらわれ

十八歳で酒を覚えましたが、最初 は大学の部活の飲み会で飲む程度 でした。武道系だったこともあり、 儀式的に飲まなければなりません でした。ビールならそこそこ飲め たのですが、焼酎や日本酒は不保 ったがですが、たれでも威厳を保 っために流し込みました。 二十 二歳で大学を中退するまでに、 焼肉店のバイト中に生ビールを 自分で飲んだり、連続飲酒も一度 ありましたが、それでもまだ酒に とめましたが、それでもまだった と思います。

大学には四年間在籍しましたが、 ほとんど学校へは行かず、一つの 単位をとることもなく故郷に帰り ました。そして、自分自身と未来 にとてつもなく絶望しました。友 人の紹介で仕事に就くことが出来 ましたが、大学時代の汚名返上と 自分を虚飾することに常に葛藤す ることになった私は、毎日多量の アルコールを飲まなければなりま せんでした。ほろ酔いで酒をストップしたことは一日たりともありませんでした。

二十代後半で馴染んだ会社を辞め 転職しましたが、新たな葛藤の中 で明らかに毎晩の飲み方、酔い方 が酷くなりました。もともと飲む ペースは速かったのですが、あが るような飲み方になり、グダを に酔うようになりました。私ど 自分では人付き合いが上手いでは 自分ではしたが、実際はそうでは なかったのです。また、変に自信 はあるくせにプレッシャーに断然 弱い私でした。

三十過ぎのある日、仕事中にそれまで味わったこともない立っていられないほどの脱力感に襲われました。アルコールが原因だと思いましたが、酒を飲まずにいることなんて微塵にも考えられませんでした。なんとかせねばと私が選択したのは、酒を飲みながら肝臓のサプリメントを摂取することでした。そんなことが効果あるはずな

いでしょうが、なんとかしのい類度にも変化がありました。引酒の目的や代の頃は酒が残っているモヤモとがの頃は酒が残っていから飲むことが、三十代を解消するために引から飲むことが、三十代を入れるためましたが、連続飲酒を繰り返すも入院することなく持ち堪えることが、今では「と自分でも思えたが、出来たな」と自分でもます。

事態はさらに悪化しました。飲んでる頃最後に一年半勤めた会社では、それまで以上に人間関係や仕事のプレッシャーによる大きな葛藤がありました。葛藤というより苦悩に満ちていました。

私は強い酒を求め毎晩ウイスキーを360mlずつストレートで飲むようになりました。それに加えて焼酎を何合も飲みました。頭や身体中に異変を感じるようになり恐ろしくなって「酒の量を減らせば何とかなるはずだ」と思いましたが、コントロールすることは出来ませんでした。さすがに悲鳴をあげて内科病院に一ヶ月入院し、退院前

日までは「しばらく飲まずにいよう」と思っていたんですが、退たっていたんですが、したってスキーを飲みました。「今日は飲んで出りから何のごうしと。しかとう」と。しかというにがどうにがどうにがどうにがだった。ではない状態にない状態にないではない状態にないではない状態にないではない状態にないができないができたのでした。

入院して AAミーティングに通い 続ける中で、次第にお酒をや飲み 方向に向いていきました。飲想 方向に向誘われた時のことをある を想かしくが膨りりまたら、懐かしくが出てりが が出てがよれなが、したがよりまたが、それなが、したがも乗りなが、でしてする。ないまませないのミーテ話ではいいまがに、 が出来ませないのまでしたが、グローティ話ではいる。 はいましたが、とことにでいる。 はいましたが、とことにでいる。 はいましたが、とことにでいる」と思いました。 はいないな」と思いました。

した。そして明くる日、そのこと を担当看護師さんに話したのでし た。退院後はとにかくミーティン グ通いと過去の振り返りを徹底し て続け、飲みたくなることは殆ど ありませんでした。しかし、アル コールによるダメージなのか、 肉体的精神的な苦痛からは解放さ れず、次第にAAのステップに頼 っていきました。自分の欠点をミ ーティングで、または仲間に対し て個人的にできる限り話しました。 感情の歪みや怠惰が自分自身を苦 しめることを学んでから、改善を 心がけました。なかなか変わらな いながらも、力の限り内面解消、 内面切替を繰り返しました。自分 に正直に出来る範囲で埋め合わせ をしました。欠点を心底認めるこ とが薬になることを知り、日々の 棚卸しを続けました。まだ苦しい ながらも今日一日をより良くする ために、朝から祈り、仕事の合間 に祈り、夜お風呂の中で祈りまし た。まだ苦しい中にも与えられる 恩恵を、メッセージとしてミーテ ィングで話しました。BOX916に も何度か投稿させていただきまし た。そうやって何かしら改善され

ていくなかで、本当にお酒へのと らわれから解放されてきたように 思います。本当にお酒を必要と しなくなったように思います。そ して苦痛や苦悩が癒され安らいで いきました。

今もまだ回復途中の身ですが、ステップの実践が身につくには歳月を要しました。ミーティングという安息の場や、個人的に分かち合いに応じてくださる仲間の存在が無かったら、AAの中に居なかったら私はとうに倒れていたに違いありません。

今、私には大切にしているものがあります。それは円満で心地良いモチベーションです。本当の自分、そして健康を取り戻していける感覚を喜しく思っています。今日一日をより良く生きて、メッセージに乗せていけたらよいと思います。AAの路線には前進しかないと信じています。

宮崎/西都G/シュウ

棚卸し

お酒は20歳の社会に入ってから 覚えました。でも社会で、余り うまくいかず転々としていました。 仕事のストレスや思い通りに、行 かない自分の助けは酒でした。酒 で、癒して「酔うフワフワ」間が たまらなく良かった。30歳になる までそんな生活でした。親とも喧 嘩し殴り合いの喧嘩が絶えなかっ た32歳で初婚したのですが子供も 生まれて、その半年後には、離婚 し、実家にもどりました。お酒を 飲んでから仕事に行くが日課にな り、25歳の頃から朝酒してから、 出勤する癖がついていて、その癖 が取れず毎回のように酒臭いと言 われ仕事に嫌気がさし酒浸りの生 活になりました。外に飲みに行く にも親のお金を盗み酒を飲んでは 酔っ払い、吐き気はするわで、そ れでも、また飲んで帰るのですが、 足がフラフラでまともに歩けずブ ラックアウトしてばかりいました。 34歳の時でした。

昼間バイトしていて、帰り倒れて、

親に迎えに来てもらい車の中で吐 き気がしてしんどい思いをしまし た。親が飲み方がおかしいと思い 精神クリニックへいきました。電 車の中でも体調が悪くなって、し んどい思いして、病院へ向かいそ この精神科で血液検査しgamma が900あり、アルコール依存症と 言われて、認めることが出来ず病 院の帰りに缶ビールを買いのみま した。薬も処方されたのですが、 飲んでは、酒を飲みろれつが回ら ず、常に酔っぱらっている状態で した。先生の言うことが出来ずに、 ここでは治療が難しいといわれて、 違うクリニックに行き、点滴を2 週間していました。その時の自分 は、歩くことも出来ず毎日、親の 車で通院していました。なかなか 良くならないのでアルコール依存 の治療病院を紹介されて、診察し たのですがその時の自分は子供返 りしていました。入院した際には、 何だか切ない気がしました。1週 間の下毒して、ガッチッン部屋に

入れさせられて、お酒を抜きました。凄く怖かったです、嫌な汗や、離脱、幻聴、幻覚がありつらい思いしました。病院の入院中は、ベルトで縛られ拘束されて、とても辛い、苦しい、死にたいとも思いました。

そして、退院して、元気に退院し て自宅に帰ったら、飲んでしまい どんどん悪化して、また幻覚、幻 聴がありどうにもならなく、通院 している病院へ電話し先生に繋げ て貰い、止まりませんと言ったら 明日来なさいと言われて、診察し たら入院の手続きしてくれて2度 目の入院して、それの条件が、病 院のプログラムをして下さいと言 われて、3ヶ月のプログラムの入 院生活をしました。病院のプログ ラムの中にランクがあり、自助グ ループとAAメッセージを聞く事 でした。最初は、全然聞く耳持た ず、つまらないと思いそれとなく 聞いていました。自助グループへ 夜行くのですが、病院から行って 居た時は、病院の入院の仲間と行 っていたので、違和感がなく、ミ ーティングが始まると落着きがな くソワソワしていました。

自分の番が来るとpassしていま した。

3ヶ月が経ち入院中から行っていた中間施設に行きお酒を辞めていたのですが、中間施設の人と口論になり午前中のプログラムが終わり行ってきますと言って隣の酒屋でお酒を買い飲みながらバスに乗り帰りました。そしたら節酒試したら、どんどん酷くなり、一人では、辞める事も、生きる事も出来ず鬱状態になりました。

病院に3度目の入院をしました。 3度目の入院は、強制退院になり、 2ヶ月の入院でした。それからお 酒が止まった。自宅から近かった グループへ繋がりソブラティがは じまりました。9ヶ月で異性をも ちグループを変え、その方とも1 年ぐらいで終わり、逃げてばかり の生き方しか出来ずに、自分を責 めてばかりいました。AAに繋が り5グループ変わり、今にいたっ ています。来年の1月で8年を向 かえるのですが、狭山グループに 入り4年が経ちました。今は、2 年前にAAメンバーと結婚して第 二の人生を送っています。繋がり のころはミーティングが嫌いでし

たが、でも一人で考えるよりスポ ンサー、仲間のところに行き心が 癒されている自分がいました。 飲まないでここまで来たのは、 AAから離れず歩き続けたハイヤ ーパワーだと思っています。最初 は、会場に行く度にドア開けるの が怖くて仕方なく帰った事もある のですが、今は、AAの看板を見 るとホッとする自分がいます。何 処の会場に行っても知っている仲 間がいるし、自分と同じ経験して る仲間に会える共通の問題に話が できると思うとミーティング終え るとスッキリした感じがする。 これからも飲まない生活して、飲 むと前に戻り結婚生活も台無しに なるし、元に戻ってしまうので、 しっかりと自分を見つめて、振り 返り今日一日のプログラムを継続 していきたいと思います。

埼玉/狭山G/ヒロ



マイ・ベスト・スポンサー

22時半になると、そわそわする。 今日のミーティングの発言は変じゃ なかったか、誰かを傷つけてないか。 考えても仕方ない、迷ったら電話 する。でも、長いんだよな、これが。

僕にとってスポンサーとの電話は 風呂のようなものだ。入るまでは 億劫だ、しかも長い。でもあがった あとは必ず気分が晴れる。誰も風呂 に入って後悔なんかしないはずだ。

退院したとき、27だった僕にとって周りは20~30か齢が上の仲間ばかりだった。そして残念なしまとんどの仲間が飲んでもまった人な仲間に(まして多少くも情が移ってととも情が移っなどと聞かれると動にしてもないも電話した。これでもも、いなければ飲んだいたであろうタイミングは数えだしたらきりがない。

最初の一杯が何に化けて出るかはつながりたての仲間にはわから

ないと僕は思う。アルコホリズムという病気はアルコールを「巧妙で不可解で強力なもの」にしてしまうのだ。異性や仕事あるいは趣味に化けてアルコールは実に巧妙で不可解で強力にやってきてしまう。そんなときスポンサーに話して自分がおかしくなってないか判断してもらって最初の一杯が化けたものを取り払ってもらう。

僕のスポンサーの言っていることはあの長い話の中で実はたっていることに最近気づいた。それは「まず、やってみる」ことそして「それを続けてみる」ことだ。AAのなかで一番大切も、ことだ。Aをして「まず、やってみる」なした。そして「まず、やってみる」で使われる言葉は消化するのにでもかかることが多い。そしてで使われる言葉は消化するのにそした。ない。ない。そしてではいかので使われるに対していることが多い。そしてではかかることが多い。そしてではかかることが多い。そしてではかかることが多い。そしてではかかることが多いで使われることが多い。そしてではかいまのはすぐに役に立たないました。

くなるというのは本当だ。

何もかも嫌になって僕が通院も AAも放り出してしまおうと思っ てスポンサーに電話したことがあ る。電話では励まし?てくれたの にミーティング会場で会うなりス ポンサーはこう言った。「健三郎 さん、書籍の注文がある」。確か に僕はその時、書籍係だったから 書籍の注文を言ってくるのは当然 だ、でもこのタイミング?頭おか しいのか、この人と思った。

今ではそれが係の仕事をすること、苦しい時こそ他人の役に立つことで自分の問題を手放しなさいというスポンサーなりのメッセージだと思うようになった。こういう風に後になってみないと分からないAAの中の言葉というのは多い。今は分からなくてもそのうち分かるようになる言葉を集めに、ミーティングに今日も通おうというのが最近の僕の感覚だ。

スポンサーに対して礼儀は必要でも遠慮は不要だ。なぜならプログラムを信じるならスポンサーを使うことはステップの実践でその先には必ず12番目のステップが待っているからだ。スポンサーにし

てもらったことをスポンサーに返す必要はないと僕は思っている。 それは自分が持つであろうスポンシーに手渡すべきものなのだ。そこまで信じることがプログラムを信じることだと僕は思っている(だからこんなにスポンサーを使い倒していると未来のスポンシーに使い倒されるのではないかと内心怯えていていたりもして…)。

僕のスポンサーの最大の資産は スリップしていることだと思う。 その話はとても大切で学ぶべきも のが多い。こういう経験を惜しみ なく分かち合ってくれるスポンサ ーにはとても感謝している。

最後にもう一度、電話の話に戻ると、どんな球が来るかは予測せずバッターボックスに入るという感覚も大事だと思う。下手な先入観は持たず、来た球に反応する。これが思わぬ変化球だったりして、そんな考えもあったかと目からうろこが落ちる思いだ。そういうわけでまた、電話をするだろう、できればもう少し話が短くなることを祈りながら。

山口/ゆかりG/健三郎

希望をもらえたこと

最近、4年ぶりに外国人の仲間と再会しました。3回一緒にミーテイングに参加し、その前後には、わずかですが楽しいフェローシップの時間を過ごすことができました。ステップに取り組んで一番変わったこと、BBの好きな箇所、好きなAAの文献などを仲間たちと一緒に共有できて、とても嬉しかったです。

4年前、鬱で寝たきりで、外出もま まならなかった時に、私はその仲間 と出会いました。何回か彼女達とミ ーティングで一緒になり、話を聞い ているうちに、人生を楽しんで生き ている姿に惹きつけられ、私も彼女 達のようになりたいと思いました。 当時の私は、夢も希望も無くて、自己 憐憫と将来の不安でいっぱいのただ の廃人だったので、彼女達の明るさと 経験の話は、とても希望になりました。 話が前後しますが、飲んでいた時、 私は一生懸命英語を勉強しました が、全然身に付きませんでした。 劣等感を埋めたくて、同級生を見返 したくて、自分はダメだから、他人 が羨むようなもっと偉い人間になら なくてはいけないと、自分を追いこ

み、理想と現実のギャップに目を背けて飲んでいたので、本当は好きじゃない英語が頭に入らなかったのは、今考えると当然だったと思います。 今回、仲間と再会したことで私に変化があり、今まで自分を少しでも良く見せる為の道具でしかなかった英語が、コミュニケーションの道具として使えるようになりました。当たり前の事なのですが、能力は適切に使えば苦しくないんだなあと実感し、以前よりは英語に対する嫌悪感が少なくなりました。

そして、以前仲間から頂いたAAの英語の本をかばんに入れて持ち歩き、隙間時間に読んでいます。いつまでこの習慣が続くか分かりませんが、また大好きな仲間と再会した時に沢山分かち合いたいので、少しでもコミュニケーションの道具を磨いておきたいです。仲間が、「神の計画ならまた日本に来る」、「もしくはコンベンションで」、と言っていたので、私もまたきっと会えると信じて、目の前の今日一日をAAプログラムと共に過ごしていきたいです。

アノニマス

12の伝統に触れて

伝統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 機関や委員会をもうけることができる

AAを歩いて6ヶ月の頃にスポン サーをお願いした。そのスポンサ ーのバースデーの色紙を預かり、 電車の網棚に置き忘れてしまった。 顔を青くしてスポンサーに謝りに 行った時だ、スポンサーは笑って 「そんなのまた書いてもらいばい いじゃないかしと言ってくれた。 そして、こんな経験を話してくれ た。「僕は、誰からも信用されず、 誰からも無視され、死のうと思っ て電車の線路に横たわったのだが、 足だけを引かれ生命が残った。そ して、孤独な状態でAAに来たん だ。だが、ホームグループの人た ちはなんの疑いもなく僕を会計係 に選び、グループの献金を預けて くれた。その時、ありがたくて涙 が出たよ。| AAのサービス(役割) は特権だという言葉の意味をスポ ンサーは実体験で話してくれたの だ。「AAの人生学校」でビル・ Wが言っているように、これほど

に全幅の信頼で結ばれている共同 体はないのだから、任されたこと は自分で精一杯やっていこうと思 った。それは、ハイヤパワーの愛 に言われている気がしたからだ。 この伝統は、AAの初期の頃に、 12ステップのやり方やスリップ常 習者の指導、グループの運営の指 導などをしていた時期があったこ との教訓から生まれたのだと思う。 A A は全体の統治機関はない。常 任理事会であっても、命令を下し たり、従わせようとしたり、罰則 を科すことはできない。私たちは、 見本を示すことによって導くのだ と概念に書かれている。私のサー ビス活動の始まりは、ある日グル ープチェアパーソンが、今井さん をメッセージ委員に推薦しておい たよ、と言われたことが始まりだ った。AAに来て6ヶ月のときだ った。当時、関東サービス常任委 員会の部門に「病院・施設委員会」

があった。その委員会に出席し、 ロングソーバーの人たちに、口角 泡を飛ばし、がなりまくっていた。 俺の顔を見ると冗談かも知れない が、笑って逃げ出す委員もいたほ どだ。ソーバー1年頃に常任委員 会に来てもいいよと言われ、毎月 顔を出し、オブザーバーなのに、 それはおかしいなどと食ってかか る。でも、みんな笑って受け入れ てくれた。本当に広い心の人たち だった。そのころ、ISOの校長(ニ ックネーム: {初代所長}) が、口 癖のように第三レガシー、第三レ ガシーが大事なんだと言っていた。 AAのサービス委員の選出は、 AAサービスマニュアルp43に書 かれてある「第三レガシー方式」 で選出される。この方式は選挙の 候補者が簡単には当選できないよ うに工夫された方式で、第4投票 でもまだ決まらない時は、議長が 動議を出し、第5投票実施を挙手 により過半数で求め、この動議が 否決されたら投票は終了し、直ち にくび引き・「帽子」の中に候補 者の名前を入れ、くじ引きで決め るという霊的な方法で行われる。 今でも私たちはこの方式でサービ

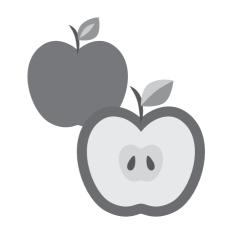
ス委員を選んでいる。私も、アジ ア・オセアニア・サービスミーテ ィング(AOSM:ゾーンミーテ ィング)で、次回の開催国での 議長を決めるときに、私とニュー ジーランド評議員とで第4投票ま で決まらず、帽子によりニュージ ーランド評議員が選ばれた経験を した。因みに次回開催国は日本が 立候補することを常任理事会の同 意を得て表明していた(日本で開 催した)。昨年の評議会では、ワ ールド・サービス・ミーティング (WSM) 開催国として立候補する ことが勧告されたと聞く。因みに 第何回のWSM報告書にAAのサ ービス活動の議事録や報告書では、 略称を使わないほうが良いと参加 国の評議員の総意として書かれて あった。その理由は、ニューカマ ーのAAメンバーに正確な名称や 役割を理解してもらうことが大切 だからだとの理由からだと。自分 がWSMに参加した時、参加国の 評議員誰もが第三レガシー方式は 大好きだと言っていた。このとき のアメリカ・カナダWSM評議員 の話だが、「この方式は、アメリ カ・カナダの評議会機構を発足す

るときに、ビルが考えて、当時の アルコホーリク財団(常任理事会 となる前) の理事に提案したのだ が、当時の理事は、「ビルそれは 西から太陽が昇ってくるようなも のだよしと言って賛成しなかった のだと言っていた。だけどもビル はこの方式で評議員選出を全グル ープの良心に委ねた。結果は大成 功となり、それまでドクター・ボ ブとビル・Wが担っていた全体サ ービスの責任をグループの良心の 手によって選手した評議員に付託 された歴史的瞬間となった。日本 のパイオニアのAAメンバーの人 たちもサービス委員を選出すると き、故: JSOの山本さんに、この 第三レガシー方式を翻訳してもら って、その通りの選手選挙をした。 このことは、当時のパイオニアの 人たちが本物のAAをやっていく んだという気概を持っていたのだ ということを感じる。話は特権に 戻るが、JSOの山本さんがワール ドサービスミーティング(WSM) 評議員のとき、WSMのテーマが、 「12の概念:サービスそれは私た ちの特権」だった。JSOに行った とき、「サービスを行うことがな

んで特権なの?とJSOに来た何人 かのメンバーに聞いたけど、誰も ちんぷんかんぷんな顔をしてわか んないなあと言うのよ、今井さん はどう思うの?」と聞かれたこと がある。当然、自分も?で、むし ろ義務感のように思って役割をし ていた。だから、文句を言われた りすると割に合わないなどと思っ たりすることが多かった。その当 時、ヤングのメンバーから、「今 井さんを見ているととてもAAの サービス活動なんてする気になれ ない」などと言われたりで、とて もニコニコと楽しんでサービス活 動をしているようには見えなかっ たのだろう。だから、サービス活 動がAAメンバーの私たちの特権 なのだという実感は持てなかった。 とにかく概念の勉強会をしてみま しょうということで、関東甲信越 地域ラウンドアップではじめて12 の概念の勉強会をした。それまで は、ステップや伝統はミーティン グでわかちあっていたが、サービ スについてわかちあうなどという ことは全くと言ってよいほどにし ていなかったように思う。そして、 山本さんがWSM参加一日目のわ

かちあいで、サービスそれは私た ちの特権とういテーマで他の参加 国の評議員の話を聞いたり、わか ちあいをしたりして部屋に戻り、 「特権」について振り返っていた ら急に感動が襲ってきて涙が止ま らなくなったと言っていた。余談 だが、このWSMで、「国際出版基 金創設|が採択された。また、会 場でAAメダルをお土産にと思っ て買おうとしたが、どこにも会場 に無かった。GSOの職員にAA メダルは無いんですか?と尋ねた ら、「メダルはAAのものでない からありませんよ | と言われ、 A A メダルが A A のものでないこ とをはじめ知ることになり、帰国 後のゼネラル・サービス・ミーテ ィング(評議会前の全体サービス の名称)で、そのことが報告され、 評議員によって、今後はJSOで AAメダルは扱わないことを決め、 以降は各地域の良心に委ねること が勧告決議された。AAは決して 組織化しない。だが、サービス機 関や委員会を設けることができる という矛盾したこの伝統だが、12 &12伝統9の最終頁に、AAはサ ービスの精神によってのみ生命が

埼玉/狭山/今井



AA3ヶ月カレンダー

2019 • 10 ~ 12

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)」 (兵庫県尼崎市昭和诵2-7-16)

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 2019 A A 関西コンベンション『ハートビートオブ A A ~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) 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) 問:CHCO
- ◇沖縄 12日(土) ~ 13日(日) 沖縄地区・ヤング・ラウンドアップ/第3回 RYUKYPAA(リュキパ)『人生は新たな意味を持ち始める/ Life will take on new meaning』場:「沖縄船員会館 会議室」(沖縄県那覇市前島 3-25-50) ※ヤングメンバー 主催による国際コンベンション 参加費:1.500円 問: KOCO
- ◇大阪 13 日 (日) 13:30 (受付 13:15) ~ 19:00 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
- ◇埼玉 13日(日)9:50(開場9:30)~15:40 こうのすG/第16回オープン・スピーカーズ・ミーティング『つぐない~ありがとうを言えなくて~』場:「鴻巣市文化センタークレア鴻巣3F大会議室」(埼玉県鴻巣市中央29:1)問:KKCO
- ◇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
- ◇東京 14日(月・祝)9:45(開場9:30) ~ 15:45 山谷 G / オープン・スピーカーズ・ミーティング『生きたいのか? 死にたいのか? パートⅢ』 場:「東京都立産業貿易センター(台東館)9階台東区立台東区民館」(東京都台東区花川戸2-6-5)問: KKCO
- ◇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
- ◇佐賀 19日(土) 12:45 受付~20日(日) 11:30 ビッグブックの分かち合い~ビッグブックの読み合わせと AA ミーティング 場:「佐賀県北山少年自然の家」(佐賀県佐賀市富士町大字関屋 514) 参:2,300円 定員:30 名ほど 問:KOCO
- ◇東京 20日(日) 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
- ◇鹿児島 20日(日)10:00~15:00 鹿児島地区/オープン・ステップ・ミーティング『経験と力と希望のわかち合い』 場:「吉田福祉センター」(鹿児島県鹿児島市本城町1687-2)参加料:未定 問:KOCO
- ◇東京 20日(日) 10:00~16:00 (開場9:30) 関東甲信越地域広報・矯正更生保護施設・メッセージ3委員会合同フォーラム『Let's Service Now! みんなでやんべぇ』場:「雑司が谷地域文化創造館 地下1階」(東京都豊島区雑司が谷3-1-7 千登世橋教育文化センター内) 問:KKCO
- ◇兵庫 22日(火・祝) 10:00(受付9:30) ~ 16:00 兵庫地区/矯正保護施設フォーラム『AAの友人からのメッセージ ~今、私たちのできること』 場:「西宮市民会館」(兵庫県西宮市六湛寺町 10-11) 問: KCO
- ◇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
- ◇埼玉 27日(日) 10:00~15:30 大宮 G / 第 47 回ステップセミナー 場:「高鼻コミュニティセンター」(埼玉県さいたま市大宮区高鼻町 2-292-1) 問: KKCO
- ◇北海道 27日(日)受付9:30 開始10:00 ~ おかめG/「おかめ」のつどい『ステップを実践しましょう』 場:「札幌教区カトリックセンター102号室」(北海道札幌市中央区北1条東6-10)問:HCO
- ◇新潟 29 日 (火) 13:00 (受付 12:30) ~ 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

- ◇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 字佐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」(大分県字佐市四日市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
- ◇広島 3日(日・祝)13:00(受付開始12:30)~16:00 白島G・もみじG/オープン・スピーカーズ・ミーティング『酒を手放して手にいれたもの』場:「広島市東区地域福祉センター」(広島県広島市東区東蟹屋町9-34)問:CSCO
- ◇宮城 3日 (日・祝) 10:00 ~ 15:00 きたやま G / 第2回オープン・スピーカーズ・ミーティング『認めた』 場:「仙台市北山市民センター」(宮城県仙台市青葉区新坂町8-4) 問: TCO / JSO
- ◇神奈川 4日(月・祝)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
- ◇埼玉 4日(月・祝)9:50~15:40 上尾 G / ステップセミナー 場:上尾公民館(埼玉県上尾市二ツ宮 750) 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
- ◇岩手 9日(土)~10日(日) 岩手山麓の集い『仲間と共に』 場:「岩手山青少年交流の家」(岩手県滝沢市後 292) 参加費:3,000円 問:TCO / JSO
- ◇岡山 10日(日)10:00~16:00 岡山地区/オープン・スピーカーズ・ミーティング『アルコールからの解放 ~新しい生き方~』 場:「岡山市岡輝(こうき)公民館」(岡山県岡山市北区旭本町1-80)間: CSCO
- ◇沖縄 15日(金)13:15(開場12:50)~16:40 矯正・保護施設メッセージフォーラム『アルコール依存症からの回復 ~希望~』場:「沖縄県立博物館・美術館」(沖縄県那覇市おもろまち3丁目1-1) 間: KOCO
- ◇石川 16 日 (土) 10:00 ~ 17 日 (日) 10:00 金沢 G / 倶利伽羅 2019 オープン・ステップ・ミーティング 場:「倶利伽羅塾」(石川県河北郡津幡町竹橋西 270) 昼食費 600円(お弁当 要予約) 宿泊費 6,400円(1 泊 2 食) 定員 40 名 締切 10 月 31 日(木) 問:金沢 G / 080-3040-4933 (着信専用)
- ◇静岡 23日(土・祝)10:00~15:30 沼津 G / オープン・スピーカーズ・ミーティング『アルコールからの解放 ~新しい生き方~』 場:「沼津労政会館 3F 大ホール」(静岡県沼津市高島本町 1-3) 問:CHCO
- ◇大阪 24日(日)10:00(受付9:45~)~16:00 関西地域委員会/サービスの 集い2019『グループメンバーを増やすには』 場:「東淀川区民間 第1会議室」(大阪府 大阪市東淀川区東淡路1-4-53 東淀川複合ビル4階) 間:KCO
- ◇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:「宇部市多世代ふれあいセンター」(山口県宇部市琴芝町24-25)問:CSCO

- ◇島根 25 日(月) 10:00 ~ 16:30 中四国地域 / 2019 年矯正保護施設フォーラム『社会資源としての AA』 場:「いきいきプラザ島根」(島根県松江市東津田町 1741-3) 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
- ◇山梨 30日(土)受付12:00~12月1日(日)10:00 増穂α12ステップG/第9回ステップセミナーin身延山場:「清水房」(山梨県南巨摩群身延町身延3616)宿泊費:7,500円(当日のみの参加は無料)申込期間:10月1日~11月15日 定員:90名(定員になり次第締切り)問:KKCO

12月

- ◇愛知 1日(日)10:30(開場10:00)~15:30 愛知地区/第32回オープン・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:「名古屋市中小企業振興会館(吹上ホール)第3会議室」(愛知県名古屋市千種区吹上2-6-3) 問:CHCO
- ◇東京 22日(日) 10:00~15:40 南多摩地区/南多摩の集い(オープン)『教えて! サービス ~会場開けから始まるいろんなサービス~』場:「八王子労政会館」(東京都八王子市明神町 3-5-1) 問: KKCO
- ◇宮城 31日(火)~2020年1月1日(水・祝) きたやまG/年越しミーティング 『Happy(Sober) New Year! ー しらふで新年迎えよう ー』 場:「湯宿 飛鳥」(宮城県 刈田郡蔵王町遠刈田温泉北山 31-12) 宿泊参加費:12,000円 日帰り参加費:2,000円 定員:15名 締切:2019年12月14日(定員に達し次第締切) 問:TCO/ISO

「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

- ○アメリカ/カナダAA 85周年記念インターナショナル・コンベンションに参加予定の方は、人数を把握するため、JSOツアーに関わりなく、JSOまでご一報ください。ニューヨークGSOが、日本語通訳の手配や日本語ミーティングの準備をするのに必要な情報となります。なお、JSOツアーの申込み締切は9月末でしたが、11月末まで延長します。ツアーの詳細は、グループへお届けしている案内をご覧いただくか、JSOまでご連絡ください。
- ○ガイドライン『広報』とパンフレット『自立』が新しくなりました。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。
- ○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)

◎新グループ

- ・東近江ingグループ/関西
- ・長崎ふれあいグループ/九州沖縄
- ◎休止・廃止グループ、解散グループ
- ・土佐グループ/中四国

JSOは皆さまの経験の集積場所です。 A A のプログラムを、一人でも多くの苦しんでいるアルコ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

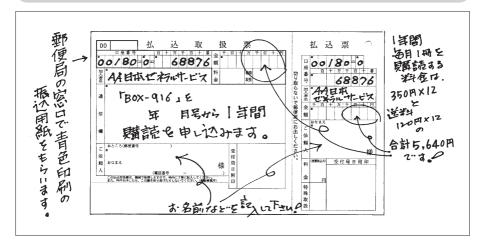
- ★「BOX-916」に掲載するイベント原稿の 締め切りは、毎月末日とし、該当日が 土・日・祝祭日はその前営業日といたし ます。
- ★掲載漏れを防ぐため、イベントの原稿、 チラシ、メールの件名(タイトル)には、 必ず「BOX-916 3ヶ月カレンダー掲載 希望」と明記してください。
- ★また「3ヶ月カレンダー」への掲載希望 の情報連絡内容で、主催者、開始時間 / 終了時間、問い合わせ先の未記載が多く なっています。必ず記述してください。
- ★フォーラム等は掲載しますが、フェロー シップのみのイベント情報は掲載しませ ム。
- ★オープンかクローズドかは必ず明記して

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。
- 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・目・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・目・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・目・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 (目) 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・目・祝) 休

http://wwl.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·目·祝) 体 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



ビッグブック個人の物語 原稿募集

NPO法人AA日本ゼネラルサービス(JSO)(月~金)10:00~18:00 (±·日·祝) 体

〒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

