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 11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

《AA日本45周年記念集会まで4ケ月!
当日、現地で通訳をお願いできる
仲間はいませんか?》

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
- 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

＊ 12 月号の発行日は、11 月 24 日（日）です。

誌上ミーティングへようこそ！

実りの秋。収穫の季節。
大きく枝を張った広葉樹の葉が、鮮やかに色づいているのを
眺めていたら自然とこんな言葉が思い浮かんだ。
一年前、仲間からサービスのバトンを引き継いだ。
嬉しそうに“きっと大丈夫。”と手渡してくれたのを覚えている。
でも、私には重くて持ち辛くて颯爽と走ることは出来なかった。
バトンは、いつも悩みの種だったけれど、そこから芽吹いたのは
仲間たちへの信頼と感謝の気持ちだった。どんな時も落ち着いて
誠実を心掛ければ、必ず神さまが助けてくれる。
サービスは、自分以外の全ての人に向けて、自分を捧げること、
だけど、引き換えに、心の中では何かが育って行く。
バトンを引き渡す時期を迎えた今、“実りの秋”がイメージ出来る
のはとても嬉しい。

☆☆☆投稿大募集 !! ☆☆☆

募集テーマ　「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―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。

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―

意識のある間はずっとお酒を飲み続けていました。機械仕掛けの酒飲み人形の様になっていました。でもその状態が異常だとは思っていませんでした。それがあたりまえの毎日の生活になっていたからです。

2015年12月４日専門病院に入院しました。「身体に悪いから飲むのをやめようかな。でも退院したら又飲むんだろうな。」と点滴を受けながら天井を見てぼんやり思っていました。病院の講座でアルコール依存症が病気であることの説明があり、とどめの一言が、「あなたたちアルコール依存症の人たちは飲んだら死にます」でした。「えっ？」衝撃でした。お酒でぼよぼよの脳味噌で、なんでこんなことになってしまったのか必死で考えました。「ヤバイ！むっちゃヤバイんちゃうか？」12月17日初めてＡＡに参加しました。翌2016年１月７日に退院したその足でＡＡに行きました。歩き倒しました。そして今の私がいます。

５月に関西コンベンションがあり、ニューカマーのひとりとして壇上に上がり、戴いたのがＡＡ日本40周年のロゴの入った『今日を新たに』の卓上版です。嬉しかったです。欲しかったので。毎朝読むことを日課にしました。今３巡目です。付箋がいっぱい付いています。

ＡＡ日本45周年記念集会の実行委員会に参加したきっかけは、他地域で開かれたアディクション・フォーラムに行く車中での先ゆく仲間からのお誘いでした。記念集会についてのイメージはさっぱりありませんでしたが、翌12月の実行委員会からオブザーバーで参加しました。ソーバー１年手前のまだまだぼよぼよの脳味噌で考えたのです。「2020年迄飲まないでいる為の保険として参加しよう。」飲んでしまったらどうしようという不安がとれていませんでした。ＡＡでどうしてお酒が止まるのだ

ろう？ＡＡの仕組みってどうなっているのだろう？というＡＡのことを知りたい興味もありました。イベントを作り上げていく経験がホームグループのOSM1回だけでは、委員会に出席していても、ただ座っているだけ。意見や感想を求められても「？」でした。「こりゃだめだ」と思い、途中地区イベントの実行委員会に参加したりもしました。チンプンカンプンでもとにかく出席し続け2017年12月に実行委員になり、2018年１月からプログラム委員になりました。2019年２月からはプログラム委員会のセクレタリーをもう一人の仲間と二人で務めさせていただいています。セクレタリーと言っても書記係ですが。

初日３月20日（金・祝）のプログラム『フラッグ行進』に私の案が少し採用されています。ちょっと自慢。でも上手く行くのかちょっと不安。お楽しみに。（阪神タイガースの試合で見られるような、風船をピューッと飛ばす案は却下されました…。）

各プログラムがスムーズに進行する為には、会場をしっかり見ておくことが必要になります。経験ある仲間に言われなければ、そのことも理解できなかったです。昨年７月の下見に参加した時は観光客みたいな見方だったと思います。９月17日委員会メンバー有志で会場の尼崎市総合文化センターに行きます。今度はプログラムに即した目線でしっかり視察しようと思っています。

私のお酒を飲まない生き方は月１回実行委員会に参加することで補強されてきたと思います。この９月からは月２回です。益々強力です。

これを書いている時点で記念集会まで半年になりました。歓迎委員会が始まっています。設営委員会も立ち上がります。多くの仲間と一緒にＡＡ日本45周年記念集会を迎えたいと思います。

2020年３月20日～22日兵庫県尼崎でお会いしましょう！

是非あなたの経験と力と希望を分かち合って下さい！

兵庫／ビクトリーＧ／Gao

自立を目指して

最初にアルコールを飲んだのは16歳の時に同級生と集まった時です。酔って赤い顔でうなだれた自分が写ったその時の写真が恥ずかしく、酔わないよう飲む練習をしました。ワイン一本を飲んでみると次の日は二日酔いで電車に乗れませんでした。

いつも緊張しているような、仲間はずれの感覚の自分を、上京した時点でなかったことにして、明るい人気者の本当の自分をここから始めようと思いました。飲んで楽しそうに笑っているみんな。何か楽しいことは全てあるような、酒のある集まりの中に自分も入れてほしい。取り残されずにいたいと言う思いでした。

学生の間、仕送りを無駄遣いして家賃を滞納し、電気、ガス、水道が止まると、親に連絡し、足りない分を送金してもらいました。金が無いときでも数百円を手元に残してビールを毎日飲んでいました。借金をし始め、返済しながらビールを毎日飲みました。

働き出しても自立できずにいました。借金と各種支払いの金額は増えていきました。借金をしていることが恥ずかしく、家族や友人に相談しませんでした。深刻な問題の解決より恥ずかしい自分を隠すことが先でした。そんな気持ちを紛らわそうとビールを飲みました。誰かに知られなければ、恥ずかしいことや悲しいことは、自分がやったことにはならない。知っているのは自分だけだから大丈夫、と自分に無理に言い聞かせる感覚でした。

不眠が始まり、寝酒用に布団の横に缶ビールを置きました。眠る寸前まで布団の中で飲みました。朝起きると半分以上ビールが残っている缶がありました。眠れずに朝まで飲み、仕事は休むと体調不良の電話をする時には、しらふでは怖いので、電話する前にビールを飲みました。その後は飲んで寝て、夕方起きて夜からビールを飲

み、そして寝る前に今日は眠れるかとまた不安になって多めに飲みました。

睡眠不足と二日酔いで仕事に行くことより、ビールを飲んで寝ることを優先しました。それが原因で解雇になったこともありました。アルコールに支配されていたと思います。暴言などの酔って起こすトラブルが増えていきました。次は静かに飲もうと思いますが、始末書、失職など、深刻になっていき、身近な大切ひとたちと疎遠になっていきました。

解雇になった会社へ、退職金の額を増やすために飲んで酔って電話した後、ついには目が覚めている間はビールを飲み続けてあとは眠るという状態になりました。飲んでトラブルを起こしていることを、医師に初めて伝えました。アルコール外来がある病院へ紹介してもらいアルコール依存症と診断されました。その日の夜、もうビールが飲めなくなるのか、と虚しい思いで缶ビールを飲みました。

医師からミーティングへの参加をと、セントラルオフィスの連絡先を教えてもらい、最寄りのミーティング会場に行きました。ワンデーメダルをもらいました。ビールが飲めないアルコールが飲めないなんて、こんな虚しいことがあるかと思いながらも、18年間毎日続けてきた自分の飲酒が止まったのはその時です。

半年ほど経ってミーティングへ行かなくなりました。自分の人生の解決にはならないと思いました。アルコール依存性であることを認めたくない気持ちでした。

ミーティングから離れた２年間の中で、この世から消えて行くような、死の恐怖を感じる状態まで行ったとき、唯一連絡先が分かる仲間に会ってもらいました。この気持ちはどうすれば良いか、死ぬ必要があるというきつい状態ですが大丈夫でしょうかと尋ねると、「大丈夫です」と答えてくれました。

なぜこの人はわかっているのだろうか。アルコール依存性の人たちには、自分と同じ様になった人がいて、その人たちをよく知っているような雰囲気がその人から伝わってきました。この死の恐怖を理解してくれる。助けてくれるかもしれないと、わらをも掴む思い

でした。

「大丈夫です」という言葉に希望を持って細い道を歩く思いでミーティングに再び参加し始めました。ＡＡの中で役立ちたいという気持ちと、仕事で責任を持って経済的自立に近づくことは、自分が安定して飲まないでいるための穏やかで、覚めた精神状態につながっていて大切だと思うようになりました。

私は今飲まないで生活していますが、よく感情のコントロールを失います。最近は、一緒に生活し始めたガールフレンドへ暴力を振るってしまい、別れてしまう失敗をしました。飲んでいた頃の闇に戻った気持ちになり、負債を再び作ってしまいました。自覚できなかった思い上がりが出て来ていると思います。

人間関係、仕事や自分の病気の心配、経済的不安が大きくなる時に“助けてほしい”と祈りながら思うのはミーティングで会ういつもの仲間たちの顔です。彼らに、助けてくださいと、祈る自分こそが、苦しんでいるアルコホリクだと認める気持ちになります。

実際に助けを求めた時に提案をしてもらい、解決に向かうことがしばしばあります。ビールを飲んで紛らわしたくなるような、心の重みがスッと消える感覚です。

しばらく前に、公園でキャッチボールをしている親子を見たとき、懐かしいような、かけがえのない大切な時間を、家族も自分に与えてくれたことや、その時の親の気持ちはどんなだったんだろうかなどを考え感謝と切ない気持ちになりました。単純に年をとってきたからかもしれませんが、飲まないで生活を続けている内に出てきた、自分にとって大切な感覚です。

私は10代の頃からラジオの音楽番組を録音して聴くことが趣味です。ここ最近は図書館で居眠りを挟みながらゆっくり読書をすることや、ＡＡの活動が楽しいと思えるようになりました。プログラムの力に支えられて生活していると思います。皆様のご健康と心の平和をお祈りしています。

東京／ニュービギニングズＧ
／拓郎

香港マカオ　後編

現地のＡＡで話した事

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

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

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

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

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

奇跡は起きた。書籍アルコホーリクスアノニマス「第二章解決はある」英語版p26、日本語版p40 L8、9に「地球上のどこへでも問題なく行ける」話が書いてある。はじめこの本を信じなかった。でも今、私は外国にいて、外国のミーティング来ている。私にとってこの本は真実になった。自分は幸せです。

でも、私は日本でも香港でもマカオでもアルコール依存症です。だから、飲みたいと感じることも

少しある。でも、もし飲んだら飛行機に乗り遅れ、日本に帰れないでしょう。なぜ飛行機よ行っちゃうんだ‼　そう言うことになる。私にできることは、今日一日だけ飲まないことだけです。」

〈旅行中のステップ12〉

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

〈４／30突然の大雨〉

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

〈５／２朝〉

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

この体験を新しい仲間に伝えていくことだと感じました。

〈香港のＡＡ〉

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

〈マカオのＡＡ〉

世田谷区の半分、約30km^{2}でカジノ、金融、観光が主な収入源の街。旧ポルトガル領。ＡＡの会場は有名なカジノのレストラン街。バーに囲まれた中の、某有名なシアトル系コーヒーチェーンで週２回。

SAFE HALBORgr安全な港グループまさに生命線。「メンバーは全部で６人。だからカフェなの

よ」少し寂しげな残念そうな響きが。確かに１日で観光できる世界遺産ばかりの街に会場はなさそうです。

〈現地のＡＡで感じたもの〉

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

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

〈５／２帰りの機内〉

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

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

〈帰国してすぐ〉

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

〈今日一日の断酒に戻る〉

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

〈５／５帰国して４日目〉

帰国して５個目のＡＡに行き、

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

〈今後の夢〉

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

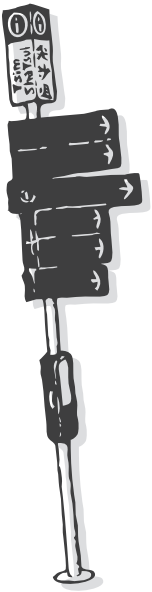
５年毎の開催。何万人も集まると聞く来年はデトロイトのＡＡアメリカ、カナダの85周年記念か。

ハワイなどのリゾートか。ニュージーランドとオーストラリアか。

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

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

神奈川／相模大塚Ｇ／ふく



神も仏もある人生

神も仏も無い人生を送ってきた。まだ自分なりに理解する神が“ワンカップ”だった頃のはなしである。東京の6畳1間のボロアパート居た頃、ひどい二日酔いで身じろぎもせず、万年床でボーット天井を見つめて寝ていると、今、ピンポイントでアパートの自分の部屋にミサイルでも撃ち込まれ、木っ端微塵になれば、「痛みも苦痛も感じずあっという間に楽に死ねるのになぁー」などとも考えたことがあった。丁度、湾岸戦争の頃である。逆に、核戦争でも起き、全世界が滅亡し自分だけが生き残り、「酒だけ飲んで生きていけたら気楽だろうなぁー」などと妄想したこともあった。

妄想と言えば、19才の時、飲酒運転でひどい人身事故を起こし、調理学校も卒業間近に中退し、半ば自棄(やけ)になって居酒屋で働き始めた頃、新宿、渋谷の雑踏の中に行くと衝動的に、人ゴミの中で機関銃を乱射し、皆殺しにしてやりたいと、脅迫的に考えたことが何度かあった。

当時は“バブル”で世の中全体が毎日お祭り騒ぎ。サラリーマンは“ワンレンボディコン”の水商売の女性を連れて、夜な夜な同伴出勤。OLは洒落(しゃれ)たカフェバーで男にナンパされ、夜の街へ消えて行き、大学生はコンパ、コンパの毎日で“一気！一気！”と馬鹿騒ぎ。「なんでオレだけ、場末の居酒屋で煙にまみれて酔っぱらい相手にやきとり焼いていなくちゃいけねぇんだ！なんでオレだけ！」焼場(やきば)の向う側の座敷では自分と同じくらいの年令の男女が一気！一気！と盛り上がっている。苛立(いらだ)ちを抑える為、寿司屋の大振りの湯飲み茶碗で酎ハイをあおる。半分以上が焼酎で申し訳程度に炭酸を入れた代物だ。

自己憐憫に浸りながら、汗をかきかき背中を丸めてやきとりを焼

く。「本当は向う側で、女子大生と楽しんでいたかもしれない人生だったのに、事故のせいで、だいぶ人生変わってしまったなぁー。」などと思い、今度は日本酒をヒヤであおる。

自分のことは棚に上げ、被害者意識ばかり強く、ゆううつな毎日でこんな世の中消えて無くなりゃいいのに。と思っていた。唯一少しは気分が晴れるのは、濃い目の酎ハイをあおった時で、これさえあれば、オレもなんとか生きていけるだろう。と思っていた。あの頃は焼酎をあおる度にタメ息をついていた記憶がある。どうやら自分の置かれた境遇を酒の肴にし、酒を飲み、悲劇のヒロインになり切り、そんな自分自身にも酔っていたふしがある。まったく若さに、病的なアルコールの飲み方が加わるとやっかいなもんである。

店が朝の５時までででレジを閉め、上り酒をたらふく飲んで、サラリーマンが出勤する時間帯に千鳥足（ちどりあし）で駅とは逆方向のオンボロアパートへ帰っていく。サラリーマンの出勤風景を見ると「ザマーミロ！」と思う。何がザマーミロだかわからぬが、こんなに朝早くから酔っぱらっていることで、忙しそうに出勤するサラリーマンに対し優越感をいだいているのだとその頃は思っていたが、逆に健全で建設的な生き方をする、OLやサラリーマンに嫉妬と劣等感を感じ、そう思われなければ、自分で自分を保てなくなっていたのだろうと今は思う。

アパートとは名ばかりで屋根裏部屋と言った方がいい、粗末な部屋にどうにかたどり着くと、丸太が倒れるように万年床に倒れ込む。気を失うように爆睡し、数時間仮眠を取り、がんがんする頭をかかえ豚のようにむくんだ顔で近所のサウナで汗を流し、酒気を抜いて、昼からまた店に仕込みに入る。仕込みに入る前に、迎え酒でビール一本を飲み、夕方４時の営業開始前には、景気付けと称し、日本酒をヒヤで一杯“キュッ”とあおった。

たまの休みの日には、駅前のおでんの屋台で飲むのが楽しみだった。ギャンブルで多額の借金を作

り、それを踏み倒す形で屋台を引きながら身を隠している元サラリーマンのマスターで、自分と同じ匂いを感じ、その屋台で酒を飲んでると、心の底から落ち着きを感じた。生粋の江戸っ子のマスターで、自分が酔いつぶれてグチッていると、「田舎もんは、とっとと田舎へ帰っちまえ！」が口癖だった。あの頃はそんなマスターに反抗心を持ったこともあったが、東京で一旗揚げようと上京したのに毎日毎日酒をあおるような生き方になってしまい、それでも都会に押しつぶされまいと、片意地張って無理のある生き方をしている自分に対しての愛情からくる言葉だったと、今ならわかる。

神様の配慮であろう。飲んだくれていた頃も、いろんな人達に助けられ、見守られ、励まされ、世話になって生きて来た。ただ、飲んだくれてた頃は、それを感じ取る能力が欠如していて、この世で一番不幸な人間は自分一人だけで、その他の世間の人達は、おもしろおかしく幸せに生きているのだと思っていた。そして、神様はなんで自分だけに罰を与え続けるのだろうと思い、神様を呪わしく思ったこともあった。神様は他人を通し、生き方に潤(うるお)いを与えて下さるし、いろんな気付きのチャンスを与えて下さる。「気付きの前には苦痛が伴う。」こんな事を最近思うようになってきた。何か不快なことや嫌なこと、不幸なことが連続して起きた時、飲んだくれた頃は、また神様が罰を与えたとしか思えなかったが、神様が自分に気付きのチャンスを与えてくれているのだと、少しづつではあるが思えるようになってきた。

関東のセミナーの時、上京した折に、少し足を延ばして、30数年前の若い頃に飲んだくれてた東横線沿線の街を訪ねてみた。駅から路線沿いに５分程歩くと、昔住んでいた、古ぼけたアパートがひっそりと残っていた。懐かしいような、そして切ないような、複雑な心境だった。

福島／なみきＧ／テツオ

沖縄の地を再訪して

自分は静岡に住んでいる。この夏人生２度目の沖縄を訪れる機会を得た。沖縄には旅行ではなく職場の労働組合の平和学習会に応募したのである。８歳になる娘と80を越えた母と３人で申し込んだ。学習会は全部で30名ほどの家族連れ、当初は娘と２人で行こうと考えていたが、こんな機会はそうないなとふと思い直して、母親に話して了承を得た。

１度目は今から11年前来ている。実はその時も今回と同じ企画で、ほぼ同じ行程、ホテルも同じである。ただ違うのは、当時は役員の立場で、家族連れではなかった。そして一番の違いは飲んでいた頃である。今回沖縄のかつてと同じ地をめぐりながら、当時が思い起こさせられた。労働組合の役員になった１年目、同時に結婚生活が終わり２人の娘とも別れることとなった。重責と私生活の不一致で精神が不安定で、一気にお酒のコントロールを失った。不眠と不安と焦り、後悔、唯一の支えが精神安定剤とお酒であった。精神安定剤かアルコールを口に含むことで心の安定を図っていたのである。自分でもまずいと思い、専門病院へ行ったり一時ＡＡへ行ったりしたが、うまくいかなかったのである。

沖縄へ行ったのは役員２年目の夏で、仕事にもなれ、離婚による自責、人生をうらむ心も少なくなってきた。ただ毎晩の深酒と寝るときは眠剤といった日々であった。沖縄の地を周りながら、ポケットに精神安定剤、夜は沖縄のビールと泡盛に眠剤が思い起こされた。

その後組合の役員も降り、今の妻と再婚し、今回連れてきた娘にも恵まれた。役員を降りてからＡＡで７年のソーバを頂きながら、いつかは参加者と同じように子どもを連れてこの学習会に参加したいという漠然とした思いが残って

いた。今回11年の月日が流れ、漠然とした思いを実現する運びとなり、とても楽しみにしていた。

沖縄２日目は那覇のホテルに宿泊となった。事前にも調べていたが、那覇のＡＡ会場をホテルの人に距離を尋ねるとタクシーで10分ほどであった。娘と母に了解を得て、那覇グループのミーティングに向かった。ミーティングでは最後に話す機会を得て、これまでのいきさつを話していた。話の途中で言葉が詰まった。感極まってきたのである。「もう一度いつか、いつか来たい、いつかまた来たいと思っていた。」この言葉がつまったまま涙があふれた。仲間は黙って聞いてくれている。また来られるとは思っていなかった。娘と母、こんな３人で、、、泣くつもりもなかった。ミーティングでこそ自分の正直な思いがあふれ出すのだと改めて気付かされた。ミーティング後に那覇Ｇや首里Ｇの仲間が声を掛けてきてくれた。「よく来てくれた、また来られて良かったね、」などと喜んでくれた。

今回もう一度いつかと行ってみたいと考えていたことを「行動に移す」ことができた。

母親を誘うことができたのも強い意志ではなく、自然とそういう気持ちになった。沖縄のＡＡに行けたことも、涙が流れたことも自然とそういう気持ちなったように感じる。ＡＡ的には神様の配慮であろう。なぜ行動に移せたのかを考えてみると、埋め合わせは他人だけでなく自分に対しても大切だと気付きだしてからだと思う。自分を守る、自分を大切にする埋め合わせの表れとして今回の流れが実現できたように感じている。

最後に温かく迎えてくれた沖縄の仲間、ＡＡに感謝したい。

静岡／富士のバラＧ／ hide

回路を閉じたＡＡではなく
―ＡＡ宇部グループ32周年に寄せて―

今年の９月８日にＡＡ宇部グループ32周年のOSMがあった。テーマは「感謝～仲間と共に～」だった。このイベントに参加して考えたことを以下に記す。

「仲間」という言葉はあまりにも透明なので、意識せず使ってしまう。しかし、これはそれほど透明だろうか？

唐突だが、僕の一番嫌いな言葉は「人それぞれ」だ。この言葉はまず、議論をなし崩しにする。「だって、それは人それぞれじゃん」の一言で今まで積み重ねられた言葉は台無しにされてしまう。そして「人それぞれ」という言葉には結局のところ、人と人は分かり合えないのだという冷たい諦めを感じてしまうのだ。

ＡＡの中でこの言葉に別の形で出会うことになった。それは「自分なりに理解した神」である。神とは本来、絶対的なものである、それが人によって異なるというのは相対主義の極致、つまり「人それぞれ」を究極に推し進めた形に他ならないと思うのだ。「私の神はこうで、あなたの神はそうなの」だから分かり合えない、そうなってしまうのではないかと思う。

ところで、山口県のゆかりの詩人に金子みすゞがいる。彼女の書いた詩でこれもあまりに人口に膾炙しているので、それほど良いものではないかもしれないが、すこし立ち止まって考えてみたい。

「わたしと小鳥と鈴と」
金子みすゞ

わたしが両手をひろげても、
お空はちっとも飛べないが
飛べる小鳥はわたしのやうに、
地面を速くは走れない。
わたしがからだをゆすっても、
きれいな音は出ないけど、あの
鳴る鈴はわたしのやうにたくさ
んな唄は知らないよ。

鈴と、小鳥と、それからわたし、
みんなちがって、みんないい。

最後の２行が肝要だ。「わたし、それから鈴と小鳥」ではないのだ。小鳥、私より速く走れない点で劣っている部分がある、鈴、たくさんの唄を知らない点で私より劣っている部分がある。その一方で、小鳥は空を飛べ、鈴は揺するだけできれいな音が出る点で確実に私より良い部分を持っている。そういう良い点も悪い点も含めた他者を認められて、「それからわたし」なのだ。私に先行して他者がいる。他者を認められて、私はあるのだ。そういう基盤に立ったうえで、「みんなちがって」と言うことができる。しかし、これではまだ「人それぞれ」の域を出ない。ここを乗り越える必要がある。「みんないい」まで行かねばならないのだ。良い点と悪い点を含めた他者を認め、自分を認め、そうして共に肯定するのである。

さて、「仲間」と言う言葉に立ち戻ろう。自分に問いかける。

「スポンサーは仲間か？」「仲間だと思う。ラーメンばかり食べて話が長いけれど」

「ホームグループのメンバーは仲間か？」「仲間だと思う。もっとビジネスで意見を言ってほしいけれど」

「ヤングのメンバーは仲間か？」「仲間だと思う。もっとちゃんとミーティングに来てほしいけれど」

さて、別の角度から自分に聞いてみよう。

「スポンサーを持っていない仲間は仲間ではないのか？」

「ホームグループを持っていない仲間は仲間ではないのか？」

「ステップをやっていない仲間は仲間ではないのか？」

「仲間」と意識せず使うだけでもしかすると知らず知らず誰かを傷つけていたのかもしれない。差別をしていたのかもしれない。「仲間」とは何なのだろうか？

自分が気付いていないだけで、答えはいつも与えられているというのは本当だと思う。ハンドブックを見てみよう。「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」。

もしかすると、今、僕の目の前にいるメンバーはお酒を飲んでいるかもしれない。しかし、ミーティングに今、来ているということは心のどこかで飲酒をやめたいと願っているのだからその人はもう「仲間」なのだ。

僕自身、酒を飲んでミーティングに何度も行った。それをミーティング中に口にもした。でも、それをとがめる仲間は一人もいなかった。そこには真の寛容さがあったのだ。飲酒をやめたいと願いつつ、飲んでしまう自分を肯定してくれていたのだ。

そこで僕はこう思う。飲酒をやめたいと願っているのならば、それがどんな形で表れているにせよ、「仲間」だ。「みんなちがって、みんないい」のだから。

スポンサー、ホームグループ、ステップはあくまでも提案で、それはＡＡの仲間になるための条件ではない。このことを忘れないようにしたい。そうして日々、ミーティングの中で出会うアル中を「仲間」として歓迎したい。

アル中は多くの場合、求めすぎてしまうので回路を閉じてしまう、そうではなく、絶えず開かれた回路でありたい、「みんなちがって、みんないい」という温かな寛容さでもって。

宇部グループさん、32周年おめでとうございます。これからのますますの発展を願っています。

山口／ゆかりＧ／健三郎

地方のラウドアップ

今回も、関東の仲間と、九州・沖縄ラウンドアップに行ってきました。今回の場所は、熊本でした。凄く充実した３日間でした。天候にも恵まれ、暑いぐらいでした。

近くに温泉があり、歴史ある所でした。広くて良かったです。

部屋で、一緒になった福岡の仲間と色々な話しが出来き、広報や経験の分かち合いさせて頂きました。また、凄く良くして貰い、２日目には、関西の仲間と観光するんだけど行かないと誘われて行きました。関西の仲間とも少しづつ話が出来るようになり、まだ繋がって間もない仲間と色々な話しさせて貰いました。新鮮でとても良い分かち合いを車の移動、車中でしました。関西の仲間は年齢がすごく若いメンバーが多いと感じがしました。でもすごく楽しかったです。昼食には皆で食べていい思い出でした。

BOX916を書いて、自分と同じ経験の仲間がいて会えてうれしいと話しが、盛り上がり、くだらない話や、広報の話や、サービスの話をしました。

不思議とその地方でも色々とあるんだのあーと感じました。でも、ＡＡは、グループの一体性だと思うと感じました。自分が飲まない今があるのはＡＡから離れず変わりつつもグループに入り続けて、グループの役割を与えて貰い、感謝の気持ちがありました。実際一人では、何も出来ない仲間の手助けと共に共通の問題、解決し議論し、正直に、自分の心を開く事で、自分の姿が周りの姿で見られていることに自分を知る。自分では気付かなかった事がミーティングや仲間から気づく事が多く。イライラせず、落ち着き周りの事が見えるようになった。

今回の九州・沖縄ラウンドアップで、新たな仲間も出来て、凄く和が広がったような気がします。

関西の仲間からも原稿書いて下さいと言われ、わかりましたと答え実践しました。言われてた時も迷う事なくOKしましました。

頼まれたら素直に受け入れる努力しています。それは、自分に与えられたものだと思うし、【chance】だと思うんです。

最近は、自分の経験を今苦しんでいるアルコール依存症者にメッセージを伝えていく手助けが自分に必要だと感じています。

福岡の仲間や関西の仲間に経験と希望の分かち合いに感謝の気持ちでいっぱいです。

埼玉／狭山Ｇ／ヒロ

ありのままの自分

「人の世は神の夢である。夢から覚めたとき…」中学２年生の時書いた作文の出だし。「チャーリー、13才の君は一体何を伝えたかったの？」

高校２年生の春、友人宅で酒を飲みすぎてしまい、制服がゲロまみれなって翌日ジャージーで登校すると、校門の前にいた数学の先生にひっぱたかれてしまった。「チャーリー、何でいつも酒を飲み、授業を抜け出してはマージャンに明け暮れ、女の子にうつつをぬかし、ちゃんと高校生活を送ろうとしなかったの？」

30代半ば、酒まみれ、借金まみ

れ、将来に何の希望もなかった、足元もおぼつかない私を抱きかかえ「私もあんたももう生きてたって仕方がない。一緒に死のう！」と号泣しながら私に言ってくれたおふくろ。「チャーリー、あんたは一体どうしちゃったの？」ひどいお酒の渇望症状に苦しみどうしてもお金をくれない妻へのはらいせで？娘の○ゆ○ちゃんの首をしめていた私。「チャーリー、あんたは本気で娘を殺そうとしてたの？」

37才の秋、退院後、ＡＡにつながりお酒を止めようとは思っていたが、上手くいかず半年でスリップ。先行く仲間から中間施設を紹介され通い始めた。「チャーリー、あなたはあの頃断酒に向けて本当にがんばっていたのね！」

61才の秋、ＡＡにつながってから生まれた○あ○さんがボーナスで、私と私の母と私が首をしめてしまった○ゆ○ちゃん夫婦とその赤ちゃんの５人に熱海の温泉旅行をプレゼントしてくれた。「チャーリー、あんたは本当に幸せ者だね！」

みなさん、あなたにとって一番大切な人をまず思い浮かべてください。その人の名前に○○○ちゃんをつけて、夜空の星か月に向かって、深呼吸をしてから、やさしい声でゆっくり３回行ってみたらどうですか？続けてみて下さい。私は深く、深く心の底から信じております。皆さんが今、お酒を止められなくて苦しんでいたとしても、お酒を止めても苦しんでいたとしても、必ず…。必ず…届きます！

「チャーリー、あなたは一体どこへ行こうとしているの⁉」

埼玉／ひまわりＧ／チャーリー

12の伝統に触れて

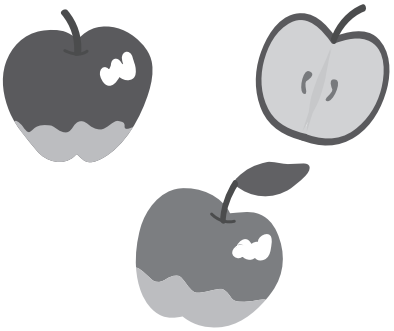
伝統10　アルコホーリクス・アノニマスは、外部の問題に意見を持たない。したがって、ＡＡの名前は決して公の論争では引き合いに出されない

ＡＡ（アルコホーリクスアノニマス）は境界がない。伝統３は世界のＡＡメンバーのフリーパスだ。グループが分裂する原因は世界共通で、怒りとコーヒーポットだとワールドサービスミーティングに参加した時、他の国の評議員が言っていた。私の身近な外部の問題とは？と問われたら、思い当たることは「**ミーティングを始めるにあたって皆様にお願いがあります**」という司会者のアナウンスの声だ。噂話、陰口もこの伝統に当てはめれば外部の問題に意見を持つことになるのだと思う。だけども、ＡＡを歩き出した最初の頃は、ミーティングに毎日出るようになると、仲間意識がだんだんと強くなり、あそこのミーティングに行けば、あの人に会える。あの人の話が聞きたい。あの人はこんなことを言っていた。などと仲間とミーティングの行き帰りで話をするようになっていった。益々エスカレートして、電車のなかでも大声で、「俺たちアル中はよう！」などと平然と夢中に話をして、そばの乗客はびっくりした顔をしている。また、反対のホームに仲間がいるのを見ると、ＡＡ独特のニックネームで大声に叫ぶ。このようなこともこの伝統に照らし合せてみると外部の問題に意見を持つことになるのかも知れないなどとは当時考えもしなかった。それほどにＡＡに夢中という状態だった。当時のホームグループの仲間が就職活動で、会社の面接を受けに行ったら、その会社の社長さんがホームグループのメンバーだったので驚いた。と言う話を聞いたことがある。先日、仲間が「会社の外で仕事をしていたら仲間とばったり。ＡＡのニックネームで呼ばれ

て会社の同僚が変な顔をしているので困ったよ」と言っていた。私も勤め先に仲間から「ユニーク（当時のニックネーム）さんお願いします。」と何度か電話が掛かってきたことがある。職場の同僚が笑って「ユニークさん電話よ」と取り次いでくれる（職場でもオープンだったから）。公でのアノニミティ（一市民として振る舞おうとしているだろうか？）を絶えず自分に問いかけている必要があるように感じる（笑い）。ＡＡの書籍での基本的テキストは、ビッグブック、12ステップと12の伝統、ＡＡ成人に達すると「ビルはこう思う」の４冊だが、その頁56、59、98、143、215、262、326に「論争」についてビルが書いている。どの頁にも納得できることが書かれてある。そのなかで59頁にギブ・アンド・テークの能力、つまり喜んで妥協することは、オール･オア･ナッシング（全てか、無か）のアルコホーリクには難しいことだと書かれてある。まったくそうだった。最初の頃、サービス活動を行っていくなかで、自分の価値観は、正しいか間違っているか、勝ったか負けたか、白か黒かといった物差で判断していたことが往々にしてあった。その度に落ち込んだり、自己憐憫に浸ったり、恨んだり怒ったりとずいぶん忍耐のトレーニングを与えてもらった（その時は与えてもらうなどとは思っていなかったが）。だいたいＡＡのミーティングでは、言いっ放し、聞きっぱなしと言われるように、自分の話に仲間は、それはおかしい、あなたの考え方は変だ、間違っている。だって、昨日はまったく別の話をしていたじゃないかなどとは絶対に言わない。もっと言いば、ニューカマーの頃、「今井さんＡＡのクローストミーティングは、自分の話に責任を持たなくてよいことの意味もあるんです。だって、私たちは昨夜のミーティングで飲まないと言って、次の日にスリップしてしまうこともあるでしょう。だからいちいち自分の話したことに責任なんか持てないんです。それよりも気楽に今思っていることを正直に話すことのほうが大事なんですよ」と教えてくれた。とこ

ろが、ホームグループのビジネスは勿論のこと、地区や地域、全体サービスといったサービス活動に関わると途端に自分とは全く違う意見を言われたりする。そうすると、なんとかして自分の主張を押し通そうとして、正論じみたことや書籍にこう書いてある、古い仲間はこう言っている、極めつけは伝統違反だ！などとがなり立てる。そして、終わってからＡＡが嫌になったなどとつぶやいて落ち込む。このパターンを何度も何度も繰り返した。ステップ10には長い長い道のりの体験をした。そうするなかで、文句（批判される）を言われる立場のほうが回復するんだと、心の中で思うようにした。ビルはこの経験を頁326「批判を歓迎する」で、貴重な教訓を与えてくれたのだと感謝していると言っている。私たちのサービス活動は、なにかの物事を決めることよりも大事なことがある。それは、アノニミティ（平等）の原理は、決定されることよりも話し合う中ではたらくグループの良心が私たちの成長にとって大切なことなのだと信じている。ＡＡは公の論争であっても、自己防衛のためであっても立ち入らない。ＡＡは争いの必要がないように作られているのだ。そして、ＡＡ（アルコホーリクス・アノニマス）そのものがアノニマス（無名にとどまる）になっているのだから。

埼玉／狭山Ｇ／今井



キーワードは《必要》

ぼくは24歳の時に精神病院に就職した。当時は入院したアルコール依存症者は必ず問題を起こすという「アル中神話」がまかり通った時代で、新米ソーシャルワーカーのぼくは、それを鵜呑みにした。

その頃も精神医療は統合失調症の治療には関心があったが、アルコール依存症には関心がなく、薬物依存症にいたっては、毛嫌いされる有様だった。なだいなだの小説にもこうした話がよく出てくる。

当時の治療法は、精神症状に大量投薬するのが常套手段だった。だが、ある日の講演会で聞いた話は衝撃的だった。「私は幻覚や妄想という表現方法を保障したい」その精神科医はそう言ったのだ。

症状も問題行動も、それらは治療者から見たものであって、患者から見たものではない。患者にとっては必死に出したSOSなのだ。そうした表現方法を保障するという考え方がぼくにはなかった。

精神病院から精神保健福祉センターや児童相談所、保健所などで活動を続け、小さな相談室を開いた今でも、その考え方はぼくの支柱になっている。「それを通して何を訴えているのだろう」と。

不登校の子どもに「中学校までは義務教育だから、行かなければダメだよ」と言ったらどうなるだろう。「こいつも話にならない」そう思って、その時点で子どもは心を閉ざしてしまうに違いない。

相談でも治療でも、関係が続く限り互いに「試される関係」も続く。試し試されながら、関係は深まってゆくのだ。なぜなら、裏切られてきた経験が、そう易々と癒えることなど有り得ないのだから。

「依存症は自己治療だ」と言われる時代になった。アルコール依存症者にはアルコールが自己治療になったのだろうし、ギャンブル依存症者にはギャンブルが自己治療になったのだろう。

そうした依存症対象は過酷な人生を生き延びる上で、「救急救命

士」の役目を果たしてくれた筈だ。だが使い続けていると、それは突然「殺し屋」に変身する。その意味では一刻の猶予もない。

だが、アルコール問題を抱えている人に「酒を飲むな」「酒をやめろ」と言うことほどナンセンスなことはない。なぜなら、社会生活が破綻するまでその人には酒が《必要》だったのだから。

《必要》という言葉は、依存症の分野だけにとどまらず、不登校や家庭内暴力など児童の分野でも、重要なキーワードになる。ぼくも依存症者だが、それが《必要》だったと思えた時から楽になった。

責めたら人は変われない。多分責めるから人は変われないのだろう。その良い例が『イソップ物語』に出てくる「北風と太陽」の話しだ。旅人が外套を《必要》としたのは寒さを防ぐためだった。

暖かい太陽は、その外套を《不必要》にした訳だが、《必要》としていた依存対象が《不必要》になれば、それこそ回復だ。もちろん《不必要》になるためには回復プログラムが《必要》になる。

人間は不完全なことしか出来ないが、神なら完全なことが出来る。ぼくは元々完全主義者だったので、出来ないことでも出来ると思っていた。何とも傲慢なことだが、自分は神だと思っていたようだ。

「白黒思想」や「ゼロか百か」というのも、完全主義者の特徴だ。12ステップ・プログラムは「人間関係修復プログラム」と呼ばれたりしている。

このプログラムの中で、一つだけぼくには理解できないことがある。それは、せっかく霊的誕生日を持てたのに、スリップすると、またゼロからカウントし直すことだ。なぜなのだろう？

ACでもあるぼくはこう考える。連続ソーバーもいいのだが、累積ソーバーという考え方もありではないのかと。なぜなら「今日一日」という考え方を、また白黒思考は変えてしまうからだ。

大事なことは、新しい生き方を始めた日から命の火が消えるまで、幾日素面の日を持てたかだと思う。スリップは他人から責められるものでもなければ、自分を責めるものでもない。

何かに気づくためにスリップも《必要》だったのではないだろうか。

（ロッキー）

ＡＡ３ヶ月カレンダー

2019・11 ～ 2020・1

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）

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

◇**愛知　２日（土）13：15 ～ 16：45**　常任理事会／地方圏ゼネラルサービスフォーラム・プレ企画 in 名古屋『自立～金銭と霊性の交わるところ～』場：名古屋市総合社会福祉会館（愛知県名古屋市北区清水４丁目 17-1）参：1,000 円　問：JSO

◇**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

◇**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

◇**長野　3日（日・祝）** 長野地区／ステップセミナー　場：「松南地区公民館3階大会議室（通称：なんなん広場）」（長野県松本市芳野4-1）問：KKCO

◇**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

◇**千葉　6日（水）13：00（開場12：30）～16：30**　第16回矯正・更生保護施設パブリックフォーラム『回復へのメッセージ　～社会資源としてのＡＡ～』場：「船橋市葛飾公民館（第2集会室）」（千葉県船橋市西船3-6-25）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）問：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）問：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）

◇**東京　16日（土）10：00～16：30**　城南地区／オープン・スピーカーズ・ミーティング2019『新しい自由、新しい幸福』場：「幡ヶ谷区民会館」（東京都渋谷区幡ヶ谷3-4-1）※敷地内禁煙　※昼食時のゴミや紙コップは各自必ずお持ち帰りください。問：KKCO

◇**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

◇**栃木　23日（土・祝）10：00～15：40**　佐野G／14周年第1回ステップセミナー（オープン）場：「城山記念館」（栃木県佐野市若松町504）問：KKCO

◇**福岡　23日（土・祝）～24日（日）**　ウォームスG／第1回　伝統LOVE『伝統の分かち合い』場：「宗像大島・民宿　まなべ」（福岡県宗像市大島1289）※大島港⇔民宿無料送迎バスあり　参加費：6,000円（宿泊＆食事〈夜・朝〉・会場費・資料・コーヒー・菓子他）定員：30名　申込締切：10月末　※寝巻・タオル等は各自用意。☆出発乗船23日（土）11：15（560円）帰路乗船24日（日）13：00（560円）連絡係：「SHOW」090-3196-8410　問：KOCO

◇**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）問：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 2-4-25）問：CSCO

◇**滋賀　24 日（日）10：00 ～ 15：00**　オネスティ唐崎 G ／オープン・ステップ・セミナー『生きる喜び――感謝とともに（唐崎メリノールハウス閉鎖によせて）』場：「唐崎メリノールハウス」（滋賀県大津市唐崎 2-10-2）参加費：無料　昼食：おにぎりとみそ汁を用意します（おにぎり献金をよろしく）問：KCO

◇**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 α 12 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

◇**北海道　1 日（日）13：30 ～ 16：00**　札幌地区／オープン・スピーカーズ・ミーティング『未来の自分』場：「菊水地区会館」（北海道札幌市白石区菊水七条 2-2-20）問：HCO

◇**愛知　8 日（日）10：30（受付 10：00）～ 15：00**　あおい G ／＃ 13 オープン・スピーカーズ・ミーティング『囚われからの解放』場：「南部市民センター分館２F」（愛知県岡崎市羽根西新町 5-3）※駐車場有り　問：CHCO

◇**京都　14 日（土）13：30（受付 13：00）～ 16：30**　洛陽 G ／ 10 周年記念オープン・スピーカーズ・ミーティング『10 年前の私』場：「左京西部いきいき市民活動センター第 1 会議室」（京都府京都市左京区田中玄京町 149）問：KCO

◇**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

◇**埼玉　22 日（日）10：00 ～**　熊谷グループ第 22 回ステップ・セミナー　場：「熊谷市文化創造館さくらめいと」（埼玉県熊谷市拾六間 111-1）問：KKCO

◇**埼玉　26 日（木）18：00 ～軽食　19：00 ～ 20：30 キャンドルミーティング**　チャレンジ G ／キャンドルミーティング with 軽食『今年得たもの』場：「カトリック本庄教会」

（埼玉県本庄市千代田 1-3-28）参加費：300 円　※開始が通常のミーティングより 1 時間早くなっています。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!　―しらふで新年迎えよう―』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 ／ JSO

◇**福島　31 日（火）～ 2020 年 1 月 1 日（水・祝）**　なみき G ／第 22 回年越しミーティング『分かち合い』場：「三春の里　田園生活館」（福島県田村郡三春町大字西方字石畑 487- 1）宿泊：14,000 円（夕食・朝食付き）参加費：2,000 円（1 日 or 両日）※年越し蕎麦は含みますが、食事はありません。定員：30 名　申込期限：10 月 1 日～ 12 月 13 日　問：TCO ／ JSO

◇**山口　31 日（火）～ 2020 年 1 月 1 日（水・祝）**　セイルオフ G ／年末年始オープンミーティング　31 日（火）年末オープンミーティング 11：30 ～ 12：45　食事・休憩　12：45 ～ 15：00　ミーティング『気楽にやろう、でもやろう』　1 月 1 日（水・祝）6 周年　新春オープンミーティング　11：30 ～初食事・休憩　12：45 ～ 15：00　ミーティング『SailOff（船出）2020』場：「生野自治会館」（山口県宇部市中村 3 -3-20 上宇部 26-1 区集会所）問：CSCO

◇**広島　31 日（火）午後～ 2020 年 1 月 3 日（金）午前**　微笑み G ／ 2020 年　迎春ミニラウンドアップ『新時代へ仲間と共に　～私達の一体性』場：「庚午カトリックセンター」（広島県広島市西区庚午中 2-14-26）参加費：2,000 円　宿泊費：1 泊 1,000 円　食費：1 食　約 500 円　問：CSCO

「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・コンベンションの JSO ツアーの申込みを 11 月末まで延長いたしましたが、定員に達したため締め切りとなりました。キャンセル待ちにつきましては、JSO 田崎までお問い合わせください。なお、コンベンションに参加予定の方は、JSO ツアーに関わりなく、JSO までご一報ください。

○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

★香港ＡＡ 50 周年記念コンベンション　開催地：ワンチャイ／香港　日時：2019 年 10 月 26 ～ 27 日　ウェブサイト（https://www.aaconvention.hk/）参加費：450HK ドル（約 6,200 円）

★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）参加費：60US ドル（約 6,400 円）

★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　参加費：140,000 ウォン（約 12,500 円）

★第 57 回ニュージーランド・コンベンション　開催地：クライストチャーチ／ニュージーランド　日時：2020 年 1 月 17 ～ 19 日　ウェブサイト（https://www.aaconvention.org.nz/index.php/27-right）参加費：75NZ ドル（約 5,070 円）

★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）参加費：115 ～ 140US ドル（約 12,300 ～ 15,000 円）

★第 55 回オーストラリア・コンベンション　開催地：トゥーンバ／オーストラリア　日時：2020 年 10 月 2 ～ 5 日　ウェブサイト（https://aanatcon2020.com.au/）参加費：100AU ドル（約 7,200 円）

◎新グループ

・トゥルースグループ／関西

◎休止・廃止グループ、解散グループ

・TokyoYoungPeople's グループ／関東甲信越
・Free グループ／九州沖縄

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）。

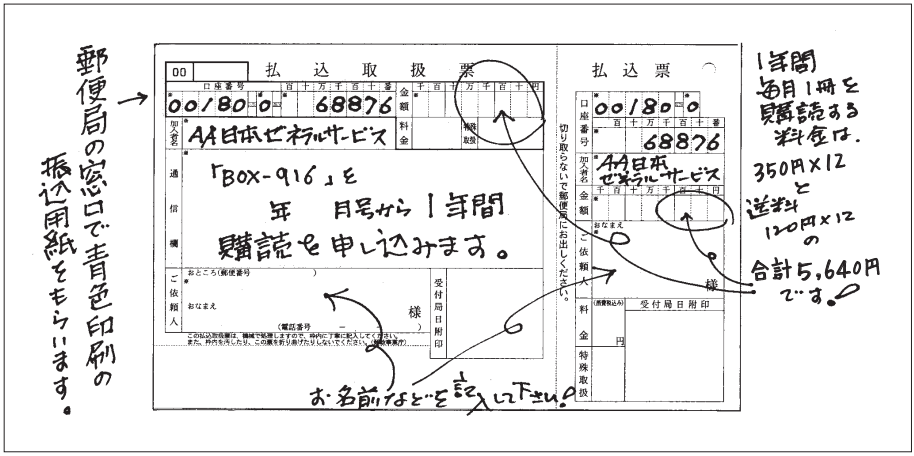
★情報データの問い合わせ先が個人とされている場合、チラシ等によりその公示確認ができた場合は掲示しますが、それ以外の場合は原則として掲示しません。掲示を希望する場合はその旨明記してください。

★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

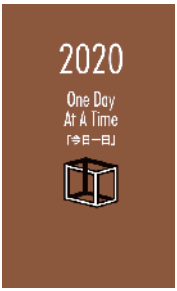
reaches out for help,I want the hand of A.A.always to be there.

それは私の責任だ

And for that I am responsible.

今月のおすすめ書籍

『2020年　カレンダー手帳』



毎年ご好評をいただいております、AA のカレンダー手帳です。
今回のカラーは、やわらかな印象の茶色です。
ご自身の予定表として、また、仲間へのプレゼントとしてご活用ください。
各地域のセントラルオフィスでもご購入いただけます。

価格 300円

『今日を新たに』

1年365日を通し、今日一日の自己を省みるための書。
AA の重要書籍からの引用と、メンバーの分かち合いで構成されている。

価格 2,000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