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

《世界中のみなさんを 歓迎する係をしてみませんか? (詳しくは45周年のホームページをご覧ください)》

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 Oいちごの会 精神保健福祉士 坂本 満 氏
- ●AA3ヶ月カレンダー ●刊行の目的と編集方針 ●JSO コープ



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。

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

* 1月号の発行日は、12月22日(日)です。

:誌上ミーティングへようこそ!

自分の足もとさえ見えない闇夜を怯えながらずっとさ迷っていた。 時に温かく柔らかい陽射しが恋しくなったけれど、すぐに諦めた。

AAに出会ったことで、飲むことが全てで、酒を取り上げられる恐怖から逃れるだけだった日々を、少し離れた場所から眺められるようになった。私たちは今日一日を精いっぱい過ごすことを学び、これからの自分に希望を感じている。絶望の闇夜の向こうには黎明の朝があった。

毎日は、格別に素晴らしいものになったけれどそれでも夜はやって 来る。怒りが込み上げた時には、祈って心に灯りをともす。

弱い明かりの下で、私が謙虚さと寛容を垣間見るためには、消える ことのない深い後悔や荒んだ気持ちが、捨ててしまいたい過去が必 要だったのだ、と思った。

ふたたび訪れる朝を、新たな気持ちで迎えたいと願う。

☆☆☆**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。

<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

前々回の名古屋での記念集会。 今のソーバーが与えられて1ヶ月。 「連れて行ってもらった | 記憶し か残っていない。前回の横浜での 記念集会。現在のホーム・グルー プで日曜日のミーティングのチェ アをさせていただいていたことや 仕事の休暇との兼ね合いなどがあ って、慌しい日程を遣り繰りした。 往復を空路にせざるを得なかった が、まだ地域外でのAAの催しに 参加する機会が殆んどなかった私 にとってはそれだけでも新鮮な (かなり浮いた) 気持ちになって いた。初めて出会う多くのメンバ -の中にいて、現実の「一体性」 を体験することができたことが極 めて大きな収穫になった。それは 私にとって環いものとなっていた ある種の「楽しさ」だった。実際、 この集会への参加が一つの糸口に なって、あまり気負うことなく遠 方のイヴェントに出掛けることが

できるようになっていった。

早いものでそれから5年が経とうとしている。

私なりに時間、体力、(それに 懐具合も)の許す範囲でAAの活動に参加させていただいてきた。 ホーム・グループのことを筆頭に、 何度もお世話になった専門病院へ のメッセージ、普段支援していた だいている関係者の方閃への広報 や、矯正施設向けのメッセージ活動など。必すしも楽しいといえる ことばかりではなかったけれど、 「手応えのある今日一日」を重ねることはできたように思つ。

その間にも新しい若いメンバーが増えた。いろいろなイヴェントに主体的に対峙し取り組んでいるその姿を見ると、サービスを経験することの大切さが否応なしに実感できる。私が今回の記念集会の実行委員会に初めて顔を出したのは今年に入ってからのこと。及び

腰で覗いてみるような形だったが、 結局は自らの内にある「やってみ よう」という気持ちがまさったよ うだ。それは若いメンバーの姿を 目の当たりにして教えられ、促さ れたことだったから。

7年以上前になるが、スポンサーをお願いした際に、3つのことを話されたことを鮮明に覚えている。そのうちの一つが「サービス」を手掛けることだった。

今までに私のやってきたことは 掌に乗るようなことでしかなかっ ただろうけれど、多くのメンバー の様閃な経験を知ることを通して AAの拡がりを知り、それが自ら の意欲を喚起することに繋がって きたことも事実だ。

だからこそ、この記念集会がまだ苦しんでいる多くのアルコホーリクへの実効あるメッセージになること、また一人でも多くのメンバーが参加され、それぞれの堅実なソーバーの糧にされることを心から願う。何故なら、AAの基盤にあるのは常にメンバー一人ひと

りの生の経験であること、私たちの持てる資産は伺よりもその集積だということであり、その体験を実際に自分の耳で聴き、気付くことが極めて貴重なことだと思うからだ。そのために私も「一人の」メンバーとしてこの大きな「分かち合い」に参加し、微力を尽くしたいと思う。

数ヶ月前のことだが、ある本を 読んでいて、「サービスという言 葉には『礼拝』という意味がある」 ことを知った。語源のことまでは わからないが、私には意味深長に 受け取れる。私に示されてことは 自すと「謙虚たれ」ということか。

私事に渉るが、この原稿に筆を起こしている今、私は制度的にも「高齢者」に足を踏み入れることになった。上手く行けば今度の記念集会の時期にはソーバーが10年になる。いろいろな意味でこの期間の棚卸しをきちんとしなければいけないと考えている。この期間に与えていただいた多くのものと私自身の僅かな気付きを自分なりに整理して、今後のありかたを展

望してみたいとも思う。もし、自 分に「稔り」があるのなら、それ を「成熟」に変えていきたい。果 実は青いままでは苦く、消化が難 しい。

今回も3日間の多彩なプログラムを準備している。プログラムの本質は私たちがAAの中にいて経験していることと伺ら変わりはない。ただ、少し違った切り口や、普段顔を合わすことのない大勢のメンバーたちの姿を見ることを見して、日常では気付くことの難しいことに目覚めていくための素晴らしい機会であることは間違いのないことだ。

外国も含めて他地域、関西の多くのメンバーの意欲ある参加とともに、ご支援いただいている関係者の方炭の幅広いご参加をお待ちしたい。

大阪/いずみG/まさる



ステップ1

自分の最後の飲酒は1週間の連 続飲酒の末 (一人暮らしの1㎡の テーブルには500mlの発砲酒がと ころ狭しと並んでた)、会社の上 司と同僚に市内のアルコール専門 クリニックに担ぎ込まれて酔った 状態で診察を受け、医師から『あ なたはアルコール依存症です。も う飲めませんよ。ん~、君(キミ) の場合、AAに行ってみては?』。 そのクリニックで診察に同席した 上司からは『お前、そんな宗教み たいなところ医者に行けって言わ れたけど大丈夫か?』って言われ た。今でも診察室内の感じを含め 覚えていますが、これでAAに繋 がる事が出来た自分です。クリニ ックにAAメッセージを届けてく れていた仲間に感謝しないといけ ないです。最後の飲酒が発泡酒だ ったわけですが、それにも理由が あって、いい加減、自分でもおか しな飲み方になっているのは随分 前から気づいてて、そろそろ何と

かしないと大変な事になりそう。 そうだ! 焼酎・ハイボール系だと お腹に溜らないから飲みすぎるん だ!ビール・発泡酒だとお腹が満 腹になるから、ある程度飲むと飲 みたくても飲めないだろうって思 ったんです。それが最終的には止 まらず連続飲酒になるなんて。実 は発泡酒の前にもノンアルコール ビールを試したんですが、これも 止まらず、3時間以内にノンアル コールの350mlを約18本飲んでし まった。止めたくても止められな い。さすがにそれだけ飲むとノン アルでも翌日は気分が悪く、ノン アルコールビールを18本飲むくら いなら本物飲む!って、あえなく ノンアル実験は1回で終了し翌日 から迷わず本物に直行でした。 AAに繋がってしばらくたっても、 飲んではいけないことは仲間の話 しからわかっていたけど、なぜ、 あんなに飲むのか理解できてなか った。そんな時に仲間からビッグ

ブック買った方が良いよって言わ れて、何が良いのかわからん!っ て思いながら、買っておいたビッ グブックをなんとなく開いてたと ころ、「医師の意見」が目に留ま って、ある一節を読んで納得した。 止まらなくなった理由って、これ だ!。渇望現象だったんだって。 ノンアルにも微量にアルコール入 ってると仲間からも聞いてたので、 なるほど!。お酒を止めたばかり なのに頭の雲が晴れた気がした。 これがわかったら、もう大丈夫。 一杯も飲まなきやいいんだ。なん だ簡単だって、お酒買わなきゃい いんだよ!って当時本気でした。 そんな自分を、いとも簡単に飲ん でしまえ!!って思う経験をその 数日後にするなんて。。。それは、 ある日会社で残業してたら理由は よく覚えてないので些細な事だと 思うけど(というか、"得意技" の勝手に自分で思いこんで怒った だけ)、『もう飲んでしまえ!って、 精神病院だろうが刑務所だろうが どうでもいい。どこでも連れてけ って』。えっ!?嘘でしょ。そんな いとも簡単にそんな考えを自分が

するなんて、この世で、自分だけ は信じてた!?のに。。その日は何 とか飲まずにいたけど、何で!?。 自分に自信がなくなって、このま まじゃいつか飲むんじゃないかっ て。この経験のおかげで、どうし たらお酒辞めれますかって初めて 仲間に自分から質問した。仲間か らは『とりあえず、ミーティング 回数を増やすこと事だね。出来る だけミーティングに出て。また困 ったことあったら電話して』。当 時の自分にはもっと科学的な解決 法が欲しかったので納得は出来て いなかったけど、ミーティングに 本気で出席するきっかけとなった。

又、ビッグブックの最初の方に 「医師の意見」の記載がなかった ら当時科学的なことしか信じない 自分にはビッグブックを読むこと はなかったかもしれない。ビッグ ブックを最初に作ってくれた仲間 の気持ち・配慮・思いが今でも伝 わってくる感じがしています。

多分、続く。

九州/大分グレーG/イシ

ただいま入院中

2006年4月6日、千葉の病院を 無事卒業した。去る12月10日、こ の病院にたどり着いておよそ4か 月が経っていた。かくれ酒がバレ て、すべての身分(夫と父親・職 場の役職・地域の活動)を凍結されての入院で、年末のため満室を れての入院で、年末のため満室と のこと、閉鎖病棟で丸1か月を過ごすことになる。まだこの時期、 神病院にいることに実感がわかず、 アルコールから解放された空間=精神、 アルコールから解放されたいピン クの雲の上である。

不思議と、この時の"なかま (10人?)"が忘れられない。 Y氏は入院中自助グループへの先導役となってくれたが、退院半年ののち持病で他界される。 Fさんは外泊のたびに(追い詰められたように悲壮感が漂い)背の龍が鮮やかに悲壮感が漂い)背の龍が鮮やかに赤みを増してくる。 W君などはミーティング帰りに必ず酵母臭の強い食パンを持ち帰る(必ず看護師に見咎められる)。病院から歩い

て30分はかかるコンビニまで同行し、ジュースをおごってくれたM さんはなぜかその晩強制退院となる。

わたしはこうした人々に囲まれて実に穏やかな楽しい時間を(普通の患者の4倍も)いただき、看護師長の配慮で10何年ぶりか「紅白歌合戦」を観ることもできた。ひと月前少量の酒のためにおどおどと思い悩んでいた自分を思うと、まるでここは天国のようだった。

年も押し迫ったある夜、開放病棟の食堂に集められる人の"member"とかいう人のお話しを聞く機会があった。当時はないが起こっているのか理解できないったが、のちにAAA病院メッセージであることを知ることもなくテンであることを知ることもなくテ雑談も当たり障りのないことばかりために隔離されているのか、所心のことは話題にしない。ましてや自分

の飲酒歴を披露しようなど考えも つかない。懐かしいなかまではあ るが、いまだに自助グループに繋 がっている"仲間"はひとりしか 確認できていない。

年が明けて10日に開放病棟に移 される。先輩(30人ほど)の前で 自己紹介後割り当てられた部屋に **導かれる、拘置所から収監される** もさもありなむ。その日から治療 のためのプログラムが始まる。酒 害教育・自己批判・ミーティング が繰り返され、なぜ入院に至った か飲酒に纏わる過去を洗いだし、 なにが起因か、これからどうすべ きかを学習する。グループミーテ ィングでは、みな小さな声で、お ずおずとお酒にまつわる失敗談を (なかにはちょっとした武勇伝も) 語りだす。わたしはたった3合の 酒なのだから"アル中"ではない などと、こころの奥で"違い探し" をしながら、醒めた顔で相槌ちを 打っていたように思う。とにかく 56年の人生で初めてこの類のひと たちと寝食をともにすることにな ったのにも拘わらず、相変わらず 自分は違うと思いたい。

もっとも辛かったのが朝晩の瞑

想である。他のプログラムは文字であったり、言葉で語られたりと対象がはっきりとしている。が、20分間の沈黙はわたしにとっては魔の時間であった。過去、なにをしてきたのか、だれにどんな思いをさせてきたのか。結局自分はこの世において何者であったのか。

・小中学校の思いあがり時代、 授業中にあの子に投げつけた言葉 の暴力を思うと赤面の至り。通知 表に4などあれば点を付けた先生 を逆恨みした田舎の秀才。人生最 大の失恋(躁鬱の繰り返し)。・ 学園闘争真っ最中、第2志望の補 欠で入った大学も再開の見通しも なく、飯場から飯場へ渡り歩き覚 えたアルコール (ドン底状態)。 孤独な時代を支えてくれたあの娘 (いまは怖い女房だが)。・30代、 一人前の管理職気取りで業者の接 待に酔いつぶれた大酒呑み時代 (傲慢不遜)。・働き盛りの40後半 から、転職で味わったストレスか らなぜか隠れて酒を飲むようにな る。職場100人のうち"おかしい" と気付いていなかったのは一人自 分だけという状態で、どれほど上 司や下司・パートさんたちに迷惑 をおかけしたかわからない (問題 飲酒)。

自家用車内が酒場 (3合の酒を 求めて四六時中頭のなかは酒浸 り)を8年間繰り返す。娘の塾通 いの送迎にこと寄せて4合目の1 本を飲めることに喜びを感じ、こ どもが助手席でどんな怖い思い (飲酒運転) でいたのか考えも及 ばない。この時期車を何台破損し、 乗り換えたことか (経済的損失)。 酔って当て逃げ、深夜に帰ると女 房が「警察署から明日一番に交番 へ出頭しろとのことよ。いったい *何があったの?」*これで人生一巻 の終わりと思ったこともあった (身勝手な鬱状態)。こんなことが 経て続いても止まらない(あとの 処理はいつも女房が済ませたとい う)。こうした事柄が頭のなかを 駆け巡り、冷や汗と悔恨に満ちた "自己嫌悪"に苛まれる20分である。

やがて、外出が許され(強制的に)自助グループ回りが始まると、なんと件の3人の方(W・Y・H さん)が笑顔で迎えてくれたではないか。金曜日幕張公民館でのミーティングは千葉グループの会場だった。およそ2か月外界との交

渉が途絶え、4時半に夕食を済ま せ外に出してもらえる機会を与え られたのだから、気分は上々。週 3回のペースでなかまとともにミ ーティングに参加した。松戸・薬 円台・船橋、もちろん幕張もであ る。佐倉に冒険したこともある。 ただその席で「自分の本当のこと」 を話したかというと、(アル中で はないから) そんなことはするは ずがない。おかげさまで2005年11 月30日(かくれ酒発覚)以来飲酒 欲求とは無縁のままで、危ない外 出も無事乗り切った(アルコール 依存症は量だけではなく、こころ を蝕む質の問題であることは、仲 間の話で知ることになる)。

ついで外泊(社会復帰のためとか)である。女房の車の助手席に乗り込んで、回復中の姿をみて彼女も「さぞ喜んで迎えてくれるであろう」とはとんだ勘違いである。この3か月の間院内で行われる数回の家族会に参加したとのこと。「いままさに一人、家で思うがままに飲んでいるであろう夫」のために「どうしたらよいのか途方に暮れた妻」がアドバイスを求めて訪れたという、ショッキングなア

ルコール事情を聞かされ、精神病 院の待合室の実情を間近に見、金 輪際近寄るのもいやというほどに、 本人が相当の鬱症状になっていた。

知ってか知らずかノー天気な夫にお付き合いする精神状態ではないのだが、食事を造り、風呂を沸かし、ともにテレビを観ながら(会話はないが)過ごしてくれた。2泊3日が終わり助手席に座り病院に戻る、女房は運転席から手を振ってそのまま別れる。そのことにようやく気が付く。2度目の外泊は、電車を乗り継いでの1泊で済ませた。

3月上旬には、職場の役員が面会に来、(本来ならクビのところ)新たな職種を与えられる。いわゆる窓際族とでも言おうか。4月5日の退院が決まる。喜んでいいのやら恥ずかしいやら、正直なところ復職が怖くて受け入れられない。思い悩んだあげく選んだ道は"デイケア"である。療養休暇をひ、びあるらう。退院の日、ないさに(20余年住み慣れた)家に落ち着くとなんだかとてある。を麗にみえ、新鮮な感じである。女房には申し訳ないがゆったりと布

団のなかで熟睡したのを覚えている。4月7日からマイカーでデイケア通いが始まる。ちょうど金曜日である。不慣れな道を幕張会場に向かい、その場でワンディメダル(24h)をいただき、わたしのAA(ソブラエティとは言えない)が始まった。

療養休暇もあとわずか、女房の 提案で「元の事務所と今度の本課 | にあいさつに伺うことになった。 渋々と半年ぶりにネクタイを締め、 緊張の面持ちで運転席に身を置く。 新たに所長になられた同僚が「何 の支障もありません、副所長がう まくやってくれましたよ。/ まず は感謝。本部の(五つ違いの)課 長はすでに"事務引継書"を用意 して待っており、「あなたの新し い取り組みに期待してます。」と も言ってくれた。こうして連休明 けの5月8日に復職し、きわめて スムーズに窓際の席に座ることを 受け入れることができた。

こころの高低の激しかった半年 を無事乗り切れたこと、女房に感 謝。

千葉/千葉G/旬

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~』に参加して なぜステップ4をするか?

今年の10月19、20日にかけて山口地区/第19回 オープン・ステップ・セミナーに参加して考えたことを以下に記す。

まず、初めて実行委員として参 加したイベントとなり、なぜか会 計係を務めた。山口地区の蛮勇で ある。というのも何を隠そう、私 は元献金泥棒なのだ。95円の缶チ ューハイ欲しさにメンバーがタバ コ休憩でいなくなった瞬間を見計 らって100円を献金箱から抜いた 過去を持つのである。そんな人間 に会計係を持たせる、山口地区は よっぽど重傷なのであろう。もう 一人の会計係の大きな助けもあっ て(というか私はほぼ何もしてい ない)無事、係を全うすることが できた。このことには感謝すると ともに、係を受け持つことは回復 の道具を使うことで自分が本当に 飲んでいないのだという確認にな ると改めて思った。

イベント当日はスピーカーも務めることになった。ステップ4である。恐らく謙虚さからなのだろうがしばしば「ステップ1~3を繰り返す」と言われる。しかし、ビッグブックにあるように1~3は繰り返さないのである。長くなるのですべては引用しないがp.92、2段落目にあるように「私たちにとって飲むことは問題の一つ症候に過ぎなかった」のである。

ステップ4は何をするのかというと自分の中の「誤った依存」を探すことであると思う。酒が止まっても依存体質はなくならない。すると酒の代わりを求めて「誤った依存」をするようになるのだ。これはどういうことかというと、過保護な親を考えてほしい。過保護な親は子供に「誤った依存」をしている。子供を見放すべきとこ

ろで見放さないことで成長のチャンスを奪い、子供を傷つけている。しかし、親の意識としてはそれは愛情表現なのである。こういう風に「誤った依存」は気付かないところで誰かを傷つけることで進行する。こういう状態に目を向けることがステップ4なのだと思う。だから埼玉の仲間が言うように「ステップ4は過去を振り返るのだ」。

当然、これは恐ろしく辛い。詳しくは書かないが、私自身、酒が止まって大切な二人の人を自分の「誤った依存」で傷つけることになった。こういったことを繰り返さないためにもステップは踏んでいく必要があると私は思う。

ステップをやることは辛いことばかりかというとすこしは良いこともある。「仲間と仲間になる」と言われるが、ステップを踏むと「仲間ともっと仲間になる」のである。ホームグループの仲間を通じて私にはそれが起こった。この

辛いステップ4を書きすすめられ なくなった時、いつも思い浮かん だのはホームグループの仲間たち のことだ。そして、「仲間ともっ と仲間になる」ことで当然、共感 の度合いが高まりミーティングの 効果も高まる。ミーティングとス テップが回復の両輪と言われるが 所以であろう。

ステップ4が進むにつれて私にはほかに二つのことが起こった。一つはぼんやりと自分の欠点が見えてくるために、それを隠そうとしてミーティングで自分の話をするとなることだ。この話をすると自分の欠点が出て誰かを傷つけるのではないか?と恐れて話せなくなる。これもスポンサーで乗り越えられるようになってきている。

もう一つが肝心でそれは「自分の側を見ていく」作業をステップ 4で続ける中でそれを他人に求めてしまうことである。すなわち、 「自分がこれほど自分の側を見ているのだから、お前らも自分の側を見る」と求めすぎてしまうのだ。 これを私はホームグループのメン バーとスポンサーにしてしまった のだ。

ビジネスMでホームグループの メンバーをミーティングの質をめ ぐって責めてしまい、その際にス ポンサーから酒を飲んでいた頃の 自分のことを蒸し返されてしまっ た。そのとき、私はスポンサーが 「自分の側を見る」ことを通じて 私に謝るべきだと求めたのである。 当然、謝るわけはないのだが、私 の中ではスポンサーへの不信感が 生じ、ホームグループを辞めよう とまで思った。そのとき、私はグ ランド・スポンサーとホームグル ープの仲間に相談してホームグル ープを辞めるのは思いとどまった。 しかし、本当を言うとそのときす でに私にまた「誤った依存」が生 じつつあり、それを誰かに相談し なくてはと思いつつ、誰にも言え なかったのである。

しかし、最後はやはりスポンサーに言うしかないと思った。それまでのソブラエティを思い起こし、どれだけスポンサーに助けられた

かを考え、「信じる」ことにした のである。再び、埼玉の仲間の言 葉を借りると「ステップ4はハイ ヤーパワーとの関係が最も濃くな るステップなのだ」。そして2本 足のハイヤーパワーはダメだと言 われるが今は私にとってのハイヤ ーパワーはスポンサーなのである。 だからステップ 4 は私にとってス ポンサーとの関係が最も濃くなる ステップなのだと思っている。そ の表れが「恨みのリスト」にスポ ンサーを書くことなのだ。そして 「自分の側を見る」ことでスポン サーの辛い提案はすべて自分のソ ブラエティが確かなものとなるた めなのだと受け入れるのだ。

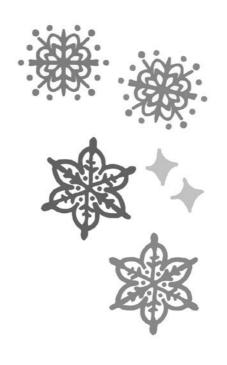
大体上記のようなことをイベントで話したのであるが、実を言うと私は現在28歳で現役の大学院生のアル中である。すなわち社会に出たことがなく、薄っぺらい人生を送ってアル中になった人間なのである。妙な言い方だが、棚卸しは薄っぺらい人生であればあるほど簡単にできてしまう。当然、逆

もしかりなのだ。だから、ステッさん、ありがとうございました。 プ4に躊躇してしまうのは良くわ また、会いましょう。 かる。しかし、大阪の仲間の「自 分を捨てて死に、永遠のいのちを 頂くのですから」という祈りの解 釈を3月の山口地区で行われた 「12のステップの集い」で聞いた 私は思う。あなたの辛い過去を言 葉にし、その瞬間は死んでしまう にしても、それが別の仲間に伝わ りその仲間の中で共感と希望が生 まれたのならば、それは永遠の命 になるのだと。私のような薄っぺ らい人生からの弱いメッセージよ りはるかに強いメッセージを発せ る可能性に賭けて少しでも多くの 仲間がステップ 4 以降に進むこと を祈っている。そして「共に生き ましょう」と私は言いたい。

若干、偉そうになってしまった が、ちゃんと強めのスポンサーシ ップを入れられるので安心してく ださい。

それにしても実行委員はじめ山 口地区の仲間のみなさん、参加し てくださった他地区の仲間のみな

山口/ゆかりG/健三郎



第一のものは第一に

年号が平成から令和と変わった 昨今、昭和にAAにつながった仲 間も数少なくなっていることと思 いますが、私もその一人です。途 中スリップをしてしまったものの、 自分のアルコールに対しての無力 さを改めて思い知り、今は健全な 社会生活を送ることができていま す。強がりで言うのではありませ んが、スリップもAAに戻りさえ すれば、ステップの一助になると 断言しても良いと思います。何し ろ、スリップとステップは一文字 しか違わないのですから、最初に AAにつながった年齢は45オと当 時では年長の部類でして、現在は 78オ9か月、傘寿が目前に迫って います。それでもホームグループ の週に二回のミーティングは、特 別な用事と重なってやむなく年に 一度か二度休むことはありますが、 殆ど出席し、月に二度の病院メッ セージも続けています。この病院 は平成元年にアルコール専門病棟

を開設したものですから、メッセージに通っている年数は覚えやすく、本年が終われば満31年間同じ病院にメッセージを運び続けていることになります。

さて、題目の【第一のものは】 というテーマをミーティングで出 しますと、およそ八割の仲間の答 えが、【飲まないこと】あるいは 【AAに出続けること】というの が私たちのグループの傾向なので すが、皆さん達のグループではど うでしょうか。私もAAにつなが った当初は、【飲まないこと】と いう考えでした。というのは、私 はAAに来たときでも、経営して いる会社の業績も順調でしたし、 家族関係も破綻せず、社会的地位 も損傷しておりませんでした。家 族や周囲からも、「酒さえ飲まな ければ、何の文句もないほど、仕 事もするし、家族思い、従業員思 いの人間なのに、それをお酒がみ んな壊している」と言い続けられ

ていたのですから、私が、酒さえ 止めれば、それで十分と思いこん でしまうのも分かって貰えると思 います。

しかし、AAに通うお蔭で、酒 が止まり、ステップで自分自身、 特にその内面に目が向くようにな ると、自分の至らなさ、幼稚、稚 拙な部分が否応なく顕わになって きました。そこで、改めて何のた めのAAなのかと考えたら、答え はすぐに見つかりました。「私た ちの本来の目的は、飲まないで生 きていくことである | とハンドブ ックの序文に明らかに記されてい ます。それは、「飲まない」こと は生きていくための条件、あるい は手段に過ぎなく、目的は「生き ていくこと」に終結されると言っ ているのだということに気づくの です。

「生きていくこと」は「生きていること」ではないとも言外に言っているのだと思います。自分の力で、生活を築き、その上に人間らしい生き方を実践しなさいと言っているのでしょう。例えば、精神病院に入院したり、中間施設で

の生活を余儀なくされてい、それに極端なことを言えば、酒の上のあやまちで矯正施設に収容されたりしていれば、飲まないで生きていることになるでしょう。でも、こういう状態をAAが目的とするはずはありません。こう考えたとき、昔、高校の漠文の教科書にあった、「人は人として生まれ、人間(じんかん)に養われて人間(にんげん)となる」という一句が頭に浮かびました。

特にお酒を止めて三年目、義兄 の推挙で新しく誕生するロータリ ークラブのメンバーに加えて貰い、 地方都市では名士とされる人たち とのお付き合いが始まると、永年 にわたって一つの職業に精励し、 数々の試練を乗り越えてこられて 地位を築かれた人たちの、人間と しての大きさ、豊かさ、そういう ものから多くのことを学ぶと同時 に、自分の人間としての能力不足 を思い知らされました。ですから、 クラブの例会は、私にとっては社 交の場であると同時に勉学の場で もあったわけです。クラブでもい ろいろな役割があり、それぞれ委

員会を設けているのですが、十周 年の時、十年間、必ず何かの委員 長を務めていた会員として私一人 が紹介されました。これは、自分 を鍛えるためという思いがあった から続けて来られたことだと思い ます。

このロータリークラブも15年間 在籍して退会しました。それは、 自分が創業した会社から自分が身 を引くための準備などに忙殺され たからの事ですが、今でも当時の 何人かの会員とは交誼を絶やして いません。

19才で創業した会社ですが、50年も社長を務めていると、どうしても考え方もマンネリ化し、発展を願う気持ちより、安全第一という消極性が強くなってしまいる社員もなっても、当然のことのように新入社員もいます。そうい心のおれたちの将来を考えると、人自分のが最良と考えたのです。交渉のお最良と考えたのです。交渉のお果、私の会社の最大の取引先である大手鉄鋼会社が子会社として運

営して下さることになりました (9一年間は、会長の名の下に一 線から身を引き、引継業務に専念 じ、満65歳の時に円満退職するこ とができました。従業員すべても、 自分たちの将来の安全度が増した わけですから、こちらにも喜んで 費えました。しかし、今になると、 たまに会社を訪ねたりしたとき、 顔見知りのものが皆定年退職して しまい、知った顔が少なくなった のには寂しさを覚えてしまいます。

定年退職で職を失ったとはいえ、 私はまだまだ【生きていく】必要 があります。生活資金は、年金と 不動産収入、それに預貯金で十分 にまかなえると思っていますが、 これも、45オというまだまだ働け る年齢でAAにつながることがで き、将来を見据えた生活設計を立 て、それに従って社会生活を送っ てくることができたことが幸いし ているのだと思います。第一のも のを【飲まないこと】として、別 の快楽を求めたり、AAの仲間以 外の人たちとの交流を避けたりし ていたのでは、充実した社会生活 を送ることはできないでしょう。

先日、母校で高校卒業後、十年 ごとの節目を迎えた卒業生が集う、 十年会という祝賀会があり、私た ちの年度は、最終の60年というこ とで、会場である講堂の最前列に 席を設けて貰いました。一緒に卒 業したのは約300名なのですが、 その1/4は亡くなり、案内状の 返信には、病気療養中、術後の養 生中などという文言ばかりが目立 つようになっています。そんな中 でも50名もの参加を得て、大いに 青春時代の思い出話に耽る一時を 過ごすことができました。その中 で、「あいつも、酒さえ飲まなけ ればもっと長生きしただろうに な」という声が幾つも聞こえてき ました。戦前の生まれ、もはや戦 後ではない、という首相発言のあ ったころの学生時代でした。社会 に出てからは、高度成長時代の先 頭に立って猛烈に働いた世代です。 同時に又大いに酒を飲んだ世代で もあります。毎晩の酒宴に、午前 様、若さに任せての無茶を重ねた 世代でもあります。どういう訳か、 私はこの学年会の会長を30年も続 けていますし、リタイア後も保護

司を十何年かやっていたことから、 今もOB会などにも招かれます。 また、父母が世話になった老人ホームの運営状況を審査する第三者 委員会の評議員という仕事も与えられています。そういうことで、 今も一人の社会人としての責務を 与えられています。

【生きていくこと】というのは 生物として生きているのではなく、 家庭にあっては、私の場合は夫で すから、生活の資を確保し、将来 にも備えなくてはなりません。子 供にも十分な教育を与えてきま た。その上に、もっとも 的に社会かかわり、国民としての 責務を果たし、社会と調和した生 活を築き上げて行くこと、なので はないでしょうか。

【AAプログラム】はそのため に用意されていたプログラムなの だと私は理解しています。

栃木/宇都宮G/酔々鬼

AAの友人からのメッセージ

AAとの出会い

いちごの会 精神保健福祉十 坂本 満

私がAAと出会ってからもう40 年以上になる。1979年の3月に第 3回目のステップセミナーが多摩 の米軍の施設で3日間行われた。 そこに大阪のアルコール依存症の 専門病院に勤務して半年ばかりの 私が参加した。ところがこのセミ ナーがあることを教えてくれたの は、入院していた患者さんであっ た。当時、関西ではAAのミーテ ィングはまだ開かれていなかった ので、その時までAAというもの がどんなものであるのか、全く知 らなかった。ただその入院中の患 者さんから借りたビックブックを 2日で読んで、よくわからないけ れど、何か得体のしれないAAに 興味津々であった。若い医師と私 と入院中の患者さん(この人は関 西の A A 仲間の中ではのちに伝説 の人になった)の3人で上京した。 当時、武蔵療養所に勤務していた

岡崎さんの案内で箕輪マックを見 学した後、急いでセミナーの会場 に駆け付けた。そこでの経験は40 年の歳月が過ぎ去った今も鮮明に 覚えている。というのはそれまで は「アル中 | イコール 「おっさん | という認識しかもっていなかった が、そのセミナーには若い「アル コール中毒者」(その頃のAAは 依存症という言葉を使用していな かった)が何人も参加していた。 日本にAAを紹介してくださった ジャン・ミニー神父が参加してい た。流暢とは言い難い日本語を話 していたが、とても暖かい人柄を 感じることが出来た。そして「私 は神父ですが、教会の信者さんと いる時より、アルコール中毒者の この人らといる時の方が楽し い!」といっていた。また、当時 の日本版ビックブックの中の「個 人の物語 | に登場していた当人も

参加していたことに驚いた。ステップセミナーが進行している傍らで、隣にあったグランドでは、若い「アルコール中毒者」と「専門家」と彼らが皮肉たっぷりに言う医療者たちでソフトボールをしていたので、私も混ぜてもらったのがなの学校の歌にあるように「ど~れが生徒で先生か?」がわからない状態で楽しんだ。そのことが本当に楽しかったことを今も思い出す。

この3日間のセミナーで、ある 50代の女性の「アルコール中毒者 | に出会った。彼女の話は実に興味 深い話だったので、夜を徹して聞 いた。そして朝方の4時頃に私が 「結局、あなたは今の自分を手に 入れるために、多くのお金と時間 を費やして、アルコール中毒にな り、そこから回復してきたのです か? | と尋ねると、彼女はにっこ り微笑んで「坂本さん!あなたに そのことがわかっていただけます か?」と答えてくれた。その時、 私は「一生かかってもこの人のよ うにはなれない」という気持ちに なった。それ以降、私はアルコー

ル中毒者に同情することはなくなった。私よりずっといい人生を手に入れるチャンスを持っている方に同情をする必要はないと思ったのである。

あれから40年間医療機関の中で、 一人でも多くのアルコール依存症 の方がこの病気から回復していた だきたいと願って必死で学びなが ら今まできた。そして私自身も彼 らに支えられた。最近、私も高齢 者という年になってきた。そして 医療機関から福祉施設へと働く場 は変わった。しかし、あの時に出 会ったジャン・ミニー神父さまか ら学んだ「一人でも多くの中毒者 に回復してもらいたい。そして素 晴らしい人生を取り戻してほし い」という願いは私の心の中から 衰えることなく、今も生き続いて いることに感謝している。



12の伝統に触れて

伝統11 <u>私たちの広報活動は、宣伝よりもひきつける魅力に基づ</u> 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

「書籍:ビルはこう思うp316」で、 無名性は私たちを守ってくれるマ ントだと言っている。ドクター・ ボブは、アノニミティを守りすぎ ることも伝統に反していることに なる。それは、本当に酒を止めた いと願っている仲間が連絡をした くても名前がわからなかったら、 そのメンバーは連絡ができず、も しかして死んでしまうかも知れな いからだと言っている。「宣伝よ りもひきつける魅力 | でのホーム グループのテーマは、12ステップ を自分が生活していくなかで実践 することだということがAAパン フレットなどに書かれてある。私 たちの広報活動とはなにを知って もらうのか? AAメンバー間で はアノニミティはない。自分が望 むなら、ミーティングでフルネー ムを言っても良いと書かれてある。

アメリカ・カナダのフェローシッ プでは、毎年、GSOから代議員の ディレクトリーが全グループに送 られてくる。日本で、ゼネラル・ サービス・ミーティングがスター トした時に、ファーストネームま たはニックネームだけでも良いの で、代議員の電話番号をグループ の連絡先として載せてはどうか? と、提案したことがある。もちろ ん、大ブーイングを受けた。AA につながって、最初のホームグル ープで、代議員は外で働くお父さ ん、グループチェアパーソンは家 を守るお母さんです。と教えられ た。このように、ゼネラルサービ ス代議員という呼び名どおりに、 私たちのフェローシップ内で全国 の代議員と連絡が取れたら、二人 ~三人のメンバーだけでミーティ ング場を開いているグループと情

報を共有したり、その町に行った ときに連絡がとれたりできるよう になれば、もっと私たちの一体性 の絆は強くなるだろうなあと思っ ている。最近、全国の地域で広報 活動の関心が高まり、活動が活発 になっているように感じている。 いろいろな分野(アルコール依存) 症者の問題を支援する関係機関や 駅とか郵便局といった一般の公共 機関などにも)からAAの話をし てほしいという依頼も実際に多く なっていると聞く。私のホームグ ループでも、保健所、保健センタ 一、障害福祉課、交通防犯課、社 会福祉協議会、地域包括支援セン ター、市内のクリニック、精神科 病院に毎月AAの資料を届けてい る。図書館にはビックブックを貸 出用として置いてもらっている。 また、ミーティングをお借りして いる公民館にはミーティング案内 をラックに入れさせてもらってい る。そのグループのミーティング 案内には、セントラルオフィスの 問い合わせと、私個人のPCメー ルアドレスと携帯番号を記してい

る。そんななかで、本人から、家 族から、関係機関の職員さんから と私の電話が鳴ることが多くなっ ている。また、月曜日午前のミー ティングには、保健師さんから紹 介された本人・家族の人が参加し てくれるようになっている。コツ コッとした活動だが、ホームグル ープのメンバーの半分以上が狭山 市の市民だということが密かな喜 びである。最近のビジネスミーテ ィングで、街の内科とか外科とい ったクリニックの待合室に読み終 わったBOX916を置いたらどう か?という話が出て、やってみ ましょうということになった。こ の原稿を書いているとき、ホーム のメンバーから民生委員の集まり でAAメンバーの回復のストーリ ーを話してほしいといった電話が あったと聞いた。広報のガイドラ インに、広く一般市民の人たちに AAの存在を知らせるという目的 が書かれてある。昨年の当該地区 主催のオープンスピーカーズミー ティングでは、メンバーが街頭に 出て、AAの資料を配った。ポケ

ットテッシュ配りのようには手に とってはくれなかつたようだが、 それを見ていた関係者は感激して いたという。もう一つの広報活動 として、「広報ガイドライン」には、 AAメンバーに広報活動の必要性 を知らせることだ。と書かれてあ る。最近、二つの他地域のラウン ドアップに参加したとき、ここで も広報活動についてそれぞれのメ ンバーに理解を深めてもらうため のわかちあいが熱心にされていた。 アルコール健康障害対策推進計画 も平成30年には24の都道府県で策 定されたと情報が伝えている。そ んなわけで、益々AAに対する要 望が多くなってくると思うが、私 たちAAメンバーができることは、 福祉サービスではなく、AAの回 復のプログラムを伝えることだと いうことを忘れないようにしたい と思っている。もう一つ、私が気 をつけなければならないことがビ ルはこう思うp195では「私たち の間では命を救うコミュニケーシ ョンがあるのだしと書かれてある。 p255では、「マスメディアという

巨大な媒体の使い方を間違えれば、 私たちは自己顕示欲によって粉々 になってしまうだろう」と、p278 では、「私たちは日々人とのかか わりを持つ限り、名前を明かさな いわけにはいかない。だからこそ、 自分の無名性(アノニミティ)を 手放すようにするのだと、アルコ ホリズムは病気なのだから、その 病気のことを人前で話すのを恐れ ていないことを、聞いている人た ちに知ってほしいからだと書かれ ている。(AAワールドサービス 社の許可のもとに再録) 突き詰め れば、この伝統は、個人を知って もらうことでなく、AAを知って もらうことが重要なのだと経験か ら学んだという教訓によって生ま れた。だが、AAを伝える場面で は、聞いている人はその人を通じ てAAを知るのだということも心 に留めておきたいと思っている。



伝統12 無名であることは、私たちの伝統全体の霊的基礎である。 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のステップ12には、「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 を実践しようと努力した!と書か れてあり、伝統5では各グループ の本来の目的はただ一ついま苦し んでいるアルコホーリクにメッセ ージを運ぶことであると言ってい る。ステップ12に2度も書かれて ある「この」と、伝統5に書かれ てある「ただ一つ」という言葉の 意味から伝統を考えてみると、伝 統1は自我を持ち込まない、伝統 2ではグループの良心の声が神の 愛と、伝統3では名誉欲や野心を 持ち込まない、伝統4でグループ の福利を第一にと、伝統6、7、 8では念を押して回復に集中する ように、そして伝統9では平等性 の実践としてローティション(輪 番制)が大切だと言っている、伝 統10でも私たちの弱さに注意を、

伝統11・12はアノニミティこそが 私たちを守ってくれるマントなの だとビルは言っている。自分の経 験から考えてみても、はじめて AAに来た人たちのほとんどが、 AAが好きで来たわけではないよ うに思う。だが、AAのフェロー シップのなかで、12ステップを実 践することで、だんだんと自分が 好きになってゆくことでAAが好 きになっていったように感じる。 そのAAを大切に感じる心が伝統 を理解し、一体性を大事にする気 持ちが強くなっていったように思 う。だからなのだろうビルは、 「最初はいやいや従う、そして、 仕方なく従う、良いものだから従 う、そして、最終的には心から従 えたくなる」と書いたのではない だろうか? 12の伝統には、「私 たちはこのように成功した」とは 書かれてなく、「私たちはこのよ うに失敗した」ことばかりが書か れてある。それは、AAメンバー

の私たちは、かつてトラブルメー カーだったし、人の話など聞きた くもないといって、身勝手な行動 をしてきた。初期のAAは、アク ロンの地下室に顔を見られないよ うにお面を付けて参加したメンバ ーもいたほどに秘密結社的なグル ープだった。へんなアルコホーリ クが来たら、めちゃめちゃになっ てしまうのではという恐れから、 たくさんの規則を作った。そして、 その失敗のなかから、「あんまり 深刻になるな」という規則が生ま れた。もっと言いば、伝統が必要 となった理由は、ビックブックの 「再版にあたって」に書かれてあ る「私たちは結束できなければ崩 壊し、死滅してしまうということ を学んだのです。| 伝統のわかち あいをするときには、ステップの わかちあいを含めてわかちあうこ とが大切だと言われる。それは、 12の伝統はグループで12のステッ プを活かしてゆくための指針だと 理解できるからだ。例えば、伝統 の独占欲や支配欲を捨てる提案は、 家庭のなかで支配的ではなく、家 族(子供や妻・夫)の意志を尊重

する態度で接しているか? を自 分に問うことができる。もちろん 職場でも同様だ。一体性を尊重す ることは、個人(自分)の意見を 押し通すのではなく、相手の立場 を尊重し、その人の考えをよく聞 いて、結論に結び付けてゆくこと で一体感が高まってゆく。特に、 サービスリーダーとしての一番の 資質とは、相手の話をよく聞ける 人だと概念で述べているし、ビル は、相手の話を慎重に聞き分ける 必要がある。それは、紳士的で穏 やかな話し方をする人が間違った ことを言っている場合もあり、ち ょっと乱暴な話し方をするメンバ ーが本当は大事なことを言ってい る場合があるからだと言っている。 自発的に献金する行為は、自分た ちの回復に投資していることであ り、何人にも束縛されない自由が 保障され、回復することに集中で きる。サービス活動の輪番は、回 復のチャンスを与えられた特権を 一人のメンバーが独占しない歯止 めになる。アマチュアとしての活 動と有給の職員でなければできな いことを分けることで、金銭と霊

性の結びつきを健康的なものにし ている。また、AAの活動は、商 業主義ではないことから、サービ スオフィスの職員に対しては、能 力評価による賃金の支払いをしな いことも概念で述べている。苦し んでいるアルコホーリクに、AA の原理を伝えるという私たちの主 要目的はただ一つであると単一性 の原理で明確にしている。それは、 AAそのものは経済的な援助や、 仕事を紹介したり、提供したりす るといった過剰な支援は本来の目 的を弱くすることを経験によって 体得したのだと述べている。この ように12の伝統も12のステップの 理解と重ねてわかちあってみると、 伝統が堅苦しいものではないこと がわかるように感じる。私は、6 ヶ月の頃AAのことが理解できず、 ステップを理解しないと飲んでし まうのではないかという恐怖感が あった。そのことでスポンサーを 頼んだ。スポンサーは、何も言わ ずに「スポンサーシップ」と「12 の伝統(現在の絵で見る12の伝統) を読んでみろとくれた。スポンサ ーシップのスポンシーの章でなく、

スポンサーの章でのスポンサーの 役割と伝統を読んだ時、「こんな 世界があるんだ」という驚きと感 動で、恥ずかしくも泣いてしまっ た。私は、教えを請う、言われた ことに従うという世間しかしらな いでAAに来た。それが、AAで は上下関係もなく、経験と力と希 望をわかちあい共通する問題を解 決するフェローシップだと、ミー ティングの前に司会者が読んでい る文字が実際のことと合致し、い っぺんにAAが好きになった。 AAを理解しょうとすることより も好きになればよいのだと思う。 生涯AAメンバーとして生きてゆ くには、確かに私たちは「命がか かっている」ことに嘘はないが、 AAを愛し、好きになってこそ継 続できるのではないかと思うこの 頃なのである。

埼玉西/狭山G/今井



AA3ヶ月カレンダー 2019・12~2020・2

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、間は問い合わせ先、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)

12 月

- ◇山梨 11月30日(土) 受付12:00~12月1日(日)10:00 増穂α12ステップグループ 第9回ステップセミナーin身延山 場:「清水房」(山梨県南巨摩郡身延町身延3616) 問: KKCO
- ◇大阪 11月30日(土) ~12月1日(日) AA日本常任理事会/広報病院施設フォーラム in おおさか 場:「エル・おおさか (大阪府立労働センター)」(大阪府大阪市中央区北浜東3-14)※1日目午後より「矯正施設小委員会」「広報小委員会」を開催 問: ISO
- ◇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26-3)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
- ◇宮城 1日(日)10:00~15:00 はっぴぃG/オープン・スピーカーズ・ミーティング『AAとの出会い』場:「仙台市七郷市民センター」(宮城県仙台市若林区荒井3-7-2)問:TCO/JSO
- ◇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
- ◇福岡 26 日 (木) 18:00 ~ 20:45 シンプル G / 年末ミーティング 場:「吉塚カトリック教会」(福岡県福岡市博多区吉塚 5-17-40)
- ◇大阪 28日(土) 10:30(受付10:00~)~16:30 おだやかG/第4回オープン・スピーカーズ・ミーティング in 長居公園『新しい生き方』場:「大阪市長居障がい者スポーツセンター 2階会議室1・2・3」(大阪府大阪市東住吉区永井公園1-32)※無料駐車場あり 問: KCO
- ◇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/ISO
- ◇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日の下両日)※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

- ◇愛知 31日(火)(13時より受付) ~ 2020年1月2日(木) 愛知地区/2020年 迎春ワークショップ『迎春 飲酒からの解放区 犬山』場:「リバーサイド犬山(犬山国際ユースホステル)」(愛知県犬山市継鹿尾氷室162-1)参加費/全日程:16,000円 1 泊2食:7,000円 元旦の昼食:1,000円 参加費:1,000円 定員になり次第、応募締切り 問:CHCO
- ◇埼玉 31日(火)※開場 14:00 受付:15:00~2020年1月1日(水) 埼玉北地区/2020年 秩父ニューイヤー宿泊研修 場:「長瀞荘」(埼玉県秩父郡長瀞町)参加費: 9,500円(1泊2日 夕・朝食(年越し・お正月料理))※食事が不要なお子様、乳幼児は無料 ※駐車場あり 問:埼玉北地区 熊谷G/エリツェイン 090-8462-6997
- ◇兵庫 31 日 (火) 13:00 (受付) ~ 2020年1月2日 (木) 11:30 第 34 回 関西 迎春ワークショップ『仲間と過ごすお正月 ~ 六甲いっとこう~』場:「神戸学生青年 センター」(兵庫県兵庫市灘区山田町 3-1-1) 参加費:12月31日1,000円、1月1日1,000円、1月2日500円(メンバーのみ) 宿泊:2,800円/泊 朝食600円、夕食1,000円、全日程11.900円(メンバー) 小学生以下宿泊費半額食費無料 間: KCO

2020年1月

- ◇山口 1日 (水) 宇部 G / 新春オープン・スピーカーズ・ミーティング『2020 年 今日を新たに』場:「宇部カトリック教会 信者会館 1F」(山口県宇部市琴芝町 1-1-59) 問: CSCO
- ◇福島 2日(木) 10:00~15:00 郡山12ステップG/迎春の集い『酒のない正月~しらふで迎春を分かち合おう!!』場:「バーデン温泉」(福島県郡山市安積町成田島河原1-1)会費:入館・入浴料として1,080円 内容:温泉・正月遊び・ミーティング 問: TCO / JSO
- ◇福島 8日(水) 18:30より会食、20:00までミーティング 郡山G/第6回お正月の集い『お餅を食べて今年もハッピー!』場:郡山市中央公民館(福島県郡山市麓山1丁目8-4)参:500円 問:TCO / JSO
- ◇埼玉 12日(日) さきたまG/グループ発足30周年記念 第27回ステップ・セミナー 場:「東大宮コミュニティセンター(1Fホール)」(埼玉県さいたま市見沼区東大宮431-1)問: KKCO
- ◇群馬 12 日 (日) 10:00 ~ 16:00 (開場 9:30) まえばしG / 第6回ステップセミナー 場:群馬県社会福祉総合センター 2F (群馬県前橋市新前橋町 13-12) 弁当 50 食販売 問: KKCO
- ◇宮城 18 日 (土) ~ 19 日 (日) 多賀城 G / 野々島宿泊ミーティング『~冬の松島湾でカキ料理を分かち合いませんか?~』場:「浦戸諸島開発総合センター」(宮城県塩竃市浦戸野々島河岸50)参加費:4,000円(1泊2食、自炊)定員:30名 ※定員になり次第締切り 問:TCO / JSO ※多賀城 G メンバー:070-5623-9886
- ◇滋賀 18日(土) 10:30(受付10:00~)~16:20 おおつ今日─日G/新春「ビッグブック」ミーティング 場:「明日都浜大津ふれあいプラザ5階大集会室」(滋賀県大津市浜大津41-1)参加費:300円(ケーキ付です)問:KCO

- ◇長野 15 日 (土) ~ 16 日 (日) A A 白銀&ビッグブック / IN 菅平 白銀&ビッグブック 2020 場:「菅平高原エーデルホテル」(長野県上田市菅平高原菅平 1223-1548) 参:1,000 円 宿:大人 7,900 円 子供 6,300 円 日帰り 1,800 円 問:渋谷携帯:090-4711-6382
- ◇愛知 16 日 (日) 10:30 ~ 15:30 まつばG・豊橋G・豊川G/第2回 3グループ合同オープン・スピーカーズ・ミーティング『解決はある ~ 飲酒をやめたいという願い~』場:「豊橋市民センター カリオンビル 4階中会議室 | 問:CHCO
- ◇京都 16日(日) 10:30(受付10:00~)~16:30 AA河原町女性スピーカーズミーティング2020『飲まないで生きる ~女性の回復の物語~』場:「ひと・まち交流館京都3階第4会議室」(京都府京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町83-1)※アルコールに問題があると思われる方、そのご家族、関係者で、女性の参加をお待ちしています。※可能な限り公共交通機関でお越しください。問:KCO

速報

◇埼玉 3月1日(日)9:50(9:30 開場)~14:30 埼玉東地区/第10回女性ステップセミナー(オープン)場:「東大宮コミュニティーセンター」(埼玉県さいたま市見沼区東大宮4-31-1)※14:50から女性だけのフェローシップを行います。問:KKCO

「BOX-916」刊行の目的と編集方針



日本にAAが生まれたばかりのころ、メンバーたちは日本中で苦しんでいるアルコホーリクの声を受けとめる窓口が必要だと考え、東京中央郵便局に私書箱を作りました。BOX-916は私書箱の番号のことです。BOX-916はミーティング場と同じように「仲間の声」をできるだけそのまま掲載し、「活字によるミーティング」として、仲間ひとりひとりの経験と力と希望を分かち合う場にしたいと思っています。「明らかな誤字、脱字」「無名性やプライバシーを脅かす表現」「特定の人や団体を賞賛または傷つける表現」等以外は基本的に手を加えず掲載しています。たくさんの仲間からの投稿をお待ちしておりますが、その投稿記事を掲載するかしないかは、編集委員会にお任せ下さい。尚、原稿料をお支払できない事、投稿原稿をお返しできない事をご了承ください。

掲載された記事は、個人の意見、考え方であり、AA全体の方針や、AA全体を代表する意見ではありません。またAAがその意見を支持しているわけではありません。BOX-916の刊行の目的はただひとつ「今、苦しんでいるアルコホーリクにAAのメッセージを運ぶことです。」

この小冊子がAAを知らないアルコホーリクたちに手渡され、飲まないで生きる希望の灯となりますように……。

JSO コーナー

◎お知らせ

- ○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 ツアーは、定員に達したため締め切りとなりました。キャンセル待ちをご希望のかたは、JSO 田崎までご連絡ください。 なお、JSO ツアー以外で参加予定の方も、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。
- ○10月1日より JSO 出版物の価格が改定となりました。主な理由は、JSO の財政難と消費税増税への対応です。一部の書籍類は値上げとなりましたが、価格据え置きや、この機会に値下げをした出版物もあります。なお、『BOX-916』については、6月号より改定した350円での据え置きとなります。みなさまのご理解とご協力に心より感謝いたします。
- ○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。
- ○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 ISO 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 57 回二ュージーランド・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://aaconvention.org.nz/) 参加費: 75NZ ドル (約5.180 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 12,500 ~ 15,200 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 7,480 円)

◎新グループ

- ・青葉の郷グループ/東北
- ・風グループ/東北
- ・ピースフルグループ/関西
- ◎休止・廃止グループ、解散グループ
- ・武蔵浦和グループ/関東甲信越

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

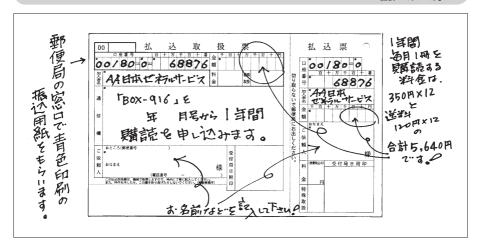
- ★「BOX-916」に掲載するイベント原稿の 締め切りは、毎月末日とし、該当日が 土・日・祝祭日はその前営業日といたし ます。
- ★掲載漏れを防ぐため、イベントの原稿、 チラシ、メールの件名(タイトル)には、 必ず「BOX-916 3ヶ月カレンダー掲載 希望」と明記してください。
- ★また「3ヶ月カレンダー」への掲載希望 の情報連絡内容で、主催者、開始時間 / 終了時間、問い合わせ先の未記載が多く なっています。必ず記述してください。
- ★フォーラム等は掲載しますが、フェロー シップのみのイベント情報は掲載しません。
- ★オープンかクローズドかは必ず明記して

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。
- 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·日·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 ----

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』



『今日を新たに』



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

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

