

2020年3月20日

Alcoholics Anonymous

200号を記念して100号の題字をお借りしました。

AA

日本ニューズレター No.200

## ■ 伝わることは言葉ではない ～A類常任理事就任の挨拶

\* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \*

## A類常任理事 大嶋栄子（特定非営利活動法人リカバリー 代表）

このたび A 類常任理事に就任しました。ソーシャルワーカーとして精神科病院に入職したのは、統合失調症をはじめとする精神疾患と彼らの地域生活への移行に関心があったからです。しかし入職して3年目に依存症専門病棟の担当となったことが、私の人生を大きく変えました。

\* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \*

当時の私には、アルコールをはじめとする依存症が疾患であるという認識すらありませんでした。大学では精神医学も修めましたが、依存症は当時テキストにすら載っていない病気でした。ですから、精神病院で行われていたソフトボールの大会でひとときわハッスルしているこのおじさんたちは、何者だろうと思っていました。先輩がいつも救急車で運ばれる患者さんに慌ただしく対応しているのを見ていただけだったのですが、いざ自分が担当になると決まると、勉強しようにも専門書がほとんどなくて困りました。「好きで飲んで病気になった」と思っている私が、「何度も同じ失敗(再飲酒して連続飲酒から助けてと入院する様子)して、いい加減に反省しろよ」とうんざりした気分の私が、今度は彼らの治療や援助に回るなんて、悪い冗談のようでした。

仕方がないので依存症者のための社会復帰施設にお願いして、1週間体験入所をしました。仕事から帰ると毎日行ったのが AA でした。施設長に「週末に浦河で開かれる AA セミナーに参加するからお前が運転しろ」と言われて、ポンコツのワゴン車を4時間運転して行きました。すでに浦河赤十字病院へ戻られていた川村敏明先生が、AA メンバーの家へ連れて行ってきて、その方がいかにひどいアルコール依存症であるかと教えてくれました。笑っては失礼だと思うのですが、そのお話は悲惨でありながら、笑わずにはいられないくらい面白かった。不思議でした。どうしてそこまでひどかったお酒が止まっているのだらうと思いました。苦しいこともたくさんあったはずなのに、そのことですら笑い話になっています。とにかく一週間、依存症者の話をたくさん聴いて過ごしました。

気がつくと、私は12年間働いた精神科病院のうち9年間を依存症専門病棟で過ごしていました。多くの専門書が書かれ、また治療や援助のアプローチも盛んに研究されるようになりました。しかし同時に、最後の3年ほどは病院の役割に対する限界を感じていました。それは特に女性患者さんの発症機序(発生の現象が起こる因果関係)に多くの暴力があることを知ったからです。それだけでなく、

若年層の男性からも虐待や性被害のエピソードを聞くことがありました。このようなトラウマ体験は、しばしば強い感情の混乱を引き起こし、そのときにアルコールやベンゾゼチアピン系の処方薬等が選択的に用いられていました。

言い換えれば彼らは心に深く傷を負っていて、その痛みを逃す目的で自己治療的に依存薬物を乱用していたのです。そのことを確信するようになって、アルコールを止めるかどうかではなく、彼らがどうすればこの社会の中に自分の居場所を作れるのかを考えるようになりました。病院を退職して大学院へ進学を決め、社会復帰施設で3年ほどソーシャルワーカーとして働いた後に、自分でNPOを立ち上げ現在に至ります。

この間ずっと私を支え続けてくれたのが AA をはじめとする自助グループでした。12ステップの原理と伝統は、私が依存症者と格闘して悩み傷ついたとき、回復を信じられなくなったとき、私を原点へと戻してくれる指標でした。そしてそれは言葉ではなく、メンバーの佇まいやミーティングで自分のありのままを言葉にする姿、その言葉に聞き入る会場の雰囲気、帰りがけに交わされる何気ないねぎらいの言葉、仲間の失敗を自分と照らし合わせて起る笑い、そうしたものの全てです。嫌いな方を選べ、こころを開け、やることやったらあとは手放せ、お任せだ。そう私に教えてくれた人たちの多くは、すでに神様の元へ旅立ちました。今度は私がいただいたものを、AA に少しでもお返しする番が回ってきたと感じています。

私は耳の痛いことを発言していこうと思っています。AA のメッセージが日本へ届けられて45年。社会の様相は大きく変化しました。誰もが他者への関心を維持する困難さに喘いでいるように思えます。そのなかにあっても、AA は社会のなかで孤立したアルコール依存症者に対して常に扉を開いています。しかしながら、そのメッセージが十分届かないもどかしさを感じます。

法人の運営と並行して刑務所で仕事をするようになったのですが、そこにも多くの仲間がこころを閉ざして、何度も出入りする様を見えています。

「伝えることは言葉ではない」私を支え続けたのは、AAの会場、その場にいた全ての人であり、その場に流れている人と人との「あいだ」にあるものすべてでした。もっとも社会の中で片隅に追いやられ希望を失っている依存症者に、私たちはどう回復のメッセージを届けるのか。会場への道のりにどのように同行できるのか。明確な答えなど持ち合わせていませんが、私はこれからこの役割と共に、考えていきたいと願っています。

## AA日本ニューズレター、200号によせて

\*-+-\*--+-\*--+-\*--+-\*--+-\*--+-\*--+-\*--+-\*--+-\*

### 静岡県 ギャップレスG 新作

AAに繋がってそんなに時間がたっていないころだと思う。県内で二つ目にできたグループが初めてのオープンスピーカーズミーティングを開いた。内外80名位の参加者があり盛大だった。ミーティング終了後、何気なく見た関係者出席名簿に地元の矯正施設職員の方が夫婦で参加していた。グループを立ち上げた仲間が呼んでくれていたのだろう。そんな仲間の思いを熱く感じ、その施設にBOX-916や書籍をAAのメッセージとしてなんとか送ることができないのかとJSOに電話で相談したことがあった。

その時の私はオフィス(JSO)が何でもやってくれるものだと思っていた。オフィスからその施設に毎月送ってくれたら面倒な手間も省けると安易に考え、その本心は施設と話していいのかも思い浮かばなかったし、直接かかわる勇気がなかったのだ。

オフィスにいたボランティアメンバーが対応してくれた。『それはオフィスがすることではなく、あなたのお金であなた自身が送ったかどうか？』と言われた。自分の思いとはずいぶん違っていたので、冷たいことをきつく言う人だと思ったが、その提案通りになんとか送ってみることができた。ありがたいことに、その時提案してくれたメンバーは今でも活発にAAの活動を実践していて、とてもよくAAの魅力を醸し出している。

その後、東京のメンバーと教会の慰問団と、医療少年院に隔月で訪問する機会があったが、その日はできるだけJSOに立ち寄ることにし、それは楽しみで、職員やボランティアの仲間たちの中にと、わずかな時間だがAA共同体のプログラムを共有していることと思えて、なんとも言えない心地よさを感じることができた。

必要とされるのはとても心地よいものだと思う。あの連続飲酒中の役立たずという罪悪感や、泥沼のような自己憐憫が、私もAAのプログラムを使って何かの役に立ちたいという思いから変われることが分かってくる。やはりステップは踏むものなんだと思う。

そうそう、本題はニューズレター200号の記念記事だった。もう亡くなっているが、その関わりに忘れることができないことが多い。当時JSOの所長だった山本さんから、ニューズレターの編集をしても

られないかと打診されたことがあった。(100号参照)

それはとても嬉しいことだった。覚えてたのパソコンを役立てることができて、AAのサービスができることは願ってもないことだった。二つ返事で第76号から関わることになった。前任の仲間たち(AAメンバーのボランティアだったと思う)は、なかなか届かない原稿を台紙に切り張りしながら、なんとか発行日に間に合わせたと聞いていた。その苦労やAAを伝えたいと言うメンバーの意思の表れを維持することに努めながら、レイアウトを考えての作成を心がけた。

このことも自分の生活習慣の中に「飲めない生き方」の一つとして与えられていることを実感できるのは、やはり心地よいものだったし、仲間や専門家の記事をわくわくしながら読み、レイアウト枠に組み込んでいくのは快感すら覚えることだった。それと同じく専門家向けニューズレター「こちらAA」(廃刊)も手掛けさせてもらった。

いずれのニューズレターも記事を集めるのは大変な作業だと思う。200号を迎えることができたのは、それを厭わずに続けている人たちの奉仕の精神と、AAをよく伝えたいという記事を寄せてくれる人たちの無償の賜物と思う。100号からは沖縄の仲間へと輪番していった。その仲間も同じような思いをもって係わっていたと思う。

ちなみに100号の山本さんの記事は、私にとって「飲めない生き方」の遺言のようにになっている。1号からのPDF化も現在の所長の力を借りなんとか原誌に近く復元作成でき、山本さんの思いに沿いJSOのホームページで観覧できるようになっている。山本さんがあの素敵な笑顔で「よかったね!!」と言ってくれているような気がする。記事の一部抜粋を写してみたい。

AAは「社会資源としてのAA」であると公にアピールしている。その言葉どおり、どん底の人だけでなく一般社会のなかで市民権が得られるよう、AA全体としての12番目のステップ活動が前進することを心から願っている。

こんなにすばらしいプログラムを持ったAAなのだから、それぞれのメンバーがこのプログラムの生き方を日常のさまざまな場面でも示していければ、おのずと「ひきつける魅力」は深まっていくと思う。私は、私の表現のしかたで、このプログラムの存在をこれから歩む道のりの中で伝えていくつもりだ。

「ねえ、飲み方、変なんじゃない？ AAに行ってみたらいいのに」という言葉がどこでもしげんに聞かれるようになる日が来ることを願いつつ、NLのますますの発展をお祈りしたい。

(NL100号8頁「昔のAA これからのAA」より)

私たちがサービスというとき、それらのすべてが帰結するところは山本さんが残された言葉「12番目のステップ」なのだ改めて確認できる。過去、現在、未来とAAの原理が脈々と息づく連続の中で、AA日本ニューズレターがAAの「ひきつける魅力」を内外に発信し続けていくことがハイパーパワーの最も望むことだと思っている。

## 今後のニューズレターについて

\* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \*

### ニューズレター担当理事 堀

1986年10月20日に第1号が発行されて以来、ニューズレターがついに200号に達しました。ここまで33年と5ヶ月、年6回一度も休むことなく発行され続けてきました。発行に携わってきたすべてのの方々に感謝いたします。JSOのホームページには、第1号から最新のニューズレターがアップされているので、ニューズレターの歩みを是非とも振り返っていただきたいと思います。

第1号の最後には、「AA日本ニューズレター発刊に当って」と題して、「AAサービスの窓口である各委員会の活動状況を中心に報道し、全国各地域のメンバーに情報を提供することで、仲間一人ひとりの活動をお手伝いすること、と共に行政や医療を初め関係各位に、AAへのご理解を一層深めて頂きたいと念願し第1号をお送りする」とあります。発刊以来200号まで、その時々で話題になっていること、伝えたいこと、様々なテーマを取り上げ、発行当時の目的を果たしてきたのではないかと思います。

さて、第25回評議会では、「ニューズレターの発行を年6回から4回に変更する」が勧告となりました。発刊以来年6回の発行を維持してきましたが、近年、ニューズレターの発行をJSOに任せるような体制になってしまい、その結果年6回の発行が難しくなってきました。本来であれば、そのような事態に対して、担当理事として何か対策を講じるべきだったのですが、有効な手立てを講じることができずお詫び申し上げます。

評議会では、ニューズレターが関係者への広報に果たしてきた役割を強調し反対される方もいました。また、ニューズレターが抱える問題について理解を示し賛成してくださった方からも、発行体制の確立、常任理事会からの発信強化を求めるとご意見がありました。今後の発行については、常任理事会で検討がなされると思いますが、評議会でご頂いた皆さんからのご意見をもとに、今後もニューズレターの目的を果たすようにしていきたいと考えています。

何卒、ご理解いただくと共に、今後もニューズレターをご活用いただけますようお願い申し上げます。

## ニューズレター担当職員より

\* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \*

### JSO新井

メンバーや関係者にAAの魅力をより良くお伝えしたく、メンバーからの投稿を、時には関係者からのご寄稿まで推敲してまいりました。しかし今回、紹介された100号を改めて読み、その多彩なコンテンツからも伝わってくる魅力を実感した次第です。今後も皆さんのご協力をいただき進めてまいります。よろしくお願ひ致します。

100号に限らず全てのニューズレターはJSOホームページに掲載しています。是非、お読みください。

検索キーワード：AA日本ニューズレター

## ■ 地域評議員より ～\* 第25回評議会を終えて

どの議題もAAに助けられ感謝の心をもって「今苦しんでいる仲間、将来の仲間のため」に提案

\* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \*

### 第一分科会議長 柄溝(関西地域 前期評議員)

私は、AAで飲まないで生きるという新しい生き方に変えて頂き、感謝の気持ちを持っています。時々古い自分の生き方が顔を出し、家族・社会でこの原理を生かすことに四苦八苦しながらも「飲まない生き方」を実践しています。そんな中、昨年7月に関西地域集会で選出頂きました。評議会はあまり身近に感じられていなかったのも、何人かの評議員経験者の方に経験を分かち合ってもらいアドバイスを自分でもゼネラルサービスを解説している「ワールドサービスのための12の概念」を読み直す事からスタートしました。

昨年12月に各AAメンバーやグループ、地区、地域、常任理事会からの議題提案が一括送付されてきましたが、目を通して深く読み込むことは無理でした。どのような理由、背景があるのか、過去の討議経過はどうだろうか、早急な課題だろうか・・・。

今年1月山口県内で任意参加の評議員勉強会に出席し、他の評議員の意見等を聞く中で、自分自身パンパンの肩の力が少し緩めることができたように思います。

どの議題もAAに助けられ感謝の心をもって「今苦しんでいる仲間、将来の仲間のため」に提案されている大切なもどだと思います。

評議会当日にどういう態度で臨むか3点考えました。①AAに対する感謝の気持ちをどのようにこの評議会で示していけるか②自分の考えに固執せず手放し柔軟に共同体の良心が集約される場に関われるか③そして評議会が終了後はその内容をグループ・地区・地域の場を通しみんなに返していきたいと思うようになっていました。

評議会を通して感じたこと

1 評議会が机の配置、机上プレート設置、初参加評議員に自己紹介の場を設ける等討議進行しやすいよう配慮されている事に改めて感謝します。

2 第一分科会に属し討議に参加しました。冒頭で次年度議長選出の話し合いがあり、私が選出されました。必要な役割は誰かがやるという気持ちでいます。各議題討議は、議長進行で十分な議論がされ共同体の良心が集約されたと感じました。また各評議員、担当常任理事、JSO各機構メンバーの実状や問題点の意見を聞き、自分として納得したり発言する機会も活用できたと思います。

3 全体会議：各分科会議長の報告・勧告内容を聞き審議されました。時間が限られた中で効果的に討議されたと思います。審議未了議題は次年度で対応することが慣例との話を聞きやむを得ない対応と思いました。

3日間楽しく有意義に参加しました。他地域評議員や常任理事等から意見や現状を聞き身近に感じ評議会機構を通し共同体の良心が集約されていると感じました。

さあ、これから評議員として、グループ・地区・地域で報告する役割です。どうぞその機会を与えてください。宜しくお願い致します。

### この経験を地域や地区で生かすことが、自身の大きな課題

\* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \*

#### 第2分科会議長 安座間(九州沖縄地域前期評議員)

私が初めてAAミーティングに参加したのは、2008年12月でした。自力で酒を止めたものの再飲酒、約1年間の連続飲酒から、ほぼ諦めかけていた頃でした。当時は仲間の分ち合いを聞いても信じる事が出来ず、自分自身のことも正直に話すことが出来ませんでした。しかし、幸いミーティングには通い続け、スポンサーができて、ホームグループができ、そして、サービスに関わるようになりました。

初めて地域集會に参加した時は九州のメンバー達の個性に圧倒されてしまいましたが、参加し続けていく中で親しい仲間ができ、いつしか地域のサービスにも関わりたいと思うようになりました。

昨年は九州沖縄地域の評議員代理選出選挙にて、沖縄地区から初めて選んでいただき、第24回評議会でオブザーバーとして参加し、その雰囲気を感じる事ができました。

そして今年、第25回評議会で九州沖縄地域の前期評議員として参加させていただきました。分科会は第2分科会。第2分科会は広報、病院施設、矯正、保護施設に関する議案の担当分科会で、地区や地域で自身がずっと関わってきた分野だったので、選ばれたことにハイパーパワーを感じたものでした。

第2分科会で話し合う議題は、広報等と直接関係のない議題もあつたように思いましたが、全体会議の議論や担当理事の話の聞くにつれ、自身の考えの浅さに気付くことになりました。出席メンバーは、本当にAAサービスのことを大事にしていると感じました。

今回、評議会で参加させていただき強く感じたことは、仲間の存在の大切さとAAに繋がる事ができた幸せでした。私自身がこれまでサービスに関わることで自身のソプラエティ(飲まない生き方)を続ける事ができたと思っていますし、これからも必要だと追っています。大変に貴重な経験をさせていただきました。

この経験を地域や地区で生かすことが、自身の大きな課題だと思います。仲間のために何ができるのか、何をすべきなのかを常に考え行動することが大切なことだと思っています。

そして、第2分科会議長として、第26回評議会に向けて、行動したいと思います。本当にありがとうございました。

### 評議会の必要性がわかったことは私の最大の資産

\* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \* - + - \*

#### 第3分科会議長 小山(関東甲信越地域前期評議員)

今回の評議会で、評議員として責任ある立場で目的意識をもって行動することができ、とても良い経験でした。初めての評議会で経験の所感をお伝えしたいと思います。

●私自身が高慢であることに気付いてしまう様なことがありました。…評議員とは何か？ゼネラルサービスの原理に沿って言えば、逆三角形なるので、グループ代議員から地区委員、評議員としてAAを支えていくことができます。私は地域集會の良心集會の中で代議員からの良心を預かり参加しています。そのことを改めて確認できました。

●ディスカッションミーティングが2日目にありました。その一つの議題としてミーティングハンドブックについてのミーティングがありました。全国7地域がそれぞれの顔を持っていました。

…果たして「ミーティングハンドブック」は消耗品なのか？私はこれまで「ミーティングハンドブック」は一生ものだと思い、カバーをし、セロテープで補強したりして、大切に扱ってきました。私個人の考えだと思いますが、評議会のこの議題に至るまでは何の疑問にも感じませんでした。今回は利便性を考えて「手帳」のサイズはどうかという提案でした。地域により考え方が違うのだと認識した次第です。

●第3分科会の中で新しい発見が各所にありました。

…例えば、オンライン献金検討開始の提案。グループ献金の他に個人献金とバースデイ献金があります。個人献金とバースデイ献金が、ゼネラルサービスへの献金全体に占める割合は1割を超えています。(びっくりしました)。何故ならばそのこと自体の認識を私は知らなかったから。献金の、その1割強が個人献金であること。ゼネラルサービス献金にサービスの重要性を感じました。様々な献金で支えられたことを知ることができたことに感謝しています。このことを代議員の方に報告できることを楽しみにしています。

●評議会3日間を通しての霊的な経験。

…初めての経験で評議会前はハードルが高く不安でした。しかし今回の評議会への参加で、霊的な感覚を持つことが出来たように思います。具体的に言うと、発言席での意見・質問・動議が緊張しながらではありましたが、代議員の良心が私の背中を押してくれ評議会で発言できたこと。きっとこれがAAで言うところの一体性と実感することができました。

最後に、評議会の必要性がわかったことが私の最大の資産となりました。グループの良心が、このように評議会で反映されていくことを知り、この経験を代議員の方々に伝えさせていただくことが楽しみになりました。3日間の貴重な体験をありがとうございました。

編集：ニューズレター編集委員会・発行：NPO法人AA日本ゼネラルサービス

〒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

<http://www.aajapan.org> [jso-1@fol.hi-ho.ne.jp](mailto:jso-1@fol.hi-ho.ne.jp)

(月～金)10:00～18:00 (土・日・祝) 休