

は同じでした。入院のたびにAAのメッセージを受け退院後何度かミーティングに通う努力をしますが続けることができませんでした。結局自己流でアルコールの問題に対抗しようともがいていただけだったのです。

10年間に7度の入退院を繰り返し、結果的にそうなったのですが遂にAAのプログラムを手にとらざるを得ない時が訪れました。

2009年11月2日、現在のグループをホームグループにさせていただき、スポンサーと相談してこの日が自分のソーバーデーとしています。ソーバーは11年目になります。

“自分なりの底つき”が必要だというのは事実でした。病院で何度も教わった「ひとりではお酒をやめ続けることができませんよ」ということがホームグループを持つことでようやく始めることができたのです。また、スポンサーを持つことによって12のステップ等のAAプログラムの使い方をイチから教わりました。

AAは飲まないだけではなく生き方を変えてくれるプログラムだということが、年単位の時間が必要ではありましたが、自分にも起きました。これは自分が経験した唯一無二の財産となりました。

あれほど仲間を求めてきたのにことごとく失敗し孤独だった人生、その原因はすべて自分の中にある生き方だったと気付くだけでなく、少しずつ対応できるようになってきました。一人ではできないことが、この共同体の中で仲間の中にいることによってできるように。この自分の中に起きた奇跡的な変化をもたらしてくれた、AAの3つのレガシー“ステップ・伝統・サービス”を普遍のものとして未来に受け継ぐ役割の中にいることに幸せと責任を感じています。

サービスという新しい生き方

* - + - * - + - * - + - * - + - * - + - * - + - * - + - * - + - * - + - * - + - * - + - *

東日本圏選出常任理事 長澤

2020年第25回評議会で、東日本圏選出常任理事となりました長澤です。ニックネームはヒロキと言っています。

私がAAにつながったのは昭和の最後の年、昭和63年(1988年)9月のことです。内科と精神科の入院が10回以上となり、3回目の精神科入院時に起こした離脱けいれん発作がきっかけでした。それまでは誰が何を言っても、どんなに状況が悪くなくても「俺は大丈夫だ。そのうち何とかなる。」と自分に言い聞かせ、酒を手放す決心ができませんでした。それまでの入院でアルコール依存の知識はあったのですが、それを自分のこととして考えることができなかったのです。ですが死というもの自身が身近に迫った時に、それまで「酒で死ぬなら本望だ」などとたわけたことを言っていた自分が、180度転回して酒なんかで死んでなるものかと思ひ直し、病院メッセージに来ていたAAの活動に参加することを決心しました。

私がつながった札幌地区はミーティングに恵まれていて、毎晩何か所かでミーティングが行なわれているため、「毎日ミーティングに

出よう」と合言葉のように言われていました。一日休んだら「あいつは飲んでる」、三日来なければ「入院してるか死んでる」と噂が立つほど、皆が競い合ってミーティングに通っていました。

その当時は、今では多くのグループが行っている書籍を使ったミーティングが少なくテーマミーティングが主流でしたから、その当時私が買った書籍は『12のステップと12の伝統』だけでしたし、このj本と『ミーティング・ハンドブック』さえあればこのミーティング場に行っても通用していました。

ちょうど『アルコールリクス・アノニマス』(ビッグブック)のポケット版が出た頃から、少しずつ(ビッグブック)を使ったミーティングが多くなっていきました。AAの書籍が次々と翻訳され、メンバーが手軽にAAの考え方を手にすることができるようになり、それと共にミーティングに書籍が活用されるようになって来たように感じています。それこそが私がサービスというプログラムを強く意識するようになっていったきっかけの一つでした。

各メンバー・グループが今苦しんでいるアルコールリクの手助けをする時に、メッセージを運びやすくすることがサービスの目的であるならば、AAのプログラム・考え方を記した書籍が有効なのは言うまでもありません。

私はソーバーが伸びていくとともに地域委員会、代議員、オフィス運営委員、評議員と地域サービス・ゼネラルサービスを経験させてもらい、飲まないで生きる喜びと共に、地域にAAを広げていくという、生きていく目的・指針を与えられてきたと思っています。役割をしていない時も病院・施設にメッセージを運び続けました。関係者の方々にAAを説明する時にも、出版物を活用することは有効な方法だと思っていますし、ミーティングでもスポンサーシップでもAAの考え方を知るには書籍を使うことを勧めています。

今回常任理事会で広報・病設を担当させてもらうこととなり、改めて自分が関わってきたサービスを振り返り、広報活動がいかに重要な役割かを認識することになりました。

また経験は乏しいのですが、他の理事の力を借りて法人の理事長もさせていただきます。当面は自分に何ができるのかを探りながらの活動になるかと思いますが、やれることを精一杯やらせていただきますので、よろしくお願い致します。

先日仲間何人かとメールでやり取りをしている際に、オンラインでのメッセージが出来ないか打診しているという話やオンライン献金を検討中という話を聞いて、それぞれがさまざまな方法でAAプログラムを実践しようとしていることを強く感じました。

この原稿を書いた5月はまだまだコロナの影響が濃く、JSOの運営も経費・職員の安全への配慮等、厳しい状況が続いています。メンバーの皆様にも自分が今出来ることをメンバー間・グループ間で相談の上、我々の共同体を支えて下さるようお願い致します。

国際的視点からのサービス

* - + - * - + - * - + - * - + - * - + - * - + - * - + - * - *

World Service Meeting (WSM) 評議員グルーディ

第25回の評議会にて、常任理事会のWSM評議員として選任いただきましてありがとうございます。この度、大変名誉な役割を担えることを心より喜ばしく思います。ホームグループは関東甲信越地域湘南地区湘南グループです。

昨年の2月より4回目の日本滞在が始まり、今回、2007年～2008年に参加していた湘南グループに再び所属しました。私のソプラエティエへの道は1987年、当時24歳の時から始まります。両親がAAメンバーだったことから私自身、底にすることに早い段階で認識し、アルコール依存症を認めることができました。ニュージャージー州で初めてAAに繋がりましたが、AAに強い意識を持ち始めたのはカリフォルニア州に引っ越してからのことでした。当時、初めてのスポンサーはステップを説く前に、12の伝統を教えてくれたことで3つのレガシー(回復、一体性、サービス)に情熱を持つことができました。しかし、この時点で最初のステップに対する意識は希薄だったことは否めません。

1995年、新しい手話グループが誕生しました。当時、耳が不自由な親友がいて彼と手話の勉強をしていたことから、共にそのグループに参加しました。彼らの思いを言葉で伝える役目として、突然グループの代議員として選出されたことが、ソプラエティエとサービスに真剣に向き合うきっかけとなりました。ローカルにしか目を見ていなかった今までのAAの世界から、グループを代表することで見える世界が広がっていくことを肌で実感しました。今まで自分が見ていたAAの世界は全体のほんの一部に過ぎないことに気付かされたのです。

私が住んでいた北カリフォルニア沿岸地域は、美しいモンレー湾から海岸に沿ってオレゴン州境まで続いています。この地域では約6万人のメンバーと2,000以上のグループが存在します。当時、私はサービスと奉仕を学び続け、代議員から、地区員、地区委員長、地域員へと「信頼されたしもべ」の素養を磨きました。2003～2004年には地域の評議員として選出され、評議会出版委員会に任命されました。書籍は大好きで、最も関心を寄せていた役割を担うという一つの目標が実現されました。私の地域はしもべたちへの期待値が非常に高かったことから、さらに鍛錬を重ねることができました。評議員としての2年間の任期を終えたのち、セントラルオ

フィス運営委員会議長を務め、地方フォーラムの実行委員長も務めました。

私のAA人生の中で最も充実した役割は、2015年から4年間、常任理事会文書委員会に任命されたことです。私はいくつかの既存のパンフレットの改善と1つの新しいパンフレットの作成に取り組むことができました。神様の計らいにより、日本に来る間際にその役割を全うすることができました。

日本におけるAAとの関わりは1990年代前半に、仕事で東京に訪れた際にミーティングに参加したことから始まります。池袋にあるJSOを訪れ、日本のAAフェロウシップと長い付き合いがあることを歓迎されました。1998年当時、JSO所長の山本幸枝さん(ノンアルコール)より電話で、第15回WSMで日本語・英語の同時通訳の突然の依頼をいただき、驚いたことを今でも覚えています。WSM評議員は英語、もしくはスペイン語が堪能であることが推奨されています。幸い私は英語、スペイン語、日本語が堪能であったため、同時通訳を喜んで引き受けることができました。その後幸運なことにWSMは10回、AOSMは10回の参加機会をいただき、AA全体に対するグローバルな視点を更に広げることができました。その後、去る22年間は、伝統8におけるスペシャルワーカーの役割を担うことで、私自身も3つのレガシーに対する豊かな経験、意識、情熱を獲得することができました。

今日、私の人生は喜びと調和に満ちています。素晴らしいホームグループの精神に基づき、世界一のスポンサーに支えられ、その教えを持ち合わせながらスポンサーをする特権を備えています。世界中にたくさんの友達と仲間がいて、深い絆を紡いでいます。

今の自分自身があるのはハイヤーパワー、最初に出会い支えてくれたホームグループの親友、北カリフォルニア沿岸地域の仲間、アメリカ・カナダ常任理事会、日本の常任理事会やJSOのスタッフ、他に数え切れないメンバーや友人、そして今のホームグループの皆様のおかげといっても過言ではありません。皆様がいて、私が存在しています。感謝しつつも恩は返しきれないかもしれませんが、その思いを皆様に最大限に伝えられるよう務めて参ります。ハイヤーパワー、そしてたくさんの人たちからいただいた、全ての経験、情熱、知識を元に、日本そして世界中の舞台のAAフェロウシップに貢献することが私自身の切実な願いです。これから4年間、宜しく願い致します。

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

(月～金)10:00～18:00 (土・日・祝) 休