



AA日本ニューズレター

No.202

■ コロナ禍とAA

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

成増厚生病院副院長・東京アルコール医療総合センター長 垣渕 洋一

新型コロナ・ウイルス感染が、日本で最初に明らかになったのは、1月16日のことでした。すでに中国では流行が始まっていたとはいえ、筆者にとっては、「対岸の火事」でした。

しかし、その後も感染者は増加。2月になり、筆者の職場でも、感染対策が始まりました。病院全体としての方針を決め、さらに、各病棟の特性に応じて、具体的な対策を決めました。対策として重要な「外から持ち込まない」と「職員や入院者間の感染を防ぐ」のため、閉鎖病棟では、入院者の外出・外泊、家族の面会といった制限を開始しました。

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

当センターの入院者は、連続飲酒に突入し、免疫力が落ちた状態で入院してきます。糖尿病、虚血性心疾患、高血圧の合併者、喫煙者も多いです。なので、他病棟に比べてもハイリスク・グループですから、より厳しい感染対策が求められるのです。

ところが、自助グループに繋ぐことや家族支援は治療の根幹に関わることなので、制限はしたくありません。どこで折り合いをつけるか、大変、迷いましたが、2月末、入院中、一切の自助グループへの参加を禁止という苦渋の決断をしました。筆者が2003年に当センターに赴任してから17年、初めての事態です。

それから半年経過しました。4月以降、次々と発足したオンライン・ミーティングには参加する人はいますが、東京都では連日100名を超えるPCR陽性者が出ており、リアル・ミーティングへの参加は禁止を続けています。

ミーティングに参加できないデメリットの一番は、やはり、回復者との出会いがないことです。

当センターには、いわゆる<信頼障害>を患った状態で入院してくる人が多いです。家族や、職場との葛藤を抱え、身体科の主治医も、思うように治療をしてくれないと信頼できなくなっています。毒だとわかっているのに、大量飲酒を続けてしまう自分をも信頼できません。「医者なんか信用できない」と面と向かって言われた経験が沢山あります。

当センターの入院者の2割程度は、2回目以降の入院です。再発しても、入院してくる人は、筆者は「最後まで成功を諦めない英雄烈士」だと考えるのですが、初回入院者から、なかなか、そうは評価してもらえません。「頑張っても、あの人達(再入院者)のように、また、入院するなら、入院を続ける意味がない」という思考になりが

ちです。

そういう中で、先行く仲間との出会いは、「自分より重症だった人が、何年も断酒ってできるんだ」、「初めて、自分のことを理解してくれる人に会った」、「好きだけ飲めることが幸せだと思っていたけれど、シラフの方が幸せかもしれないと思える人に会った」という衝撃的なものです。出会いを積み重ねるなかで、「この人は信頼してもいいかもしれない」という変化が起きます。信頼できる人の話すことは、自分も実践してみようと思ひ、回復が始まります。

コロナ禍に入ってから、「入院を続ける意味がない」と言って、中途退院してしまう人が増え、退院後、AAに繋がる人が激減しました。素敵な出会い経験をしないまま、退院していく方を、もどかしい思いをして見送る日々が続いています。

スタッフ一同、デメリットを補うべく、従前より、面接回数を増やし、新たなプログラムを作るなど工夫を行ないました。もちろん、工夫しないより、した方が良かったのですが、代替には成り得ないというのが、今のところの結論です。

一方、長年、AAで活動している人達にとって、コロナ禍はどういう期間でしたでしょうか？

筆者は、慈友クリニックで、当センターの退院者の外来を担当しています。3月になって、会場閉鎖となるグループが増えるとともに、「ミーティングで仲間に出会えないのは寂しい。夜、一人していると飲酒欲求が沸いてくる」といった声を聞くようになりました。オンライン・ミーティングを開催するために奔走した人もおり、始めてみると「久しぶりに仲間に出会って涙が出た」といった声を聞くようになりました。

現在、オフライン・ミーティングも再開されつつあり、両方を使い分ける人が出てきています。

比較をしてみると、感染対策から始まったオンライン・ミーティングですが、

- ・残業中とか移動中に耳だけ参加できる。
- ・子育て中の人や会場から遠い人が参加しやすい。
- ・海外からも参加できる。
- ・移動時間が節約できる。

といった他のメリットもあることがわかってきた。一方、

- ・新しく参加した人との関係性を作るのが難しい。
- ・オフラインに比べると、受ける力が弱く、悟ることが少ない。
- ・「荒らし」に来る人がいないのか、アノニミティが守られにくいのではないかと不安になる。
- ・ミーティングの前後のおしゃべりが無いのが物足りない。

といったデメリットも意識されるようになっていきます。

筆者の生活でも、今秋までは、学会、研修会、講演会、連携機関とのミーティングなどオンラインとなったイベントが多くあります。当初、戸惑いや、物足りなさもありましたが、移動が減ったことで、時間に余裕ができたメリットは大きいと感じています。

まとめると、親と健康は失ってから価値を痛感するといいますが、AAの価値を改めて悟った期間でした。価値を知っている人たちが、オンライン・ミーティング開催に向けての動きも素早いものがありました。

オフライン・ミーティングの価値を一層悟り、上手に、オンライン・ミーティングとも使い分けをしていくことで、一層、AAが発展していくならば、コロナ禍は、当事者にとっても関係者にとっても、「苦難が大きかったが、その後の発展の転機となった時」として歴史に残ることでしょう。そのような歴史が起これば、AAが一層の発展し、皆様の回復が進むことを祈念しています。

■ コロナ禍とAA ～ グループ等からの投稿 ～

ミーティング中にチャット等で献金の呼びかけ

-+--+-*-+-*-+-*-+-*-+-*-+-*-+-*-+-*-+-*-+-*-
2020/06/03 関西地域某グループ

ホームグループでは4月から現在までオンライン・ミーティングを開催してきました。コロナ禍で多数のミーティングが休止を余儀なくされ、KCO、関西地域委員会、JSOへの献金が激減するという厳しい局面にある事を懸念しました。

この問題をなんとかしようと考え、オンライン・ミーティングの開始前やミーティング中にチャット等で献金の呼びかけをしてきました。その案内をした経験をシェアさせていただきます。

オンライン・ミーティングは Zoom の無料アカウントで開催、40分まで一回切れませんが、すぐに再開して1時間のミーティングとしています。最近では Zoom 以外にも Facebook Messenger Rooms、Jitsi Meet 等、時間無制限で利用可能なツールがある模様です。

Zoom のチャットでは献金方法を記した資料でお知らせし、ご協力を募っています。キャッシュレス決済も検討しましたが、一部のサービスは寄付用途での利用が制限されているようですので、いつもの払込取扱票による振込と、払込取扱票に記載された口座番号へ個人の銀行から振込する手段を紹介しています。

JSO への献金は、JSO のホームページ[AA メンバーへ][献金方法について]を紹介しています。KCO、関西地域へは自分で作ったものを公開しています。また、KCO、関西地域へ銀行振込で送金される際は、献金先と、振込人名義と、献金の種類と金額を、別途 FAX かメールで送ってほしいと KCO から案内があったため、これも掲載しています。

2020年5月のJSOからの報告によると、AAメンバーの協力があり持ち直しつつあるというお知らせを受けてホッとしています。ただ余談は許されないので引き続き支援する考えです。

コロナ禍の早い終息と平穏な1日を祈りつつ

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

首里 G カンナ 2020/09/07

9月6日現在、沖縄に於いてはコロナ第2波がようやく落ち着きつつあり、沖縄県独自の緊急事態宣言を受け9月4日までミーティング場として使用出来ずにいた福祉センター等の公的施設での再開の目処が立ちつつあるところで。

どの地区でも同様だったろうとは思いますが、沖縄地区でも4月7日の政府の緊急事態宣言以降、ミーティング場が一時休止となりました。公的な施設は使用許可が出ず、教会等民間施設はその施設自体が自粛により一時閉鎖となりました。

私のホームグループも一時休止となりましたが、会場が教会の一部をお借りしているという事もあり、中止を知らずに仲間が来てしまう事も考えられたので、司会担当の仲間が通常の開始時間から30分程待機して対応する事としました。

すると、時間になると数人の仲間が自然発生的に集まる様になり、ある日は門扉前でマスクを着用した立ち話、ある日は首里城公園を散歩しながらの雑談で時を過ごす様になりました。同時期に若い仲間の多く集まるグループでは Zoom を利用したオンライン・ミーティングを活用していたと聞きました。普段は仲間と会い続ける事の大切さを意識していなくても、ミーティング会場が無くなってしま

った中で不安感や寂しさを皆が感じていたのかも知れません。

4月の終盤から5月にかけてはオンライン・ミーティングで先行していたグループに続き、他のグループでも各々が Line を利用してオンライン・ミーティングを開始しました。

例に漏れず、首里グループも始めたのですが、それにあたり1つ課題があがりました。それは参加者を限定すべきか否かでした。「グループメンバーでない仲間も参加させたい」「そもそも仲間なら誰でも参加出来なければAAミーティングとは言えないのでは?」「女性クロズドやヤングクロズドは?」「Line はダイレクトに繋がりを求める事も出来るし、プライバシーの問題も…」「他地域オンライン・ミーティングに参加したが、顔見せ会のように自分の話が出る雰囲気ではなかった」等、様々な意見がでましたが、結局、「通常のミーティングの代替えとして一時的に行うものであるから、参加の希望があれば断る事はしないが積極的に広報活動もしたい」と落ち着きました。

8月1日に沖縄県独自の緊急事態宣言が出され、各グループが再度オンライン・ミーティングの必要に迫られた様ですが、沖縄地区委員会が4月・5月の経験を生かし、秋以降のコロナ再燃に備えて用意していた Zoom によるオンライン・ミーティングを前倒して開始したとの事です。

この間、首里グループでは、会場としてお借りしている教会が通常通り礼拝・集会を続ける方針を取った為、それに倣い、会場出入口と窓の全開放と工業扇による換気、屋外の駐車スペースに椅子のみを円形に並べる、等と工夫しながらも週に3回、ミーティングを開き続ける事ができ、関係者の皆さまには感謝しています。

最後に、これは一メンバーによる個人的な体験と私見です。沖縄地区からの報告ではございませんので、ご承知おきください。

この機会を逃さず、一人でも多くの仲間

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

小田原 G 健次 2020/09/07

小田原グループでは、週2回と月1回の会場ミーティングを行っていますが、3月頃からコロナ禍の影響により会場が閉鎖し、やむなくその代替えとしてオンライン・ミーティングを始めました。その経験を分かち合います。

機器のトラブル:最初の頃は、聞こえない、固まった等、機器のトラブルが多かったので、「どこで聞こえないことを言えばいいのか」「司会者が切れてしまったが戻ってくるのか」「話していない仲間の生活音が聞こえる」等々、通常のミーティングにはないトラブルが多くありました。これらの解決は、これも通常のミーティングではないこ

とですが、トラブルが発生した時点ですぐに、ホストや司会者が聞こえないことを伝える、司会者を変更する、ミュートにする等の解決を心がけました。

ホストと司会者:トラブル対応や、待合室からの誘導、グループやニックネームの未表示、あるいはカメラがなく誰?な参加者への対応等、一人ではとても忙しいので、ホスト(会場チェア相当)と司会者は別の仲間がやることにしました。

自己紹介や輪読:Zoom の場合、参加者の表示順序がコロコロと変わり、全員が認識できる順序がないので、自己紹介は司会者が指名させていただき、輪読は読む前に次に読む仲間を指名してもらう等の工夫をしました。

フェロシップ:ミーティング終了後、30分程度の雑談タイムを設けました。一体性を感じることができました。

また、月に1回、病院メッセージも行っています。コロナ禍の影響により暫く中止になっていましたが、5月に初めてオンラインでのメッセージを行いました。オンライン・ミーティングの経験が多く生かされました。追記として、入院中の仲間が不安にならないように参加者は必ず顔を出すこと、最初にメッセージを伝える仲間の順番を決めておくことが挙げられます。初めての試みでしたが、なんとかうまくいったように思います。と言いますのも、その後、病院から毎週開くよう依頼があり、暫く続けさせていただきました。

と、ここまでオンラインでの経験を書きましたが、中にはオンラインに参加できない仲間もいましたので、日曜日の昼間、公園で青空ミーティングも開いていました。これに参加した仲間は口々に「やっぱり顔を見て話すのはいいよねー」と、話していました。

最後に、現在は通常の会場ミーティングが再開しつつありますが、今後も会場ミーティングと並行してオンライン・ミーティングも開きたいと思っています(個人の見解です)。それぞれにメリット、デメリットがあります。例えば、オンラインは遠くの仲間と分かち合いができるとか。この機会を逃さず、一人でも多くの仲間にメッセージを伝えていきたいと思っています。

A.A. 日本語オンライン・ミーティングの運営にあたって

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

A.A. オンライン・ミーティング ポータルサイト運営委員会

AA 日本 45 周年記念集会の中止が決まったのが2月下旬、ほどなくして都内のミーティングの閉鎖が始まり、オンライン・ミーティングを始めてみようかと思いついて、仲間達に声を掛けて、土曜日夜にオンラインのヤング・ミーティングを始めたのが3月の終わり。仲間とオンライン・ミーティングの情報供給のウェブサイトが必要な

あとか話しながら、早速、取りかかり、立ち上げたのが4月中旬。新型コロナ・ウィルスの広がりも速かったですが、オンライン・ミーティングの立ち上がりも素早かったように感じています。ウェブサイト作成にあたって心がけたのは、必要なミーティング情報を素早くチェックして貰えるように極々シンプルに。アメリカのオンライン・ミーティング・インターグループのウェブサイトが情報を検索しやすいし、シンプルなので参考にしました。オンライン・ミーティングの設定やマナーについては、ガイドラインを仲間が作成し送ってくれたり、アメリカのインターグループ、セントラルオフィスが配布したものを仲間が翻訳してくれたり、こういう時の瞬発力はさすがAAメンバーですし、仲間と一緒にサービスをやる心強さを感じます。

数ヶ月で騒動も落ち着くかなと思いましたが、未だ終息には向かっていないし、まだまだこのウェブサイトも仲間たちのお役に立てると感じています。オンライン・ミーティングを通じて新しい仲間メッセージを運ぶのは通常ミーティングに比べて我々も試行錯誤だし困難もあります。けれども、ウェブサイトの運営をしてくれている仲間とビジネスミーティングも開いたり、仲間からの意見を取り入れたり、改善していきながら、仲間から仲間への中継地点として続けていきたいと思っています。 (東京パイ・ザ・ブック G ヒロ)

オンラインを含めたミーティングの開催・休止情報を取りまとめる情報サイトを立ち上げるので、掲載や問い合わせ対応を手伝って欲しいとお声がけいただいた。コロナの影響で会場のミーティングが次々に休止となる中、まだ苦しんでいる仲間の役に立てるのならとの思いでお引き受けした。次から次へと届く掲載依頼に対し少し負担感を感じる事はあったが、私自身は行った事が無い土地の、まだ会ったことが無い仲間とのやり取りの中で、AAに対する思いはどこにいても皆一緒だなあと感じる事ができて、嬉しい気持ちが湧いてきた。

多くのメンバーにとってオンラインミーティングの開催・運営は初めての体験であろうと思う。PCを前に、四苦八苦しながらも開催しようとしている姿が目に見えよう、AAの一番素晴らしい部分を見せて貰っている感覚だった。

また、悩むこともあった。オンラインミーティングの開催は有志メンバーによる事が多く、所属グループを明かさない(もしくは所属していない)メンバーや、個人で運営しているミーティングの掲載依頼に対し、載せて良いものか迷う場面があ

った。プライバシーを守るためのリスク管理という視点で、その都度運営メンバーと相談しながら判断してきた。良心によって開催を決意した仲間に対し、掲載しないという判断は心苦しい気持ちでいっぱいだったが、何卒ご容赦いただきたい。

今では、AA草創期の先行く仲間から連綿と続くメッセージは、どんなことが起きても揺るがない強い生命力を持っている事を実感している。また、掲載した後に感謝の言葉をいただく事があり、素直に嬉しかった。この場をお借りして、私の方こそ貴重な体験が出来てとても感謝している事を心からお伝えしたい。 (b代々木 G タケン)

4月に当サイトが立ち上がってから、検討事例が発生する度に電話やLineGroupで話し合い解決を図ってまいりましたが、ここで一旦、問題点の整理と対策を行うことになり、8月17日21時～初めてのビジネスミーティングが開かれました。オンラインです。常任理事会がサポートするサイトなので、JSOホームページ担当の村川理事にも参加していただきました。

まず、当初は一時的なサイトとの認識で名付けた「A.A.日本語オンライン・ミーティング実行委員会」でしたが、どうやら暫く続きそうなので「A.A. オンライン・ミーティングポータルサイト運営委員会」と名前を変えました。

次に、掲載依頼者から問い合わせが多い「※パスワードを掲載しません」については、Zoomを狙ったサイバー攻撃が多い中、万が一の時にはサイトに掲載している全てに影響しかねないという判断から引き続き掲載しない、現状維持を改めて確認しました。

次に、個人あるいは有志からの掲載依頼については、経験の浅いサービスですから、トラブルが起きたときに多くの仲間と話し合うことが大事として、原則として通常のミーティングと同様にグループから、あるいは一時的にグループに所属している有志からの依頼をお受けし、そうでない場合は、そのようにしていただく提案することになりました。

最後に、現在3名の委員会メンバーから2名を増員し5名にすること、今後はオンライン献金についても検討していくこと、インターグループの機能を備えるよう検討していくことが話し合われ、参加メンバー全員が楽しい気持ちで会議を終えました。ありがとうございました。今後ともよろしく願いいたします。 (小田原 G あらい)

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