AA日本ニューズレター

No.203

■ AA 日本45周年記念集会記念誌　発刊に先立ち

＊－＋－＊

2020 年 10 月 11 日　企画担当常任理事　村川

2020 年3月に、兵庫県尼崎市で行われる予定でしたAA日本45周年記念集会は、コロナ禍の影響により残念ながら中止せざるを得ないこととなりました。しかし、スピーカー予定の皆さまに寄せて頂いていた原稿には、素晴らしいメッセージが詰まっており、常任理事会では、「このメッセージを何とかアルコホーリクに届くようにしたい」という、45周年記念集会実行委員会からの要望を頂き、広くメンバーの手に、また未来のメンバーの手に届くように、「冊子」として編集、発行する事を決定しました。

なお、冊子の編集にあたって、「仲間の声」をできるだけそのまま掲載し、尼崎の地で行われる予定だった AA 日本45周年記念集会の臨場感溢れるメッセージをそのままにお伝えすることを方針としました。

＊－＋－＊

私が初めて周年行事に参加したのは、名古屋で行われた35周年でした。自意識過剰で人付き合いの苦手だった私は、スポンサーに連れ添って貰い、恐る恐る参加しました。会場では見たこともないほどの大勢のメンバーがメイン会場に集まり、外国からも大勢のメンバーが訪れていました。メインスピーカーのスピーチが続き、会場全体が大きな喜びに包まれていくのを感じました。数年前まで家に引きこもって飲み続け自殺未遂を繰り返していた私の恐れは吹き飛び、大勢の仲間と共感し一つになる喜びを感じていました。「一人じゃない」そう強く感じました。

ホテルの部屋に戻ってもその喜びが消えず、初めて「ピンクの雲」を経験しました。また、その時に出会った北海道のメンバーと、そのすぐ後に自分のホームグループ会場で再開した時には、不思議な力を感じました。

次の機会は5年後の横浜。私は後期評議員となっており、地元関東甲信越での開催ということもあり、実行委員会にも数回参加し、40周年の記念誌に地域状況を寄稿することができました。そして何より、今度は妻と自分のスポンシーと一緒に参加することができました。

そして、その次はアトランタで行われたアメリカ・カナダの80周年インタナショナル・コンベンションへの参加でした。まず驚かされたのは、その規模でした。空港からアトランタの街に至るまでメンバーが溢れていました。メイン会場はオリンピックでも使われたスタジアムで、その場外にまで家族連れや様々な民族衣装を着たメンバーたちで溢れ、まさに AA の祭典でした。夜のメインスピーカーではスタジアムが6万人近いメンバーで埋め尽くされ、規模からいうと日本の周年行事とは何もかも違う集まりのように思えました。しかし、スピーカーが始まると、アボリジニのメンバー、ろうあのメンバー、刑務所内のメンバー、オールドタイマーと様々な背景を持ったメンバーの口から語られるメッセージは、日本のミーティングで聞かれるそれと同じでした。たった一つの目的のために、世界中のアルコホーリクが一つになる。言語も文化も風習も、そして規模も違いますが、原理は一つであることを強く感じました。

この度発行する45周年記念集会のスピーチを読ませて頂いた時も、まったく同じ感想を持ちました。様々な背景をもつアルコホーリクが、過去どのようで何が起こって今どうなっているか。新たな出会いと、喜びと、感謝に満ち溢れています。

今年2月半ばの実行委員会、5年に渡り準備を進めてきた AA 日本 45 周年記念集会を中止せざるを得ない状況を受け入れたとき、実行委員の皆さんの胸中はいかばかりだったでしょうか…。また、コツコツと貯金し、尼崎の地での出会いを楽しみにしていたメンバーがどれほどいたでしょうか…。どれだけの出会いと、喜びと新たなメッセージが伝えられでしょうか…。そう思うと残念でなりませんが、いま私たちが経験している状況をどのように乗り越えたか…。この経験が未来の礎となっていくのだと信じています。

発行にあたり、AA 日本45周年記念集会に関わってくださった全ての方に、常任理事会を代表し感謝を申し上げます。この冊子が、未来のアルコホーリクに手渡され、飲まないで生きる希望の灯となりますように祈っています。

この冊子は、おおよそ120頁に渡り28名（スピーカー20名、実行委員会等8名）からのメッセージを掲載する予定です。現在、2021年2月頃の完成を目指しています。

今回、冊子の中から3名のメッセージを紹介いたします。誌面の関係上、途中を省略しておりますことお詫び申し上げます。（全文は是非、冊子をお手に取ってお読みください。）

スポンサーシップと回復

＊－＋－＊－＋－＊－＋－＊－＋－＊－＋－＊－＋－＊－＋－＊－＋－＊－＊

山谷Ｇ　松

45 周年委員会の皆様、今日はこのような場所で話す機会を頂き有難うございます。自分の話をします。

今から25年前、自分は埼玉にあるアルコール専門の病院でアル中と診断されました。病院に連れていってくれたのは別れた妻でした。その時、別れた妻の目の下には痣がありました。それをつけたのはもちろん自分です。診察を受けて直ぐにアル中と診断されたのですが、自分は驚かなかったです。

（中略）

その日は土曜日で、病院スタッフがあまりいなかったので、「月曜日にもう一度来てくれ」と言われ、名前だけ告げて帰りました。

やはり土、日と酒は止まらず呑み続けていました。

月曜日の朝まで呑んでいて、約束の時間に間に合うように、もう一度這って病院に行ったら、自分よりも先に両親が来ていました。今度は面会ではないので、個室で母親が再び狂ったように何かを叫んでいました。長い間、叫んでいました。

そして全てを喋り終えた後、父親が眼鏡を外し、目頭を押さえながら「どうして死んでくれなかったんだ」と自分に言ったのです。

自分は、その日の朝まで呑んでいた酒が最後の酒です。看護長は「一週間後、ガッチャン部屋でよければ入院させてやる」と言いました。自分は「お願いします」と言いました。

そして一週間後、病院にたどり着いた自分には何も残っていなかった。人も物も。その時、履いていた靴も着ていた服も、持ち物は紙袋一つ。その中身も全てゴミ置場から拾ってきた物。自分に残された物は、自分の命と、踏み倒してきた借金だけでした。

あの時の自分は、絶望しかなかった。これから、どう生きていけばいいのか分からなかった。そしてAAに繋がりました。最初に希望を持たせてくれたのは、ホームグループの遥か先行く仲間たちだったです。

それから7年前のホームグループのセミナーに行った時、スポンサーと出逢いました。自分は AA に繋がるまで、自分のような社会のゴミはいないだろうと思っていた。

ところが、まぁ～スポンサーを社会のゴミと言っている訳ではないけど、自分よりも遥かに下の生き地獄を舐めたスポンサーが、AA に繋がり「今は、こう生きている」と堂々と壇上で喋っている姿を見た。「どうして、こうなれるんだ？AA とは、一体どんな所なんだ？」そう思いました。あの時、大きな希望の光を見た。

それから自分は AA を信じ、命懸けでミーティングに通うようになった。スポンサーに出逢い、スポンサーをお願いして、本物の AA プログラムが始まった。スポンサーからの提案に NO と言った事は1度も無かったですね。

1年間スリーミーティング、さらに1年後、1日6時間の仕事に就き、さらに1年後、今の仕事に就き正社員になり、生活保護を切っていった。このレールを敷いてもらったのも全てスポンサーからの提案でした。

その間、スポンサーには遠くのセミナーやフェローにも連れて行ってもらいました。それは AA の楽しみでもあった。

そして4年半が過ぎた頃、スポンサーから、ある提案が出ました。7年前に縁を切られた両親に逢いに行く事。「今の松さんの姿ならば、両親も喜んでくれると思うよ」でした。とても恐かったけど、提案通りに逢いに行き、今を話したら、母親は呑んでいた頃とは別の涙を流していました。

こうして今現在もスポンサーシップは継続しています。決して2本足を神様にしてはいませんが、スポンサーに対しての信頼は変わらず大きいですね。

時が経ち、自分がスポンサーの立場になり、昔のようにスポンサーと一緒に遠方のセミナーやフェローに行く機会は減りましたが、今でも自分にとって希望の光である事に代わりはありません。

常に自分に背中を見せていてくれる。

あとは自分自身、今日一日精一杯、実践行動あるのみです。

ホームグループと回復

＊－＋－＊－＋－＊－＋－＊－＋－＊－＋－＊－＋－＊－＋－＊－＋－＊－＊

夙川Ｇ　ウエキ

ありがとうございます。アルコホーリクのウエキです。夙川グループです。私は脳性麻痺という生まれつきの障害があり、車椅子ユーザーです。

私がアルコール依存症だと診断されたのは 2016 年の 12 月頃だったと思います。「今日からお酒を止めれますか？」と聞かれて無理だと思いながら、プライドの高い私は「無理です」とも言えずに黙り込んだ事を覚えています。でも、診断を受けるよりずっと前から自分の酒の飲み方はおかしかったし、依存症ではないかと思っていました。

毎日酒を飲むようになったのは大学生時代からです。福祉系の大学たったので依存症についてはある程度知っていました。最初のうちは楽しんで飲んでいたと思いますが、ビール缶の残りが少なくなると寂しいと感じるようになり、段々と量も増えていくようになりました。仕事に就いた後も飲酒は酷くなる一方で、トイレで嘔吐してその中に血が混ざっていたことも何度もありました。その度に飲酒に対して後ろ暗い気持ちが少しずつ大きくなっていました。でも、死んでも良いし、酒で死ねるならそれでいいとすら思っていました。病気が進行してくると、抑うつ状態などの精神疾患の症状が出始めました。また、宴会で気に食わない相手に暴言・暴力を浴びせたり、夜中に奇声を上げて救急車を呼んだりしていました。そうしたこ

とをするたび後悔していました。でもそれは相手を傷つけたことではなく自分の立場が危うくなることに対する後悔で、全く自己中心的なものでした。自分を分かってくれない相手が悪い、自分を排除する社会が悪いとずっと思っていました。

そんな状態が続き、酒の問題が明るみに出はじめたので、アルコールに詳しいクリニックを受診して、勉強会に参加したりしましたが、自分は節酒でなんとかならないかと思っていました。そこで、飲んでいい日と杯数を決めてみたけど、本当は守る気は全くありませんでした。そんな生活の中で飲んでいる日も飲まない日でも酒のことが頭から離れない自分に気づき始めました。そうしている内にだんだんと仕事や趣味ができなくなり、このままでは何も無くなってしまう、このまま終わるのは嫌だと直感的に感じて凄く怖くなり、その時の主治医に現状を話してアルコール依存症の診断を受けました。

けれども、どうやって酒を止めたらいいか分からず、インターネットでアルコール依存症の本を探しました。その時出会ったのが『どうやって飲まないでいるか』でした。その時の自分の気持ちがそのままタイトルに書いてあって驚いて、すぐに買いました。そこで AA に興味を持ってミーティングに行くことにしました。どこに行くか選ぶときにホームページのミーティング案内に車いすで入れるか書いてあり、とても助かりました。また、初めて行ったミーティングで気さくに暖かく迎えられたことや、ハンドブックの第三章に挙げられていた事に自分がやってきたことがほとんど書いてあったことに驚かされました。

（中略）

ホームグループが変わってすぐはグループの一員になった実感がなく、お客さんのような感じがしていました。例えば、私がミーティング場に行くと仲間が椅子をどかしてくれていました。でも、毎回同じ場所で、そこに座ることを決められているようで嫌でした。もちろん悪気があってそうしているのではないという事は分かっていましたが、自分で座る席を決めたいし、他の席にも座りたいと思っていました。でも、善意を持ってしてくれている相手にどう伝えたらいいか分からないし、嫌われたらどうしようと思っていました。約一カ月ぐらい悩んでやっと「椅子を動かしてもらえてありがたいんですが、自分で席を決めたいので自分から仲間にお願いしてもいいですか？」と言って、相手も「おお、それもそうやな！」と言ってくれました。その後何度か違う席に座った後、結局は元の席に落ち着いてしまった訳ですが・・・。でもこの経験は、私にとって二つの意味で印象的なエピソードとなりました。一つ目は、元いたグループでは車椅子ユーザーの仲間が車椅子ユーザーが居やすい雰囲気を作ってくれていたという事に気付いたことです。二つ目は、私が長年持っている欠点の一つに取り組み始めた出来事だったからです。その欠点は自分の思っていることを言うと、相手が自分を嫌うんじゃないかと思い込んで、傷付くのを恐れて素直に自分の意見が言えないという、過剰な自己保身からくるコミュニケーションの下手さです。グループのサービスも自分のできることを探してやってみようと思いました。できそうなことは机拭きやチラシを机に並べる作業、献金を数える手伝いなどすぐ見つかりました。でも、「これやりましょうか？」と聞くのにも勇気が要りました。やらなくていいと言われたら・・・とか、自分がやったら迷惑かなとか、失敗して「もうやらなくていい」と言われたらどうしようとかいう不安が常にあったように思います。でも、回数を重ねるうちに 100 必要だった勇気が 80、50、30 と減ってゆきました、それは、仲間の「よろしくー」とか「ありがとう」とか「一緒にやろう」とか、そういった言葉をもらえて段々と自然に仲間といられるようになってきたんだと思います。

そして、今 2 年のソーバーを頂き、チェアパーソンをさせてもらっています。チェアパーソンはいつかやった方がいいだろうし、やってみたいと思いながら、自分にできるのだろうかと思っていました。そんな頃ビジネスで推薦してもらって、信頼してもらえていると感じ嬉しかったです。できない事もあるし、台所には段差があったりして動ける範囲も限られていますが、仲間がサポートしてくれるおかげでチェアパーソンという貴重な経験をさせてもらっています。快適なミーティング場をつくることがチェアパーソンの役割だと思っているので、自分にできることは何か考え、自分に足りないもの、例えばコミュニケーション力や周りを気遣う心を仲間の中で養っていけたらと思います。ミーティングに行って仲間の顔を見ると力をもらえます。ずっと孤独だった私に、孤独から抜け出す方法を示してくれたのは AA であり、仲間です。今、こうして仲間と一緒に生きていることに感謝しています。今日は貴重な時間と経験をありがとうございました。

50 周年記念集会でお会いできるのを楽しみにしています。

＊－＋－＊－＋－＊－＋－＊－＋－＊－＋－＊－＋－＊－＋－＊－＋－＊－＊

AA日本 45 周年記念集会実行委員会　チェアパーソン　沙羅

コロナ禍の影響で何かと不便な今日ですが、この状況が一日も早く解消され、平穏な日々が取り戻せるよう心からお祈り申し上げます。

AA 日本 45 周年記念集会の開催が関西地域で話あわれてから 6 年以上が過ぎその間、AA 日本 40 周年記念集会（横浜）、2015 インターナショナル・コンベンション（アトランタ）と、関西で開催される記念集会がどのような形になるのか楽しみにしながら参加しました。

実行委員会が立ち上がり手探りのなか雲を掴むような感じで、チェアパーソンは輪番制で行くことが決まり毎年それぞれの役割は交代しました。私は 2019 年 1 月から「棚卸しが終わるまで」のチェアパーソンを引き受けしましたが、まさかこのような形で皆さまにご挨拶申し上げることになるとは思いもよりませんでした。

AA 日本 45 周年記念集会が中止と決まった時、私は実行委員が開催に挙手する限り開催したいと考えていましたが、実行委員会の良心は違いました。中止を決定したのです。

私は考えを直ぐに中止へと舵を切り、各方面への中止連絡を入れるように話し合いへと移りました。このようなことは誰も初めてで忙しく日々が過ぎ、その間にミーティング場が新型コロナウイルス感染防止対策の影響で次々と休止になっていきました、この頃に私は心から AA 日本 45 周年記念集会は中止で良かったのだと確信できたのです。

準備に関わった演者の方々、ボランティア予定だった方々や実行委員会のメンバーにはそれぞれの想いがあるかと思います。その中で、この記念冊子が発刊されることに感謝しています。ありがとうございます。

そして、開催に向けて献金で支えて下さったグループ・メンバーの方、参加予定されていた方々、ミーティング場を守ろうと準備されていた方々に心よりお礼申し上げます。AA 日本 50 周年記念集会でお会いできるのを楽しみにしています。

■ 常任理事会より

いつも、AAの不思議な世界での学びが、ずっと仲間と私に恵みをあたえてくれました。

＊－＋－＊－＋－＊－＋－＊－＋－＊－＋－＊－＋－＊－＋－＊－＋－＊－＊

B 類常任理事　佐藤

この度、西日本圏選出B類常任理事に信任いただきました佐藤と申します。AAネームはSHOW（ショウ）です。ホームグループは、九州・沖縄地域、福岡地区、ウォームスグループです。

私が AA につながったのは、1997 年（平成9年）8月です。精神病院を退院して、そのまま AA に行き始めました。その頃は、「最初の一杯を遠ざける」ということだけが、がっちりと心に刻み込まれていたように思います。

ほんとに何が何やらわからないままAAに通いながら、ソーバー1年にも満たないとき、AAミーティング会場の申込みにいきました。たまたま完成を迎えた福祉施設があり、ホームグループを持ち、そこからが新しい手探り人生が始まったのだと思います。

新たな世界、葛藤の日々の中、数年後には関東でAA25周年が開催されました。当時は、仕事で東京に度々行っていましたので、すんなりとそれに参加しました。その会場で、仲間の本物の声や素晴らしい生き方に触れて、とても大きな感動と同時に、少しばかり酒が止まった程度であった自分の、思い上がりがグシャッと打ち砕かれた感じも味わいました。

ソーバー5年のころ、ミーティングには休まず行っていましたが、実はパチスロにしっかりとはまっている自分がいました。そういう日々が続き、いつしか仕事も行き詰まって、とうとう破産状況を迎えてしまうことになりました。そのころは、毎日が飲むか飲まないかのすれすれの状況だったと思います。AA の役割があったおかげで、気持ちがとことん落ち込むのを避けられた様な気がしています。

やがて、AAの30周年が福岡で開催されることになり、その実行委員会に参加し、準備の年月にも楽しく燃えさせていただきました。そして、開催当日の熱気…、そんな感動の渦が私の人生を生き生きとさせてくれ、どうにか飲まずに今日まで来られました。AAの役割がずっと支えてくれた感じも否めません。

私の、サービス経験は、代議員、地区委員、セントラルオフィス委員長、評議員です。評議員は2007年と2008年です。そのほかには比較的最近、サービス法人とその連携を考える委員会メンバーに係わらせて頂きました。

評議員の役割が終わったあと、もう既に10年以上が経ちました。近年、全体サービスの恩恵は受け取るばかりでしたし、飲まない日々を過ごしつつ、自分の回復に専念していればいい、という思いでAAに関わってまいりました。

そしていま、自分には決してめぐってくることはないと思っておりました役割をおおせつかり、面食らっていましたが、日にちが過ぎていくうちにだんだんと意識と責任感が増しております。

サービス活動でのブランクもあり、不十分なところが目立ちますが、出来うる限りAAのことを学びながら、謙虚に気持ちを引き締めて、役割に尽くしてまいりたい所存でございます。

いつも、AAの不思議な世界での学びが、ずっと仲間と私に恵みをあたえてくれました。この先、その私にどのようなことができるのか、目下模索中でございます。AAの皆さま、そして関係者の皆さま、どうぞご指導くださいますよう、お願いします。任期は2022年3月31日までとなっています。

コロナ禍で、実働機会が少なかったり、存分に出来なかったりすると思いますが、気持ちも新たに、鋭意努力しつつ果たしていきたい所存です。担当は第２分科会、そして矯正、保護施設とBOX-916 です。どうぞよろしくお願いします。

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