

# AA 出版物からの贈り物…… 読んでよかったこの1冊

## 『アルコールクス・アノニマス』 発刊75周年記念

\*1939年に発刊されたビッグブックが75周年を迎えました（世界で4千万冊、頒布）。  
今回はその記念号として、安東毅先生とAAメンバーに感想を書いていただきました。

### 私たち不可知論者は 『アルコールクス・アノニマス』を読んで

安東医院 副院長 安東 毅



愛称ビッグブック『アルコールクス・アノニマス』

“必要な力がないこと、それが問題だった。私たちは生きていくための力を見つけ出さなければならなかった。それは自分を越えた偉大な力でなくてはならないことがはっきりしている。けれどもその力をどこに、どうやって見つけ出すのか。”

私がアルコールクスの関わりを持ち出して5年目になろうとしています。毎日毎日話を聞かせていただいているうちに、少しずつ見方が変わって来たように思います。“依存症の背後には苦痛がある”という観点から、依存症を捉えるようになってきました。もともと何らかの“苦痛”があり、その苦痛をコントロールするために、“自己治療”として依存性物質を使用せざるを得なかったのではないかとことです。ここでは“苦痛”は“弱さ”や“葛藤”とも表現できるかもしれません。

生きていく上で苦痛や弱さ、葛藤などは避ける事が出来ないものであり、自助努力によりその困難を乗り越えられた時には自信や達成感などを得る事ができます。しかし、あまりにも圧倒的な苦痛を前にしてコントロール不能感を感じた時に、人は物質なり特定の行為に頼るのでしょう。

「依存症はコントロール障害です」という表現がされますが、ここでいうコントロール障害とは、「アルコールをコントロールする能力の障害」に加えて、「自分自身や周囲のものをコントロールしようとし過ぎること」ともいえるでしょう。目の前の取り除く事ができない苦痛を受け入れられずに、何とか、物質でコントロールしようとする試みそのものが、依存症に繋がっているのです。アルコールの前では無力だと認めると同時に、「何でもコントロールできる」という意識から解放されることが真の意味での回復に繋がるのかもしれませんが。

“彼らはきっぱりと言う。自分より偉大な力を信じるようになって、その力に対してある態度を取り、幾つかの簡単なことをするようになってから、生き方、考え方が、革命が起こったように変わったと。”

“コントロールすること”から解放されると、平安の祈りにある“変えられないもの”を変えるための無駄な努力から解放され、受け入れられるようになります。まさに革命が起こったかのように生き方が変わるのでしょう。本書の中には、このように

生き方を変えていくヒントが随所に散りばめられています。

仏教系の幼稚園で育ち、カトリック系の中高一貫校を卒業した私は、正月には初詣に行き、盆には墓参り、クリスマスパーティーもするし、除夜の鐘も撞くという典型的な日本人であり、特定の宗教を信仰している訳ではありません。しかし、神＝自分より偉大な力の存在を受け入れることによって、自分自身の生き方に対するスタンスも変わったように思います。

“自分の理性の力を信じてきたのではないか。自分の考える力に自信を持っていたのではなかったか。それが信仰でないのなら、いったい何だろう。そう、私たちは信じてきた。情けないほどに「理性の神」に忠実だった。私たちは気づいたのだ。何かのかたちの信仰はいつも私たちにはあったのだと。”

そう、何かのかたちの信仰が常にあったのです。しかし、これまでの人生の中で、立ち止まってそのことを深く考えることはありませんでした。今回、寄稿の依頼をいただいて、改めて“アルコールイクス・アノニマス”を読み返す機会を与えて下さったことに感謝致します。

“しかし神は、心から求める人たちのところには、必ず来てくれる。私たちが神に近づこうと努める時、神は必ず私たちの前に現れる。”

神の存在は、それを求める人にしか認められないのかもしれませんが。無神論者だとか不可知論者だとかあまり深く考えずに、“困ったときの神頼み”でやっていこうと思います。

## 『アルコールイクス・アノニマス』 「第4章 私たち不可知論者は」に出会って

ZEZE今日一日グループ

よしゆき



もう何回も読んでいるのですが、納得がいきません。

自分を超えた大きな力の存在は当然として認めています。

「・・・それでもまだ、すべては無から作られ、何の意味もなく、目的もなくぐるぐる回っている電子の塊以外の何ものでもないと言えるだろうか・・・」(AAWS社の許可のもとにビッグブックP79～80から抜粋)とあるのですが、自分を超えた大きな力が意思を持ち、目的を持つとどうして言えるのでしょうか？何時もここで止まってしまいます。

それでも、しんどくて堪らなかったときがあります。そのとき、とにかく書いてあ

るようになりようと思いましたが。すると訪れました。信じられない安らぎがです。でも3～4ヶ月でこのこの安らぎは去っていきました。自分なりに原因を考えてみました。前進する努力が足りてなかったと思います。

私は数年前からある宗教団体に属しております。ですが神様の存在を未だ認めることができません。まったくの落ちこぼれですが、人と人との繋がりでなんとか居場所が与えられているようです。ありがたいと思っています。何日も何日も、書く事を考えていたのですが、前進有るのみ！としか言いようがないです。