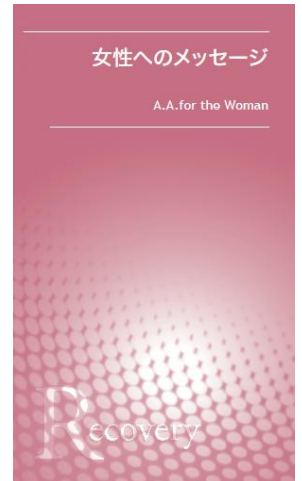


AA出版物からの贈り物……読んでよかったこの1冊

『女性へのメッセージ』を読んで

新阿武山クリニック 西川 京子



去る2月、突然、同僚が体調不良で休むことになり、急きょアルコール依存症の女性のミーティングを担当することが決まりました。昭和53年以来、いろいろな時期に担当したプログラムでしたが、ここ17年間は担当から離れていました。

不安でした。病気は17年前と同じとはいえ、ミーティングメンバーの飲酒文化も、生活文化も変化しており、世代が異なる私がついていけるの、と考えました。

ちょうどその時、旧知のAAメンバーのKさんがこの冊子を届けてくださいました。あまりの偶然に驚きました。Kさんが私の女性ミーティング担当をお聞きになって届けてくださったのか、それにしても迅速なことでKさんと神様のご配慮と感謝しました。

この冊子の中心は、若い女性、中年の女性、高齢の女性、主婦、キャリアウーマン、学生、裕福な人、貧しい人など社会的背景もさまざまな女性たちが、アルコールによって生活に深刻な影響が出ていることを認めてAAにつながり、飲酒をやめ、しらふで生きることを続け、そこで新しい充実した人生を手に入れた8人の回復の物語からなっています。

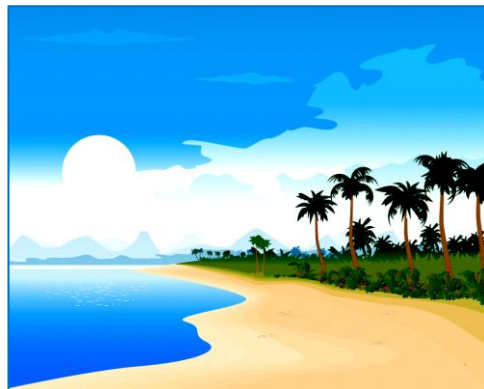
古くから、精神科の病気の中でもアルコール依存症は誤解と偏見と差別が付きまとう病

気で、人々の最もなりたくない病気の一つだと思います。特に女性がこの病気になった場合には、病気というよりもエチケットやモラルの問題ととらえられがちで、社会の風当たりは強いものです。

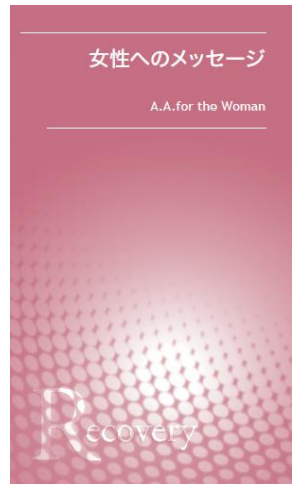
また、病気になっている女性自身も社会にあるアルコール依存症をめぐる誤解や偏見や差別を取り込み内在しているために、罪悪感、自責感、自己嫌悪を強めます。そのうえで、自身のアルコール問題の事実を事実として認めないという否認を強め、周囲から批判や非難や攻撃を受けることで「私だけが悪いわけではない」という立つ瀬を見つけ、耐え難い自分自身への罪悪感、自責感、自己嫌悪を紛らして飲酒してきました。

この冊子の主眼は、長い間の、このような飲酒の悪循環の後に転機が訪れてAAに助けを求め、自身のアルコール問題に向き合うことができれば、飲酒をやめることができ、アルコール依存から解放され、回復を進めることができることを伝えています。

この冊子を繰り返し読ませていただく中で、感覚が取り戻せて、女性メンバーが否認を乗り越えて素直にAAに助けを求め、新しい人生を歩き出すのにお役に立ちたいという熱い思いを取り戻すことができました。助かりました。



AA出版物からの贈り物…… 読んでよかったこの1冊



『女性へのメッセージ』を読んで

滋賀医科大学付属病院看護師長
リエゾン精神看護専門看護師

安藤 光子

「私はアルコール依存症ですか?」、ある女性に聞かれて「う～ん、どうなんだろう?」と首をかしげた。医学的な診断に必要な症状を思い描いて、いくつか当てはめてみようとしたが、年のせいか思い出せもしなかった。

そして、その答えを「女性へのメッセージ」の中に見つけた。「『こぶしを握りしめてがんばる』ような、試みをすること自体がアルコールリズムに特有の症状と同じこと」という一文。尋ねもしていないのに、お酒を飲んでいる理由や飲むタイミング、量を少なくする工夫を事細かに話してくる彼女のように重なった。



「妻として家事はもちろん、育児もきちんとしたい。だから、それが一段落した時飲みたくなる」と言う彼女に、ここに「『お酒を飲む必要がなくなる』って書いてあるよ」と教えたら、なんて言うだろうかと想像した。

「女性へのメッセージ」には、何人もの女性だけの物語が記されている。女性だけの出版物である理由について「社会では男性の酔っ払いに対しては寛大、女性が同じことをした場合、嫌悪の目でみられてしまう。アルコール

リクなら誰もが抱く飲酒による罪意識は、女性のアлкоホーリクの場合、何倍にも膨れ上がる。AAの女性メンバーたちは、この不当な罪の重圧から解放された人たちです」と、「あなたは一人ぼっちではありません」という見出しのところに書かれている。

しかし、それぞれの女性たちの物語は、寂しがって弱々しく助けを求め、お酒をやめたというものでは決してない。

お酒をやめたその先に、手に入れた「何か」を誇らしげに語っているのである。

飲酒を手放すことによって、自分を縛っていたものもどんどんいらなくなる。自由になって「本当にほしいもの」を求め、輝きはじめる女性たちの逞しく心地よい生き様が描かれている。女性はもちろん、性別関係なく「生きることに一日一日に格闘する」私たちにエールを送っているようだ。

「家事も育児もきちんとしたいんだよね。だけど、一番大切にしたいのは穏やかな家族の時間なんじゃないかな」と彼女にお勧めしよう、そう思う一冊です。