

AA出版物からの贈り物……読んでよかったこの1冊

『今日を新たに』を読んで

公益財団法人林精神医学研究所
 附属林道倫精神科神経科病院(岡山市)

精神科医 北山 幸雄



1月1日 「私が奇跡」

いま、私たちの人生の中心にあるのは、創造主である神が奇跡としか言いようのない方法で私たちの中に入ってきたという、確かな真実である。自分たちでは決してできなかったことを、私たちのために神がやってくれているという確かな事実である。

『アルコールリクス・アノニマス』 P.38

アルコール医療に携わっている関係で、いろんなAAの書籍に目を通してきました。どれも粒ぞろいの面白さで、夢中になって読みふけたものもありました。日々の医療現場からはなかなか得られない、しかしすぐに診療に活用できる、そんなものがAAの書籍の中にはたくさん詰まっている気がします。

アルコール医療業界では、(医療者側も、患者さん側も)しばしば「奇跡だ!」と言います。何十年間もお酒に溺れてどうにもならなかった人が、専門医療機関や自助グループにつながって飲まない1日が始まると「奇跡!」、それが3ヶ月間も続くと「本物の奇跡!!」、1年間一滴も飲まなかったら「とんでもない奇跡!!!」、という調子です。私もそう思ってきましたし、今でもそう思っています。

でも、それならなぜ奇跡が「起こる人」と「起こらない人」に分かれるのか? それぞれの医療機関や医療スタッフ、患者さんたちにそれほど大きな違いはないと思うのですが……。

平成26年の元日に、その答えをAAの書籍の中に見つけました。「今日を新たに」の最初のページ(1月1日「私が奇跡」)に、「神が奇跡

としか言いようのない方法で私たちの中に入ってきたという、確かな真実」とあります。それまでに何回も読んでいたはずなのに気が付きませんでした。アルコールリクスが飲まないでいることも奇跡ですが、本当の奇跡は『アルコールリクスの中に、(その人に)ソブラエティ(飲まないで生きること)を与えるために神が入ってきた方法』だったのです。ステップ1でアルコールに対する無力を“認めて”ミーティングを「歩く」こと、ステップ2でハイヤーパワーを“信じて”仲間のお話を「聞く」こと、ステップ3で神の配慮に“ゆだねて”自分のことを正直に「話す」こと、を徹底して続けていると「神様は入ってきてくれる」のだと思います。こんなやり方で人間に信仰を持たせる、その神の御業(みわざ)が「奇跡」であるということなのでしょう。この自助グループの本質を手に入れたいと願って行動に移す人には「奇跡が起こりやすく」、行動しない人には「奇跡が起こりにくい」のかも知れません。

まだ日本語に翻訳されていないAAの書籍が多数あるようですが、いつかそれらも気軽に読める日を楽しみにしております。



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』（ビッグブック）

「第三章 さらにアルコールリズムについて」を読んで



オネスティ唐崎グループ タカシ

私がホームグループとさせていただき、毎週通っているAAミーティング場では、分かち合い(話し合い)の前に、ミーティングハンドブックに掲載されているビッグブックの第三章、第五章などの抜粋を輪読します。私がAAミーティングに通い始めて1年と少しになりますので、第三章の冒頭の3ページ余りは何十遍も読んでいくことになります。古いメンバーの人なら何百遍も、あるいはそれ以上に読んでいく人もいられることでしょう。そういう読み方をされるのは、その人の経験または回復の度合いによって、読むたびに理解が深まっていくからに違いありません。私自身がそのように感じています。

この章では、アルコール依存症者(私は習慣で「アル中」と言います)は自分がアル中と認めたがらないこと、そしていつかは、以前のように飲むことを楽しめるようになる(アル中は治る)という妄想に取り憑かれていることを納得させられます。そして、回復するためにはこれを徹底的に打ち砕く必要のあることが述べられています。その冷厳な事実を認めることは、アル中にとってはいったん絶望の底に突き落とされたような気持ちになりますが、回復はここからスタートするより他はないことを理解させてくれます。

本章を読むと、アル中特有の心理と行動が鋭く指摘されていることに目を見張ります。読みながら私がアル中に至った経緯を思い起こすとき、自分のことが書かれているような

思いがします。そして、私がぼんやり感じていた自分の心の働きをはっきりと言葉で言い表してくれます。

ビッグブックが最初に刊行されたのは1939年(昭和14年)であり、AAの共同創始者の一人であるビル・Wが中心になって執筆されました。しかし、その内容はアル中から立ち直った100人余の草創期のAAメンバーの意見によって決められた共同著作であるということです。本書が「私は…」でなく、「私たちは…」という言い方がほとんどであるのには、そういう背景があることを私は最近になって他のAAの書籍で知りました。多くの人々の経験と回復の事実を基に書かれていることが、読む人に深い共感と信頼をもたらしているのだと思います。そうして、自分も必ず回復できるとの希望を抱かせてくれます。

本書が出版されて、80年が経とうとしています。最初の出版以来、何度も版を重ねていますが、回復プログラムについて書かれている本文は、現在までその内容に変更がないことが特徴だということです。この間、アル中治療の医学もずいぶん進歩しているに違いないはずですが、本書は古びることなく、刊行が続けられていることは驚くばかりです。そして今も世界中の人々に回復をもたらし続けています。この事実はAAの回復プログラムがいかに普遍的であり、効果があるものかを如実に物語っています。

