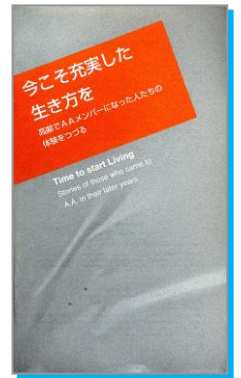


AA出版物からの贈り物……読んでよかったこの1冊

『今こそ充実した人生を』を読んで

年を取るのはむしろかしいけれど……

琵琶湖病院 心理相談室 椿野 洋美 (心理士)



この本には様々な人が現れる。1889年生まれのハリウッドで映画宣伝の仕事をしていて、アカデミー賞の役員も経験した男性。結婚後、仕事を「引退」し友人のいない田舎で家事だけの生活に退屈していた女性。定年退職後に世界旅行を計画し、夫婦二人でつつましく暮らしてきたが、定年退職直後に自分の運転の不注意で最愛の妻を失ってしまった男性。ユダヤ人差別の中に生き、高学歴で証券アナリストや政府関係の仕事をしていた男性。自分を出産した直後に母親がなくなったため、親戚の元で「いい子」に育ち、医師の妻になり上流社会の頂点に立ち、良き妻、理想の母親、完璧に客をもてなす女主人の役割をこなしてきた女性。特に何もなく平均的なアメリカ人家庭に育ったが、暴力的で酒場の多い地域でつい酒場に入りやすくなった男性。仕事に熱心すぎた図書館司書の女性。農場や工場で働きながらいつのまにか自分自身だけでなく、妻や子どもも同じ病気になってしまった男性。感情的に不安定な母親の元で育ちつつも、持ち前の賢さや魅力で人から好かれていた女性。

ここに出てくる人たちの中で最も古い人は約120年前に生まれた、ほぼ1世紀以上も前の人なのに、その人の語っている内容はまるで昨日聞いた話のようだ。この人たちの語りのはじめには共通点は何も見えない。華やかな世界の人、平均的なアメリカ人家庭に育った人、どうにもできないほどひどい環境の中で生き延びてきた

人と様々な背景を持っている。みんな様々な人生を懸命に歩んできた。しかし途中から徐々に内容は似かよってゆく。つまりみんな「アルコール依存症になっていく」のだ。長く時間をかけて病んでいく人もいれば、定年退職後に病気が始まった人もいる。そしてもうひとつ共通していることがある。ほぼ全員が「60代、70代」で「AAにつながった」ところだ。

実は今、当院でも60代から80代の方のアルコールに関する相談や受診が目に見えて増えてきている。世間的には人生の経験を積み重ね、叡智を身につけてきたはずの人たちなのだが、私の目の前にいる人はアルコールを飲むために必死に嘘をついている。年を重ねるということはなんて難しいのだろうと思っていたところにこの本のことを教えられた。

61歳でAAにつながった91歳の男性は、「そして今、晩年になった。わたしは絶対に実現しないと思っていた途方もなくすばらしい旅路を歩いているところだ。」と語っている。

でも、この人がどんな人生を送ってきたのかを是非この本を手にとって読んでみてほしい。

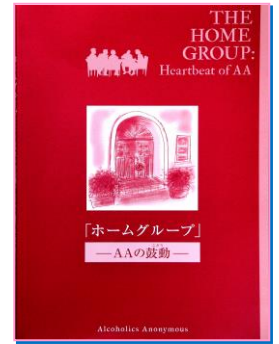
人生にはいつ何が起こるかわからない、ということ、そして何かをはじめるのは何歳からでも遅くはないということ、を伝えようとしてくれているこの本は、当事者支援者に関わらず、いつかは必ず年老いてゆく私たちにとって希望の本である。



AA出版物からの贈り物…… 読んでよかったこの1冊

『ホームグループ—AAの鼓動—』を読んで

おおつ今日一日グループ インセイ



おおつ今日一日グループのインセイと申します。大阪の病院を退院して、2年ほど経ちます。

『ホームグループ～AAの鼓動～』の書籍を目にしたのは退院してしばらくして、あるミーティングに参加したとき、そのグループの方に見せていただいたのが最初でした。

ただ当時は「ビッグブック」「12&12」「リビングソーパー」といった書籍などを読んでおりましたし、すでに「ホームグループ」に所属していましたので、あまりこの書籍に興味は湧きませんでした。むしろ、AAのミーティングに出席し始めたころは「ホームグループ」という言葉に違和感を覚えていました。ミーティングさえ出れば良いのだろうと感じていました。

しかし、飲まない生活を過ごさせていただいてから1年ほど過ぎたある日、滋賀県のAAイベントでAAの各種書籍が販売されており、この『ホームグループ』をグループの方やスポンサーにも勧められ、購入して読んでみようと思いました。

この書籍の第1章は「回復の始まる場所」とあります。「回復の始まる場所」？

今でも、まだよく理解できていないことが多いですが、その中で第1章2節「ホームグループを持つことの意味」の中で「すべてはホームグループから始まる。しかしながら酒をやめる手助けをする“ミステリアスな集まり”を、自分のホームグループにする事をすんなり受け入れられなかった人たちがいる」とありますが、僕自身がそうでした。入院中からAAに少しずつ興味は湧いてきて、ミーティングに参加させて頂くのが楽しくなってきたころ、ある仲間の方に「ホームグループ、決めたの？ ホームグループは決めた方がいいよ」と言われて、少し苛立ちを覚え「ホームグループ」という場所を決めてしまうと他のミーティングに参加できなくなりはいないか、なぜわざわざそんなものが必要なんだと考えていました。

ですが、実際のところ「ホームグループ」に参加していなければ、AAに興味も湧かなかったかもしれません。といいますのは、ホームグループの中では、様々なことがあり、ただ単にAAのミーティングに参加しているだけでは分からなかった事が多くあります。ホームグループで多くの仲間の方々と過ごす時間は、お酒を飲まないでもこんなにも楽しいことがあるのかと気付かされて来ました。

また、自分の中では、ミーティングに参加だけしておけばいい、それ以上の事は何も出来ない、それでいいと思っていました。しかし、「ホームグループ」は、それぞれのグループで違いはあると思いますが、グループの「役割」というものが与えられます。「そんな面倒くさいことなんて」「出来る人がすれば良いじゃないか」初めのころはそう思っておりましたし、役割をしなければならぬのなら「ホームグループ」などに参加する必要は無いのではと考えておりました。現に、AAの中では、「～しなくてはならない」ということはなく、すべて提案であると記されています。しなければならぬことがあっても、それを決めるのは自分自身であって、誰かが私にそうしなければならぬとは言わないと記されています。

その私が、現在グループの一員であるというのは非常にありがたいことだと思ひ、飲まない生活を続けていくためにはしなければいけないことがいろいろあると思うようになってきました。「ホームグループ」という場所で、意見を交わし、活動していくことも、自分には大切なことの一つだと考えるようになってきたのです。

自分自身が今できること、それがほんの些細なことでも「やってみよう」という気持ちになってきたのは、やはり「AA」「ホームグループ」に出会えたからだと思います。私自身飲まない生活を送れているのは、「AA」の中で、「ホームグループ」の中で、活かされているからなのだと、日々そう考えるようになってきました。