

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 回復の物語 vol.5』を読んで

## 体験談が伝えてくれること



AA「回復の物語」vol.1～5

新阿武山クリニック 貴村 知子（精神保健福祉士）

私とビッグブックとの出会いは、今から十数年前のことになります。当時、精神保健福祉士の実習のため新阿武山病院にお世話になっていたのですが、その際の実習担当者（後の上司となるソーシャルワーカー）から手渡されたのが最初です。分厚くて、ずっしりと重い本でした。

「アルコール依存症を知るためにはまずこの本を読むように」と手渡されたのはいいものの、日々の実習やレポート、さらにはその他にも何冊かの課題図書を抱えていた私には、正直少々荷が重かったのを覚えています。

しかし、いざ読み進めていくとどんどんとはまり込んでいき、結局のところ翌日も実習が控えていたにも関わらず夜を徹して読みふけてしまいました。特に個人の体験談



である回復の物語は、今まさにこの場でアルコール依存症の方々の体験談を聞いているかのような臨場感にあふれ、どんなテキストを読むよりもアルコール依存症という病の本質を教えてくれたように思います。

その後、縁あって現在の職場でソーシャルワーカーとして働き出し、アルコール依存症のご本人やご家族に病気についてお話しさせていただく機会を得ました。何とかして病気のことを理解してもらおうとテキストや資料を準備するのですが、知識として頭で理解していただくことはできたとしても、それを心に届けるものとしては、ご本人やご家族が語られる体験談に勝るものはないのだろうと感じています。

ある時、ご家族の方にアルコール依存症ご本人の苦しい心境について繰り返しお伝えすることがありました。ご家族は「本人は好きで飲んでいるだけで苦しいことはひとつもないはず」と言って、なかなか聞き入れてはくささいませんでした。しかしある日、アルコール依存症ご本人の体験談を聴く機会を得たそのご家族はこうおっしゃいました。「依存症の本人も苦しんでいたのですね。うちの子どもそうなのかもしれない」と。

今回、『アルコールクス・アノニマス 回復の物語 Vol.5』を拝読させていただく機会を得て、その時のことをありありと思い出しました。ここには6人の回復の物語が描かれています。それぞれにその人固有のストーリーがあり、誰もが自分の人生の主人公であるという

こと、そして、それぞれの固有のストーリーが「飲まずに生きる」という一点で結びつき、AAという実り多き場において結実しているさまを、冊子をとおして伝えていただいたように思います。

これからも体験談に耳を傾けながらクリニックで出会う方々とのかかわりを大切にしていこうと気持ちを新たにすることができました。

最後になりましたが、こうして冊子を手元に届けていただき、文章を書くことで自分の経験や思いに目を向ける機会をくださったことに、心から感謝申し上げます。

## 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 回復の物語 vol.5』を読んで

## 共感が、回復の助けに

おおつ今日一日グループ も え



AA「回復の物語」vol.1~5

この本は、AAの基本テキストである『アルコールクス・アノニマス』（英語：第4版）の後半に収録された「個人の物語」42編のうちの6編の翻訳です。

この「個人の物語」は3部構成で、第1部には〈AAのパイオニアたち〉、第2部には〈時間があるうちに酒をやめた人たち〉、第3部には〈ほとんどすべてを失った人たち〉の体験談から成っています。

私は、この本が出版されてから3回ほど読ませていただきました。1回目は出版されてすぐ、新しい仲間に手渡す前に読みました。ミーティングで耳を傾けている気持ちで一気読みしました。2回目は、じっくりと自分が深く共感できるところを中心に、最奥の自分と向き合うために読みました。3回目は、この原稿を書くことが決まり、再度手に取って読みました。回数を重ねて読むうちに更に共感する部分が増え、性別、年齢、国籍、宗教、時代さえ飛び越えて「私と同じ」という思いが深まります。

『(お酒に出会う前から)私は自分の人生が手に余るもののように感じていた。(中略)いくら友人たちから愛情をこめて接してもらっても、それは私が自分自身を愛せない苦しさの変わりにはならなかった』(41ページ)——これは女性の物語ですが、私は、この彼女と同じような苦しさを抱え、お酒に出会って救われ、お酒に支えられて生きてきたつもりでした。

しかし30歳を過ぎたころの私は、ここに書かれている『絶望と鬱が進行し、同時に飲酒も進行し

た。自殺の想念が頻繁に襲ってくるようになった。何かが変わるなどとは感じられず、セラピストの治療は完全な行き詰まりに近づいていた。そして、僕を癒し、僕の苦痛を取り去ってくれると信じていた酒が、じつは僕を深部から崩壊させていて、僕の絶望はいよいよ深くなっていった。』(30ページ)、という彼と同じでした。私は、精神科に通ってカウンセリングも受けながら、お酒の問題から

は目をそらし、私の(お酒以外の)しんどさの原因が取り除かれれば、お酒は必要ではなくなるのに・・・と本気で思っていました。

それでも、『酒をやめることはさしてむずかしくはない。むずかしいのは、酒をやめ続けることだった』(82ページ)とありますが、私にとってはお酒をやめることさえ難しかったのです。そんな私も彼らと同じようにお酒をやめ続けて生きてこられたのは、同じプログラムを実践してきたからです。

34歳でAAに繋がり、いま私は、草創期のメンバーがここに書いているように、『私は人生の後半期を、大きなことではなく、ごく日常的なことを達成するという目的を持って生きている。毎日を直視する勇気が、以前の恐怖や不安に取って代わった』(24ページ)というメンバーと、同じことを日々感じています。

仲間の経験の分かち合いが書かれたこの本を手にとっていただき、ご自身や仲間の回復の手助けとなればうれしいです。また、その経験をさらに分かち合っていたいただきたいと思います。

