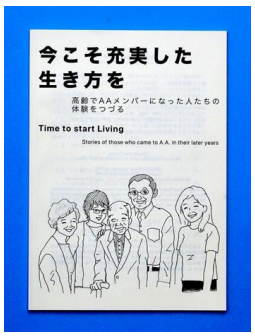
ＡＡ出版物からの贈り物…**読んでよかったこの１冊**

『今こそ充実した生き方を』を読んで

～高齢でAAメンバーになった人たちの体験をつづる～



滋賀県高島保健所　保健師　奥沢　恵津子

登場している９人の手記を読んで感じたことは、すべての人が 60 歳を超えてからアルコール依存症の問題に直面したということです。

自分がアルコール依存症者かどうかの判断は、飲んだ場所や飲み始めの年齢、種類、量で決められることではなく、自分のアルコール問題によって家族、職場の上司との関係が損なわれたとか、日々の予定がアルコールによって大きく左右された、健康が脅かされているなどの出来事がアルコールに起因した問題であるということに本人が、直面するということが大事になります。

ターニングポイント――重大な危機はこの問題に真っ正面から向き合おうと決心した時、その解決に向けて自分から何かやってみようという気持ちになった時に訪れるとあります。

家族は、アルコール問題の当事者をコントロールしたり、世話を焼いたり、後始末をしたりなど、当事者に巻き込まれているため、家族や周囲の人へ気づいてもらえるように関わっていきたいと思います。また、問題の中で出会う人（例えばこの冊子の中では医師であったり、弁護士であったりなど）から、ＡＡのミィーティングへの参加を勧められており、全ての人が、最初は否定的な気持ちで、仕方なく参加しているということがわかりました。

お酒を飲みながら、参加している人もあると書かれていました。事ある毎に、ＡＡミィーティングの参加を干渉しつづけることで、どこかのタイミングで行ってみようかと思う時があるのだと感じました。

私は、先日東京で開催されたアルコールの研修会に参加し、ＡＡの人の体験談を初めて聞く機会がありました。体験談はとても新鮮で、働きながらＡＡのミィーティングに参加されており、夜にメンバーさんからの電話の相談を受けられており、仕事でむしゃくしゃする時でも、電話を切った後はすっきりして、自己中心性から解き放たれ素直な気持ちになっていることが不思議だと感じると話されていたことが印象に残っています。

今後、アルコール問題のある当事者、家族と関わる中で、ＡＡについて紹介していきたいと思います。そのためには、ＡＡのことを知り、ＡＡで新しい生き方を得た人達が多くいることを伝えていきたいと思います。

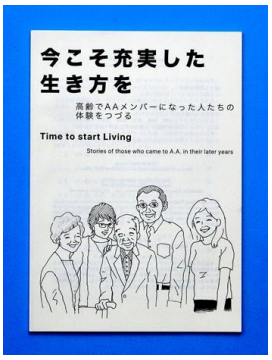
手記に登場する人は、大半が後期高齢の方で、最高齢は 91 歳でした。私たちは通常、高齢者には断酒は無理と思いがちで、家族でさえも残り少ない人生だし、断酒まではと言われる人もあります。しかし、酒を飲まないくらいなら死んだ方がましと言っていた人が、お酒を飲まない人生とともに、安らぎや祝福を与えられ充実した人生を送っている体験から、AA には年齢の制限はなく、そのような先入観は捨てていきたいと感じることができました。

今後、ますます高齢化がすすみ、退職や親しい人の死別など環境の変化などにより、アルコールの問題は増えると予測されています。更に自助グループとの連携を推進し、しっかり家族支援ができるように自己研鑽していきたいと思います。

ＡＡ出版物からの贈り物……**読んでよかったこの１冊**

『今こそ充実した生き方を』を読んで

高齢者への励ましの体験集



オネスティ唐崎グループ　均（ひとし）

この本は、高齢でＡＡメンバーになった人たちの体験集です。

私はオネスティ唐崎グループのシニア堅田ミーティングに参加しています。ＡＡでいうシニアとは60歳以上をいいます。私はＡＡの中で高齢になったのですが（満72歳）、このパンフレットは、高齢のアルコホーリクが生きる励ましを受ける体験談ばかりです。

私は、ここに収録された、男女を問わず、さまざまな体験を読み、前向きに生きることへの励ましを受けながら、自分のことをいろいろと思い返しました。そこで、自分の経験を書くことで、ぜひ、このパンフレットを読んでくださるようお勧めしたいと思います。

瀬田の唐橋：散歩コース（筆者撮影）

私は、1999年の12月に大津市民病院にアルコールが原因で救急車で運ばれ入院して、翌年の2000年1月17日にアルコール専門病院に入院し、ＡＲＰ（アルコール・リハビリテーション・プログラム）を受けました。

かつて勤務していた会社の在職中はバブル経済の真っ最中でした。接待は酒席が中心で、経費も相当使いました。考えてみると、アルコール依存症になるべくしてなったのかもしれません。

アルコールがやめ続けられているのは、入院中に自助会に20回以上参加して、毎日日記を書いたことも一助となっているだろうと思っています。日々が経つにつれて、書く字が穏やかになり、悲しみも喜びも一冊の日記に書くことで、冷静になれたように思うのです。

また、専門病院入院中に一番うれしかったのは、精神的肉体的に傷つけた息子のことです。市民病院には一度も見舞いに来なかった息子が、アルコール専門病院には、閉鎖病棟にも関わらず４度も見舞いに来てくれました。私が本気で酒をやめようとしている姿勢に、心を開いてくれたのです。本当にうれしかったです。

アルコール専門病院３カ月の入院を終え、さらに６カ月の通院を経て、主治医の復職許可が出ました。それで、もとの京都の職場に復帰しました。

退院後は、ほぼ毎日ミーティングに行き、仲間たちの話を聞くことで心が安らぎました。

そして、「悲劇的と言ってもいい出来事」が起きました。それは、アルコールをやめて３年目に膵臓が悲鳴をあげて、市民病院に2003年6月10日緊急入院して、膵臓を摘出したことです。そのとき、多くの仲間が心配して見舞いに来てくれました。命を落としても不思議ではない状態でした。

生かされて、高齢になった今に感謝です。私の現在の楽しみは毎日の散歩です。瀬田川沿いを歩き、唐橋近くのベンチに座り、せせらぎを聞いていると心が穏やかになります。

さらに、私の生きるよろこびは、一人でも多くの人にメッセージを運び、アルコールがやめ続けられるようにお手伝いすることです。

現在は、ホームグループのミーティングに出ること、アルコール専門病院にＡＡメッセージを運んで一人でも多くの仲間が増えることを願って活動しています。ありがとうございます。

＜この高齢者の経験所集パンフレットのご注文はＡＡ滋賀にご連絡くだされば、手配いたします。単価￥400-＞