

AA出版物からの贈り物……読んでよかったこの1冊

『リビング・ソーバー』の
意義と可能性フクシのみらいデザイン研究所
(龍谷大学社会学部・非常勤講師)

和 泉 亮



私がアルコール依存症者のセルフヘルプグループ（以下 SHG）である AA と接点を持ったのは、現在非常勤講師として関わりをもつ龍谷大学に学部生として在学し精神保健福祉士を目指していたころのことです。20 年ほど前のこととなります。今も AA 滋賀のメンバーとしてご活躍のみなさんの語りから、学生だった私は多くのことを学び、生き方に大きな影響を受けました。

現在はフリーランスのソーシャルワーカー、精神保健福祉士として活動しています。この数年は龍谷大学をはじめいくつかの大学において専門職養成課程の非常勤講師を拝命いただき、後進の育成にも関わっています。龍谷大学で担当している授業には AA 滋賀のメンバーをゲストとしてお招きし、学生に向けて経験を語ってもらう機会を作ることができているのもまた、自分自身の喜びとなっています。

さて AA の中におけるこのリビングソーバーという書籍の意義などの雑感を述べさせていただきますと、まず初歩的な入門書として最適なものだと考えます。それはおそらくアルコール依存症者当事者にとってもそうかも知れませんが、こういった依存症支援に関連した学習を始めたばかりの学生にとっても理解しやすい書籍でもあります。

基本テキストである『アルコールリクス・アノニマス』等とくらべて、具体的で取り組みやすい内容が例示されていると考えています。例えば「最初の一杯を遠ざけること」「24 時間の方法を利用すること」などわかりやすく、「積極的に行動する」もアルコールへの囚われが強くなる断酒したてのメンバーにとって、まずどの

ようなアクションを取ることが有効かを示しており参考にしやすいでしょう。

AA はアルコール依存症者のための共同体ですが、12 ステップの内容は人の生き方そのものに対する視点において学ぶことが多く、どのような人の生き方にも応用できると考えています。だからこそ、その他の依存症 SHG にも活用されており、当事者研究といったその他の精神障害者の社会的リハビリテーションにおける実践の参考にもされています。

しかし経験を分かち合うことで具体的に体得していく AA のプログラムそのものを理解するのは難しいものです。特に依存症を始めとした自分自身の生きることへの困難さと直面した経験があまり多くない学生にとって、AA プログラムは理解しにくい難解なものなのではと感じています。また AA を始めとした SHG におけるメンバー同士の本質的な関係性は、ヘルパーセラピー原則とも表現される、他者を助けることを通じて自分自身が助けられる行為の積み重ねと変化にあると考えていますが、そういった相互作用も学生にとっては体感しにくいものではと考えています。やはりある程度の経験と、その経験を言語化する機会、そしてその機会をへて自分自身の変化を体験するところまでを積み重ねないと体得しにくいものなのでしょう。

そういう意味でも本書が促す具体的な行動の積み重ねは、AA の可能性を理解することを容易にするという点でも意義深いものではないでしょうか。この夏は久しぶりにしっかり目を通したいと思いました。

AA出版物からの贈り物……読んでよかったこの1冊

Living Sober

『どうやって 飲まないでいるか』

オネスティ唐崎グループ
堅田シニアミーティング

とら



『どうやって 飲まないでいるか』(Living Sober)

専門病院に入院するまで

私は、46歳で専門病院を退院してAAに来て酒をやめ、飲まないで29年が経ち、75歳になりました。まさかと、自分でも驚く高齢です。

というのは、30代の健康診断では、毎回「このまま酒を飲み続けると50歳まで生きられないぞ」と医師に指摘されていたからです。

私は酒をやめる気など、さらさらなく、好き勝手に飲んでいると、10年も経たないうちに身体が悲鳴をあげ、鼻出血やアルコール性てんかん発作、うつ病などで緊急入院を繰り返し、ついにアルコール専門病院に入院となりました。

専門病院3カ月間の入院

3カ月の入院期間、結局、自分がアルコールク(アルコール依存症者)であることもアルコールリズム(アルコール依存症)が病気であることも認められませんでした。でも、退院時には、看護師さんらの説得もあり、AAに通うこと、飲まないことを覚悟しました。それと、3カ月の長期入院で、私の場合は、それまでとは正反対の「医療スタッフの言うこと、書籍に書かれていることが正しいものとしてやってみよう」と思うようになりましたが、それが最大の変化かもしれません。

酒をやめた先に何かあるのか

退院時に私は「退院してから、酒をやめるためだけに生きるのはつらい」と感じていました。入院中に行ったAAのミーティングで「酒をやめるのは始まりにすぎない」という言葉が心に残っており、「酒をやめた先に何かあるのか」が知りたくて、通うならAAにしようと思ったのです。

AAのミーティングから

AAのミーティングで、私は「正直に話をして、それをアルコールクに聞いてもらえば飲酒欲求が薄らいでいく」という経験をして、「ミーティン

グに通えば飲まないでやれる」と実感しました。またAAでは、『アルコールリクス・アノニマス』などの書籍を重視しており、ミーティングに行かない日は書籍を読むのが習慣になり、結果、AA書籍によって飲まない日が支えられました。

『どうやって 飲まないでいるか』から

この本の冒頭に次の指摘があります。

「強調しておきたいことがある。飲まないで生きるとは、私たちが恐れていたような、不愉快で、退屈で、居心地の悪いものではなく、むしろ、飲んでいいたときよりも心躍るものであり、人生が楽しめるものだということである。どうしたらそうなるのか、それをこれからお見せしよう。」

「回復のステップの解説や12のステップに示された方法は、記載していない。この本は、飲まないで生きるために私たちが実際に利用した、何通りかの方法を述べたものである」

つまり、きわめて具体的な事柄について、飲まないで過ごす方法を摘示しています。たとえば、酒の出る場ではどうすればいいのか、眠れないとき、飲んでしまった夢を見た、家に酒を置いてもいいのかなど、酒をやめるとありがちな事態や諸問題について対応を述べていて、参考になります。つまり、この本は「飲まない生き方の手引き書」であり「案内書」なのです。

この本の後には、回復の原理などを詳しく説明した『アルコールリクス・アノニマス』や『12のステップと12の伝統』などが待っています。

電子書籍版の発行について

この『どうやって 飲まないでいるか』が、日本語訳の改善を踏まえて、電子書籍版として発行される準備が進められています。

今後、AAの書籍が次々にデジタル化されていくのは時代の要請でしょう。楽しみとします。