

## AA 出版物からの贈り物…… 読んでよかったこの1冊

『AAとは——回復のプログラムについて』と  
「第3号 シニア・アルコールクの経験」  
を読んでオネスティ唐崎グループ  
堅田シニアミーティング

げん



大量飲酒が体に悪いのは分かっている。だがやめられない。苦しんでいる。何回もスリップ。がまんするほど、強烈な飲酒欲求にさいなまれる。息ができない。また失敗、また失敗の繰り返し。もう、神経がまいっている。

私は、戦争中の昭和18年生まれ。もうすぐ80歳。そのうち、飲酒歴は55年に及ぶ。18歳で酒に出会い、30歳ごろにほぼ毎日晚酌をやり始め、35歳ごろに酒の味を覚え、その影響から酒量が増え、やがて周囲の誰にも負けない強者(?)に。酒を飲むことで仕事のストレスも人間関係のウサも晴らし、家で家族が帰りを待っているのも忘れ、赤い灯青い灯がまたたく街中に繰り出しました。

世の中に、こんなにおいしくて、幸せにしてくれる飲み物は他にないと思っていました。

52歳になって病変が始まりました。

やがて数年にわたって、胃、胆のう、胆管、大腸等の手術を受けました。それでも退院した晩には酒。どうにも止まらない。

仕事がすべて終わった65歳からは、益々酒量が増え、気分が悪くなれば近くの内科医で点滴を打っていただきましたが、数回の通院点滴でそれも効かなくなり、70歳を越え、底知れぬ地獄へ転落することになります。

酒が切れれば時刻に関係なくコンビニへ。ぐいと一飲みで、つかの間の幸せへ。そして、最も恥ずかしい事態が訪れることに…。近所の道路上に、スッポンポンで意識を失って転倒しているところ、近所の人に発見され担がれて家に運ばれました。それも、一回ではなく…。

とうとう73歳の秋、正気ではなくなり、琵琶湖病院へ3カ月入院。その間、いろいろ教育

を受けました。しかし、いまから思えば本当には懲りていなかったと思う。退院直前にAAを紹介され、退院後、何回も出席するも仲間の話を聞いているようで聞きもらし(いや聞き流し)している部分が多々あって、これは、私の性格のいやな部分、仲間に申しわけないです。

やがて、1年余りで、とうとう再飲酒が始まる。以後、度々の飲酒にはまる。AAに出会ってから4年10カ月。2022年8月18日を最後に、いま何とか止まっている。

それは、仲間が話されることと、AAの冊子のおかげです。元々活字を読むのが苦手な私がいよいよながら(失礼)読むうち、いつの間にか読み進み、没頭していました。AAの出版物はそれぞれに特徴があり、勉強になりますが、特に勉強になり、進歩させてくれると思ったのは、一つは『AAとは——回復のプログラムについて』と、この10月に発行された「第3号シニア・アルコールクの経験——長寿のアルコールクを旨として、飲まないで生きる」(AA 滋賀 SIS 堅田発行)です。『AAとは』は、私のいままでの人生経験、さまよっている現在の気持ち、これからのこと等について、ちゃんと軌道修正してくれます。「第3号 シニア・アルコールクの経験」は、読み進むうち、私なんかより、はるかに厳しい人生を歩んで来られた人たちのことが載っています。受け取り方によって、いろいろでしょうが、是非、この2冊を読んでいただけたらと思います。AAの仲間の誰もが真剣で、思いやりのある、優しく、そして、心を開いて話ができることに本当に感謝しています。私はもっと正直に話ができるよう心掛けねばならない、そう思っています。

# AA出版物からの贈り物……読んでよかったこの1冊

## 『12のステップと12の伝統』を読んで

### 特に「ステップ12」に救われたことなど



オネスティ唐崎グループ  
堅田シニアミーティング

とら

紙幅に余裕がありませんので、この書籍（『12&12』と表記）のうち「ステップ12」の項目について、感想を述べようと思います。

ビッグブック第6章最後に「次章はすべて十二番目のステップについてである」と記載され、「第7章 仲間と共に」で、回復のメッセージを他のアルコールクに伝えることによって、飲まないで生きる人生が支えられ、回復の道が歩めると断言しています。ところで、ステップ12は「ステップを経た結果、靈的に目覚め」「このメッセージをアルコールクに伝え」「すべてのことにこの原理を実行しようと努力した」の3つの構成部分からなっています。しかし、ビッグブックの第7章では、たとえば「回復の原理を私たちの日々の生活において実践する」ことについては、詳述されていません。それは、『12&12』の「ステップ12」で詳細に述べられています。

『12&12』日本語版では、ステップ12以外は10ページ足らずほどですが、ステップ12だけは30ページもあります。いかにステップ12の記述に力が注がれ、ビッグブックを補足し、詳細に述べられているかが分かります。

#### 飲まないで、生きる喜びとは

冒頭で、ステップ12の主題は「よく生きることの喜び」と述べています。旅行や娯楽などが否定されているわけではありませんが、ここでいう「生きる喜び」とは、①酒の囚われから解放され飲まないで生きることであり、さらに、②様々な不安から解放されていき、③責任を果たす行動がとれるようになり、④いろんな試練に正面から向き合えるようになり、⑤役に立つ人間になることだと指摘し、具体的な対応・行動・判断等が詳細に提案、提起されています。

つまり、「生きる喜び」とは「正しく生きることを通して持てる充足感」であると結論しており、「充足感・満足」に格別の重みがあります。

#### 生きる限り巨大な試練が押し寄せる・・・

人生は予測できないものだから、思いもよらないときに「巨大な試練が押し寄せる：p150」と述べ、「苦難や不幸を成長の原動力にして自分もまわりの人たちも力づけることができるだろうか」と問い、「私たちのトラブルはあらゆる人のそれと共通している」と指摘し、「私たちのすべてのことにこの原理を実行しようと真剣な努力を重ねていけば」、「乗り越えられる」と断言しています。これは「不安」についても同様で、たとえば、金銭的不安について、「経済的不安はこの世のすべての人間にある」と指摘したうえで、不安の犠牲者だった私たちは、不安のために「落ち着いた、役立つ人間になれなかった」、「AAの12のステップに力を借りれば、自分の経済的見通しがどうであっても不安をなくすことができる」と結論づけ、私たちは「不安からの解放が、貧困からの解放よりも重要だ」と述べています。

#### 母の永眠を送って・・・

今年、母が享年94で永眠しました。親を見送ったメンバーたちの経験を多く聞かせてもらい、多くを学び、そして繰り返しステップ12を読み、「すべての人間に生じる問題は、それがどのようなものであれ、必ず乗り越えられる」と確信することができました。そして、実際に「人生がどんな試練を投げかけてきても、真剣に対応していくなら、満足できるものだ」と学ぶ」など、ステップ12の叙述や言葉、表現によって、救われました。

#### 愛と奉仕の精神で努力を・・・

心から幸福で役立つ人間であるために大事なものは、「名声やお金や統率力を勝ち取る」ことではなく、人の評価は気にせず、人と比べず、人より抜き出る必要もなく、「謙虚に、愛と奉仕の精神で努力」することだと結論します（p164～）。そうした提案も踏まえて、【清く貧しく美しく】生きていきたいと、私は感じています。