

AA出版物からの贈り物……読んでよかったこの1冊

—高齢でAAメンバーになった人たちの体験をつづる—

『今こそ充実した生き方を』 を読んで

滋賀県立精神保健福祉センター
依存症相談員

栗林悦子



今年5月に、第27回関西アルコール関連問題学会和歌山大会に参加させていただいた際に、AA滋賀の方がAA滋賀オネスティー唐崎グループ堅田シニアミーティング（SIS 堅田）について発信されていました。2018年11月にスタートしたSIS 堅田は、なんと日本初のシニアミーティングだということです。60歳以上をシニアとしたミーティングは、高齢者限定ではなく年齢を問わず参加できるといいます。高齢化社会になり、ますます必要とされる居場所のひとつだと思います。AA滋賀が、このような取り組みをされていることを知り、誇りを感じずにはいられませんでした。

今回、ご紹介いただいたAA書籍『今こそ充実した生き方を』には、高齢でAAメンバーとなった人たちの体験談がつづられています。

人は年齢を重ねるにつれて、危機に出会う経験は増え、どの場合にも多かれ少なかれ、喪失感が伴います。体の衰え、子どもの自立、友人が亡くなる等、大きな環境の変化が訪れる時期です。やりきれない思いや心の隙間を埋めてくれるのが、たまたまアルコールだったのでしょう。この本には、高齢者の孤独の影がそれぞれの人生に見え隠れします。「独りぼっちで飲みすぎるほど飲んでいることなど、とっくに楽しくなくなっていました。でも、やめるのも怖かったです」と、ある70代でAAに繋がった女性は言っています。「やめたいが、やめられない」依存症の人がいつも突き当たる壁です。どの体験談にも共通しているのは、高齢になってアルコール依存症の問題に直面したことと、自分から

助けを求めようと決心したことです。そして、その先には希望があります。

私が初めてAAのミーティングに参加させていただいたとき、語り始める人が必ず「アルコール依存症の〇〇(ニックネーム)です」と名乗ってから、自らの体験談を語られていました。これは、自分がアルコール依存症であることを認め、自分の弱さを知り、自分の無力さに気づいていることの証だと感じました。自分の中にある弱さを徹底的に認めることが回復の出発点になるのだと、様々な依存症者の方に寄り添い、ご家族の思いを伺う中で実感します。先日ある依存症の人が私にこんな話をしてくれました。「僕は今、白いご飯が食べられる幸せを毎日実感しています。こんな当たり前の「今日一日」を積み重ねられる幸せは、僕一人では成し得ない。いろんな人に支えてもらっているからです」この言葉は、希望そのものです。

この本に登場する高齢のメンバーたちは仲間と出会い回復し、男女を問わず充実した人生への希望に満ちています。人間としてのどん底を自覚し、自分が無力であることを認めたときに初めて人は自分を越えた力の存在や、家族やまわりの人たちのおかげにより、「生かされている」ことを悟り、それが希望へと繋がるのでしよう。

今回改めて体験談を読ませていただいたことで、私自身の仕事の在り方を考える機会を頂戴しましたことを感謝いたします。そして、今後も色々な方の体験談から学ばせていただき、自助グループとの連携、顔の見える関係性を大切にしていきたいと思っております。

AA出版物からの贈り物……読んでよかったこの1冊

『AAとは』を読んで

回復のプログラムについて

オネスティ唐崎グループ
堅田シニアミーティング

げん



私は、昭和18年（1943年）11月生まれで、現在、77歳です。

私は、2017年11月アルコール専門病院に搬送されて入院し、2018年2月に退院して、AAに来ました。

堅田のミーティングに何度か通っているうちに、自分はアルコール依存症なのかなと思うようになり、飲酒はやめられました。ところが、酒をやめて1年になろうとする2019年1月に、酒の魔力に負けて手が出てしまい、再発してしまいました。

それから、本当に苦しみました。何とかやめようとするのですが、うまくいきません。苦しみぬいて、2019年7月1日、ようやく酒がとまり、飲まない日々が過ごせるようになりました。

2021年7月1日は、私が飲まなくなっただろうと2年の記念日でした。堅田シニアミーティングが終了した後で、感謝の思いを込めてロールケーキを出して、みなさんにお礼を申し上げました。すると、急きょバースデー・ミーティングをしようということになり、私の2年のバースデー・ミーティングとなり、みなさんに祝福していただきました。

さて、＜「AAとは」を読んで＞ですが、この「AAとは」は、18ページの小さなパンフレットです。

元来、本を読む、いや本を開くことさえ抵抗感がある私です。AAの基本書籍の『アルコール依存症・アノニマス』でさえ、ビッグブック・ミーティングで初めて目を通すようなありさまです。

そのような私ですが、「AAとは」をゆっくり読んでいくと、アルコールが原因の悩み、しがらみ

健康、家庭面のさまざまな問題によって落ち込んだ心に添われているようで、何か、救われるような気がしてきました。

いやいやながら目を通していくうち、何かしら、次へ、先へと、読み進める気持ちになってきます。

読み進むうち、いつのまにか、「AAとは」の中に入り込んで没頭し、傾倒していました。

短い文章の冊子ですが、ものすごく内容の濃密を感じます。宝物を見つけた感じがしました。

16ページには「AAの12のステップ」が掲載されています。私は、この12のステップを、よくかみしめ、理解し、努力していく気持ちになっています。

「酒との闘い」は、一生とぎれることはないと思います。10ページの「24時間プラン」にあるとおり、闘おうとするから気持ちがしんどくなりますので、これとどう対応していくか、思案中です。ともかく、「今日一日はアルコールとの付き合いをやめよう」、この我慢がストレスにならないように…。

なお、「AAとは」の中に＜ソプラエティ＞という言葉が何度も出てきます。私は自宅のいろんな辞典で調べたのですが、載っていません。

やむなく、仲間に電話すると、「スマホのマイクのマークをクリックして、ソプラエティと話してみて」と言われ、そのとおりにやってみると、「酒に酔っていないこと」「しらふであることを意味する語」とありました。ああ、そうかと、了解しました。