

AA出版物からの贈り物……読んでよかったこの1冊

『AAメンバーにとっての処方薬とドラッグ』



おおつ今日一日グループ ちよ

このパンフレットの1ページ目にはこうあります。

「アルコールリクス・アノニマスはアルコールからの解放を求めるアルコールのためのプログラムであり、薬物に反対の立場をとるプログラムではありません。しかし、一部のAAメンバーたちには、薬物の用法を誤って用いた経験、つまり、アルコールの代用として薬を利用したという経験があります。これは、飲まない生き方に到達し、それを保っていく上で脅威となります。そのような出来事が重なったことにより、AAメンバーたちは、とりわけ“薬の問題”に対して関心をもつようになりました」

そこには、私がこのパンフレットを求めた動機そのものが書かれていました。

アルコール依存症と診断され、医師から「お酒を飲むくらいなら、こちらを服用してください」と処方された薬には、アルコールが脳にもたらすのと同様の作用があると聞いていました。当初は、それまで使用したことのない種類の薬に対する抵抗や、処方薬による副作用で生命を危うくした経験を身近で見たトラウマもあり、服用を避けていました。何より、当時の私は薬に代わるもの＝アルコールをまだ手にしていたからこそ、それができていたのだと後に知ることとなります。

「お酒を飲まない」と決めるや否や途端に薬を必要とするようになり、正に“アルコールの代用として”処方薬を使用するようになりました。恐れや不安の強い時期だったということもあり、それまで感じていた薬への抵抗は何処へやら、いとも簡単に“スライド”してしまいました。

それまでの生き方の中のどんな場面でお酒を必要としてきたのか、何を誤魔化してきたのか、薬を欲する精神状態の中で一つずつ気付かされていきました。その後、薬が持つ作用としての依存性ではなく、私の心理面が薬を求める依存心の方を危惧するようになり、医師にも相談した経緯があります。ちょうどそんな時、とあるオンラインミーティングで『AAメンバーにとっての処方薬とドラッグ』という小冊子の存在を耳にしたのです。

このパンフレットは、医師であるAAメンバーたちの報告、薬を使用したメンバーの経験、処方薬を必要とするアルコールリクス、という様々な視点から構成されています。中でも触れられているように「多くのアルコールリクスが、身体的・心理的に、アルコール以外の薬物にも依存しやすいことは、AAが始まったばかりのころからの明確な事実」であることを受け入れるなら、自身の選択にも仲間に対する姿勢にも、専門家の助けを借りた慎重な判断が求められるのだと知りました。誰かにとって効果のあった一つの方法が、誰にとっても良い結果をもたらすとは限りません。あくまでも私には私の体調があり、疾病があり、見合った選択があります。偏った考え方によって招くかもしれない危険性を前もって知る機会となり、反対にその必要性にも目を向けることができました。

アルコールリクス一人ひとりにとって、このパンフレットが自身の心や身体と向き合うキッカケとなりますように。また、依存症者に関わってくださる多くの医療従事者の方々の目に触れることを、心から願っています。

AA出版物からの贈り物……読んでよかったこの1冊

『AAとは』『よくある質問』を読んで 回復のプログラムと私

オネスティ唐崎グループ タカシ



私がAAにつながって、やがて5年になろうとしています。かつての酒に捉われた地獄のような日々を思うと、いまは自分でも望外と言えるほどの飲まない生き方が実現しています。毎日がさわやかで清々しく、前向きな気持ちで生活ができています。この原稿を書いている、改めてAAと仲間に対して感謝の気持ちが起きてきます。

“AAの生き方”というのは、回復のプログラム(12のステップ)を行動に移し、最終的には12番目のステップ「…霊的に目覚め、…すべてのことにこの原理を実行しようと努力」することが眼目であると私なりに理解しています。

しかし、私のことで正直に言いますと、ミーティングやイベントには積極的に参加していますが、肝心の12のステップは素直に実行できておりません。特にステップ4、5の棚卸しや、ステップ8、9の埋め合わせは、初めから尻込みしてしまって、行動に移すことができていません。私のような中途半端な者がAAにつながり、メンバーであり続けることはどういうものかと自らの態度を疑問に思うことがあります。

なぜ実行できないのかと自問すると、最も大きな理由は、私自身が気づいていない、私の内にある傲慢の心であろうと思います。また、実際的なことでいうと、年が明ければ、“後期高齢者”となる身にあっては、若い人のように“新しい生き方”とか“人生の再建”とかを目指す年代は過ぎたと思っているからでしょう。ただし、いちばん迷惑をかけた家族には、改まって言葉にするのは気恥ずかしいので、行動をもって埋め合わせの真似事でもしたいという思いがあります。

前置きが長くなりましたが、ここでようやく、『AAとは』と『よくある質問』のパンフレットの話に入ります。どちらも、飲酒に問題があると思っている人たちやAAでのビギナーの人に向けて刊行されたものです。そういう人たちへ、そもそもAAとはどういうものを説明し、よく寄せられる質問に答えたものです。

私が上記のような自らの疑問を抱きつつ、改めてこのパンフレットを読み返したときに、目にとまった箇所を次に挙げてみます。

『AAとは』(P3)：「もとより、AAだけが飲酒問題を解決できるなどとは考えていない。」

『同』(P13)：「私たちは全員がAAのプログラムを画一的に解釈したり、まったく同じように生きるようなことはしていない。」

『よくある質問』(P37)：「『12のステップ』を受け入れるかどうかは、強制ではありません。」……などなどの箇所です。

「100人の仲間がいれば、100通りのストーリーがある」と言われています。回復への道筋も人により様々あることでしょう。何事にも優柔不断な私がステップを実行しようと決心するためには、さらに先行く人の経験やAAの書籍から学ぶことで、傲慢を手放し謙虚を心がけることが必要となりそうです。

以上のことは、私の独りよがりの思い込みであり、AAの提案を正しく受け止めていないところがあることと思います。ミーティングと同様、「言いつばなし、聞きつばなし」ということで、この一文を読んでいただければ幸いです。