

AA 東北見聞録

リレーエッセイ 『ビルはこう思う』 より思うこと
総集編 ①

《一仲間と関係者のリレーエッセイ『ビルはこう思う』より思うこと》は、AA 日本ゼネラルサービス (JSO) 発行の書籍『ビルはこう思う』の中の印象に残るページや言葉から、東北のアルコールリク (関係者も含む) が「自身の思い、自身の物語」を綴り、次の仲間へとバトンを渡し、つないでいく「読者も編集に携わる」という、『AA 東北見聞録』で現在も連載中の企画です。

生の声、分かち合いを届けることが困難な今、「読むメッセージ」「紙上の分かち合い」として、これまでの連載からいくつか選んで編集させていただきました。今苦しんでいる仲間たちのもとへ届けば幸いと思います。

『ビルはこう思う』からの抜粋文は AAWS の許可のもと再録

309 スピリチュアル (霊的) な原則

**私たちが平静さをかきみだされる
ときというのは、その原因がなんで
あれ、自分の側に何か誤りがある、
というのがスピリチュアルな原則で
ある。だれかに傷つけられ、心を痛
めたとしても、やはり私たちが間
違っている。**

私が AA に繋がったのは今から約十一年前のことである。当時、鬱もひどく常に自殺する機会をうかがっていたような状態だった。鬱は酷いけれども、アルコール依存症に関しては認めるに遠い状態にいた。死にたいのに、なぜ生きるためにアルコールをやめる AA に通っているのが自分も分からないくらいに頭は混乱していた。怒りなど自覚もなく、

心の奥底で家族を、小さい頃の環境を、今の環境を恨む日々…。心とは裏腹に AA に通い始めた。今思えば神様の計らいだったと思う。

ミーティングを通し自分の内面を少しずつ覗くことができるようになっていった。私には過去にも現在にもたくさん怒りがあり、しかし怒りを感じても今までお酒を飲んで向き合うことから逃避してきた私には、その感情をどう扱って良いのか分からなかった。

「自分の側をみる」…これは私にとって斬新だった。私の怒りは当然のこととっていたし、今でも理不尽だなあと思うことはたくさんある。しかし、この原則には効果がある。平静さをかきみだされる時、今日一日もこの原則を活用できますように…。

283 「アルコールに対して無力である」

私は確実に坂を転げ落ち、1934年のその日には、病院の2階のベッドの中だった。このとき初めて私は、自分が完全に絶望的であることを悟った。

すでに何も出来なくなって、数日が過ぎていた。その頃の自分は、ただひたすらアルコールを身体に流し込むか、寝ているかのどちらかしか出来なくなっていた。何も出来なくなっている自分に流石におかしいと感じた。上手に飲めるようになりたいと思った。入院したら良くなるに違いないと入院した。翌朝無性に飲みたくなった。閉鎖病棟を出たいと思った。部屋の窓を開けてみるが出られない。仕方なく窓を壊そうと椅子を振り下ろすが、びくともしない。諦めて入口に体当たりするがこれも駄目。そうこうしているうちに看護師達に取り押さえられ、薄暗くてトイレだけしかない部屋に入れられた。暫くは、怒りだけだったが、やがて諦めが変わった。そう、無力だった。

—K—

122 やる気という鍵

酒を楽しむ道具として飲むことができなくなってきたのは、強迫性障害の病になってからです。病気が日常生活にまで支障をきたして、症状の不安を消すために酒を飲んで狂った状態を麻痺させてきました。

酒の量が増えて、少し問題があるかもとクリニックに行きましたが、

依存症ではないが酒に十分注意するようにと言われました。段々とコントロール出来なくなって酒での問題が多くなり、二度目のクリニックへ行った時にはアルコール依存症と言われましたが、治療を断り自己断酒をやってみたが失敗。車の免許はなくなり、家族に暴力をして警察沙汰を起こして会社もクビに。離婚をして、死にたいのに死にきれず三度目のクリニックへ。「お酒をやめたいんです。」

AAに繋がった初めの頃は、こんな辛いのは自分だけだと思い、殻に閉じこもって、あまり行きませんでした。酒をやめていく為には必要なのだと、少しずつ行くようになり、仲間の話を聞いていると、自分と同じ体験や色々な体験があると分かってきました。それでも自分には、アルコール以外の病気があるので、他の人とは違うと思っていましたが、ビッグブックの「信号無視をして道路を横切る…」の文を読んだ時、みんな同じなんだと気付きました。

それまで自分の殻に閉じこもっていましたが、少しずつ気持ちが楽になって、ミーティングに行く事ができます。

—M—



152 奇跡的な力

私の場合こうでした。

ある日突然「今日一日飲まずにいたい」と思わされた。好意的な風が吹いた。《明日飲むだろうが今日一日飲まずに》何者かにそう思わされたのだった。それ以来、一滴も飲んでいない。

飲めば楽になれると思ったけど、何ひとつイイ事なかった。最低の人生だ。私の運命は呪われてる。このまま死ぬんだと思った。もうどうすることもできない。そのことが脳裡をよぎったそのすぐあと、「神様、ホントにいるんなら、私の人生を変えて下さい。私にはもうどうすることも出来ないのです。」と、祈ったんだと思う。「今日一日飲まずにいたい」という願望が私に与えられた。それが神の望むところだったのだらう。私の飲酒の問題を神が取り除いて下さった。飲酒欲求はなくなった。

AAグループを捜した。選択肢はひとつだった。ビッグブックを使うグループだった。一年間、足を運んだ。記念メダルを貰えた。自分の力ではないと思った。

このころから、目に見える出来事の背後に、目に見えない力の働きを感じ取れるようになっていった。人間の力の限界、それは神の出番。私たちが神に近づこうと努める時、神は必ず私たちの前に現れる。信仰が与えられた。

不平不満を祈りに変えて、恐れを信仰に変えて、今、幸福なソブライエティを生きている。

—M—

167 完成をではなく、成長を

「結果が全てだ」。そう父に切り捨てられた高校生の頃からずっとその呪いに縛られて生きてきた。『結果』を出そうと焦ってもがいてもうまくいくどころか何一つ自分の思い通りには行かなかった。「こんなにがんばってるのに！」と孤独で苦しかった。でも、それを吐き出す事すら恥ずかしくできず酒に逃げ、逃げても逃げても苦しくなる一方の底なし沼にハマってどうにもならなくなった。

AAにつながって、同じ欠点を持ち、それでも酒に逃げずに生きていこうとしている仲間に出会い光が見えた気がした。しかしこれまでも、ちょっと飲まないでいられるようになるとすぐに高慢な自分が出てきて「回復した！」と自己満足に陥っては当然失敗、「どうせ自分は変わらないんだ…」と落ち込み、何度も全て投げ出したくなった。でもそんなとき仲間が「飲まないで生きるってそんなもんだ〜。完璧を求めずにゆっくりやろうよ」と言ってくれたことに救われた。正論は正しいかもしれないが、それを自分にも人にも押し付ける生き方は苦しくなる一方だった。今は寄り添い、一緒に欠点



を克服していこうと励ましあえる仲間がいるから前を向ける。

人生に失敗はないらしい。つまづいてもこれは自分の人生にとって必要なプロセスなんだ、と自分を越えた大きな力が示してくれていると信じてみようと思えるようになった。

—T—

4 4 日々、受け入れていく

他人の欠点についてあれこれ思案することに、私はあまりにも多くの時間を費やしてきました。これは、たいへん手の込んだ、ひねくれたかたちの自己満足でした。そうやっていけば、自分自身の欠点には目を閉じ、いい気分でいられるからです。

「もし、彼（彼女）さえいなかったら、私はどんなに幸せだろう！」という言葉、私たちはいったい何度口にしたことでしょう。

これは私のかつての生き方でした。そのうち酒にはまり込み、周りから人も離れていきました。

AAに繋がり、ステップをやり、少しずつ生きやすくなりました。

そして仕事を始め、社会に戻り始めた頃から、この悪癖はまた出てきました。私は、人をかえ場所をかえて同じ事をくり返す病気です。人のせいにして陥れて、身の安全を守ろうとしました。しかし、このやり方はやはりうまくいく事はありませんでした。いつも人や自分に腹をたて苦しくなりました。飲酒欲求がわき、抑うつ状態になりました。

そして『私たちにとってまず第一の課題は、現実を、自分自身を、まわりの人々をありのままに受け入れることである』と言葉が続きます。私は現実や自分自身や周りの人々に対しての「こうあるべき」や幻想がまだあるのだと感じました。私にとって幻想や酔いを求め続ける事は破滅に繋がります。しかし私は無力です。酒と同じく自分の力でやめる事はできません。『何度も何度も、ありのままに受け入れるという出発地点まで立ち戻らなくてはならない』とある様に、立ち戻れるように、受け入れられるように祈りながら現実を生きていきたいです。

—Y—

私の責任……

誰かが、どこかで、助けを求めたら、
必ずそこにAAの（愛の）手があるようにしたい。
それは私の責任だ。

2020. 08. 17

AA 東北セントラルオフィス (TCO)

〒981-0933 宮城県仙台市青葉区柏木1丁目7-12 紫苑荘

Tel/Fax 022-276-5210 E-mail aa.tco20@gmail.com

TCO ホームページ <http://tco.aatouhoku.info/>

東北見聞録編集委員会ホームページ <http://kenbunroku.aatouhoku.info/>