資料５－２

厚生労働省　アルコール健康障害対策関係者会議　資料

【メンバー個人の体験談】

「AA との出会いと、

AA でどのような支えを得てソブラエティー（飲酒のない生き方）になったか」

2020 年 2 月 6 日

AA メンバー　（４８歳、男性、東京在住　飲まない期間約１３年）

●AA との出会い

私の初めの診断名は「うつ病」でした。20 代の前半から毎晩のように晩酌し、朝まで飲み歩くことも日常のことでしたから、すでに「病気」だったのだと思いますが、私にとってはそれが“あたりまえ”の日常でしたし、酒はストレスを解消してくれるもので、唯一の楽しみでしたから、飲酒のことを正確に医師に説明することはありませんでした。そして、「うつ病」の治療をしていました。うつ病治療での休職をきっかけに朝から飲むようになり、数ヶ月で膵炎を起こし入院。膵炎が治まっても、ちょっとしたことをきっかけにまた飲酒が始まり再入院。更に飲酒は進み転職や自殺未遂、事故や社会的な問題を繰り返すようになり、家族を巻き込んで修羅場が繰り返されました。疲れ切った家族から、アルコールの専門病院を紹介され、そこで AA に出会いました。2007 年３月のことでした。

●AA の自由と平等が回復への始まりだった。※３１２の伝統

医師の勧めがあったので、書籍から感じた宗教的な雰囲気にも抵抗なく AA ミーティングに通い始めることができました。しかし、「AA は自由ですよ、何せ飲むか飲まないかも自由なのですから。だって飲むなって言っても飲むでしょ？」「AA は平等ですよ。偉いメンバーはいないのです。だって、先生になると私たち AA メンバーは飲んでしまいますから」とメンバーは言うのですが、誰かが正しい方法を教えてくれるわけではなく自分で選ばなければなりませんでした。依存的な私が、自分の飲酒の、人生の責任を誰かに押し付けることができかったからこそ、自立への一歩を踏み出すことができたのです。

●仲間の共感がＡＡプログラムの支え（ホームグループ※１とスポンサーシップ※２）

ＡＡにたどり着いた私は極端に憶病で、被害的で、不信感の塊でした。しかし、仲間の赤裸々な体験談は私の心を少しずつ開き、勇気を出して自殺未遂を繰り返した話をすると仲間はじっと聞いてくれました。今では、悩みで死にたくなるとミーティングで話すと、ホームグループの仲間たちからはクスクスと共感の笑いが起こります。すると、なぜかほっと私は暖かい気持ちになるのです。

飲まないで３年が経ったころ、私はグループの代議員（代表）として、地区委員会（中野杉並練馬豊島板橋区の約２０グループが所属）に出席するようになっていました。地区委員会では様々なことを決定していかなければなりません。いつの間にか「グループのみんなだ

ったらきっとこう言うだろう」「こういうふうに決めても、グループのみんなは説明すればきっとわかってくれるだろう」などと思いながら、議決に参加している自分に気づきました。ひどい飲酒生活の中で被害的になり、誰のことも信じることができなかった私が、仲間に信じ託してもらうことで、仲間を信じることができるようになっていました。

●苦しんでいる仲間を手助けすることが解決だった

娘が学校に行きたくないと悩んでいるときに、スポンサーに相談すると、「相手の立場に立って考えてごらん」とアドバイスしてくれました。よし、と娘の気持ちを考えようとしても、何も浮かんできません、私は娘の気持ちを一つも考えてこなかったのか、と衝撃でした。そんな時あるミーティングで、「死にたい」と繰り返し話している仲間の話を聞いて、「きっと、生きたいんだよね」と私は感じていました。そう、自己中心的で人の気持ちを考えずに生きてきた私にとって、苦しんでいるアルコホーリクの気持ちは、痛いほどわかるのです。私に人間らしい気持ちが徐々に蘇ってきました。

また、私が再就職の問題で苦しんでいた時、私に初めてスポンシーができました。するとスポンサーは、「よかったね、これですべて解決だよ」と言っていました。何のことかわかりませんでしたが、毎晩のようにかかってくるスポンシーの電話に対応し、毎日彼のことに思いを馳せているうちに、スルスルと私の再就職が決まりました。もし、スポンシーへの対応がなかったら、毎日自分の心配で悶々としていたに違いありません。

私のスポンサーは「回復（１２のステップをやっていくため）には仲間と一緒にやることが欠かせない」といつも言っていました。そういえば、出会った頃のスポンサーは AA の常任理事をしていました。今の私とちょうど同じ役割です。そのことは子供が親の背中を見て育つように、スポンサーシップのあり方をうまく表しているのかもしれません。

参考資料：※１「ＡＡグループ～すべてが始まるところ～」※２「スポンサーシップＱ＆A」
※３「１２のステップと１２の伝統」