

発行：AA九州・沖縄セントラルオフィス

2020年6月号 オフィス便り No.134号

酔属ニュース

AA九州・沖縄セントラルオフィス 〒892-0803
 鹿児島市祇園之洲町12 セジュール祇園之洲 102号
 Tel・Fax: 099-248-0057
 業務時間:10:00~16:00(土日祝休み)
 E-mail:koco@po4.synapse.ne.jp
 ホームページ:http://www.aa-koco.com/

平安の祈り



『神様、私にお与えください。自分に変えられないものを受け入れる落ち着きを、変えられるものは変えていく勇気を そして二つのものを見分ける賢さを』

私は、行き詰まった時に、いつもこの祈りの言葉を唱えます。

そして、自分にこう問いかけます。「これは、自分の問題なのだろうか？」と。私が行き詰まる時、多くの場合、他人の問題を自分の問題と混同しています。その結果、腹を立てたり、自分の価値観で他人を裁いたりしていることに長い時間をかけて気が付いて行きました。

さらに、変えられないものと変えられる二つのものを見分けて行くと、自分が変えられるものは自分自身の問題だけだということに気が付いて行きました。

ソブラエティを積み重ね、このように自分の問題だけに取り組み始めると、それまで常にイライラしたり、他人に腹を立てたり不平不満で一杯になっていた思考回路がとてもシンプルになって行きました。

他人が抱えている問題は、その人自身の人生の課題であり取り組む問題なのですから、私は私の課題に取り組むだけで良いのです。

過去も、まだ来ぬ未来も、他人も、私の都合の良いようには変わってくれませんが変えられません。私は、勇気を振り絞って自分を変えて行くことだけにチャレンジして行くのです。

日々生きる中では、昔の飲むに至る自分の古い考えが折に触れ頭をもたげてくる時があります。その古い考えに取り込まれることがないように、私は平安の祈りを唱えるのです。

そうすることで、私の悪しき思考パターンがリセットされて行きます。

振り返りますと、若いころから酒の力で感情を酔わせてきた私は、自分の問題に向き合うことも取り組むこともしてきませんでした。

酒を手放すことによって、初めて「自分」というものに向き合うことになりました。長い間、酔いの世界で生きてきた私は、酒のない世界で生きるということは死ぬほどの恐怖でしかありませんでした。死ぬしかないと思い込みました。実際、苦しくてそれを実行に移したこともありました。

AAには、私と同じようにアルコール依存症になった苦しみの経験がある仲間が集まります。

AAはとても面白いところで、私自身の良いところも悪いところも仲間が見せてくれます。私がアルコール依存症で、仲間もアルコール依存症だからこそ、お互いにそれを見たり感じたりできるのだと思います。

現在、新型コロナウイルスの影響でミーティング会場が使用できず、オンラインミーティングがあちこちで開催されています。なごみグループでも会場が使用できるまでオンラインミーティングを開催しています。

今、勇気を出してできることに専念するしかありません。

通常のミーティングであれ、オンラインであれ、どこの会場のミーティングに参加しても平安の祈りを最後に唱和するようです。

共に平安の祈りを唱える時、AAという共同体の大きな回復の輪の中に自分が存在しているのだと強く感じるのです。

緊急事態宣言は解除されましたが、県をまたいでのミーティング参加やイベント参加はできません。近い将来、これもまた過ぎて過去のものになるでしょう。

どうぞ、みなさん新型コロナウイルスにご用心ください。そしてお酒にも・・・。

元気に再開できる日を楽しみにしています。

AA熊本地区 なごみグループ じゅんこ



新型コロナウイルス対策におけるミーティング会場変更・中止・再開・その他について

こちらの情報につきましては九州・沖縄セントラルオフィスのホームページ (koco@po4.synapse.ne.jp) → 『**新型コロナウイルス対策におけるミーティング会場変更・中止・再開・その他のお知らせ**』を随時更新しておりますので、そちらでご確認ください。またわからないときは、オフィスの方(099-248-0057)へお問い合わせくださいますように、よろしくお願いいたします。

1974年のある日のこと 「ピーター神父の物語」から

日本語版『アルコールクス・アノニマス』P453-455) から

1974年11月29日、それはわたしの45歳の誕生日であったが、その日わたしは東京に来て、彼（アメリカ人神父）の属する宣教会の本部で初めて彼に会った。

「このとおりにやれば、どんなにひどいアル中毒者でも必ず回復できる、そういうプログラムがある」と彼は言った。

一緒にやらないか、というのはそのことだった。

彼は神父で、大学教授で、そしてアルコール中毒者だった。そこまではわたしと全く同じだった。ところが、わたしは神父を辞めて早く死にたいと思っている絶望したアルコール中毒者だったのに、彼は回復したアルコール中毒者だった。まだ神父だった。わたしの目にも、人間的に魅力ある



神父さんであった。そして何よりも、彼はアルコール中毒者の回復について確信をもっていた。わたし自身が信じられない、わたしの回復を彼が信じてくれた。その確信をわたしに伝えてくれたのだった。

わたしは彼を信じた。やってみる気になった。その時わからなかったが、わたしは、AAの第一ステップのところに立っていた。つまり、自分が全く無力であることを認め、はじめて本気で助けを求める気持ちになったのである。それは、生きることがどうにもならなくなり、死ぬ所を求めていたわたしが、もう一度生きてみよう、と決断したことであった。わたしは、酒をやめて回復するためなら何でもやる、という気持ちになった。

「何をすればいいんですか?」「歩くことだ」と彼は言った。

それは自分の足で歩いて仲間に会いに行く、ということだった。「では、そろそろ行こうか」腕時計を見て、彼がそう言った。「今夜は自由が丘の断酒学校だ」

わたしは、酒が切れて三日目だった。禁断症状で手が震え、冷や汗を流していた。今朝大阪から出て来たばかりで、すでに三時間も彼と話し合ったので、今日はもう十分だ、それより早く横になって休みたい、と思っていた。

それに、「断酒学校」と聞いて、正直なところ少なからずがっかりした。わたしの知っている断酒グループは、少なくともわたしには役に立たなかったからである。しかしたった今、彼の言うとおりにやってみよう、と決めただけだった。それに差し当たって行くところがなかった。そんな状態で、わたしは歩き始めた。あとになって思い返せば、あの日わたしが、わからぬままに踏み出した一歩が、回復するため、飲まないで生きるために、初めて自分の体を動かして何かをやり始めたことにほかならなかった。

「歩く」というのは、東京のAAグループにとり独特の意味をもつ言葉になった。それは心底生きることを願っているアルコール中毒者が、酒をやめて生きるために「行動する」ことだった。



(1984年8月 ピーター 永眠)
～AA日本40周年記念誌 序章より～

ミーティング変更・中止・その他

日時	地区	グループ	ミーティング会場	内容	備考
4月～ 毎週(水)	佐賀	わかくす	佐武雄文化会館内 中央公民館1F 小会議室 B 佐賀県武雄市武雄町武雄 5538-1	曜日変更	ミーティング開催が水曜日に変更となります。
4月～ 第3(土)	佐賀	お滝	多久市中央公民館	中止	第3土曜日のみ 当面の間中止です。
6月～ 毎週(金)	福岡	福岡南	福岡市立南市民センター	閉鎖	5月いっぱいグループを閉鎖いたします。
7/4(土) 7/18(土)	大分	大分地区 女性ミーティング	ホルトホール大分	中止	会場の都合により中止です

イベント案内 (地域・地区・グループ)

2020年6月

AA九州・沖縄地域40周年記念集会 【主催】 AA九州・沖縄地域委員会

※AA九州・沖縄地域40周年記念集会2020年6月5日から6月7日の開催を見合わせとさせていただきます。

今後の予定につきましては現時点では未定です。

決まり次第、改めてご連絡いたしますので、何卒、ご理解、ご協力くださいますようお願い致します。

【テーマ】 「AA 原点」 【日時】 令和2年6月5日(金)～6月7日(日)

【会場】 あぐりの丘高原ホテル (長崎県長崎市四杖町 2671-1)

【参加費】 3,000 円 (医療行政関係者および家族は無料)

【宿泊費】 全日程参加(参加費込)2泊4食 19,000円

☆大人(中学生以上) :1泊2食付 5日(金)8,000円 6日(土)8,000円

★子供(2歳以上小学生以下) :1泊2食付 5日(金)6,000円 6日(土)6,000円

詳細は、チラシ及び、AA九州沖縄セントラルオフィスのホームページ「イベント案内」にてチラシをご覧ください。

イベント書籍販売報告

●日頃からオフィス書籍販売にご協力いただき有り難うございますこれからも宜しく
お願い致します。

●『ドクター・ボブと古き良き仲間たち』(旧題 ドクター・ボブと素敵な仲間たち)の45周年記念カバー版 限定500冊、価格
3,000円(税込)の購入につきましては JSO(03-3590-5377)の方へお問い合わせください。

2020年5月度 AA九州・沖縄セントラルオフィス業務日報 集計 4/25～5/24

内容	メンバー	当事者	家族	行政	医療	施設・学校	JSO/他CO	マスコミ・他	計	* メッセンジャー登録数 *	
TEL(受信)	59	8	3	2	3	2	2	3	82	2020.5.24現在	
TEL(送信)	12	1		1	2	6	2	4	28	地区	メッセンジャー
メール(受信)	60		2			1	7	4	74	福岡	9
メール(送信)	36		1		4	3	2	2	48	佐賀	
Fax(受信)	19							4	23	長崎	
Fax(送信)	2								2	大分	2
書簡(受け)				1			4	2	7	熊本	10
書簡・書類(送り)	4								4	宮崎	7
書籍現金販売										鹿児島	1
書籍発送	8		1						9	沖縄	1
発送物印刷	10								10	計	30
ホームページ更新	68									※年度ごとに登録、更新します。 2019.7月以降にご登録いただいた仲間の 人数です。	
ボランティア	4	来訪者		5						JSO書籍発注	
										JSO書籍納品	

今回の問い合わせ(主だったもの) (※問い合わせの中には、特定のグループやミーティングに対するものもあります。)

☆当事者… 沖縄(男性)、鹿児島(男性)、宮崎(男性)、長崎(女性)の方々より書籍の注文・地区のオープンスペース及び病院メッセージの有無について・K O C O の状況伺い・ご自身の飲酒問題の経過報告・AAグループのミーティング有無について・現在市内で行われているミーティング会場について・「以前AAにつながっていたが、もう一度AAをやりたい。AAグループメンバーの方と話しをさせてもらいたい。」→ご指定されたグループのメンバーにお繋ぎしました。等。

★家族・友人…宮崎(男性)より宮崎地区のミーティング会場について。福岡(女性)より書籍の注文。家族の自助グループ(関東)の方よりオンライン女性MTの広報。

☆行政…長崎(障害福祉課)より長崎で女性が参加されているミーティング(医療機関も含む)について→長崎地区に照会させていただきました。等。

★医療… 鹿児島A病院(心理士)より、5月のAAメッセージ中止の依頼。鹿児島O病院(PSW)より患者さんの女性ミーティング欠席のご連絡。鹿児島A病院(PSW)より AAグループのミーティング開催有無について及び参加の仕方。

★施設・学校… 長崎(U施設)より5月のAAミーティング中止のお知らせ。鹿児島(K地域活動支援センター)より活動再開(アルコールミーティング)のお知らせ。

☆その他…西日本新聞社(福岡)よりコロナ状況下にある九州沖縄地域AA活動の現状についての取材→K O C Oでお受けしました。読売新聞社(福岡)よりコロナ状況下におけるAA活動やメンバー達への影響等の取材依頼→福岡地区へお繋ぎしました。

●皆様、九州・沖縄セントラルオフィスからの次月発送物への原稿締め切りは、毎月25日とさせていただきます。連絡もれ等のありませんように、よろしくお願い致します。

●書籍代支払い・献金等でオフィス発行の払込票が無い場合は、郵便局の払込票に下記の口座番号、加入者名を記入してお払込下さい。尚、払込内容は通信欄に詳しくご記入をお願いします。

口座番号：01740-7-119459 加入者名：AA九州・沖縄ローカルサービス委員会

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

