

発行：AA九州・沖縄セントラルオフィス

2021年4月号 オフィス便り No.144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/

アルコール依存症と向き合う事 (飲まないで生きる事)

AAの皆さま、こんにちは！アル中のルフィです。ホームグループは長崎じゃがたらです。

私は長崎のS病院へメッセージを届けに来てくれていた仲間のおかげでAAと出会い、今では飲まないで生きる事をまわりのみんなの助けのおかげで続ける事ができています。

しかし、このコロナ過の中で仕事の都合上、日々のミーティングに行く事ができなくなり、「どがんすうかね」と思っておりましたが、オフィス委員会、運営委員会をオンラインで開催していただき、サービスでAAとつながる事ができています。サービスをやっておいてよかったと思っています。今年は長崎地区委員(コロナが終息するまでは長崎の仲間にご迷惑をおかけします)・オフィス運営委員となり、酔属ニュースへ投稿する事になりました。ミーティングから遠ざかっていたのでいい機会と思い、ちょっと今までの事を振り返りたいと思います。

~2017年3月21日、私はお酒を飲み続け、どうしてもなくなり長崎のS病院へ入院しました~

私は父・母と姉が一人の普通の家庭に生まれ育ちました。長男・1人息子・弟でもあったため甘えたい放題、わがまま放題で育ったと思います。

人と同じでは嫌で周りの意見に同調したくなかった。自分に注目して欲しくてわざとかわいそうに見せたり、嘘をついたり、おおげさに話をして自分中心の話題を振り、周りの人たちにかまってもらう。でも、かまわれすぎたら「おいの事はほっとくれね」という面倒くさい「かまってちゃん」だったと思います。(今もあまり変わらないかも)それでいて、かまわれなかったら、かなりすねます。そして誰からも嫌われたくありませんでした。



社会人となり当然のようにお酒を飲むようになりました。ちなみに初めてお酒を飲んだのは高校生の時、彼女にふられてどうしてもなくなり、「こがんに大人はお酒を飲みよつとばい」と、ワンカップの焼酎(青か赤かは覚えていません)を一気に2本、飲みました。(結果、ぶっ倒れました)

友達や会社の上司・同僚と飲み会を重ねていくにつれ、お酒を飲みすぎて記憶を失くす事が多くなりました。その頃はまさか自分がアルコール依存症になるなんて思ってもいなかったのも「ちょっと、飲みすぎただけばい」とか「ちゃんぽんして飲んだけんがきつかさ」とか思っていました。

そのうち家でも飲むようになり、最初の頃はビールを買ったら冷蔵庫に冷やしていたのですが、両親から「飲みすぎでは」と注意を受けるようになると、やぐらしくなって冷蔵庫に冷やさずに部屋に持って上がっていたので、途中からはぬるいビールを飲んでいました。また、「飲み方が異常だ」とも注意されていましたが全く気にしていませんでした。この頃は、自分ではお酒を楽しく飲んでいてお酒を飲みながら生きていこうと思っていました。

結婚してからは子供も生まれ、妻と子供を幸せにと思って、仕事、家庭と頑張っていました。仕事では職位



が上がり、更に忙しくなり、技術も高度なものを求められ、懸命に頑張っております。私は「かまってちゃん」ですから、誰かに頑張っている事を褒めてほしくて、たまりませんでした。しかし、どんなに頑張っても褒めてもらえない、認めてもらえないと思い込み、晩酌と称して異常な量のお酒を飲んでいました。（妻と職場の名誉のために記載しますが、感謝の言葉はきちんと伝えてくれたそうです。自分の承認欲求の深さから満足できていなかったのです。）そして、晩酌ではお酒が足りず、仕事からの帰宅途中に隠れてお酒を飲むようになりました。もう、お酒を飲まないと一日が終わらず、飲まない日を設けるなんてできませんでした。

「かまってちゃん」で誰からも好かれたいといった性格から、頼まれると嫌とは言えず、仕事は更に忙しくなり、子供が小学校に入学してからはPTAもするようになり、自分で自分を追いつめていました。うまくいかなかったらお酒を飲んで愚痴を吐く。「おいは悪くなか、悪かとは〇〇さ」と。「かまってちゃん」の一面である自己中心的な考え方がより強くなっていきました。そして、「誰もおいの事ばわかってくれん」「どうせおいなんて」と家族から、世間から孤立していきました。（それでも家族は何とかしようとしてくれたようですが）お酒を飲まない不安でやってられなくて、「おいには酒しかなか」「酒さえあればどがんかなる」と思っていました。（まあ、どがんもこがんもならなかったですけどね）この頃になるとお酒なしには生きていけなくなっていました。

普通は自分がしないといけない事を全て片付けてからお酒は飲むものでしょうけど、私の場合は「酒ば飲んでからすうか」とか「酒ば飲んだら力の出とさ」とか言ってお酒を飲んでから行動しようとしていました。今思えば、お酒を飲む事により自分がしないといけない事から逃げていたんだと思います。

お酒を飲めばなんとかなると思ひ込み、実際にどうにかなっていたのは、家族や職場の人たちが私がしないといけない事をしてきていたからです。でも、みんなが愛想をつかして、何もしてくれなくなった時に、私の中でお酒を飲んでもうまいかなくなってきた、どうしようもなくなり、お酒を飲んで死ぬ事を考えるようになりました。そして、死ぬ事もできず、どうしようもなくなり長崎のS病院へ入院しました。

退院後は飲まないで生きるため、S病院へメッセージを届けに来ていた仲間のグループのミーティングに通いました。また、お酒を飲んでいた頃と同じ生活ではなく、飲まない生活を自分なりに工夫し毎日行っております。それでも、飲酒欲求はやってきて飲みたくなる時があります。これだけ痛い目にあつたのに、まだ飲みたいと思う。本当に私はアルコール依存症という病気なんだと実感しています。そんな時に同じ病気をもちながらお酒を飲まないで懸命に生きている仲間の存在がどれほど心強いのか。一人で飲まないでいる方法を探すのではなく、飲まないで生きている仲間を探し、一緒にいる。

仲間が私に言ってくれた言葉どおり「AAが私を必要としているのではなく、私がAAを必要としている」のだという事になってAAの仲間感謝しています。



では、コロナが終息したら笑顔でお会いしましょう。

AA 長崎地区委員・オフィス運営委員
じゃがたらグループ ルフィ

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。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、よろしくお願いたします。

また、ミーティング会場の変更・中止・再開等がございましたら、KOCOの方へ早めにご連絡していただけたら助かります。よろしくお願いたします

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
3/16～ 毎週(火)	宮崎	ひむか	日向カトリック教会	中止	都合により中止となります。
3/31(水)	福岡	高宮ユナイ	宮竹公民館	中止	会場都合により中止です。
4/1～ 第1,3(木) 毎週(水)	鹿児島	南州	鹿児島市福祉プラザ 5F 小会議室1	会場内 変更	4月より鹿児島市福祉プラザ 5F 小会議室1になります。 (4Fは17時以降使用不可に なった為)
4/2(金)	鹿児島	パッション	吉野カトリック教会	中止	会場都合により中止です。
4/3(土)	佐賀	鳥栖	鳥栖カトリック教会	中止	会場都合により中止です。
4/5～ 毎週(月)	大分	iRis 中津	中津文化会館	内容変更	4月より 第1,第2月曜日 ・B.B～個人の物語～ 第3,第4,第5月曜日 ・ビルはこう思う に変更となります。
4/6～ 毎週(火)	福岡	福岡飯塚	飯塚市立・立岩交流センター	曜日変更	・4月より開催が火曜日とな ります。(変更前:木曜日)
4/6～ 第1(火)	宮崎	ひむか	日向カトリック教会	開催変更	4月より第1(火)のみの開催 となります。
4/16(金)	大分	iRis 中津	中津文化会館	中止	会場都合により中止です。
5/4(火・祝)	宮崎	フェニックス	宮崎県福祉総合センター	中止	会場都合により中止です。

新グループ・新会場

毎週火曜 14:30～15:15	福岡	一輪会	のぞえの丘病院 デイケア棟 (11コー) 活8 (2F) 福岡県久留米市上津町 2543-1	新グループ	登録は 2021.3月～ オープンミーティング
---------------------	----	-----	--	-------	----------------------------

イベント案内 (地域・地区・グループ)

2021年4月

AA九州・沖縄地域集会 【主催】 AA九州・沖縄地域委員会

【日時】 2021年4月18日(日) 10:00～15:30 予定

【場所】 サンライフ熊本・一般社団法人熊本市 勤労者福祉センター (熊本市中央区黒髪3丁目3-12)
(096-345-3511)

AA九州沖縄セントラルオフィス委員会 【主催】 AA九州沖縄セントラルオフィス委員会

【日時】 2021年4月25日(日) 10:00～12:00

【形式】 (オンライン) ZOOMにて

※ オフラインのご参加も歓迎いたします。

ID: 457 008 2439 パスワード: 0f0hX9 (ゼロ・エフ・ゼロ・エフ・エックス(大文字)・キー)

書籍頒布情報

○ 日頃からオフィス書籍頒布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。

- その1 『2021 年版カレンダー手帳』(頒布価格300円)の頒布しております。今回のカラーは落ち着いた印象の青緑色です。
- その2 『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。
- その3 3月1日より『概念のチェックリスト』の翻訳版が発行されています。3月のJSOからの発送物に同封されているものをコピー、又はJSO ホームページ「AAグループのための資料」からダウンロード印刷可能です。

2021年3月度 AA九州・沖縄セントラルオフィス業務日報 集計 2/25 ~3/24

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	* メッセージ登録数 *	
TEL(受信)	54	15	5	5	2	5	4		90	2021.3.24 現在	
TEL(送信)	5	1		2			7	7	22	地区	メッセージ
メール(受信)	44	2	1	2	4		4		57	福岡	7
メール(送信)	45	2	1				1		49	佐賀	1
Fax(受信)	1								1	長崎	
Fax(送信)							1	1	2	大分	2
書簡(受け)	2						1		3	熊本	7
書簡・書類(送り)	5								5	宮崎	7
書籍現金販売	3				1	1			5	鹿児島	
書籍発送	4	2				1			7	沖縄	
発送物印刷	8					1			9	計	24
ホームページ更新	57						JSO書籍発注		1	※年度ごとに登録、更新します。 2020.7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	1	来訪者		16			JSO書籍納品		3		

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… 鹿児島(男性)、大分(男性)、長崎(女性)、福岡(女性)、沖縄(男性・女性)、熊本(男性・女性)の方々よりご自身の飲酒問題の相談・オンラインミーティングについて・大分と宮崎のミーティング開催状況が知りたい・書籍の注文・保健所よりの紹介で、AA会場を知りたい・病院メッセージミーティングに参加したい→担当グループのメンバーに確認してOKの返答をいたしました・AA会場について・御自身の飲酒問題近況報告・退院後にAAミーティングに参加したいが、現在のAA会場の状況を知りたい→ご指定のあったグループに確認して返答しました・(担当医からの紹介)ご自身の飲酒問題及びAA会場についての相談→ご自身の希望があり、12ステップコールを使わせて頂きました・沖縄で開催されているAA会場が知りたい・主治医より勧められたのでAAグループの情報を知りたい。他。

★家族・友人… 鹿児島(家族会)より KOCOへの来所依頼。長崎(妻)より夫の飲酒問題相談及びAAと断酒会について→AAのご紹介と、市の相談機関をご紹介します。ACメンバーより書籍の注文。

☆行政… 宮崎(宮崎市中央保健所)よりAAグループ開催の有無及び同伴の確認。沖縄(弁護士)よりAAメンバーの連絡先の確認。宮崎(都城市役所)広報誌に掲載するAA情報の確認。鹿児島(ボランティアセンター)より鹿児島地区への発送先について。熊本(弁護士)よりご家族の方がAAミーティング参加希望している。AA会場の開催について。他。

★医療… 鹿児島(M病院 事務)より書籍の注文。他。

★施設・学校… 長崎(A館)よりKOCOへの来所依頼。鹿児島(K施設)より「12&12」の書籍について。長崎(D施設)より書籍の注文。鹿児島(B施設・利用者)より入院の相談。他。

●皆々様、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
必ずそこにAAの愛の手が
あるようにしたい。
それは私の責任だ。