発行：AA九州・沖縄セントラルオフィス　　2023 年 12 月号　オフィス便り No.176 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　HP https://www.aa-koco.com/

≪オフィスより≫

☀穏やかで温厚な性格を持つウサギ。「家内安全」の意味を持っているそう。その一方で、その跳躍する姿から「飛躍」、「向上」を象徴する動物としても親しまれてきたんだとか…。あと 1 か月余りの卯年を振りかえりながら、皆様が平和に過ごされることを心より、願っています。

☀『「年末年始のミーティング会場変更・中止」及び「特別ミーティング、イベント、フェローシップ」の届け原稿」(先月同封済)にご記入してオフィスの方へ郵送、FAX又はメールで届けて下さいますようお願いいたします。(締切は12月18日(月)です。)その情報をもとに、1月号の酔属ニュース、ホームページ等への掲載をいたします。 なお、1月号は発送は12月22日(金)ごろを予定しております。

☀今年もまた、AA九州・沖縄セントラルオフィス・メッセンジャー登録のお願いをさせていただいています。メッセンジャー登録の主旨と登録用紙を今回同封します。今苦しんでいる仲間の手助けの一役を担っていただければ、大変有り難いです。 前登録してくださった方においても、毎年更新させていただいておりますので、お手数をおかけしますが、再度ご記入していただくようお願いします。

☀10月 1 日より「2024 年カレンダー手帳」をオフィスにて頒布しております。一部300円です。

飲まないで生きる

2018 年 10 月 1 日に、佐賀県にある H 精神医療センターを退院しました。

私は、昭和 24 年生まれで、来年後期高齢者になります。家が元々、造酒屋で、私の祖父は毎日試飲で、お酒を朝から飲んでおったそうです。46 歳である温泉街で、温泉の中で亡くなったと聞いております。父は肺結核を患って、私が生まれてからは、一度も社会に出ておりません。母は、某学校の教師をしていたもので、厳格な両親に育てられました。特に父親は、時間に対しては、異常なほどやかましかったです。

小学校の頃、夕方 5 時に家に帰らなくてはならなく、帰らなかったら殴られていました。友達とワイワイ楽しく野球をしている最中でも、バットを放り投げて帰っていました。今思うと、小学校4，5年の頃から自己中心的で、配慮の欠如が身についていました。

また、友達関係も良くありませんでした。だから父親をすごく恨んでいました。父親に「もっと自由に遊びたい」と言い切れず、もんもんと過ごしていました。又父親からやかましく言われない為、自分を守る為に、平気で嘘をつくようになりました。

お酒を最初に飲んだのは、高校を卒業して友人と飲んだビールです。飲み過ぎてトイレで吐いた事を思い出します。ある訪問販売会社に入った時、反省会との名目で毎日クラブで飲んで、小倉駅から新幹線で佐賀まで帰宅していました。酒代に月4，5十万は使っていました。その当時、自分がアルコール依存症になって、精神病院を入院するなど夢にも思っていませんでした。

訪問会社を辞めて、ある警備会社に入って、7，8年は普通に勤務していましたが、人が足りないという事で、日勤と夜勤を続けました。断ればよかったのですが、断れば次の仕事が廻ってこないという恐れからずっと続けていました。

ある夜、魔が差したのか警備勤務中、深夜 1 時頃缶ビールを1缶飲み干しました。その日1缶で済みましたが、次の日は2缶、その次の日は 3 缶と量が増えていきました。嫁が送迎してくれるものですから飲酒運転で捕まることはありませんでした。別の現場に行くときは、コンビニで弁当と缶ビール6缶買って現場に行っており、休憩時に1缶づつ飲みながら、道路の交通誘導をしておりました。朝方 4 時半ごろ目が覚めると、まず500㎖のスーパードライをキューと 2 本飲んで、ひと眠りして出勤していました。私はビールしか飲まないので、腸を壊して下痢ばかりして家中汚物だらけになり、嫁や娘がそこを掃除して、私は大人用パンパースをはかないと仕事にならない程でした。

それで、家族からH精神医療センターに入院させられました。初めてそこでアルコール依存症という言葉を耳にしました。退院する時は、アルコール依存症は完全に治って退院し、又飲めると思いました。

入院して、2，3週間過ぎた位に、体温と血圧を測りに来た看護師さんに「この病院は、本気で病気を治す気があるのですか？！」と怒鳴りつけました。入院生活の中で、アルコール依存症になった人は、一生アルコール依存症で一生治らない事を知りました。断酒に向けての 3 本柱、『通院、抗酒剤、自助グループ』とありますが、抗酒剤を飲むか飲まないか、1 週間から10日間位悩み続けました。ARP（アルコール・リハビリテーション・プログラム）の中に、『抗酒剤とは、毎回をそれを服用することによって、人工的にアルコールを全く受け付けない体質にする薬です。』と書かれてあります。抗酒剤を飲み続けたら、体質が変わってお酒を飲む事が一生出来なくなると思うと不安や悲しみでずっと考え込んでいましたが、ある日、‘思い切って清水の舞台から飛び降りるつもりで、’担当看護師に頼みました。この日が断酒する事を本気で思った日でした。今でも毎日欠かさず飲み続けております。

自助グループの参加については、この病院は毎週 1 回院内AAミーティングが開催されていました。退院後AAに熱心なあるお方に出逢って、そこのAAグループに誘われて、そこのグループに入りました。最初の頃は、自宅から会場まで送迎してもらっておりましたが、後からは、バスと電車で、片道 1 時間半位かけて、ほぼ毎週通っていました。

2020年10月には自宅近くの公民館を借りて、ホームグループを作ってもらいました。今では、自分のホームグループはもちろん、毎日どこかのオンラインミーティングに参加して全国の仲間とミーティングをしております。最初の1杯を飲まない事が治療である事を肝に命じて、一日、一日飲まない生活を続けております。

佐賀金泉グループ　テツ

ミーティング会場変更・中止 のお知らせ

※こちらの一覧には通常の「ミーティング会場案内」に掲載されている内容とは異なる状況のお知らせ（変更・中止等）についてのみ掲載させていただきますのでご了承ください。条件付きで開催されている会場についても、「ミーティング会場案内」の方へ合わせて掲載させていただきますので、そちらをご覧ください各会場へお越しの際は 引き続き感染予防対策（マスク着用・手洗い・消毒等）をよろしくお願いいたします。

2023 年（令和 5 年 11 月 27 日）現在

地　区	グループ	日　時	ミーティング会場	内　容	備　考
佐　賀	わかくす（武雄会場）	12/7～毎週（木）	北方公民館 1F 和室 佐賀市北方町大字大崎 2217	会場変更	12/7 より、左記に会場変更となります。
大　分	ｉＲｉｓ	12/15（金）	中津文化会館	中　止	会場都合により中止となります
福　岡	デイジー	12/2 12/16 12/23（土）	なみきスクエア 第 1 和室	開　催	12 月は、左記の日が開催となります。
福　岡	久留米	12/2 12/9 12/23（土）	くるめりあ六ツ門 6F「みんくる」ｾﾐﾅｰ室 久留米市六ツ門町 3-11	会場変更	12 月の会場については、左記の通りとなります。
		12/16（土）	えーるピア久留米 久留米市諏訪野町 1830-6	通常会場	
福　岡	浮き輪	11/5～毎週（日）	小田部公民館 福岡市早良区小田部 6 丁目 6-10	会場変更	11/5 より左記会場に継続的に変更になります。
福　岡	福岡南	12/1～	玉川公民館	閉　鎖	11 月いっぱいで閉鎖となります
福　岡	小倉南ﾗﾍﾞﾝﾀﾞｰ	12/1（金）	南区 生涯学習センター 北九州市小倉南区若園 5-1-5	会場変更	12/1（金）は、左記会場に変更です。
福　岡	サンライズ東	12/4, 12/18（月）	コミセン和白 第二会議室 C	会場変更	左記の日は　第二和室より第二会議室 C へ変更です。
		1/8, 1/22（月）	コミセン和白 第二和室	日程変更	第 1、第 3（月）が、第 2、第 4（月）に変更となります。
熊　本	熊本さくら	12月～第 1（木）	オークスプラザ	時間変更	12 月より 10:00～11:30 に変更です。（変更前:10:00～11:00）
		12月～第2～5（木）	オンライン MT	時間変更	12 月より 19:00～20:30 に変更です。（変更前:19:30～20:30）

鹿児島	加世田	1/16(土)	南さつま市総合福祉ｾﾝﾀｰ ふれあいかせだ	中　止	会場都合により中止となります

新グループ・新会場

日　時	地　区	グループ	ミーティング会場	内　容	備　考
毎月第 1(月) 19:00～20:30	熊　本	なごみ	玉名中央公民館 熊本県玉名市岩崎 163	新会場	r5.11 月より、スタート。 オープン/テーマM
毎週(金) 19:00～20:30	鹿児島	鹿児島ヤング	武福祉館　2F 洋室	閉　鎖	10 月末をもって閉鎖しました。
毎週(金) 19:00～20:30	鹿児島	しろくま	武福祉館　2F 洋室 鹿児島市武 2 丁目 28-7	新ｸﾞﾙｰﾌﾟ	旧鹿児島ヤングのメンバーを中心に、r5.11 月よりスタートしました。 オープン/テーマM。 オンラインは ZOOM 使用。 ID、パスコードはKOCO(099-248-0057)までお問合せください。
毎月第2･4(火) 21:30～22:30	鹿児島	しろくま	オンライン ミーティング	新ｸﾞﾙｰﾌﾟ	
毎月第(水) 17:00～18:00	熊　本	城　北	岱明ふれあい健康ｾﾝﾀｰ 熊本県玉名市岱明町中土 1022	新会場	r5.12/20 よりスタート。 オープン/テーマM

イベント案内　(地域・地区・グループ)

AA 鹿児島地区　忘年会　　【主　　催】 AA 鹿児島地区委員会

【日　時】　2023 年12月3日(日)　11:30～14:30　(受付 11:00～)
【会　場】　「スパランド　裸・楽・良(ららら)」鹿児島市東俣町1450　　099-245-7070
【参加費】　大人(中学生以上)　3,200 円　　子供(5 歳以上小学生まで)1,900 円(別メニュー)
【定　員】　45名　(お陰さまで定員となりましたので、締め切らせていただきました)

AA 小倉キーグループ　X'mas　meeting

【テーマ】　X'mas　meeting
【日　時】　2023 年12 月 3 日(日)　18:00～20:00　(18:00～19:00 フェローシップ、　19:00～20:00 ミーティング)
【会　場】　北九州市立男女共同参画センタームーブ(調理室)　(北九州市小倉北区大手町 11 番 4 号)
【主　催】　小倉キーグループ

委員会案内　(地域内)

第 5 回・第 6 回「2024 九州・沖縄地域ラウンドアップ in 鹿児島」実行委員会

【日　時】　第 5 回：　2023 年 12 月 10 日(日)　21:15～　(約 1 時間程度)
　　第 6 回：　2023 年 12 月 24 日(日)　21:15～　(約 1 時間程度)
　　※ ｵﾌﾞｻﾞｰﾊﾞｰのご参加も歓迎いたします。
【形　式】　(オンライン) ZOOM にて　ID: 864 6651 4774　　ﾊﾟｽｺｰﾄﾞ: ru2024

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】　2023 年 12 月 17 日(日)　10:00～12:00　※ ｵﾌﾞｻﾞｰﾊﾞｰのご参加も歓迎いたします。
【形　式】　(オンライン) ZOOM にて　ID: 420　824　5840　　ﾊﾟｽｺｰﾄﾞ: AAkoco2023

※2023 年～2024 年　年末年始(12/25～1/5)ﾐｰﾃｨﾝｸﾞ情報につきましては、別紙「AA九州・沖縄地域 2023～2024 年年末年始ﾐｰﾃｨﾝｸﾞ情報一覧」又はﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ「年末年始ﾐｰﾃｨﾝｸﾞ情報」をご覧ください。

※2023 年～2024 年　年末年始(12/25～1/5)の特別ﾐｰﾃｨﾝｸﾞ・ｲﾍﾞﾝﾄ・ﾌｪﾛｰｼｯﾌﾟ情報は本誌 3 面又はﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ「年末年始の特別ﾐｰﾃｨﾝｸﾞ・ｲﾍﾞﾝﾄ・ﾌｪﾛｰｼｯﾌﾟ情報」をご覧ください。

年末年始の特別ﾐｰﾃｨﾝｸﾞ・ｲﾍﾞﾝﾄ・ﾌｪﾛｰｼｯﾌﾟ(地域・地区・グループ)

*年末ミーティング　　【主　催　：AAシンプルグループ　(福岡)】

【日　時】　12 月 23 日(土)　17:00～ 19:00　豚汁を食べながらフェローシップ
　　19:00～ 20:30　キャンドルミーティング
【会　場】　吉塚カトリック教会　(福岡市博多区吉塚 2-5-31)　【参加費】　無料

＊元旦ミーティング　　【主　催　：AAフェニックスグループ（宮崎地区）】

【日　時】　1月1日（月･祝））　　19:00～ 20:30
【会　場】　南宮崎カトリック教会　（宮崎市恒久南１丁目11－1）

＊新春フェローシップ　　【主　催　：AAわかくすグループ　（佐賀）】

【日　時】　1月８日（月）　　19:00～ 20:00
【会　場】　唐津会場の近くのハンバーガーチェーン店
※　お問合せは　たくま（わかくす G）　TEL　080-5260-2916　まで

（全国・他地域・その他）イベント・委員会案内

第１回 AA 全国矯正保護施設フォーラム開催のご案内　【主　催】 AA 日本常任理事会

【テ　ー　マ】『社会資源 AA との出会い～希望～』
【開催日時】 2023 年 12 月 15 日　午前 10 時～午後5時　　【開催地域】 九州･沖縄
※ 沖縄県産業支援センターとオンライン視聴型開催
【会　　場】 沖縄県産業支援センター　　沖縄県那覇市字小禄 1831-1
【オンライン】 ZOOM　　ミーティング ID: 856 1515 0803　　パスコード: 145227
【問合せ先】　AA 日本ゼネラルサービス（JSO）　　電話番号:03-3590-5377

イベント書籍頒布報告

●BOX-916 の購読（毎月・年間）のお申込みは、JSO もしくは KOCO より可能です。JSO においては年間購読のお申し込みがネットから可能になりました。詳しくは JSO のホームページ aa_jso@yahoo.co.jp をご覧ください。

日　時	地　区	グループ	イベント名	書籍販売額	備　考
11/3（金･祝）	福岡		セルフヘルプ･フォーラム 2023 in 北九州	4,950 円	

2023年11月度　　**AA九州・沖縄セントラルオフィス業務日報　集計　　10/25 ～11/24**

内容	メンバー	当事者	家族・友人	行政	医療	施設・学校	JSO/他CO	マスコミ・他	計
TEL（受信）	52	9	3	4		1	6	4	79
TEL（送信）	7	1					2	4	14
メール(受信)	86						2		88
メール(送信)	56						2		58
Fax（受信）	4			1		1			6
Fax（送信）									
書簡（受け）	1						1		2
書簡・書類（送り）	1								1
書籍現金販売	1								1
書籍発送	6	2			1	1			10
発送物印刷	4								4
ホームページ更新	56						JSO書籍発注		2
ボランティア		来訪者		16			JSO書籍納品		1

＊メッセンジャー登録数＊

2023.11.24 現在

地　区	メッセンジャー
福 岡	10
佐 賀	1
長 崎	
大 分	4
熊 本	6
宮 崎	1
鹿児島	2
沖 縄	1
計	25

※年度ごとに登録、更新します。2022.7月以降にご登録いただいた仲間の人数です。

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…　宮崎（女性）、鹿児島（男性・女性）、熊本（男性）、福岡（女性）、長崎（女性）、大分（女性）の方々より、ご自身の飲酒問題の相談（ホームページを見て）・AA グループについて・AA ミーティングの参加方法・本日のＡＡ会場について・ＡＡメンバーとのコンタクト依頼・ＡＡグループ、スポンサーシップについて・書籍の注文・ご自身のアルコール問題の近況等。

★家族・友人…　福岡アラノンより、福岡 35 周年イベントの参加お礼。沖縄アラノンよりＡＡ会場にパンフレットを持参したい等。

☆行政…　長崎（Ｋ保健所）よりＡＡメンバーとのコンタクト希望→ご指定された会場のメンバーにお繋ぎしました。沖縄（Ｎ市相談室）より依存症の方の相談。沖縄のメンバーとのコンタクト希望→沖縄地区へお繋ぎしました。福岡（Ｍ保健所）より 12/1 の保健所講演会告知の依頼等。

★施設・学校…　鹿児島（Ｓ支援施設）より「鹿児島地区忘年会」の問合せ。

☆その他…沖縄（本屋）よりＫＯＣＯで購入した書籍の支払について。ヤマトＤＭ便より不着のＤＭ便について等。

●オフィスでは、九州・沖縄地域からの仲間の投稿を心からお待ちしています。テーマは自由です。今、メッセージしたい事、クループや地区の紹介、個人やサービス活動を通しての体験談などなど…。800～1600字(原稿用紙2～4枚)前後で、お気軽にお寄せくださいませ。よろしくお願いします。

●皆々様、九州・沖縄セントラルオフィスからの次月（1月）発送物への原稿締め切りは、12 月 20 日（水）とさせていただいております。連絡もれ等のありませんように、よろしくお願いします。

●「酔属ニュース」のデータをご用命の方は、オフィスまでお尋ねください。

～ 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。～