2024年2月号 オフィス便り No.178号

発行:AA九州・沖縄セントラルオフィス



AA九州・沖縄 セントラルオフィス 〒892-080: 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≫

* 第 33 回 AA 九州沖縄地域ラウンドアップ in 鹿児島 (2024.5/31(金)~6/2(日))の申込み受付が 1月 4 日より始まっております。 (詳しくは、先月各グループに配布されたラウンドアップのチラシをご覧ください。KOCO のホームページのイベント情報からもチラシをご覧になることができます。)

笑って無うったい。

福岡セレニティ Gr のユンです。私が AA のミーティングに参加したのは昨年の2月でした。

アルコール依存症の診断を貰ったのは令和1年の11月です。毎日の飲酒と家族とのトラブル、飲んで暴言や暴れる事を見かねた弟が病院受診を勧めてくれた事がきっかけで受診し、アルコール依存症だとわかりました。弟は飲んでいる私を否定する事なく「少し飲みすぎよる。今はお酒を止められる薬もあるみたいやけん病院に行ってみらんね。」そう言ってくれました。弟は私を責めたり、非難する事はありませんでした。なので私も素直に病院に行くことができました。受診の結果は「アルコール依存症です。お酒は辞めて下さい。」との事でした。えー!飲めないの?無理!と

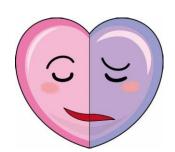
思いました。仕事には行っているから入院ではなくデイケアへ通院という事になり、その日にデイケアの契約をしました。ですが、私は飲みたいので、資格取得の為に通っていた学校と試験勉強を理由に、試験が終わるまではデイケアには行けません、と3ヶ月程デイケアに行くのを先延ばしにして相変わらず毎日飲み続けていました。勿論仕事や学校には二日酔いで行き、勉強なんてしていません。ただお酒をやめないといけない日が近づいている、どうしよう…と思っていました。



試験も終わり、デイケアに週に 1 回通いはじめた私は主治医に「私は抗酒剤なんて飲まなくても大丈夫」と言いながら 4 か月位飲み続けていました。デイケアで朝のアルコールチェッカーが鳴らないかいつもドキドキしており、飲まずにいる皆さんの中にいる事への後ろめたさと、申し訳ない気持ちでいっぱいでした。「やっぱり最初だけ…最初だけ抗酒剤を飲もう」と自分を納得させて抗酒剤を飲み始めました。飲まない夜は時間が長く、落ち着けず家の中をウロウロ、とてもきつかったです。その後、1週間か 10 日で抗酒剤の副作用で高熱が出て体調を崩し仕事を休みました。ですが、それがキッカケでお酒をやめる事ができ、私は運が良かったと思います。体調を崩さなければもっとやめるのに苦労したか、止められていないかも知れません。

それから飲まない生活が始まりますが、職場での人間関係は決して良いものではなく、2,3か月で毎晩のノンアルビール生活が始まります。飲んでいた頃は「ノンアル?飲まんがまし」と思っていたのに…。家族はノンアルだからいいと多めに見てくれました。

今度はノンアルビールが止まらなくなり、一日の夕食費予算と同額程になり、ノンアルビールだし「アルコールは入ってないんだ!やめよう!」(そこはアル中です(笑))



本当のビールを飲まなかったのは、飲んだらまたやめるのが大変、自分でお酒を止められる自信が無かったからです。ただ飲んでいない苦しい生活を続け、AA のミーティングに誘ってもらっても私には必要ないと思っていました。「期会があれば是非」と断る。高慢な私と、人間関係を上手くやれない私がそこには居ました。

ミーティングに参加するうちに私は笑って無かった、ずっと作った笑いしか無かった、と気が付きました。話を聞いてもらったり、相談出来る仲間が居る事で心に余裕ができたと思います。それと、アルコール依存症という自分の病気がどういうものなのか解るようになってきました。今は AA の仲間と今日1日を過ごす事ができ楽しく過ごせています。

福岡セレニティ Gr ユン

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6年1月25日)現在

地区	グループ	日時	ミーティング会場	内容	備考
福岡	福岡市まいづる	2/5(月)	あいれふ	中止	会場都合により中止となります
		3/11(月)	ふくふくプラザ6F 福岡市中央区荒戸 3-3-39	会場変更	3/11のみ左記会場に変更です。
熊本	熊本手取	r5.12月~ r6.6月	希望荘	休 止	工事に伴う休館期間が6月末 (予定)に延長になった為、休止と なります。
宮崎	ひむか	2/6(火)	日向カトリック教会	中止	都合により中止となります
鹿児島	ていだ	1/27 2/3 2/17 (土)	伊仙町中央公民館 大島郡伊仙町伊仙 1842	会場変更	会場都合により 左記の日にちの み 伊仙町中央公民館へ会場が 変更となります。 1/27 2/3 2/17 15:00~16:00
鹿児島	ていだ	1月~ 毎週(水)	伊仙町中央公民館	中中	1月より中止となります。
底况55		1月~ 第 2,4(水)	伊仙町中央公民館	開催	1月より第 2、4 (水) 19:00~20:00 開催となります。

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、第 3 (金) 19:00~20:00	宮崎	フィニックス 日南会場	日南市生涯学習センター まなびピア 宮崎県日南市木山2丁目4-44	新会場	r6.1月より、スタート。 オープン/テーマM
毎週(火) 19:00~20:30	福岡	カナリア女性 ミーティング	ウィンフィールド(よろずや) 福岡市博多区銀天町 3 丁目 5-19	新ミーティング	r6.1/9 よりスタート。 オープン

イベント案内 (地域・地区・グループ)

AA 長崎地区 オープン・スピーカーズ・ミーティング

【テーマ】 「皆んなで 逢おうで!!」」

[日 時] 2024年3月17日(日) 10:00~15:30

【場 所】 諫早市社会福祉会館 諫早市新道町 948

【弁当代】 500円

【連絡先】 長崎ソレイユ G リン 090-5735-8980

【主 催】 AA 長崎地区

第 19 回 AA 宮崎地区 オープン・ステップ・ミーティング

【テーマ】 「私のステップ」

【日 時】 2024年3月24日(日) 10:00~15:00

【場 所】 高鍋町老人福祉館 児湯郡高鍋町北高鍋 311

【参加費】 500円(AA メンバーのみ)

【主 催】 AA 宮崎地区第 19 回 OSM 実行委員会

第33回 AA 九州・沖縄地域 ラウンドアップ in 鹿児島 (主催)AA 九州沖縄地域委員会

【テーマ】「つなげよう AA の鼓動」 ~おじゃったもんせ 神話と温泉(ゆ)の里 霧島へ!~

【日 時】 2024年5月31日(金)~6月2日(日)

【会場】 「霧島観光ホテル」 (鹿児島県霧島市牧園町高千穂 3885)

【参加費】 3,000円(ご家族、医療・行政関係者は無料)

【宿泊費】 *通常部屋 1泊2食 5/31(金)12,250 円 6/1(土)14,450 円

* デラックス部屋 / 14,450 円 / 16,650 円

*子 供 4歳~小学生まで 1泊2食(金)(土)7,700円 3歳以下無料

委員会案内 (地域内)

第7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】 2024年1月28日(日) 21:15~ (目標1時間)

※ オブザーバーのご参加も歓迎いたします。

【形 式】 (オンライン) Z00Mにて ID 864 4996 4864 パスコート ru2024

AA九州・沖縄地域委員会 (オンライン併用開催)

【日 時】 2024年2月18日(日) 10:00~16:00 (入室9:30~)

【会場】 火の君文化センター 会議室1,2,3

(熊本市南区城南町舞原 394-1) TEL 0964-28-1800

【オンライン】 Z00M使用 ID:811 7921 9655 パスコード:aa2024

(午前) 各分科会 •総務委員会 •広報委員会 •矯正保護施設委員会

(午後) 九州•沖縄地域委員会

九州・沖縄セントラルオフィス委員会 (ハイブリット開催)

【主 催】 AA九州・沖縄セントラルオフィス委員会

【日 時】 2021年2月18日(日) 10:00~12:00

【会 場】 火の君文化センター 会議室1,2,3

(熊本市南区城南町舞原 394-1) TEL 0964-28-1800

【オンライン】 ZOOM 使用 ID: 420 824 5840 パスコード: AAkoco2023



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
11/25(日)	佐	賀	佐賀アディクションフォーラム	4,420円		
12/15(日)		任理事会 地域開催)	AA 全国矯正・保護施設フォーラム	14,090 円		

2024年1月度 AA九州・沖縄セントラルオフィス業務日報 集計 12/22 ~1/24											
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	* メッセンジャー登録数 *	
TEL(受信)	47	3		1		4	4	1	60		2024.1.24 現在
TEL(送信)	5			1			1	3	1	地 区	メッセンシ・ャー
メール(受信)	31						1	4	36	福 岡	7
メール(送信)	24						1		25	佐 賀	1
Fax(受信)	13								13	長崎	
Fax(送信)	4								4	大 分	3
書簡(受け)	12							1	13	熊 本	5
書簡・書類(送り)	7								7	宮崎	6
書籍現金販売	1								1	鹿児島	1
書籍発送	12								12	沖 縄	
発送物印刷										計	23
ホームページ更新	ームページ更新 38						JSO書籍発注		1	※年度ごとに登録、更新します。	
ボランティア	2	来訓	方者	9			JSO書	籍納品	2	2023.7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… 鹿児島(男性・女性)、福岡(男性・女性)、長崎(男性)の方々より、アルコール依存症についての質問・「KOCO カードをもらったので、電話しました。」アルコール依存症について・書籍の注文及び振込の連絡・ご自身のアルコール問題の相談・AAミーティングについて・オンラインミーティングへのお礼・AAミーティングの開催状況・等。

- ★行政… 熊本 (地域活動支援センター) より AA グループの開催について。
- ☆施設・学校… 鹿児島(Y 施設)よりアルコール依存症者への対応について。沖縄(D 施設)より沖縄A D F 時の書籍頒布について。 沖縄(支援スタッフ)より当事者さんの同行で AA ミーティングに参加したい。等。
- ★マスコミ・他… 鹿児島 H 郵便局より ゆうメール便取引の検討について。
- ●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<mark>次回発送物への原稿締め切りは、毎月 25 日</mark>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。

● 九州・沖縄セントラルオフィスへの 献金・書籍代等の振込方法



- 1)オフィスより毎月の月末発送物に同封している 青い線の「払込取扱票」を使用
 - 通信欄の「種別」にチェック、地区・グループ名又はお名前(AA ネーム)・金額、ご依頼人欄に住所・氏名・お電話番号を記入してください。
- 2) ゆうちょ銀行にある青い線の「払込取扱票」を使用
 - 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 通信欄に振込内容(献金の種別・又は書籍代等)・地区・グループ名又はお名前(AA ネーム)・金額、ご依頼人欄に
 - 住所・氏名・お電話番号を記入してください。

3)ゆうちょ口座からゆうちょダイレクトを使用

- ③「ゆうちょ銀行あて振替先の選択」をクリック ④「記号番号での入力」をクリック
- ⑤・「送金先口座」⇒ 01740 -119459 と入力 ・「送金先金額」⇒ 振込金額 を入力
 - ・「メッセージ」⇒ 振込内容(献金種別・又は書籍代等・グループ。名又はお名前(AAネーム)等)を入力してください
- ⑥トークン(ワンタイムパスワード生成機)に示される「ワンタイムパスワード」を入力して ⑦「実行」をクリック
- ※ 1) 2)では、恐れ入りますが振込手数料は振込者側です。また現金使用の場合、別途加算料金 110 円/件がかかります。 3)では、月 5 回まで、振込手数料が無料です。