

自助グループについて
～アルコールリクス・アノニマス(AA)～

2022年3月17日開催

AA西関東甲信地域 神奈川湘南地区 広報委員会

Agenda

17:30 AAについて

資料

(<https://aajapan.org/wp/wp-content/uploads/2022/08/GSB-PPT20220826.pdf> 抜粋)

18:00 モデルミーティング — 体験談

テーマ:ターニングポイント (AAメンバー3名のスピーカー)

18:30 Q&A

※JSO HPの紹介

(19:10よりZoomによる臨時オープンミーティング)

【AAリンク先】

AA日本ゼネラルサービスオフィス(JSO) HP

<https://aajapan.org/>

検索キーワード: JSO または aajapan

↳ 援助職・プレスの方へ

<https://aajapan.org/professionals/>

A.A. 日本語 オンライン・ミーティング

<https://aajapan-online-intergroup.org>

検索キーワード: AA日本語

Alcoholics Anonymous Tokyo

<https://www.aatokyo.org/>

(Supporting AA Members & Groups Across Japan) 検索キーワード: aa tokyo

Q&A (回答は個人の経験であり、AAを代表する意見ではありません。)

Q1:「病棟では患者さんにAAを勧めているものの、どのようにAAのことを紹介したらいいのかわかりません。AAをこのように紹介や説明してほしいということはありませんでしょうか。」
「病院に期待することはありますか。」

A1:これはとても良い質問です。このような質問は何度か受けたことがあります。ケースバイケースですが、やはりAAの活動の中心はミーティングと言えると思います。AAのミーティングには是非ご参加してみたいです。関係者の方もオープンミーティング(本人でなくても参加できるミーティング)がありますので、そこに一緒に参加していただくことができます。また、AAの各セントラルオフィス、JSOもそのような方に何か出来ることがあります。例えば施設病院の中でモデルミーティングを開いていただく、ということなどはAAに参加しやすくなる、AAをより理解していただく、という1つの方法かと思います。とにかくミーティングの雰囲気がわかると割と通いやすいのではないのでしょうか。自分も精神科の中でAAのメッセージを受けました。それはAAのメンバーがスピーカーとして話すミーティングでしたが、その話を聞きながらはじめるのは否定的に、そして入院の回数が増えるたびにだんだん肯定的に話を聞くようになった経験があるので、やはりAAはミーティングなのだと思っています。病院の方には、私はお酒をやめてAAで1年目のバースデーミーティングという時に、そこに私の担当の看護師さんが電報打ってくれました。それがとてもうれしかったです。電報を打てと言っているのではないですが、気にかけてもらっているのがとてもうれしかったです。関係者の方の温かい目というのは私たちがお酒をやめはじめた頃は非常に大きな力になるのではと感じています。ですからAAをよく理解していただくことと、その人によってどのように関わっていくか、それぞれ見守っていただけましたらと感じました。

A1:自分はミーティングの良さは1,2回通ってもわからなかったです。何ヶ月か通っているうちにAAの良さを体験し、それから自ら進んで通うようになりました。「2,3回ではなく何ヶ月か通ってみてやっとAAの良さが分かったと言ったよ」、と勧めてもらったのも良いと思いました。また、AAを勧める病院の方や関係者の方には是非AAのオープンミーティングやイベントにご参加いただき、ご自身の言葉でAAを勧めてもらえたら嬉しいと思いました。

A1:ご質問有難うございます。AAのご紹介に関しては、過去にも様々なご紹介をいただいています。AAのホームページにも載っていますので、よろしければご参考になさってください。

.....
AAの友人(専門家)から(<https://aa-japan.org/expertstory/>)

各分野の友人(専門家)でAAのことを深く理解し支援してくださっている皆さまからご寄稿をいただきました。AAをご理解いただく一助として、ご一読くださいますようお願いいたします。

.....

Q2:「自助グループに行くといいですよ、と話しますが、よく返ってくる回答の1つに自分は人を頼らずに1人で止めていきたいから自助グループには行く気がないです、という返答があります。医療の立場としては是非行っていただきたいですが、どう接してよいか迷うことがあります。そのような時どのような勧め方をされるとよいでしょうか？ヒントがあればお聞きしたいです。」

A2: 自分の場合、主治医と言い争いになって、診察室を出た後に看護師の方に声をかけてもらい、よく我慢したと励ましていただきました。看護師との会話の中で家族のためにやめるといった私に対して「家族のためでなく自分のために酒をやめるのでは?」とつぶやいてもらいました。その時は失礼ながら「うるさいな」と思いましたが、ずっとそのことが頭に残り今ではまずは自分のために酒をやめることにより家族を思いやることができるようになってきました。自分の経験も1つのヒントとなるかもしれないと思い、話させていただきました。

(初めは止める気がないのにAAに来ていたと言うメンバーもいるので話を聞きましょう…)

A2: 自分は依存症だと言うことを全く認めていなかったです。まさに否認の病気の真っ只中の人間でした。病院に行きながらもバレなければいいだろうと隠れて飲んでいましたし、病院のプログラムも嘘をついて休んだりしていました。しかし、会社に復帰するために毎日病院に行かなくてはいけないという約束が有り、自分は依存症ではないけど取り敢えず通っている、という感じていました。ですからアルコールを止める気はないですし、また普通の人と同じように飲めると思っていました。自分は上手に飲んでいけると、思っていました。しかしストレスや怒りが溜まった時、飲酒量が増えてしまい会社にいけなくなってもいました。会社の上司・産業医からドクターの所に行って話をしてくれるように言われ、診察を受けに行った時に「あなたは依存症ではないと思っていますね」と聞かれました。その時は「依存症だとは思っていないし、お酒は調整して飲めると思っています。」と言いました。しかし主治医の返答は「専門家から見たらあなたは立派な依存症ですよ」と言われ、「そもそも今まで1人で止められると言ってできていませんね。ということは、あなたは1人では止められないということですよ。」「1人で止められないならどうしたらいいのか考えて見て?」と投げかけられました。病院のプログラムでAAにつながるとやめられると聞いていたのでAAに行ってみました。しかし、AAに行っても最初は自分が依存症だと認めていないし、AAのメンバーも信じられなかったです。人を信じられない程自分の考えが強かったです。ですが、AAに繋がってある時からメンバーの声が耳に入ってくるようになりました、自分はどうだったのかと自分自身に問いかける様になって行きました。全ての体験談が自分の経験と同じではなかったですが、同じ考え方や同じ事をしていると感じ、もしかしたら自分も依存症なのではないか、と徐々に思い始めていきました。主治医からあなたは1人では止められないと言われたことと、専門家から見たら立派な依存症ですよ、と言われたことに当時失礼ながら怒りを持ちましたが、結果的にその怒りを持った事でAAに行く気になりAAの良さを実感する事が出来ました。自分がお酒を止めるターニングポイントになったのは主治医の言葉でしたし、会社の上司・産業医の行動でも有りました。人によっても違うと思いますが、病気の症状として否認が強い自分に取っては主治医の【あなたは1人では止められない】の言葉が引掛り、AAにつながるきっかけにもなりましたので、答えに成っているか分かりませんが自分の経験を話させていただきました。

A2: ご質問有難うございます。AA出版物にも様々な経験が記載されています。

AA日本ゼネラルサービスオフィス(JSO) HP <https://aajapan.org/> →書籍・出版物

.....

・アルコールリクス・アノニマス

～通称「ビッグブック」世界中のアルコールリク、AAメンバー、関係者に読まれているAAプログラムの基本テキストです。

・12のステップと12の伝統

アルコールリズムから回復するための、AAプログラムの原理である「12のステップ」と、AAグループが確実に成長し存続するための原理である「12の伝統」について詳しく書かれています。

・AA早分かり (専門家や関係者の皆様に、AAを簡単に紹介しています。)

・保健医療関係者の皆様へ -社会資源としてのAA-

- あなたの職場にアルコールの問題を抱えた人はいませんか？
- 家族にアルコールがいたら…
- よくある質問（～AAに規則は？会費は？12のステップとは？等）
- AAインフォメーション

.....

※JSO HPの紹介

AA日本ゼネラルサービスオフィス(JSO) HP <https://aajapan.org/>

検索キーワード: JSO または aajapan

(1)援助職・プレスの方へ

- BOX-916(序文、12のステップ、12の伝統、全国のセントラルオフィス)
- メンバーシップサーベイ
- 私たちにできること など

(2)書籍・出版物

- アルコールクス・アノニマス～通称「ビッグブック」
- どうやって飲まないでいるか
- AAとは
- 家族にアルコールがいたら
- あなたの職場にアルコールの問題を抱えた人はいませんか？