

Alcoholics
Anonymous

アルコールクス・アノニマス 回復の物語



——英語版第4版より——

Vol. 1

Alcoholics
Anonymous

アルコールiks・アノニマス 回復の物語

——英語版第4版より——

Vol. 1

発行にあたって

この冊子は、アルコールクス・アノニマス（A A）の基本テキスト『アルコールクス・アノニマス』（英語第4版）の後半に収録された回復の物語42編のうちの6編の翻訳です。

回復の物語は三つの部分に分かれています。本書には第1部から「A A第三の男」、
「悪循環」、第2部から「恐れへの恐れ」、
「綱渡り」、第3部から「逃げまわる男」、
「最後のチャンス」を収録しました。

A Aの共同創始者、ビル・Wは、1953年に書いた手紙のなかで次のように述べています。
「ビッグブック（『アルコールクス・アノニマス』の愛称）に掲載されている回復の物語は、私たちが思っているよりもはるかに重要である。回復の物語は、私たちがA Aの

外の人々と出会うために欠かすことのできない手段であり、またAAミーティングで仲間たちが話しているのをその場で聞くのに等しい読み物であり、さらには私たちの成果を展示するショーウィンドーでもあるのだ」

この冊子がAA内外の多くの人々に、とりわけ、いま苦しんでいるアルコホーリックに読まれることを、そして、「そうだ。自分とまったく同じだ。なんとか自分も回復したい」(ビッグブック43ページ)という共感の輪と回復の連鎖がアルコホーリックのあいだで広がっていくことを願っています。

この第一集に続けて、第二集、第三集……と紹介していく予定です。ご期待ください。

2010年1月

AA日本ゼネラルサービス 出版局

『アルコホーリクス・アノニマス』（英語第4版）回復の物語のセクションには、まえがきが添えられています。読者の参考のためにそれらをご紹介します。

回復の物語

ここでは、42人のアルコホーリクが、アルコホリズムという慢性的な病気からどのように回復したかを語っている。3部からなる体験談は、AAの共同創始者「ドクター・ボブ」の物語からはじまる。

第1部——AAのパイオニアたち

ここに登場するドクター・ボブと9人の男女は、AAの初期にグループにつながった人たちである。この10人は全員、飲まない生き方を全うして人生の終焉を迎えている。こんにち、この10人に続いて、何百人ものAAメンバーが50年以上も病気の再発を経験することなく生きている。アルコホリズムからの解放が現実^{しやうじ}に永続しうることを証言しているという意味でも、この10人は全員がAAのパイオニアである。

第2部——時間があるうちに酒をやめた人たち

現在では、アルコールリズムがそれほど進行していない段階でA Aにつながる人も多い。

もつとも、その人たちも、さらに飲みつづけていたなら、深刻な状態になっていただろう。これら幸運な人々は、おおむね、あるいはまったく、せん妄、病院、精神病院、刑務所の経験をしていない。中には大量に飲んでいた人もいるし、深刻な症状が発現した人もいるが、飲酒が原因でちょっとした失敗をしたことが時々あるという程度の人が多く、健康、仕事、家庭、交友関係のどれかひとつを失った人は稀である。

このような人たちがA Aに加わってくるのは、どうしてだろうか？

ここでは17人が、自らの経験にもとづいてこの疑問に答えている。彼らは、まだ深刻な危害がわが身に実際には及んでいなくても、自分は事実上、あるいは潜在的なアルコール依存症であると悟ったのである。

彼らは、飲酒をコントロールしたいと切実に願っても、それができないということを繰り返し経験することをおして、それが問題飲酒を特徴づける決定的な兆候であることを理解した。このことに加えて、たび重なる情緒不安定のために、彼らは自分が強迫的なア

ルコホリズムにつかまってしまったことを、つまり完全な破滅は時間の問題であることを確信するに至った。

この危険がわかったときに、彼らはAAにやって来た。彼らは、アルコホリズムとはつまるところ癌^{がん}のような致死性の病気であると理解したのである。確かに、正気の間であれば、助けを求めることをしないで、悪性腫瘍が致命的になるのを待ったりはしない。

こうして、この17人のAAメンバーは、そして彼らと同じような数十万の人々は、果てしない苦しみの歳月を免れることができた。彼らのメッセージを要約すれば——「私たちは底をつくまで待ちませんでした。自分なりに理解した神の助けを得て、底を見ることができたからです。実を言うと、底が上がってきて、私たちをついたのです。この底つきがあったおかげで、私たちはアルコホーリクス・アノニマスを受け入れることができました」

第3部——ほとんどすべてを失った人たち

ここでは15人の物語によって、悲惨な、最悪の状態になってしまったアルコホリズムが明らかにされる。

多くの人たちが、病院、専門医療施設、療養所、精神病院、刑務所に行くことなど、何でもやってみた。しかし、どれも役には立たなかった。共通していたのは孤独と激しい肉体的、精神的苦痛だった。彼らは人生のほとんどすべての領域で痛烈な敗北をこうむった。アルコールを道連れに生きていこうとした人もいれば、死を願った人もいた。

アルコールは、金銭や学問のあるなしにかかわらず、ここに登場する誰も分け隔てしなかった。彼らはみな同じ破滅の方向へまっしぐらに向かっていることに気づいたが、しかし、それを止める手立ては何もないように思えたのだった。

何年も飲まないで生きてきたいま、彼らは自分がどのようにして回復したのかを語っている。これらの物語を読めば、ほとんどの人が、アルコールクス・アノニマスを試してみるのに遅すぎることはないかと納得することだろう。

目次

AAのパイオニアたち

AA第三の男……………11

悪循環……………29

時間があるうちに酒をやめた人たち

恐れへの恐れ……………49

綱渡り……………59

ほとんどすべてを失った人たち

逃げまわる男……………73

最後のチャンス……………87

AA 第三の男

世界で最初に誕生したAAグループ、「アクロン第一グループ」の創立メンバーである彼は、信仰を守りつづけた。そのことによって、彼も、ほかの多くのメンバーも新しい人生を見つけることができた。

私は、5人兄弟の一人として、ケンタッキー州カーライル郡の農場主の家に生まれた。裕福で幸せな家庭だった。後年、私はケンタッキーの女性と結婚してアクロンに行き、アクロン法律学校で法学を修了した。

私の場合、通常のアルコホーリックとは違ったケースだった。というのは、私にはアルコ

ホリズムになったといえるような、子どものころの不幸なエピソードが何ひとつなかったのだ。生まれつきラム酒の水割りと相性がよかったということなのかもしれない。私は、結婚してからも幸せだったし、酒を飲むのには理由が必要だと意識していたかどうかはともかく、飲む理由付けとなるようなものは何もなかった。しかし、その後の経歴が示すとおり、私はきわめて深刻なアルコールクになってしまった。

飲酒によって何もかも失ってしまう前は、それなりの成功をおさめていた。ある都市の市会議員を5年間やっていたし、同時に、その市に合併される前の郊外の町の財務局長もしていた。だが、飲酒量が増えるにつれ、すべてをどぶに捨ててしまった。だから、ドクター・ボブとビルが訪ねてきたときには、私はすっかりまいいっていた。

初めて酔っぱらったのは8歳のときだった。それは、父や母の責任ではない。そもそも両親は飲酒に大反対だった。その日、二人の雇い人が農場の納屋を大掃除しており、その荷物運びのソリに乗せてもらって遊んでいた。二人がソリに荷積みをしているあいだは、私は納屋にあった樽たるのリング酒を飲んで待っていた。荷積みと荷物運びを繰り返しているうちに、私は酔いつぶれてしまい、家に運び込まれたのだった。また、父は家のあちこち

に気つけ薬として、あるいは接待用としてウイスキーをしまっていたが、こっそり飲んで
は、両親にばれないように水増ししていたことを思い出す。

地元の州立大学に入学するまではこうした飲み方を続け、そして、大学生活4年間の終
わりには、どうしようもない酒飲みになってしまった。毎朝、吐き気と不快ないらいで
目が覚めた。だから、ベッドサイドのテーブルには、いつも小瓶の酒を用意していた。そ
の酒に手を伸ばして一口飲み、しばらくして起き上がってもう一口飲んだ。それからヒゲ
を剃^そって朝食を食べ、250 ml 瓶の酒を尻のポケットに忍び込ませて学校へ行った。授業
の合間に洗面所へ駆け込んで、神経が静まるまで飲んでから次の授業に出た。1917年
のことである。

私は、最上級生の後期に志願して陸軍に入隊し、大学を離れた。理由は「愛国心」だと
当時は言っていたが、いま思えば、アルコールから逃げ出したのだった。軍隊生活はある
程度は役に立った。飲むものが手に入らない場所にいれば、習慣的な飲酒から逃れられる
ことはわかったのだから。

その後、禁酒法が実施されたため、手に入るものといったらまったくひどい密造酒か、