

OHANA

平成 30 年 (2018) 3 月号No.46

~~~~~

余寒も和らぎ、外出が嬉しい季節になりました。皆様いかがお過ごしですか。

オ’ハナは今年も花見に行く計画をしています。軽食をみんなで食べたあと、桜の下で大縄跳びをします。天気にも恵まれることを祈るばかりです。

さて今回は平成 30 年 3 月 3 日に行われたオ’ハナ&ロイスセミナーの時に話していただいた仲間の話をご紹介します。

~~~~~

こんにちは。アルコール依存症の智子です。グループはなかの Sunday です。

今日は貴重な機会を与えていただきまして、本当にありがとうございます。

今日の司会をしている方からスピーカーの連絡を頂いた時に、テーマはなんですかと聞いたんですが「テーマは女性の回復的な」って (笑)。

でも、一番大切にしている部分です。仲間は男性も女性もいっしょなんですけど、私は女性でお酒を飲めなくなって、AA にたどり着いて今がありますので、女性の回復ということは、いつも考えていることなんです。

なので、今日は私が考えていることをお話しさせていただけたらと思います。

まず自己紹介なんですが、私は平成 6 年の 10 月に 1day メダルをもらいました。退院した翌日でした。

都立の精神病院に平成 6 年の 7 月の終わりに、当時勤めていた職場の上司に「あなたお酒に問題があるから」と言われて、病院に一緒に行ってもらいました。そこから入院することになって、退院して 1day をもらいました。

その年のちょうど今頃、3 月 4 月とお酒がひどくなっていった時期でした。その頃はもう飲めなくなってきた時期だったんですけど、何とかお酒を流し込む、体に入れるという状態でした。



私はビールならアル中にならないって思っていたから、ビールを一生懸命飲んでいたんですけど、ビールを開けたらその臭いで胃液のようなものがこみ上げてくるんですよ。でも 2 杯、3 杯と飲み進めていくと次が入っていくというように、本当に流し込むという状態でした。

その当時小学6年生だった娘の学校のPTAの役員だったんですけど、執行役員というのをやることになったんです。会長、副会長、会計、監査がいて書記をすることになったんです。執行役員は入学式に参列することになっていました。入学式って自分の子供が入学する時、みんないい席に座りたいじゃないですか。でも席はだいたい位置が決まっていて、役員は本当にいい席に座らせてもらえるんです。私も胸に花をつけて舞台近くの特等席に座らせてもらって。その日も前日から、朝方まで飲んでいて。アルコールクって、大事な時にお酒飲んで行けないことってあるじゃないですか。でもね、本当に行かないほうがいい時に行くんですよ。行かないといいのに、お酒の臭いをぷんぷんさせて、用意してもらった花をつけて、いい席に座ったんです。入学式の間じゅう、お酒臭かったと思うんですけど、私はそんなことより、喉が渴いて。焼けるような喉の渴きっていうのは、すごいよね。バケツいっぱい水を飲んでも治まらないのよ、お酒飲まない限りはね。



式の間はいい席で目立ってしまうからそこにいて、終わったら来賓の方々を校長室で接待することになっていてね。接待っていても、近隣の幼稚園の先生や区議会議員にお茶を出したりするくらいなんだけど、だいたい皆仕事があるから帰るんですよ。来賓用にお茶とかと一緒にビールが置いてあって、校長先生が冗談で「では、お母さん方もどうぞ」って言ったのよね。PTA会長さんたちは「いいえ」って答えているんだけど、私だけ「そうですか！」って言って、つかつか前に出て行って、ドカッと座って手酌で飲んじゃったの。焼けつくような喉の渴きがあったから、とっってもおいしかったんですけど、校長室で手酌でビール飲んだ人なんて、あの小学校で後にも先にも私くらいじゃないかしら。それが4月でした。

5月、6月頃に、当時一緒に暮らしていた夫に、それ以前からもお酒のことではいろいろ言われていたんだと、その時は夫から「もういいよ。好きなだけ飲んでいればいいじゃん。その代わりに、この家からは出て行ってくれ。娘は俺が育てるから」って言われて、私は「やめたい」って言ったんですけど、やめたい、飲みたい、やめたい、飲みたい、生きたい、死にたい、生きたい、死にたいの両方なんですよね。夫は、やめたいと言った私を見て、うっすらと笑って「いいよ。飲んでいればいいじゃない。とにかく出て行ってくれ」って言われました。それまでも何回も「また飲んだのか！」って、夫の名前だけ書かれた離婚届は持ってこられたことはあって「お前の名前も書いておけよ」って言われたことが何度もあったのね。それを酔っぱらってびりびりに破いていたんだけど、でもその時の夫から、ああこの人は本気だなって酔っぱらっていても感じたんですよ。何とかしなきゃと思ったけど何にもならないですよ。お酒がとにかくやめら



れないんですよ。

そもそも私とお酒の関係なんですけど、子供の頃からお酒飲んで酔っ払っている父が大好きだったんですよ。酔っばらっていない父は、いつも無然としていて無口で怒っているようで怖かったの。でも少し酔っばらうと、陽気になっておしゃべりになって、食卓が明るくなるような感じでよかったです。なので、父にいつも飲んでいてほしいって思っていたの。でも、すごく飲みすぎて帰ってくると、母と取り組み合いのけんかになったり、子供の私や妹にとぼちりがきて嫌だったんだけど、素面で無口で座っている父より、酔っばらっている父の方が好きだったんです。



それがあったから、高校生の時、同級生の女の子の家で初めてお酒を飲んだ時に、陽気になっておしゃべりして笑っている自分が好きになったんですよ。友達も私が素面であるよりも、ちょっと酔っばらっている私の方が好きだろうって思っちゃったの。それは父に対する想いと一緒だったの。周りの人もそう思うだろうって。そうしたら、少しお酒を飲んで酔っ払っている方がお友達も増えるし、人から好かれるし、人間関係うまくいくんだという考えがワンセットになってしまっ、お酒を飲んだ時にそれを感じたことが大きかったです。

とはいえ、高校生だったし、高校卒業してからも機会飲酒だったんですけど、機会飲酒の時もみんなと乾杯して、周りが1杯飲む間に私は3杯も4杯も飲んでいて、早く酔っばらわなくちゃという気持ちが強かったです。



だんだん事前に下地を作ってから飲み会に行くようになっていって、24年…もっと前か、今のようにコンビニでビールとか、そんなに売っていない時代だったから、酒屋で買って駅のトイレで隠れて飲んで、下地を作っていくということは、私が友達を作っていく、人とコミュニケーションを取っていくためには必要な事なんだと思っていましたからね、駅のトイレで飲むことがおかしいことだとは思わなかった。私にとっては大事な事だったんですよ。人とうまく付き合うためにお酒を飲むというのが強かったんだけど、平成6年のその頃というのは、友達に電話をしても体よく切られてしまうし、ずっとお酒のことを言っていた夫も「もう出て行って」と言ったしね。

当時の仕事は営業をしていて、女性が多い職場だったんですけど、私がたまに遅刻しないで会社に行くと「おはようございます」と言うと、何となく挨拶はしてくれるんだけど、そこから先の話が全く進まないんですよ。雑談や軽く話しかけてくれる人もいないし、職場に行った私の顔を見て、それまで楽し気に雑談していた人たちの会話が一瞬止まるとか、そんな風になっていました。とにかく思い通りではない人生になっていったんです。

ステップ1にお酒に対して無力で、思い通りに生きていけないって書いてあるんですけど、本当にその通りになっていきました。お酒で幸せになるつもりだったんですよ、私は。ところが結果は思い通りじゃない。最後は精神病院に行ったというのが、私の始まりです。



ここからは主に最初の5年から10年くらいの話をさせてもらいたいと思っています。

お酒は二度と飲みたくないという気持ちでした。体も受け付けなくなってきたし、飲めば、私の周りから人はいなくなっていて孤立していたし、もうお酒は飲みたくないという思いでいました。

3カ月間入院している時に病院にAAのメッセージが入っていて、初めてAAという言葉や仲間ということも聞きました。ミーティングも病院から行くようになりました。当時は女クロの数が少なくて、私が前に所属していたグループの女クロくらいしかなかったの。

とにかく女クロに行けと言われてました。入院中行った女クロは小さい部屋だったんですよ。信濃町の小さな部屋でやっている女クロへ行きました。

退院して、元の営業の職場に戻ったんだけど、その女クロには出ていました。

通っているうちに、そのグループの女性が「私は一生の伴侶なんか、そんなに簡単に見つけないよ」というような自分の生き方を話していて、私は二十歳で結婚して、その前からお酒と男性と、お金とかに依存して生きてきて、素の自分ではなかった。私の今までの考えで、私を構ってくれて、私を一人にさせないという人、私がその人のことを好きかどうかは、どうでもよかったんです。とにかく私の周りに男の人がいてくれたら、私は人から変な風に思われたいという、そんな見た目だけでいたんです。だから、「自分の伴侶は自分で選ぶ」という彼女の生き方、姿勢の話を聞いた時に、感動してミーティングが終わって立ち上がる時に、彼女に走り寄って、スポンサーになって下さいってお願いしたら、その場で「はい」って答えてくれたんです。

それから私は、女性の多いグループに繋がって、1週間に7日ミーティングに出ることと、本当に自立していくというプログラムが始まりました。施設も厳しいと思いますけど、そのグループも施設と同じくらい厳しいグループだと思います。仲間の目があるからね。本当にこれは厳しさを感じました。AAは自由だから、やるもやらないも私の自由なんだけど、自由の中の厳しさを感じました。

戻った営業職の仕事は、お酒を飲みながらだから、できていた仕事だったんですね。素面（しらふ）に戻ったらできないということがわかってきて、2年の時に退職しました。一時は本当に誰からも相手にされなかった私が、退職する時には、



みんなでホテルのレストランのランチで送別会をしてくれて、大きなひまわりの花束をもらって、新しい職場が事務職だから営業用の大きなカバンはもう使わないねって、ハンドバックをプレゼントしてもらって会社を辞めました。

今の私を仲間が見ると、仕事でも、なんでもスーッとできそうという風に思われがちなんですけど、2年の頃に営業職を退職したのはいいんだけど、今まで本当にまともに生きてことがないというのが素面になるとわかるんですよ。私がそれを知っているんです。

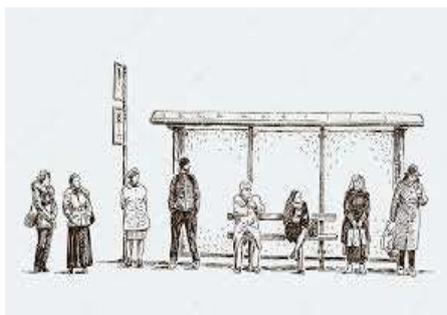
お酒飲んで二十歳で結婚して 22 歳で娘を産んだあとも営業職をしながら、朝起きられなかったり、知らないところで目が覚めたり。そういうことを繰り返していく中で、皆が胸くらいの位置で生きているとして、私もその位置で生きてはいるんだけど、気持ちは足元くらいの位置で生きているんです。落ちたという感覚で AA に来たんです。



退職してハローワークで仕事を見つけるということ自体が、本当に恐ろしいことでした。

最初に面接に行ったのは読売新聞の求人に乗っていた事務職募集の会社で、スポンサーにも相談して、「いいんじゃない」って言ってもらって行ったんです。履歴書を書いて、面接してもらったんですけど、場所は初台でした。

当時私が 35、6 歳くらいで、面接官が 50 代後半くらいで、目の前に座って。それだけで「うわー」ってなるんですよ。面接が始まって、いろいろなことを聞かれて、一つだけ覚えているのが、面接官に「あなた離婚しているの」って聞かれたんです。当時、離婚して娘と二人で生活していて、その質問に対しては「はい」って答えたんです。全然いいじゃないですか。聞かれた質問に対して「はい」って答えるって。でもその後、「結果は郵送します」って言われて、もうダメだって思ったんです。「あなた離婚しているの」という言葉が、「あなたみたいにだらしのない、無責任な母親は知らない。お酒飲んで、あんなことも、こんなこともして」って言われているようで。お酒飲んで、やりたくないことをやってしまうということが、ばれてしまったように感じてね。もうダメだって思って。極端な考えで、私はもう世界中のどこの会社にも雇ってもらえないというくらいに思ってしまうんですよ。



バス停について、乗るはずのバスが来てもベンチから立てないんです。その時の私は、本当にしょんぼりして「もうだめだ。もうだめだ」という気持ちで、バスから降りてくる人の足元を見て「みんな忙しそうで、楽しそうでいいな」って思いながらバスが行ってしまっって、次のバスがまた来るんだけど、やっぱり立てなくて。4 台目くら

いで、ようやくバスに乗れて帰ったという事を覚えています。その会社からは後日、お断りの郵送が届きました。

次はハローワークに行こうと言われて行ったんですけど、当時はまだ職安と呼ばれていてね。今みたいにコンピューターではなくて、クリアファイルに募集の案内が入っていて、それを見て探すという感じでした。30代とか、40代とか分かれていて探すんだけど、入り口の自動ドアからクリアファイルの場所に行くまでの間に、職安の職員さんや、就職活動をしている人がいっぱいいて、私に対して「あんたなんか、まともに職につけると思っているの？」とか「あんた本気で仕事さがしているの？」とか、みんなに言われたような気持ちになってしまって、ファイルのところまで行くんだけど、ファイルも開けず逃げるようにして帰ってきました。

背中に汗かいて、悲しすぎて、恐ろしすぎて涙も出ないくらい。手と足が同じ方出してしまうような、ギクシャクした感じで逃げるようにして帰ったのが職安1日目でした。



その夜に、AAのホームグループで職安に行った話をして、家でお風呂に入っている時「私このままじゃダメだ。もっと正直にならなきゃ」と、ふと思って湯船の中なのに寒気がしたんです。その時の私は、どこかで生活保護じゃないとか、飲んでいた職場とはいえ、すぐに復職したとか。そういう考えが、気持ちが足元くらいにいる私を、胸くらいの高さまで持ち上げてくれる優越感だったんです。どこかで仲間を上から見ていたんですよ。

職安や面接に行って、その優越感がなくなってしまって、私は仕事が見つからない、私は仕事ができないんだという思いになった時に、こういう気持ちをもっとちゃんとミーティングで話さなきゃ、うわべの正直さ、うわべの謙虚さということのを口にしていたと思い、本当の、私の腹の中の正直さを話さなきゃと思いました。

次の日、仕事をやめていたから昼間も時間があって、昼に開いているミーティングに行き、そんな話をしました。その足で職安へ行って、何の資格も免許もなくて、履歴書に書くこともなくて。書くことがないから資格の欄に「そろばん3級」って書いて。

当時のスポンサーからは「だいたい1社で受かろうと思うことが図々しい。50社100社行くような気持ちにならなきゃ。」とか、「智子さん、今時パソコンもできないなんて石器時代の化石のような人だよ。それを自覚したほうがいいよ。」と言われて、ようやく吹っ切れて面接に行くことができました。それが彼女の独特の応援のしかただったのだと思います。



ミーティングの帰りに、採用が決まらなくて、やっぱりだめかもしれないと話をする、「それは神様が行くなっ言っているのよ。」という言葉をかけてくれました。私が行きたいと思っているところと、神様が行ってよし！

という所は違うんだと。神様が行って良しという会社には採用されると。当時のグループにいた間はとても密なスポンサーシップで、信仰心を深くしてくれました。

本当にビギナーズラックだったと思う。ハイヤーパワーだと思いました。その会社に採用されました。

その会社で経理を教えてもらって、私は経理の仕事に向いているなど感じて、今は別の会社に移ったけど、ずっと経理の仕事をしています。

仕事を始めて、自分で稼げるようにもなったけど、楽しみがないと思う時期もありました。朝起きて、仕事行って、毎日ミーティング行って帰って、寝たかと思ったら、もう朝。たしかにお酒は飲んでいないけど、こういう生活がいつまで続くんだろうという気持ちで、喜びが見いだせない時がありました。

お酒は飲んでいないし、仲間とあれば冗談を言って笑っているけど、ふと楽しさって何だろう？ 生きる喜びってなんだ？ と考えることがありました。

でも、それが変わっていったのは新しい仲間と関わるが増えてきた頃でした。新しい仲間と関わることで気づきも多かったし、与えられるものも多かったです。

待ち合わせしてすっぽかされたりすると「私だから来ないんだろうな」と思って落ち込んだり、電話を待っていても全然かかってこなくて。それをずっと待っていて、次に会った時に話ができて安心したり。そういうことを重ねていく中で、人と関わることへの喜びも変わっていったと思います。

あとね、仕事を始めた時のお祈りなんだけど。当時は西武線の大泉に住んでいて、通勤時間がいつも混んでいて、毎日電車の窓を外から開けて乗っていたんですよ。ぎゅうぎゅう詰めの満員電車に乗っていて、開けた窓を見ながら「神様、今日1日私の中に引っ越してきてください。」というのが、私の毎日のお祈りでした。

その後は、ビックブックをソーバー10年経ってからきちんと読んだんですけど、今はステップ7のところの「神様、私のいいところも、悪いところもあなたにお任せします」というお祈りを読んで、やっぱりこの本は仲間が書いた本なんだと思いました。

私も職安へ行って、やっと仕事が見つかって、初めてギクシャクしながら事務職に就いて、朝仕事に行く時に、私の長所とか短所とかが分からなくなったんですよ。いいと思ってやっていたことが、実は余計なことだったり。とにかくわからない。ちゃんと勤めたこともないし。



だから、少し開けた窓の隙間から今日1日神様に引っ越してきてもらいたい。それが毎日のお祈りでした。でも、冬だと中から閉める人がいて「ああ！ 神様が・・・」と思うこともありました(笑)。



今もお祈りをずっとしているんですけど、今のお祈りは「今日も1日私が神様のご意思で生きることができますようにお導きください」というのが私のお祈りです。なので、本当に必要な物が与えられることなどを信じられるようになっていきました。

そして、ステップ3の神が指揮者であるというところも、とても好きなところですよ。私の昔の生き方というのは、私が指揮棒を振り回していたんですよ。ちょっとほろ酔いだったら友達が増えるとか、それが私の指揮棒だったの。でも、その結果は本当に思い通りではない、私の周りから人がいなくなるという結果しか残っていなかったの。なので、私の狂った手から指揮棒を神様に渡したんです。



なので今日の、このスピーカーも、出会うことができる新しい仲間もすべて起きることが全部、神様の指揮棒のもとで私に必要なだから与えてくださったことなんだと思います。

これは一見いいことばかりではない、実際、病気もしましたし。子宮筋腫で良いものではなかったの、摘出しました。まだ再婚もしていなかったし、今より若い頃だったんですけどね。再婚もするつもりなかった。離婚するのが面倒だから二度と結婚しないと思っていました。子供も娘がいるからと思ったけど、やっぱり子宮がなくなると思うのは、やっぱり嫌だった。でも、それも与えられたことだからね。

その後、甲状腺に腫瘍ができ始めて、けっこう増え始めて7年前くらいに摘出して。つい最近は盲腸ね。急に盲腸になっちゃって。まあ、いろんなことがあるんですけど。そういうのも全部私が決める事ではないんですよ。

最後に、私がいつも思う事なんですけど、神様のご意思で生きるということは、神が何を望んでいるか？ということがビッグブックに書いてあって「幸福で楽しく自由に生きることを望んでいる」と書いてある。私がいつも思うのは、自由に生きるということは、努力する自由もあるし、努力しない自由もある。失敗から逃げる自由もあるし、失敗からもう1度、挫折からもう1度何かを学ぶと言う自由もある。この自由に生きるという、自由の意味をいつも考えています。

アルコールはお酒を飲んでた時の症状で、愛する人を愛せなくなる。愛したいのに、それができなくなってしまうんですよ。私はまだ飲んでいる頃、小学校6年生だった娘から「お母さんはお酒を飲むと、すごく優しくなるか、怒るかのどっちかだね。今日はどっち？」って聞かれたことがあったんです。そんな娘に「あっちへ行っていなさい」と、自分が酔っぱらうことしか考えられなくなってしまったの。だからね、愛する人を、ちゃんと愛する自由ということがあると思っています。



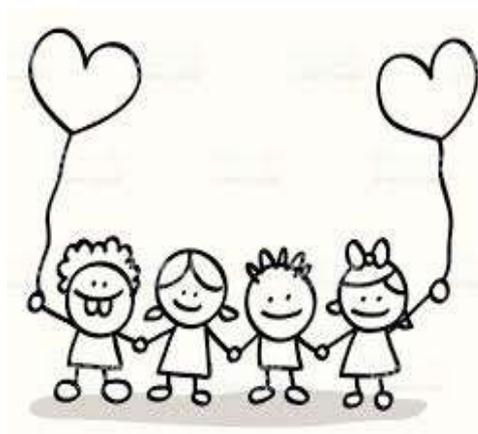
私は好きに生きていきたいです。これからも死ぬまで好きに生きて。でも、昔のような無責任な、自分勝手な「好き」ではないんです。失敗から立ち上がることを努力する自由、挫折から学ぶ自由を好きにやっていきたいと感じています。

私 57 歳なんですけど、同級生もだんだん病気で亡くなったり、今まで一緒だった人の死が訪れたり。死って誰にでも与えられるもので、免れないことじゃないですか。それと同時に出会いも多いなとプログラムの中で思います。

沖縄なんて行ったことなかったけど、沖縄にも本当に親しい仲間が沢山増えて、それが広がっていくんです。昨日も秋田の仲間と電話で 1 時間くらい話をして、まだ会ったことないんですよ！ 電話だけなんだけど、スポンサーシップを取らせてもらって。そういう繋がりが AA プログラムを軸に広がっていくということが、すごくうれしいです。

ミーティングから帰って。昼で動けなくて、幸せって何だろうって思っていた、あの頃の私に「これから先いいことありそうだよ！」って言いたいと、そんな風に思っています。

これからもミーティング場でお会いすると思いますが、どうぞよろしくお願ひします。ありがとうございました。



ウインメンズアディクションサポートセンター オ'ハナ利用状況報告

	オ'ハナ利用者	福祉ホーム「ロイス」入所者
1月	19名	7名
2月	20名	7名
3月	19名	7名

～ 献金のお願い ～

ジャパンマック（オ'ハナ）はみなさんの献金により支えられています。

「みのわマックを支える会」の振込み用紙を同封致しましたので、献金のご協力をどうぞ宜しくお願いいたします。

編集後記

オ'ハナ&ロイスセミナーでは他にもゲストの方に貴重なお話をさせていただきました。また皆様にもニュースレターでご覧いただける機会を作りたいと思っています。

春を迎え、新年度に向けて職員一同忙しくしていますが、これからもご指導、ご鞭撻の程、宜しくお願い致します。

<連絡先>

原則として年中無休 9時～17時

〒114-0023 東京都北区滝野川 6-76-9 エスポワール・オチアイ 601

TEL 03-3916-0851

