

ACA 事務局通信 194 (2020年5月号)

2020年4月30日発行

(グループ内でコピー・閲覧して下さい)

はじめに ACA ではグループ全体に関係するサービス(全体サービスまたはジェネラルサービスと呼んでいます)の仕事はACA事務局が担っています。事務局は1ヶ月に一度事務局会議を開いて、事務的な事柄(書籍の配布、文献の作成、ホームページによる広報など)を処理しています。

(*) 事務局通信は通常は各グループ(または特別ミーティング)の代表の方に郵送でお送りしています。しかし新型コロナ・ウィルス流行の影響で仲間同士顔を合わせる事が困難な地域も多いので、メンバーの方たちが自由に閲覧できるように、しばらくは事務局通信をホームページ上に公開します。

今月号は長くなりましたので、最初に目次を掲げます。

☆ 4月の事務局会議 (p. 1)

☆ 献金報告 (p. 4)

○ [グループ・メンバーへのお知らせとお願い] (p. 5)

◇ ACA文献のお勧め (p. 5)

◇ 原稿募集 (p. 5)

◇ グループへの問い合わせとグループのメールアドレスについて (p. 6)

○ ACA2019年度活動報告、会計報告および2020年度活動計画、予算(案) (p. 7)

○ ミーティングの恵み (p. 13)

☆ 4月の事務局会議 新型コロナ・ウィルス流行にともなう外出制限のため4月の事務局会議は、事前のメール会議をへて、2020年4月19日(日)14時から16時まで、オンラインのビデオ会議の形で行われました。9のグループと事務局から14人の仲間が参加しました。この会議で報告されたこと、話し合われたことについて報告します。

(1) (スポンサーシップの小冊子) 小冊子「スポンサーシップ(第2版)」が出来上がりました。各グループに1部お送りします。この冊子は、2019年のサービス会議で2014年に発行された小冊子「スポンサーシップ」の改訂版を作ることが決まり、メン

バーからの原稿を募集して作成されたものです。第2版の発行に伴い、旧版は絶版とします。

(2) (催しの中止について) 4月29日(日)に予定されていたACA第39回東日本グループ代表者会議、5月4日(月・祝)に予定されていたACA第7回関東地区合同ミーティングは、新型コロナ・ウィルスのまん延のため中止とすることを、東日本グループ代表者会議として決めました。

(*) 東日本グループ代表者会議は事務局とは別なものなのですが、重複しているメンバーも多く、他に話し合う機会がないので、事務局会議の場を借りてこのことを決めました。

(3) (委員会からの報告) 広報委員会からつぎの報告がありました。「ミーティングは静かな、そしてアノニミティーなどの意味で安全性が保たれる場所で開かれることが原則である。屋外でのミーティングはその条件を満たしていないので通常は「親睦の集まり」に準じて、「お知らせ」欄ではなくて「メンバー用ページ」の「グループの催し」欄に掲載している。今回いくつかのグループから会場閉鎖に伴い臨時に屋外ミーティングを開くとの連絡があった。今は緊急事態であり、例外的な措置としてこれらを「お知らせ」欄に掲載した。」

他の委員会からの報告では特記事項はありませんでした。

(4) (サービス会議延期に伴う、グループへの決算・予算等の資料送付) 例年は6月にACA全体サービスの議決機関であるサービス会議が開催されます。今年は既報のように、コロナ・ウィルスの影響によりサービス会議は中止(延期)となりました。そこで、本来はサービス会議での承認が必要な、2019年度決算・活動報告、2020年度予算・活動計画について、資料をお送りします(7ページ)。各グループで検討され、ご質問・ご意見等ありましたらどうぞお寄せください。

(5) (23周年記念ミーティング) 11月に開催予定のACA23周年記念ミーティングのホストグループを3月末を締め切りとして募集していましたが、応募はありませんでした。そこで、23周年記念ミーティングを東京近辺で、上記のサービス会議と併せて2日間程度の日程で行うことを検討しています。ただし、これもコロナ・ウィルスの流行状況がこの後どのようになるのか分からないので、まだ具体的な計画にまでは至っていません。計画が固まってきましたら、出来るだけ早めにお知らせします。

(6) (コロナ・ウィルスのまん延に伴う対応) ウィルスの流行により会場が使えなくなり休止しているグループ・特別ミーティングが多くなっています。一部では臨時的措置としてネット上のオンラインミーティングを模索しているグループもあるようです。このような事態

の下で ACA の全体サービスとして何ができるかを話し合い、次のことを行うことを決めました。

① 事務局通信をホームページ上に置くこと

事務局通信は通常はグループ代表に郵送しているのですが、現在の状況下では互いに顔を合わせられない仲間も多いので、今後数回はホームページの「メンバー用ページ」にも置くこととしました。これは9年前の東日本大震災時以来の措置です。

② 文集等の文献を勧めること。

ミーティングが開かれない中で「ACA の文献を改めて読んで助けになった」という仲間の声を、しばしば耳にします。そこで文集や20周年報告集、無料の小冊子などのお勧めを掲載し、通常はグループ単位での注文を原則としている無料の小冊子について個人の注文も受け付けることとしました。5ページのお知らせ「ACA 文献のお勧め」をご覧ください。

③ 分かち合いの文章の募集

「ミーティングの恵み（困難の中に平安を）」と題して ACA メンバーの分かち合いの文章を募集し、事務局通信に掲載することとしました。これにつきましては5ページの原稿募集および13ページ以下の、すでに寄せられた原稿をご参照ください。

④ 「ACA は初めて」という新しい人に対してできること。

やむを得ず休止中のグループ・ミーティングが多いので、ホームページ上に新しい人向けの欄を設け、文集やステップの本の勧めと併せて、「分からないこと、相談などありましたらどうぞ事務局 (info@aca-japan.org) にご連絡ください」などの事柄をアナウンスすることとしました。

なお info に寄せられた問い合わせに対して、必要なら近隣のグループの連絡先（メールアドレス）をお伝えすることを考えています。その際、ACA では「グループのメールアドレス」を作ることができます。詳しくは6ページの「グループへの問い合わせとグループのメールアドレスについて」をご参照ください。

☆催しのお知らせ

○ 4月29日に予定されていた **ACA 第39回東日本グループ代表者会議**、5月4日に予定されていた **ACA 第7回関東地区合同ミーティング** は中止となりました。

○ **ACA 第11回伝統セミナー** 9月 鳥取市（予定）

☆献金報告 2020年3月のグループからの献金は26,169円（米沢グループ6,169円、京都グループ20,000円）でした。

なお、先月の献金報告で誤りがありましたので、お詫びして訂正します。

「（誤）京都グループ5,000円、大宮彩の国グループ10,000円→（正）京都グループ10,000円、大宮彩の国グループ5,000円」

グループや個人から事務局にいただいた献金は、特にご希望がなければ領収書は省略させていただき、お送りしていません。この献金報告でご確認いただき、誤りや記載漏れなどにお気づきでしたらお知らせください。

☆次回の事務局会議 2020年5月の事務局会議は5月17日（日）13時から多摩市民館（小田急線「向ヶ丘遊園」5分）で開催される予定です。グループ代表の方は、そしてグループ代表に限らずACAの全体サービスに参加したいという気持ちをお持ちの方は、どうぞご参加下さい。午前中に印刷の作業も行いますので、どうぞご参加ください。

☆原稿募集 「回復の休日」（ユーモア）、「ハイヤーパワーのおとなうところ」（ミーティング場の写真）、「グループからの報告」などの原稿やイラストを募集しています。事務局までお送り下さい。

貴グループの皆様方の上に、ハイヤーパワーの恵みが今日も豊かにありますように。

ACA事務局 〒214-8691 登戸郵便局 私書箱12号 contact@aca-japan.org



スポンサーシップ（第2版） イラストより

[グループ、メンバーへのお知らせとお願い]

◇ ACA 文献のお勧め

コロナ・ウィルス流行の影響で多くのグループでミーティングが開けない状況が続いています。わたしたちは自らの経験と希望を分かち合う事がすなわち回復の道を歩む事だと考えていますが、その機会が失われています。このような時こそ、わたしたちが毎年作っている「紙上でのミーティング」である周年文集や、またその他の ACA の文献を読み返す機会なのではないでしょうか。どうぞ文集や文献を読み返してみましよう。

ミーティングが開かれていない状況では、お手持ちでない文献のミーティング場での入手も難しいかと思えます。今回、このような状況にかんがみて、いつも受け付けている文集および20周年報告集とともに、ACAの小冊子（「12ステップにとりかかる08-19」、「12の伝統に導かれて10-19」、「ハイヤーパワー」、「安全性」、「スポンサーシップ」）についてもメンバー個人からの注文も受け付けます。どうぞ

book@aca-japan.org までご連絡ください。

*文集は2006～2015(2007, 8, 13は絶版)は200円、2016～2020は400円、20周年報告集は800円でお分けしています。

*小冊子(無料)につきましては、部数に限りがありますので、在庫切れとなった場合はご容赦ください。

*文集、報告集、無料文献とも、当分の間送料は無料とさせていただきます。ご注文の際に郵送宛先に加えてホームグループ名もお書き添え下さい。

◇ 原稿募集

前号で、ウィルス流行が始まっていつもの会場が使えなくなるグループが出てきたので「ミーティングの恵み(会場変更の際にの分かち合い)」と題して会場変更に伴う分かち合いを募集し、掲載しました。

ところがウィルスの流行はこの一か月でさらに拡大し、ミーティングが開けないグループが多数になってきました。そこで今回は新たに「ミーティングの恵み(困難の中の平安)」と題して、ミーティングに行けないという緊急事態の中での、メンバーの分かち合いの文章を募集します。どうぞ、紙上での分かち合いということも兼ねて、原稿をお寄せください。

原稿はグループ名、名前(ミーティングで使っている名前)を明記し、

contact@aca-japan.org までメールでお送りください。

なお、1ページに記しましたように、今回からの数号の事務局通信はホームページ上に公開しますので、そのことにも留意されたうえで原稿をお寄せください。また、事務局通信上

に掲載する名前は、例えば「東京 A」のようにさせていただきます。13 ページ以下に掲載した、すでに寄せられた原稿もご参照ください。

◇ グループへの問い合わせとグループのメールアドレスについて

ACA では通常は、初めての方から事務局への問い合わせに対しては「とにかく一度近隣のグループにご参加ください」とお勧めしています。ところが現在はコロナ・ウィルスの影響で休止中のミーティングが増えています。そこで、3 ページ (6) の④に書きましたように、ホームページ上に「どうぞ事務局にご連絡・ご相談ください」ということを含む、新しい方に向けたメッセージを掲載します。その際、近隣のグループの状況を分る範囲でお伝え出来たらと思います。

そこで各グループにおかれましてはオンラインミーティング等、ACA ホームページに掲載されていること以外に「グループでこのようなことを行っている」ということがありましたら、よろしければどうぞ事務局 (contact@aca-japan.org) までお知らせください。

また、差し支えなければ、近隣のグループの連絡先 (メールアドレス) を新しい方にお伝えしたいと考えています。グループのメールアドレスをお持ちのグループには、新しい方にそのアドレスに連絡するようお伝えします。グループのメールアドレスのないグループには、そのグループの代表 (またはそれに準じる方) に「初めての方にアドレスをお伝えしてよいか」を確認させて頂いた上、グループ代表のアドレスをお伝えしたいと思っています。

この機会にグループのメールアドレス (xyz@aca-japan.org) を作ることもできますので、ご希望でしたらどうぞ事務局までお問合せください。



ACA2019 年度活動報告、会計報告および 2020 年度活動計画、予算（案）

2019 年度活動報告

1. ACA 全体の催し

（2019 年 4 月 1 日～2020 年 3 月 31 日）

2019 年

6 月 1 日（土）～2 日（日）**ACA** 第 21 回サービス会議（国立女性教育会館、東京）

9 月 1 日（日）**ACA** 第 10 回伝統セミナー（宮前市民館、川崎市）

11 月 10 日（日）**ACA22** 周年記念ミーティング（プラザおおり、島田市、静岡県）

12 月 1 日（日）**ACA** 第 4 回一体性ワークショップ（国際交流センター、川崎市）

2020 年

1 月 26 日（日）**ACA2020** 文集作成作業（大山街道ふるさと館、川崎市）

（参考）地域の催し、サービスの集まり

2019 年

4 月 14 日（日）**ACA** 第 6 回広島地区ステップセミナー（広島市中区地域福祉センター）

4 月 29 日（月・休）**ACA** 第 35 回東日本グループ代表者会議（大倉山記念館、横浜市）

5 月 3 日（金・休）**ACA** 第 6 回関東地区合同ミーティング（平井コミュニティー会館、東京都江戸川区）

6 月 16 日（日）**ACA** 関西エリア会議（仮称）（ココプラザ、大阪）

6 月 16 日（日）**ACA** 第 4 回神奈川地区ステップセミナー（川崎市教育文化会館）

7 月 15 日（月・休）**ACA** 第 36 回東日本グループ代表者会議（武蔵野プレイス、東京）

9 月 16 日（月・休）**ACA** 関西エリア会議（ひとまち交流館、京都）

10 月 14 日（月・休）**ACA** 第 37 回東日本グループ代表者会議（墨田学習センター）

12 月 14 日（土）**ACA** 第 5 回関西エリア会議（クレオ大阪中央）

2020 年

1 月 12 日（日）**ACA** 第 10 回西アSEMBリー（クレオ大阪中央）

1 月 13 日（月・休）**ACA** 第 38 回東日本グループ代表者会議（コミュニティープラザ一之江、東京都江戸川区）

2 月 2 日（日）**ACA** 第 2 回北日本合同ミーティング（高鼻公民館、埼玉県）

（注）新型コロナウイルス流行の影響により、次の催しは中止ないし延期となった。

2020年3月1日（日）**ACA** 第12回ステップセミナー、4月12日（日）**ACA** 第7回広島地区ステップセミナー、4月29日（水・祝）**ACA** 第39回東日本グループ代表者会議、5月4日（月・祝）**ACA** 第7回関東地区合同ミーティング、6月6日（土）～6月7日（日）**ACA** 第22回サービス会議

2. 文献の発行

2019年

5月 「12ステップにとりかかる19」発行

6月 「**ACA** グループ・ハンドブック」（案）発行

10月 「12の伝統に導かれて19」発行

2020年

1月26日（日） 「**ACA** 文集2019-20」発行

2月 「一体性ワークショップ報告集2019」発行

3月 「スポンサーシップ（第2版）」発行

3. ACAグループ・ミーティングの開設、休止

2019年

4月：村上グループ（新潟）休止、静岡・ほしのすなG開始

5月：奈良グループ、千葉北西部グループ開始

6月：藤沢グループ（神奈川）開始、八戸グループ（青森）休止

7月：おきなわグループ再開、魚沼小出グループ（新潟）東京本郷女性ミーティング閉鎖

8月：狭山グループ（埼玉）、LINKS 沖縄グループ開始

9月：周南グループ（山口）開始

10月：米原グループ（滋賀）開始

12月：金沢グループ閉鎖

2020年

1月：福井女性ミーティング開始

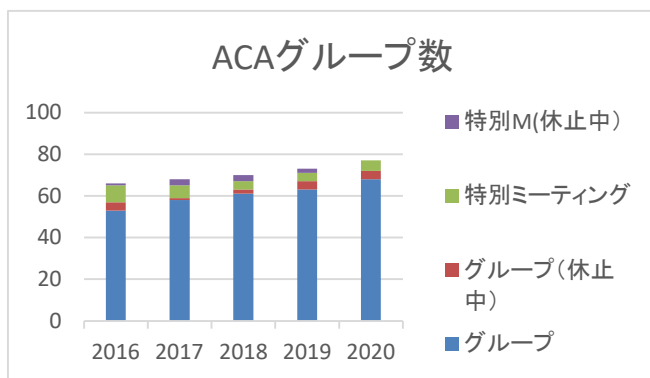
2月：金沢こもれびグループ開始

4月：香川牟礼グループ、周南女性ミーティング（山口）開始

4. ACAグループ数

ACA グループ数

(2016年～2020年)



5. サービスボード会議

回	日時	会場	参加者数	主な議題
30	2019/6/2	国立女性教育会館	10	グループハンドブック、スポンサーシップ新版
31	2019/9/2, 3	多摩市民館、宮前市民館	6	UWS, グループハンドブック、2020 文集
32	2019/12/21	川崎市国際交流センター	6	2020 サービス会議のやり方

6. 事務局会議

回	日時	会場	出席 G&M	出席者数	主な議題
237	2019/4/21	多摩市民館	11	21	サービス会議
238	2019/5/19	多摩市民館	9	19	サービス会議
239	2019/7/21	多摩市民館	13	18	サービス会議の振り返り
240	2019/8/18	多摩市民館	11	19	伝統セミナー、22周年、UWS
241	2019/9/15	宮前市民館	9	14	19UWS, スポンサーシップ改定版
242	2019/10/20	多摩市民館	11	18	22周年、2020 文集
243	2019/11/17	多摩市民館	8	14	一体性WS
244	2019/12/20	中原市民館	10	14	UWS 振り返り、20 文集
245	2020/1/19	多摩市民館	11	19	ステップセミナー,
246	2020/2/17	宮前市民館	10	17	ステップセミナー、係
247	2020/3/17	多摩市民館	10	16	サービス会議中止

2019 年度収支決算

1. 2019 年度会計報告

ACA 事務局会計報告 (2019 年 4 月～2020 年 3 月)

前年残高 398,805 円 総収入 1,232,796 円 総支出 1,074,149 円

繰越金 557,452 円(+事務所開設基金 900,000)

支出項目	合計	収入項目	合計
送料	183,654	ステップ本	422,000
グループ費	358,458	文集	88,000
文具/紙	67,816	20 周年報告集	22,400
コピー/印刷	184,225	グループ献金	601,260
会場費	26,956	個人献金	63,815
その他	53,040	送料	32,731
ステップ本購入	200,000	その他	2,590
支出合計	1,074,149	収入合計	1,232,796

※グループ費の内容は、サービス会議の旅費補助と費用補てん、事務局通信発送費用など。

その他支出のうち、50,000 円はサービス会議の会場宿泊予約金 (来年度で返金される予定)。

献金、文献収入の推移	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
グループ	400,307	473,160	431,486	480,715	729,735	478,929	601,260
個人	66,307	139,916	103,403	154,940	55,000	27,000	63,815
計	466,614	613,076	534,889	635,655	784,735	505,929	665,075

文献	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
文集	86,600	87,200	91,200	74,800	111,900	81,000	88,000
ステップ本	392,000	353,000	440,000	365,000	373,000	372,000	422,000
売上計	478,600	440,200	531,200	439,800	484,900	453,000	510,000

収入計	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
	749,214	876,776	846,089	892,955	1,296,987	1,146,238	1,232,796

2. 会計監査について

2019年度から毎月の事務局会議でその月毎の会計のチェックを行ってもらい、年度末に最終チェックを行い、会計監査とする予定でしたが、コロナウイルスの影響で今年度のチェックは未定です。

2020年度活動計画

2020年度 **ACA** 活動計画案

(2020年4月1日～2021年3月31日)

ACA 全体の催し

- 9月 **ACA** 第10回伝統セミナー（鳥取）
- 11月 **ACA**23周年記念ミーティング（会場未定）
- 12月 **ACA** 第5回一体性ワークショップ
- 2020年 3月 **ACA** 第12回ステップセミナー

文献の発行

- 11月 「12の伝統に導かれて20」発行
- 2021年 1月 「**ACA** 文集 2020-21」発行

（参考）地域の催し、サービスの集まり

2020年

- 7月（月・休）**ACA** 第39回東日本グループ代表者会議
- 10月 **ACA** 第5回西日本ステップセミナー（広島）
- 10月 **ACA** 第40回東日本グループ代表者会議
- 2021年 1月 **ACA** 第11回西アSEMBリー（宮崎）
- 1月 **ACA** 第41回東日本グループ代表者会議

2020 年度予算

2020 年度予算案

2020～2021 **ACA** 予算案

支出	項目	金額	19年度の実際	備考
	送料	200,000	183,654	
	グループ費	400,000	358,458	サービス会議旅費、ボード会議旅費補助、事務所開設基金への繰り入れ
	文具/紙	80,000	67,816	
	コピー/印刷	200,000	184,225	
	会場費	30,000	26,956	事務局会議等の会場費
	その他	50,000	53,040	
	ステップ本購入	200,000	200,000	
	合計	1,160,000	1,074,149	

収入	項目	金額	19年度の実際	備考
	ステップ本販売	400,000	422,000	
	文集販売	90,000	88,000	
	20周年報告集販売	30,000	22,400	
	グループ献金	700,000	601,260	
	個人献金	100,000	63,815	
	送料	40,000	32,731	
	その他	10,000	2,590	
	合計	1,370,000	1,232,796	19年度の繰越金 557,452円

(参考)ACA 事務局の資産

資産	項目	金額
	事務所開設基金	900,000

ミーティングの恵み（会場変更の際しての分かち合い）

3月中旬に、上記タイトルの下に原稿をお願いし、3月20日までに寄せられた原稿を掲載しました。今回はそれ以降（3月21日）に寄せられた原稿を掲載します。

3月初旬に、社会の自粛ムードの高まりや会場が臨時休館になる可能性を踏まえ、今後のミーティングについて仲間とビジネスミーティングで話をしました。会場変更はACAホームページに掲載をお願いするのでこまめにチェックすること、ミーティングでは換気やマスク着用の呼びかけ、エア握手など、できる対策をすること、ミーティングは開くことを共有できました。

間もなくして、いつもミーティング会場をお借りしている公民館から臨時休館することになったと、携帯電話に連絡がありました。休館を知った仲間からもメールをもらい、ミーティング会場を急遽探すことになりました。普段、公民館がお休みの時に利用する施設に向いたところ、幸いその施設は開館していて、新規の受付もされていたので、すぐに代替会場を申込みことができました。急を要することだったので、グループの仲間の多くへは事後報告になりました。仲間への連絡、ACA事務局へのホームページ掲載依頼、グループで作成しているスケジュール表の変更は、できる仲間が迅速に対応してくれました。

急遽会場を変更し開いたミーティングには、普段の仲間や初めての仲間も来てくれて、ハイパーパワーとの繋がりを切らないように、できる限りミーティングは開き続けようと思いました。お茶の提供も控え、エア握手ですが、そのような変則的なミーティングのやり方を仲間も受け入れ、協力してくれ、落ち着いてミーティングが開き続けられています。

先の見通しが立たない中でも、今必要なことに焦点を合わせて、できる形で工夫して続けていく、よいレッスンになっていると思います。 (埼玉 C)

ミーティングの恵み（困難の中の平安）

コロナ・ウィルスのまん延は一か月前には予想していなかったくらい激しくなり、ミーティングが開けないグループも大幅に増えてきました。そこで、5ページの「原稿募集」にありますように、この状況下でのACAメンバーたちの経験を分かち合う原稿を募集しています。以下に4月19日から24日までに寄せられた原稿を掲載します。

新型コロナウイルスの感染拡大を受けて3月末から在宅勤務になり、ほぼ出勤がなくなりました。家族の要望もあって、まだ開いていたホームグループへの参加も見合わせることにしたため、3週間ほどミーティングがない状態が続いています。そうした中でも、全体サービスに携わっているため、仲間とメールでやり取りすることも多く、おかげで仲間とのつながりを感じられて助かっています。また、個人的に仲間と電話などで話す機会もあり、それも力になっています。暗いニュースやネガティブな情報に気持ちを持って行かれそうになりますが、外に出られない今だからこそステップ4の棚卸しを進めたいと語る仲間の言葉や、なんとかしてミーティングを開こうと模索する仲間の姿に、勇気をもらっています。

今まで当たり前にあったミーティングがなくなったことで、そのありがたさがあらためて感じられるとともに、これまでACAプログラムを通じて育ってきた自分の中の「力」を試す機会を与えられているのかも知れない、という気がしています。ホームグループのミーティングでいつもの仲間と、そして催しなどで全国の仲間と、笑顔を交わす日を楽しみに、「今ここ」でできること、すべきことに力を注ごうと思います。(神奈川 R)

☆☆☆

ミーティング会場が閉鎖され、仕事も無くなってしまった。

毎日なにが起ころかわからない中で、ずっと家に閉じこもっていると、不安の大波に飲み込まれてしまいそうになる。「ずっと仕事がなかったら」「お金が入ってこなかったら」「自分がコロナウイルスに感染してしまったら」毎日毎日繰り返し不安と闘っている。

いつもだったら、仲間のことを気遣ったり、サービスについて考えたりするところ。けれど、今回は、もう自分の事だけでいっぱいいっぱいだ。前向きになんて考えられない。仲間のことを気遣うどころでもない。私は、ハリネズミのように針を震わせ威嚇する。不安と恐れ、誰も近づいてくるなど、小さな声で何度も呟く。本当は誰かに助けて欲しいのに、恐れで前がみえなくなっていた。

ふと、部屋の本棚に目が入った。ずらっと並んだ過去の文集。最近忙しくて、全然読み返すことがなくなっていた。色あせた文集には、紙の端を折ってあったり、中には蛍光ペンでマーカーを引いたりしている。

ACAに繋がったばかりの頃、不安と恐れに支配されていた私は、誰かと繋がってたくて寝る前に、1人分だけ文集を読んでいた。1人であるのに、なぜか安心できた。その事を思い出し、再び文集のページをめくってみた。懐かしい仲間の声が聞こえてくるようだった。まるで、あの頃のミーティングに参加しているような気がした。そして、「ああ、そうか、私はひとりではなかったんだな」と気付いた。

この先の見えない状況の中、少しでも仲間と繋がってみたい。またミーティングに通う事が出来る日まで、今日も1人分の文集を読んでみようと思う。(神奈川 M)

☆☆☆

仲間がいるって素晴らしい！！

3月の始め、コロナウィルスの感染のニュース等が流れ始めた時は、正直言って、そんなに僕は、大きなこととは思っていませんでした。しかし、感染が拡大し、ニュースが連日のように流されるようになりました。そしたら、心が、とてもザワツキ、パニックになるのではと不安を感じました。

3月の時点では、ミーティング会場は開いていて、ミーティングが行えました。会場のスタッフに、今後の会場は、どうなりますか？と質問をしたら、閉める予定はありませんと言われ、とても安心しました。しかし、その数日後に、会場は5月まで閉館すると連絡がありました。ミーティングを中止にしなければならなくなりました。僕は、とても心が真っ暗になり、今起きていることの困難さを実感し、体が震えました。

そんな時に、メンバーからメールをもらいました。そのメールは事務連絡のようなメールでした。しかし、そのメールが、僕にとって、とても励みになり、嬉しかったです。ACAにつながって、本当に良かったと思えた瞬間でした。ACAにつながっていなかったら、この状況を独りで乗り越えないといけなかったと思います。連日、暗く、ツライニュースばかりで、とても心が疲弊し、パニックになりかけたり、イライラします。でも、僕には仲間いる！！そう思えたら、とても心が元気になります。

仲間がいる、また仲間と会って話したい、そう思いながら、この時を過ごしています。

(東京 S)

☆☆☆

ミーティングがあればコロナの問題も大したことは無い、とけっこう気楽に考えていたところがあります。それが、とうとう会場がどこも休止となり、「ミーティングが開けない」という事態に直面することになりました。

世界中で人の動きにNGが出され、人と人が分断されていく。仲間と仲間が出会い回復していくというやり方が使えなくなっていく。ACAのホームページを見て、どんどん休止のグループが増えていくことに、恐怖を感じ、ACAがどうなってしまうのだろう、という大きな不安に襲われました。

直接会う機会が使えなくなり、ホームグループの仲間とメールを通して話し合いをしました。仲間が返信してくれることがとてもうれしく、つながっている実感を感じました。ただ、色々な意見が出る中で何が正解かもわからず、開催か休止か、どちらも大きなことで決

められない。事務局の仲間にも相談して、他のグループの経験などを聞かせてもらい、屋外での開催を試すことになりました。

実際に開催してみて、たとえ時間が短くても、ソーシャルディスタンスがあっても「リアル」であることで得られる心の落ち着き、必要性を仲間とも再確認できました。でも、これでいい、と思う半面、人の集まりを開催することに対する罪悪感、人の目が気になる恐怖心はぬぐえません。

同時期に、オンラインやネットで仲間とつながる機会も与えていただきました。それもすぐありがたいことでした。IT音痴だし、プライベートとミーティングの線引きも苦手で、正直、オンラインには否定的でしたが、「頭でごちゃごちゃ考えずに、とにかくやってみなさい」と神様に背中を押されたような気がしました。実際、仲間に会う喜びは体に染みついていて、オンラインでも同じ喜びを感じました。仲間が実際のミーティング同様にオンラインでも安全であるために経験と検討とを重ねてくれていることも、とても感謝しています。

いろいろあるけど「ACAの仲間につながっていさえいれば、大丈夫だわ」と簡単に、気楽に思えるようになっていきます。困難の中でも仲間とのつながりを保ち続けること、仲間と相談しながらできることをやっていきたいです。 埼玉 T

☆☆☆

ユーモア

メディアはコロナウィルスであふれ、世界中のニュースが飛び込んでくる。心が落ち着かず怨嗟の声に引っ張られそうになるとき♪エンヤコーラーと場違いな歌が頭をよぎり深刻さから一歩離れる、ユーモアは父のもの。

父を憎んでいた、彼に刻まれた暴力が対等な人間関係を拒む。彼のようになるまいと暴力はふるわない人間になったが自分の性格に父が残っているのを憎み裁きつづけた。ACAと出会い、父が死または狂気に至る病気で犠牲者であり、僕に引き継がれ、自分ではどうしようもないと手放しハイパーパワーにゆだねた。ミーティングに通い仲間とともにステップを踏んで数年、いつしか僕は父を思い出すことに抵抗がなくなっていた。ユーモアは父から引き継がれたもの。 鳥取 J