

ACA 事務局通信 195 (2020年6月号)

2020年5月31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。事務局は一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。

☆ 5月の事務局会議 5月の事務局会議は2020年5月17日（日）13時から、先月にひきつづきオンラインのビデオ会議の形で行われました。13のグループと事務局から20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) (新しいグループ) 新しく新金沢グループの登録が報告され承認されました。詳細はホームページをご覧ください。開催できる状況になり次第開始とのことです。一緒にやっていきましょう。

(2) (財務委員会からの報告) 財務委員会からステップの本の残部が僅少になっているとの報告があり、ステップの本100部をACの会から購入することを決めました。

(3) (広報委員会からの報告) コロナ・ウィルスの影響でメール連絡が増え、外部からの問い合わせ4件に加え、グループ/メンバーからの連絡が111件あったことが報告されました。またオンラインミーティングの広報について次の報告がありました

オンラインミーティングを開催しているグループから Web 掲載の要望があり、広報委員会を中心に話し合い、次の形で掲載することにした。

「メンバー用ページ」に「オンラインミーティング」の欄を設け、そこに「ACA オンラインミーティング」のページへのリンクを設置する。

「ACA オンラインミーティング」のページには、グループ名、日時、参加資格、使用ツール、連絡先を掲載する。連絡先は、グループアドレス（〇〇@aca-japan.org）を使用するよう推奨する。

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) (オンラインミーティングの報告) すでに複数回オンラインミーティングを実施している、関西のグループの仲間に経験を伝えてもらいました。概略次のような報告と質疑応答がありました。

会場の閉鎖に伴い、ビジネスミーティングを開いてオンラインミーティングの開催を決めた。参加資格は、「そのグループに参加経験のある仲間」、「オープン」など。安全性(アノニミー等)に配慮している。機械操作の不慣れはあったが、大きなトラブルはなかった。オンラインミーティングを期間限定のものとするかどうかは未定。

(5) (コロナ・ウィルスのまん延に伴う対応) 前回に引き続き、休止を余儀なくされているグループが多い状況の中で、ACAの全体サービスとして何ができるかを話し合いました。今回は、スポンサーシップを勧め、特に、希望する仲間には「仮のスポンサー」を紹介することを決めました。3ページの記事「スポンサーシップのお勧めと仮のスポンサー紹介についてのお知らせ」をご覧ください。

☆催しのお知らせ

○ **ACA 第11回伝統セミナー** 伝統セミナー in とっとり 9月6日(土) さざんか会館

☆**献金報告** 2020年4月のグループからの献金は10,000円(もみじグループ)でした。

☆**次回の事務局会議** 2020年6月の事務局会議は6月21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



[メンバーへのお知らせ]

◇ スポンサーシップのお勧めと仮のスポンサー紹介についてのお知らせ

ミーティングの開催が難しいという状況の中で健康で豊かな生活を維持していくためにも、ミーティングハンドブックにあるように、信頼できるホームグループの仲間と「電話を通じて分かち合う」こと、またスポンサーシップを活用することが役に立つでしょう。スポンサーシップは、小冊子「スポンサーシップ」に記されているように、「ACA メンバー同士が、ミーティング場だけでなく、日常的に、継続的に、話し合い、分かち合う関係」です。

スポンサーシップの一つの形態として「仮のスポンサー (temporary sponsor)」と呼ばれているものがあります。これは主に「自分にはスポンサーを持つことはまだハードルが高い」あるいは「近くにスポンサーが見つからない」と思われている方に、臨時のスポンサーを割り当てるといったものです。仮のスポンサーには、話を聞いてもらったり、プログラムについて質問したりすることが出来るでしょう。仮のスポンサーとの関係は、そのまま継続的なスポンサーシップに発展することもあるし、あくまで仮のものとして解消されることもあるでしょう。

今回、ACA 事務局では何人かの仲間に「仮のスポンサー要員」になってもらい、要望があった仲間とメールで分かち合ってもらうことにしました。仮のスポンサーの紹介をご希望の方はどうぞ事務局 (contact@aca-japan.org) までご連絡ください。

◇ ACA 文献のお勧め (再掲)

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(一部修正の上再掲)

前々号で、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(会場変更の際しての分かち合い)」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次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。そこで前号では新たに「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の、メンバーの分かち合いの文章を募集し、掲載しました。

現在も流行は収束には至らず、まだミーティングが開けないグループがほとんどです。そこで、引き続き「ミーティングの恵み(困難の中の平安)」の原稿を募集します。

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、前号でお知らせしましたように、前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。5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。



ミーティングの恵み（困難の中の平安）

コロナ・ウィルスのまん延により依然ミーティングが開けないグループが多数を占めていますが、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25日以降に寄せられた原稿を掲載します。「ミーティングの恵み」の原稿は引き続き募集していますので、よろしければどうぞあなたの原稿をお寄せください。

☆☆☆

わたしが発熱して「感染しているかもしれない人」になったとき、まず思ったのは、「やばい、会社の人になんて言われるかわからない」という恐れでした。それで、葛藤の末、微熱だったこと、翌朝には熱が下がったことを言い訳に、発熱を隠して出勤しました。が、翌日また微熱が出て、家族に言われて観念し、会社に連絡し、自宅待機になりました。幸い体調の悪化はなく今に至ります。

恐れから、考えや行動を歪めてしまうという自分の問題が浮き彫りになりました。

①現状をきちんと認識し＝発熱していることを認め、会社に連絡し、②必要なところに助けを求め＝近くの医院に電話で相談して、電話で問診してもらい、保健所の帰国者接触者センターに電話し、症状を話してどうすればよいか相談し、③できることをして＝自宅で安静にして、④あとは神に任せる＝自分を責めたり、悲観したりしない。

わたしには、ひとつひとつがものすごくハードルが高いのですが、①②③は実践し、④はそうしようと心がけています。

物事の本質は何だろうと考える、という、仲間の文集の言葉を思い出して、そうだ、そうだなと思っています。シンプルに考えるように。

また、ミーティングを休むことになったこともあり、毎日仲間にメールで連絡をして分かち合いをしています。仲間が光をさしてくれ、本当にありがたいです。仲間が健やかでいてくれることがとても大きな支えになっています。

埼玉 C

☆☆☆

今でも、過去のトラブルなどなどを思い出しては、ネガティブな感情にまみれることも

ある一方で、最近は、人薬という表現をなるほどそうなんだろうなあと思う。例えば、引きこもり系のひとたちでもそれぞれにその要因となる「問題点」(生きづらさと言われることも多いみたい)を抱えているのでしょうけど、メンタル面の問題点を抱えた人にとってそこそこ肯定的で、その人にとって適度で、種々雑多な人薬が必要ということなのかなあと思っています。

自粛で、ミーティングが中止になりちょうどスポンサーシップの改定文献も届いて、これは人薬のひとつの選択肢なんだろうなと思いました。プロを含めてどんな人との関係性でも、合う部分、合わない部分があるし、そのなかで自助の仲間同士で支え合うというのは、実際的なんだなあと思います。

私は、ステップのいいと思ったところを持ち帰るというやりかたなのですが、例えば、ステップ5の「もうひとりの人」だけを頼んだり、という手はあったかもしれませんが。余談ですが、他団体に言われていた、感情はとりあえず置いておいて必要なことをやるという方法も、時に実用的で、今でもこれを自分に言い聞かせることもあります。一方で、人はなかなか変わらないということもあるので、するとミーティングの恵みは定期的なこころのメンテナンスの場だとなります。

ここ1, 2年の個人的な人間関係で、2件うまくいかなかったことがありました。後から考えても相手がひどすぎたと思えます。そう判断できるようになるのがちょっと遅すぎた感がありますが、困ったことがあった時に、自助につながっているというのは、救いになりました。一緒にジムに行くと、相手の持っている割引回数券を1回分定価で買ってくれとか、なにかと変でした。

自分にとって、ミーティングの恵みとは、人薬の場であり、こころの定期メンテナンスの場です。(愛知 H)

☆☆☆

『ミーティングの恵み(困難な中の平安)』

ミーティングが開けない様になって1か月過ぎた。思い起こせば、安全なミーティングが開ける場所を探し、メンバーで奔走する日々だった。私は、危険な新型ウィルスとは知っていたが、これほど長期間で深刻な事態になるとは思わなかった。私は、次第に心の置き場所を失い、悲しくてたまらなくなった。気持ちが落ち着かなくなり、どうにも一人では解決できないと分かった。

時々、話を聴いて下さる公園の女性がいた。その方が「私は、いつもここにいるから」と言われていたのを思い出した。夜、女性に会いに行った。彼女は、「どうしたの?」と驚か

れた。そこで私は、仕事を辞めて自分の課題に取り組んでいる事、寂しくて、悲しくてどうしようもない気持ちを話した。「どこにいるの?ここで一緒に居よう。」と言って下さった。その温かい言葉に涙が流れた。

私の魂は、安らげるところを求めて居たのだと気づいた。ふと、ミーティング場にいつも明かりが灯っていたことを思い出した。私の回復へのファーストコンタクトだった。そこに導かれていた。そして、たくさんのメンバーの顔が浮かんだ。メンバーの体調は大丈夫だろうか? 再開出来るだろうか? また会いたい! と願っている自分に気づいた。私のこころの中に、ミーティング場が浮かんだ。再開した日に話したいことがたくさんある。私は、その日を楽しみに過ごす事にした。 (東京 C)

☆☆☆

コロナウイルスが蔓延する中、私達のミーティングも3月より当面休止になりました。その中、仲間と会えない、繋がれない、ミーティング場に行けない不安が続いています。それでも、事務局のHPにアクセスしたり、それぞれの場所で過ごす仲間を想うと、心温まる瞬間を感じます。

事務局やミーティング場のHPを開けば仲間がいて、文献やセミナー冊子を開いたら心が落ち着き、仲間のメールを読み返すとミーティングにアクセスしてエネルギーをいただけています。

顔を合わせられないのは辛いですが、仲間の顔を思い浮かべてメッセージを伝える事も一つだなど思い、やっています。

自分をよく見ることを通して、依存的で人に縋ってばかりでコントロールしがちな事に改めて気づきました。

私はいつも誰かに縋ることで、心の安静を保とうとしていた悪い癖でした。親代わりの人を求めて、縋ったりこきおろしの様な事をずっと続けていました。そうでないと生きていけなかった自分がいました。本当に申し訳ないです。

今は、少しずつではありますが、脱する方向に風向きが変わってきました。少しずつ、自分のしてきた事や欠点を振り返り、自分の内面を満たしていくことで依存的な行動やAC的な特性を良くしていきたいと思います。

収束や緊急事態宣言の解除や雇用・経済情勢等先が見えないですが、今日一日できる事をやっていこうと思いながら生きています。

今迄の概念が取り壊され、新しく変わる前触れなのかとも思いますが、それは分かりかねるのでハイヤーパワーや仲間にお任せしています。

仲間の分かち合いで得た、自分を大切にすること、自分の中の風通しをよくすること、日々ぞんざいにしていた事に向き合う機会をハイヤーパワーが与えてくれたのかなと思います。

仲間の話、笑顔や声のトーンが変わる事、大切な物を見つけていく先にある変化は、見ていて感動すら覚えます。

ステップ4にあるコントロールは、相手を変えるのではなく自分が変われば見方が変わるを頭に置いています。

全て完璧にやろうとする癖等は手放して神に任せ、手抜きを覚えて「どんなときも自分は自分」だと、自分を大切にしていこうと思います。

ホールトを少しずつ践んだら、無理しない自分、自分を大切にできる自分になるのかなと想像しています。

私の分かち合い、お読みくださりましてありがとうございました。

収束して各地のミーティングが再開した折には、是非とも仲間にお会いしたいです。

(愛知 S)

