



AA九州・沖縄セントラルオフィス 〒892-0803  
 鹿児島市祇園之洲町12 セジュール祇園之洲 102号  
 Tel・Fax: 099-248-0057 業務時間: 10:00~16:00(土日祝休み)  
 E-mail [koco@po4.synapse.ne.jp](mailto:koco@po4.synapse.ne.jp) HP <https://www.aa-koco.com>

## 《オフィスより》

- ※ 毎年ご好評いただいているAAの『カレンダー手帳2025年』版を  
 10月1日より頒布しております。  
 今回のカラーは、淡い茶色で、価格は1冊300円です。  
 数が限定されていますので、お早めにお求めください。



- ※九州・沖縄セントラルオフィスでは、**仲間の投稿を心からお待ちしています。**

※テーマは自由です。

- ◎今、メッセージしたい事、グループや地区の紹介、個人やサービス活動を通しての体験談などなど...  
 800~1600字(原稿用紙2~4枚)前後で、お気軽にお寄せくださいませ。よろしくお願いします。



## 私のステップ

私の棚卸しは、ずいぶんと先延ばしにしてきました。やろうとしたけど思い出せないから、忙しいから、やらなくてもなんとかかなってるから、プログラムは提案だから、と月並みな言い訳を並べ、困った時のスポットチェックだけで「私ステップやってますから」という顔をしていた数年間でした。

ただ、AAにつながった当初から「本当の棚卸しをやらないまま生きていくと、私は誰かを決定的に傷つける。一番被害を受けるのはおそらく子供達だ」という確信のようなものが自分の中にあり、やらずにいることがずっと頭のどこかに引っかかっている、という状態にありました。

しかし、飲まない生活が少し安定してグループのしもべや地区のサービスをやらせてもらうようになると、「サービスに関わっているから、しもべをやっているから、私の回復は大丈夫だ」と、その行動のみに対してアグラをかきはじめ、ますます棚卸しをやらない言い訳を増やしていきました。

スポットチェックで一旦はリセットできるものの、ほどなくして同じ種類の苦しさが出てくることに気づき、「やっぱりスポットだけでは一時しのぎ。提案されている通り、生き方を変えるには大掃除の棚卸しが必要なんだ。サービスやミーティングだけで自動的にステップが踏めるわけではないんだ。少なくとも私は」と感じた時が、生き方の底つきだったと思います。

それから、時間はかかりましたが、棚卸し表を書き終えました。以前よりかなり思い出すことはできましたが、話に聞くような、霊性を揺さぶられるようなねな、涙が止まらないようなことにはならず、「これ、間違ってるのかな」と思い、スポンサーにその旨を話してみました。

曰く「すずちゃんの場合はもう4年過ぎてから、感情が落ち着いてしまってるだけ。だから早いうちにした方がいいとずっと言ってたんだけどね」とのこと。「ガビーーーーン！！」でしたが、そうか、先行く人の(特にスポンサーの)言葉には全て意味があったのか、と当たり前のことをまた改めて頭にたたきこみました。

それでも、私の生き辛さの原因となるものが出ては来たので、そこを中心に組み組んで行こう、と方向性ははっきりしてきたな、と感じながら自分のバースデーを迎え、バースデーミーティングをしていただいた翌日、自宅で洗濯物を干している時に突然、子供の頃の自分の感情が出て来ました。機能不全家族の中で、何が正しいのかわからなくなり、母や祖父を嫌いになりたくない一心で心を閉ざし、傷つきたくないから自分の周りに壁をつくり、他人を理解しようとするのをやめた。本当の本当は「傷つきたくない。大好きな人を嫌いになりたくない」と強く思っていました。

直後、涙が出てきて止まらなくなり、泣いているところを子供2人が見つけ「ど、どーしたと？ママ！お腹が痛い？」とオロオロし始めたので、とっさに「怖い夢見た」とごまかしました。寝てもいないのに。

ですがそれを信じた2人が「バクの絵を枕の下に置くと、怖い夢を食べてくれるっちゃんが」と本気でバクの絵を描き始めました。



## 2024. 9（描かれたバク）

子供のころから私には「こういう人になりたい」と思える大人がおらず、「こういう人にだけはなりたくない」という人ばかりが周りにいました。そういう状態でうっかり社会に出てしまったため、幸せってどういう状態なのか、何を目指してがんばればいいのか、全くわからず、ゴール設定がされないまま走り続け、休もうとすると「今のままではダメだ。とにかくがんばるしかないのだ、お前は」という声が自分の中から聞こえてくるので休むこともできず、苦しい生き方をしてきました。

今でも「この人のすべてが目標だ」という人はいませんが、進むべき方向はスポンサーやメンバーの言葉、ハンドブックや書籍の中の言葉となって私に届くことになっているようなのです。

指針となるのは、誰かではなくAAの意志。AAの書籍「今日を新たに」の1ページ目、私が大嫌いだった「私が奇跡」という言葉を通じて、『自分を愛してあげるんだよ。すべてはそこからだ』というメッセージが、今届きました。

2人であ一でもない、こ一でもないと言いながらバクの絵を描いている子供達を見ながら「私がAAから離れさえしなければ、この子達は大丈夫だ」と確信に近いものを感じ、また泣きました。

どうやら私は幸せだったようです。今も、これまでも。そのことに気づかせてくれたAAに感謝、私に関わってくれた人たちに感謝、生きてAAにつながれた奇跡に感謝です。

宮崎地区 フェニックスG すず

### ミーティング会場変更・中止のお知らせ

2024 年(令和6)年10月22日 11:00 現在

地 区	グループ	日 時	ミーティング会場	内 容	備 考
佐 賀	わかくす	10/31（木）	北方公民館 1F 和室	中 止	会場都合により中止となります
佐 賀	鳥 栖	11/2（土）	鳥栖カトリック教会	中 止	都合により中止となります
福 岡	久留米	11/9 12/7 （土）	聖ルチア病院デイケア 3F 会議室 久留米市梅満町 1003-2	会場変更	左記の日のみ、左記会場へ変更となります
福 岡	いとしま	10/31 11/7 （木）	健康福祉センター あごら	中 止	会場都合により中止となります
福 岡	ビッグブック福岡	10/31(木)	博多市民センター	中 止	会場都合により中止となります
福 岡	福岡デイジー	11/16 11/23 （土）	なみきスクエア	中 止	会場都合により中止となります
大 分	わさだ	11/10（日）	南大分公民館	中 止	会場都合により中止となります
熊 本	なごみ	11/2（土）	カトリック武蔵ヶ丘教会	中 止	都合により中止となります
宮 崎	フェニックス	11/15（金）	日南市生涯学習センター まなびピア	中 止	会場都合により中止となります
鹿児島	南 州	11/6 11/20 （水）	たてばば福祉館 鹿児島市下竜尾町 10-30	会場変更	11/6 11/20 は左記会場に変更となります
沖 縄	南ぬ島	10/12～ 毎週（土） 19:00～20:00	沖縄県八重山保健所	時間変更	10/12 より時間が 19:00～20:00 となります

※前ページの一覧は、通常の「ミーティング会場案内」に掲載されている内容とは異なる状況のお知らせ（変更・中止等）についてのみ掲載させていただきますのでご了承ください。  
 ※尚各会場へお越しの際は、各自、新型コロナ感染予防対策（マスク着用・手洗い・消毒等）をされてご参加して頂くと幸いです。

### 新グループ・新会場

※2024年(令和6年) 10月22日 11:00現在、新グループ・新会場の情報はありません。  
 ◎最新情報は「ホームページを閲覧」ください。若しくはKOCOへお問合せください。

### イベント案内（地域・地区・



#### 伝統 LOVE 「伝統の分かち合い」(第4回目) 主催：AAウォームスグループ

【日時】 2024年11月2日(土)～3日(日) (4日は文化の日振替)  
 【場所】 まなびのやど福岡 TEL 092-504-9151(福岡県大野城市大字乙金(おとがね)8-1  
 【参加費】 ¥6,000 宿泊&食費<夜, 朝>・会場費・資料代¥500・コーヒー・菓子他  
 注) 宿泊室は2名/1室になります  
 【用意品】 タオル・歯磨セット・シャンプー・寝間着・スリッパ等  
 【申込期限】 8/未 定員 — 30名 (定員になり次第締切)  
 【駐車場】 無料 ～ 200台 (7:00～22:30)  
 【アクセス】 : 九州自動車道 ⇒ 「太宰府ICより10分: 福岡都市高速道路「大野城出入口より15分」  
 : バス・タクシーは<検索ください>⇒ まなびのやど福岡  
<https://www.fukuoka-interaction.jp/>

【連絡係】 「SHOW」(ウォームス G) eメール [show3@ninus.ocn.ne.jp](mailto:show3@ninus.ocn.ne.jp) 090-3196-8410

#### 矯正・保護施設メッセージフォーラム 【主催】AA九州・沖縄地域保護施設委員会

【テーマ】 「アルコール依存症からの回復」 ～ 希 望 ～  
 【日時】 令和6年11月15日(金) 13:00～16:30  
 【会場】 鹿児島社会福祉コミュニティセンター (鹿児島市祇園之洲町 1-2)  
 【参加費】 無 料



#### AA女性オープンミーティング 【主催】AA福岡地区 北九州女性ミーティング

【テーマ】 「集まろう！」～ 仲間とともに・感謝とともに ～  
 【日時】 2024年12月1日(日) 13:00～15:00  
 【会場】 八幡西生涯学習総合センター 301号室 (コムシティ3階)  
 (北九州市八幡西区黒崎3丁目15-3))

※女性かつ依存症に関わりのある方なら、どなたでも参加いただけます。



#### 「AA福岡グループ」創立37周年記念 <クリスマスタイム 2024>

##### AAパブリックミーティング 【主催】AA福岡グレイスグループ

【日時】 2024年12月15日(日) 10:30～16:00  
 【会場】 福岡県田川市男女参画センター ゆめっせ  
 (田川市平松町 3 番 36 号 0947-44-0159)



### 委員会案内(地域内)

#### 九州・沖縄セントラルオフィス委員会

【日時】 2024年11月10日(日) 21:00～  
 【会場】 (オンライン) ZOOMにて ID:658 914 1587 パスコード:2024koco  
 ※オブザーバーのご参加も歓迎いたします。  
 【主催】 AA九州・沖縄セントラルオフィス委員会



※日ごとに変化があります。※新着情報は「ホームページ」を閲覧ください。  
 若しくは KOCO へお問合わせください。



●皆様、九州・沖縄セントラルオフィスからの

**「次回発送物への原稿締め切りは、毎月20日」**とさせていただきます。

連絡もれ等がありませんように、よろしくお願いします。

●「酔属ニュース」のデータをご用命の方は、オフィスまでお尋ねください。

## イベント書籍頒布報告

●BOX-916 の購読(毎月・年間)のお申込みは、JSO もしくは KOCO より可能です。

JSO においては年間購読のお申し込みがネットから可能になりました。

詳しくは JSO のホームページ [aa.js@yaho.co.jp](mailto:aa.js@yaho.co.jp) をご覧ください。

日 時	地 区	グループ	イベント名	書籍販売額
9/29 (日)	沖縄地区		沖縄地区オプソビーカーズ ミーティング	20,280 円

2024年10月度 AA九州・沖縄セントラルオフィス業務日報 集計 9/20 ~10/22										* メッセージ登録数 *	
内容	メンバー	当事者	家族・友人	行政	医療	施設・学校	JSO/他CO	マスコミ・他	計	2024.10.22 現在	
TEL(受信)	90	8	4		3	2	4	1	112	地 区	メッセージ
TEL(送信)	6						2	3	11	福岡	8
メール(受信)	42	2				1	1	3	49	佐賀	1
メール(送信)	35	2							37	長崎	
Fax(受信)	9					2			11	大分	3
Fax(送信)										熊本	6
書簡(受け)	1					1		1	3	宮崎	6
書簡・書類(送り)	4	2				2			8	鹿児島	1
書籍現金販売	2								2	沖縄	
書籍発送	39			1		1			41	計	25
発送物印刷	14								14	※年度ごとに登録、更新します。 2023.7月以降にご登録いただいた仲間の人数です。	
ホームページ更新	19						JSO書籍発注				
ボランティア	3	来訪者	8				JSO書籍納品	3			

◎今回の問い合わせ(主だったもの)(※問い合わせの中には、特定のグループやミーティングに対するものもあります。)

☆当 事 者… 沖縄(男性・女性)、長崎(女性)、福岡(女性)、鹿児島(男性・女性)、熊本(女性)の方々より、沖縄 OSM について(新聞を見て)・沖縄地区の AA 会場を知りたい・飲酒問題相談(KOCO カードを友人からもらった)・ご自身の飲酒問題経過、近況伺い・AA グループについて・書籍の注文・11/15 の矯正フォーラムの参加について・AA ミーティング会場について。等。

★家族・友人… 長崎(アラノン)より長崎、福岡 OSM 時に、チラシを置かせてもらいたい。沖縄(アラノン)より沖縄 OSM 時に、チラシを置かせてもらいたい。鹿児島(母)より書籍の注文(息子より頼まれた)。鹿児島(父)より遠方にいる息子の飲酒問題相談。

☆医 療… 鹿児島(C 病院・医師)より書籍の注文。鹿児島(A 病院・PSW)より院内メッセージについて地区のメンバーとの連絡をとりたい→お繋ぎしました。福岡(G 病院・NS)より AA グループへの問い合わせ→ご指定されたグループへお繋ぎしました。

★施設・学校… 鹿児島(A 施設)より 10/20 の鹿児島 OSM について・アルコール依存症について。福岡(F 施設)より誤送付された書籍の扱いについて。

☆マスコミ・その他… 郵便局より後納料金の計算誤りについて。

## ♥私のソブリエティと、今苦しんでいるアルコールクのために！

### ●九州・沖縄セントラルオフィスへの 献金・書籍代等の振込方法

\*毎月の発送物に同封している「払込取扱票」(セントラルオフィス用と記載あり)を使用してください。

それ以外の場合は、ゆうちょ銀行にある「払込取扱票」(青色)を使用して、以下をご記入ください。

◆口座番号:01740-7-119459 ◆加入者名:AA九州・沖縄ローカルサービス委員会

◆通信欄:①振込内容(献金の種別・又は書籍代等)・②地区・グループ名又はお名前(AA ネーム)③金額

◆ご依頼人欄に住所・氏名・お電話番号

\*またゆうちょダイレクトからのお振込も可能です。不明点がございましたら、KOCO までお問い合わせください。



～私の責任 誰かが、どこかで助けを求めたら 必ずそこにAAの愛の手があるようにしたい。それは私の責任だ～