

# 酔屋ニュース

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

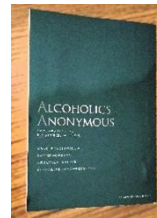
Tel・Fax：099-248-0057 業務時間：10:00～16:00(土日祝休み)

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》

★既に頒布されているアルコールクス・アノニマス(改訂第4版ポケット/2,000円)に続き、アルコールクス・アノニマス(改訂第4版文庫/1,000円)も、1/28(火)よりKOCOでも頒布を開始しております。どうぞお買い求めください。

## ～テーマ：受け入れる～



この前のミーティングで「受け入れる」というテーマが出ました。何を受け入れるのか。その時、思いついたのは、「自覚がないと受け入れるなんてできないなあ」ということでした。「問題を自覚」して初めて受け入れるか拒否するか、できるように思います。

・家族から、「自覚がない」とよく言われます。AAに通ってずっとアルコールを飲まないでいるのに、いまだに、飲んでた頃と同じような面があるようなんです。そこを自覚していないみたいです。

・でも、家族に指摘されると自覚して反省するどころか、嫌な気分になって自分のことを振り返るような気分になれません。なかなか自覚できなくて。だって、12&12では、伝統9に「指図を受けるのが苦手」とあるから、しょうがないのかもしれませんが。ちなみに、236ページに書いてあります。

そういえば、アルコールをやめるにも最近、下記の三とおりの方法があると聞きました。

最新のアルコール依存症治療法だと聞いたのですが・・・。

・断酒する

・節酒で様子を見る

・断酒するとドライドラंकに移行してしまうので、AAに通う。

そんなことを考えながらミーティングの大切さに思い当たりました。そして、最近になって思うのは、スポンサーシップです。スポンサーに聞いてもらうとかスポンサーに話すとか、そういったスポンサーシップです。スポンサーに対しても同様ですが。スポンサーから聞くとかスポンサーに話すとか、そういったスポンサーシップです。スポンサーシップを起点にして、ミーティング、12のステップ、12の伝統、12の概念に取り組んだらどうだろうか。自分のAA活動も長続きできるのではないだろうかと思っています。

先日、熊本と福岡で「伝統の分かち合い」イベントがありました。12のステップはしらふになるためのプログラム(ミーティング、スポンサーシップと一緒に。)12の伝統は、グループやAA共同体をとおして社会と関わるプログラム、社会に復帰していくためのAAなりのプログラムのようになってきています。

熊本健軍グループ いわお

★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、クラブや地区の紹介、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。



## ～生きる道～



私が毎日酒を飲み始めたのは19歳の時でした。実家を出て一人暮らしを始め、毎日楽しいことを優先していました。私は今まで何をしても中途半端なことが多かったのですが、酒を飲むことに関しては「一番になれる」という感覚を持ちました。酒の席では誰よりも飲み、最後まで飲み続けるという事を繰り返していました。そして、酒を飲んだら「何でもできる」「無敵だ」と思う様になり、酒は私にとって魔法の水となり、「飲む」というよりは「使う」になっていました。

就職をしてからも使い続け、若い時は遅刻等の失敗も許されていたのですが、同じ失敗を繰り返していると、さすがに厳重注意をされるようになっていました。その結果、居心地が悪くなり仕事を辞め、住む場所も変えるようになっていました。

こんな私でも縁あって結婚し、家族を持つことができました。家族のためなら何でもできる何でもすると思っていました。しかし、家族のことを一番に考えていたと思っていたのに、酒が一番になっていました。

いつも通り家を出た家族が、突然そのまま行方不明になりました。私は生きる目標を失い、自殺を考えました。それまでは、いつ死んでも構わないと思っていたのですが、この時、子供の成長した姿が見たいという考えが頭をよぎりました。死のうと思ったのに死にたくない、家族に会って謝りたいのに謝れない、連絡したいのにできないという思いと共に、悲しみや怒り、自分を責めたり恨んだり後悔したりということを、何度も何度も繰り返しながら、一人部屋に閉じこもって酒を飲んでいました。食事もうるくに取らず、仕事は無断欠勤し、その結果、会社から退職を言い渡されました。生きることがどうでも良くなっていました。

心も身体も弱りきった私を心配してくれ、一人の友人が病院に連れて行ってくれました。この時、「アルコール依存症」と診断されました。その後、家族と住んでいた家から離れ、母親の家に住むことになっていました。新しい病院に行くようになり、そこでAAを紹介されました。AAに行くことも繋がることも、それから随分時間がかりました。1年間に3回、精神病院の入退院を繰り返しました。

スポンサーが教えてくれた“回復は足(行動)からする、口(言葉)や目(涙)は嘘をつくけど、足(行動)は嘘をつかない”という言葉信じ、苦しいときも雨の日も雪の日も台風の日もどんな時も、とにかく毎日自助グループに行きました。気が付けば、ある時から酒を飲まずにいられるようになっていました。時間がかりましたが、ミーティングと仲間のおかげで、私がいかに自分のことしか考えていなかったか、人にも自分にも不正直で、責任感も謙虚さもなく、人に厳しく自分に甘い等、過去の自分を思い出させてもらいました。このことに気づいた時、自分のことなのに自分のことの様に思えず、泣いていたのを覚えています。家族のためにと思っていたこと、してきたことも、自分と酒を優先にして家族を振り回し、傷つけていたかにも気がきました。これ以上、私のせいで人を傷つけない。同じことを繰り返したくないと、自分の中に深く刻みました。

今、私は日々生きていく中で、色々な方のおかげで今の私があり、本当にありがたいと実感させてもらっています。楽しむ権利も笑う権利もないと思っていた私が、気が付けば仲間のおかげで笑えるようになっていました。私が決めたことを守るためにも、会えなくなった家族のためにも今日一日酒をやめ、生き方、考え方が成長するよう精進していきたいと思います。

『何のために生まれてきたのか?』生まれてきたくなかった』と絶望していた私は今、“生きる道”を選択します。

小倉キープグループ Jun

## ミーティング会場変更・中止のお知らせ



※こちらの一覧は、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。

2025年(令和7)年1月21日16:00現在

地 区	グループ	日 時	ミーティング会場	内 容	備 考
大 分	iRIs	2/14 (金)	中津文化会館	中 止	会場都合により中止となります
福 岡	オーバー ライド	2/25 3/11 (火)	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	福岡デイズ	2/1 2/22 (火)	なみきスクエア	中 止	会場都合により中止となります
鹿児島	加世田	2/1 (土)	南さつま市図書館 1F 第3サークル室	会場変更	2/1のみ左記会場へ変更です
沖 縄	ヤング ミーティング	毎週(土)	那覇保健所 3階多目的 A 及び オンライン ミーティング	休 止	12/28より休止となります

## 新グループ・新会場

※2025 年(令和7年) 1月 21日 12:00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・グループ)



### AA長崎オープン・スピーカーズ・ミーティング 【主催】AA 長崎地区

【日 時】 2025 年 3 月 2 日(日) 10:00 ~ 15:00  
 【会 場】 諫早市社会福祉会館 (長崎県諫早市新道町 948)  
 【参加費】 500 円

### (速報) ビックブックのわかち合い 【主催】AAシンプルグループ

【テーマ】 ~ 第 7 章 仲間と共に ~  
 【日 時】 2025 年 4 月 26 日(土) ~ 4 月 27 日(日)  
 【場 所】 福岡県立少年自然の家「玄海の家」  
 【定 員】 30 名(要申込)  
 【参加費】 2500 円  
 【受付方法】 シンプルグループ 悠斗 (メール): [zooka.rider.exceed@gmail.com](mailto:zooka.rider.exceed@gmail.com)



### 伝統 LOVE (第5回目) 「ワークショップ——AAグループ」 主催: AAウォームスグループ

【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  
 【日 時】 2025年 5 月 24日(土)~25 日(日) <https://www.fukuoka-interaction.jp/>  
 【参加費】 ¥6,500 会場費・宿泊・食費<夜, 朝>・資料(¥550) ◎昼食代は別途(¥720)  
 【用意品】 タオル・歯磨セット・シャンプー・寝間着・スリッパ(部屋用) 注) 宿泊室は2名/1室になります  
 【申込期限】 2025年 3/末 定員 — 40 名 (定員になり次第締切)  
 【駐車場】 無 料 ~ 200 台 (7:00~22:30) :バス・タクシー<検索ください>⇒まなびのやど福岡  
 【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  
 【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



## 委員会案内(地域内)

※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。

**2025年2月**

### 九州・沖縄セントラルオフィス委員会 (オンライン併用開催)

【日 時】 2025 年 2 月 16 日(日) 10:00~12:00  
 【会 場】 火の君文化センター(第 4 会議室)  
 【オンライン】 ZOOM 使用 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







- 皆々様、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

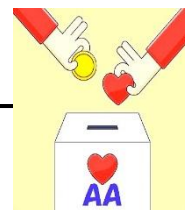
◎今月はありません。

- 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\\_jso@yahoo.co.jp](mailto:aa_jso@yahoo.co.jp) をご覧ください。

2025年1月度 AA九州・沖縄セントラルオフィス業務日報 集計 12/17 ~1/20										* 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	2025.1.20 現在	
TEL(受信)	37	8		1	1	1	3		51	地 区	メッセージ
TEL(送信)	8						1	2	11	福 岡	7
メール(受信)	41			3			3		47	佐 賀	2
メール(送信)	28						2		30	長 崎	
Fax(受信)	5								5	大 分	1
Fax(送信)				1				1	2	熊 本	
書簡(受け)	2					2	2		6	宮 崎	1
書簡・書類(送り)	1								1	鹿 児 島	2
書籍現金販売	2	1							3	沖 縄	7
書籍発送	6	4							10	計	20
発送物印刷	19								19	※年度ごと(1月~12月)に登 録、更新します。	
ホームページ更新	28						JSO書籍発注				
ボランティア	2	来訪者		3			JSO書籍納品		1		

◎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… 宮崎(女性)、長崎(女性)、鹿児島(女性)、沖縄(男性)福岡(女性)、九州(女性)の方々より、AA会場について・書籍の注文・年賀のご挨拶・AAグループについて・アルコールクス・アノニマス(ポケット版)の改訂版について・金曜、土曜、日曜の沖縄地区 MT 会場について。等。
- ★行 政… 宮崎(H保健所)より KOCO の電話番号、住所、営業時間の確認。
- ☆医 療… ☆医療… 長崎(心理士)より 1980 年ごろの AA について。
- ★施設・学校… 福岡(Fセンター)より AA グループについて。



## ♥ 私のソプラエティと、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～