

発行：AA九州・沖縄セントラルオフィス

2025年2月号 オフィス便り No.190号

酔牛屋ニュース

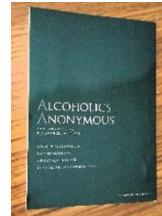
AA九州・沖縄セントラルオフィス 〒892-0803
 鹿児島市祇園之洲町12 セジュール祇園之洲 102号
 Tel・Fax : 099-248-0057 業務時間 : 10:00~16:00(土日祝休み)
 E-mail koco@po4.synapse.ne.jp HP <https://www.aa-koco.com>

『オフィスより』

*既に頒布されているアルコホーリクス・アノニマス(改訂第4版ポケット/2,000円)に続き、アルコホーリクス・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～

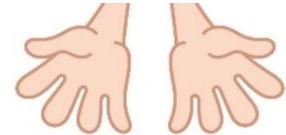


この前のミーティングで「受け入れる」というテーマが出ました。何を受け入れるのか。その時、思いついたのは、「自覚がないと受け入れるなんてできないなあ」ということでした。「問題を自覚」して初めて受け入れるか拒否するか、できるように思います。

- ・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自身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、しようがないのかもしれません。ちなみに、236ページに書いてあります。
- ・そういうえば、アルコールをやめるにも最近は、下記の三つ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ンク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の概念を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かと思うています。

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思えてきています。

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、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」と思う様になりました。酒は私にとって魔法の水となり、「飲む」というよりは「使う」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などを、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。食事もろくに取らず、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りました。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”という言葉を信じ、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。気が付ければ、ある時から酒を飲まずにいられるようになりました。時間がかかりましたが、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いかかったか、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、傷つけていたかも気付きました。これ以上、私のせいで人を傷つけたくない。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、気が付ければ仲間のおかげで笑えるようになりました。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	福岡デイジ-	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)	那霸保健所 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つ合い 【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

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月末 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 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」とさせていただいております。連絡もれ等がありませんように、よろしくお願ひします。
- 「醉属ニュース」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 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									
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
TEL(受信)	37	8		1	1	1	3		51
TEL(送信)	8						1	2	11
メール(受信)	41			3			3		47
メール(送信)	28						2		30
Fax(受信)	5								5
Fax(送信)				1				1	2
書簡(受け)	2					2	2		6
書簡・書類(送り)	1								1
書籍現金販売	2	1							3
書籍発送	6	4							10
発送物印刷	19								19
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	

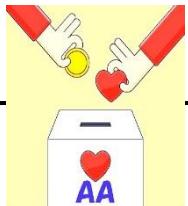
* メッセンジャー登録数 *
2025.1.20 現在

地区	メッセンジャー
福岡	7
佐賀	2
長崎	
大分	1
熊本	
宮崎	1
鹿児島	2
沖縄	7
計	20

※年度ごと(1月～12月)に登録、更新します。

◎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・アルコホーリクス・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ホーリクのために！

●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～