
GRACE

THY WILL BE DONE

(あなたの意志が行われますように)

1枚のメダル

このメダルの裏側には、ローマ数字のIを囲むようにしてセレニティ・プレイヤー（平安の祈り）が刻まれている。表側は四角形のそれぞれの辺に、SELF, DISCOVERY, RECOVERY, RESPECT という文字が、中にCoDA、メダルの縁に沿って TO THINE OWN SELF BE TRUEという文字が書かれている。十数枚持っているメダルの中で、このメダルはぼくにとって特別な思い出がある。

1990年にAAの国際大会がシアトルで開かれ、ぼくはAA-JSOが主催したツアーに申し込んだ。3日間の大会はとにかくエクサイティングだった。なにしろキングドームという大きな球場に、世界中から8万人もの人たちが集まったのだから。会場周辺のテントでは様々なAAグッズが売られ、ぼくはマグカップやTシャツやペンなどのお土産品を両手いっぱい買い込んだ。そんなぼくの姿を見た店の若者は「日本で商売する気かい？」とぼくを冷やかした。

国際大会に行く前に、何回か原宿のAAイングリッシュ・ミーティングにも参加したが、もとより付け焼き刃が通用する筈もなく、ぼくはすぐに「英語に対して無力」を認めた。そんなわけで、国際大会ではただ漂っていただけなのに、アラノン・ミーティングでは父親に対する長年の恨みが溶け出したし、現地ではじめて会ったスウェーデン人のお宅に招かれたり、デトックス（解毒）センターや被虐待幼児の通園施設を訪問する機会にも恵まれた。

こうしてAAグッズ以外にも沢山のお土産を抱えて帰国したわけだが、飛行場で別れる時、一人のAAメンバーがぼくに声をかけた。「アメリカでこのメダルを貰ったんだけど、ぼくはAAメンバーだからあなたにあげるよ」と。Mさんがぼくに差し出したのが、CoDAのメダルだった。後に彼は病気で亡くなってしまうのだが、あの時から神さまの計画があったのだろう。その時にはこの後どのような物語が展開されてゆくか、ぼくに知る由もなかった。

聖オルバン・チャーチ

ぼくが12ステップ・プログラムと出会ったのは、1987年7月で、それはNAミーティングだった。ぼくは「NAの友人」という立場で参加したのである。その年の12月から約3年間AAのミーティングに定期的に参加し、その後薬物依存症者の家族のセルフヘルプや対人援助職者のセルフヘルプ、性依存症者のセルフヘルプの立ちあげに関わらせてもらうことが出来た。そうした活動がぼくのソプラエティを続けさせてくれたわけだが、その過程を経て自分にとって最大の課題が共依存であることに気づけたのである。

共依存のセルフヘルプ・グループが都内でミーティングを開いているらしい、そんな情報を或る日ぼくは得た。だったらそのミーティングに参加してみたい、そうぼくは思った。1999年1月7日から14日までぼくは性依存症者の国際大会に参加するためサクラメントに行っていた。大会の帰りにサンフランシスコに住む友人が、12ステップ関係のグッズを売っている店にぼくたちを連れていってくれた。ぼくのこずかいの底をついていたが、もう一人の友人はそこで何冊か本を買い込み、その中にはC o D Aのビッグブックもあった。事情を話して、帰ってからぼくはそれを譲ってもらった。

それから10日後の日曜日の夜、ぼくは東京タワーのすぐ近くにある聖オルバン・チャーチに行った。アルコールをやめて11年が経っていた。教会の敷地をあちこち探すのだが、約束の時間になっても、どこの部屋にも灯がともらなかった。結局1時間以上待って、教会の事務室に手紙を置いてぼくは帰ることにした。「今日こちらの教会で、C o D Aミーティングがあるというのを聞いて来たのですが、お休みのようなので帰ります。C o D Aのメンバーにコンタクト取れるようでしたら、ご連絡をお願いします」。

ジムという男性から電話がきて、ぼくがC o D Aミーティングに初めて参加したのは、半年以上も経った9月5日のことだった。「ミーティングは隔週日曜日の午後7時半から開いている」と彼は言った。その夜、ミーティングに参加したのは、彼と黒人女性とぼくの3人で、英語ミーティングだった。ミーティングの進め方はだいたい分かったが、内容はチンプンカンプンだった。とりあえずぼくは、ミーティングで使っている印刷物を一揃い購入することにした。

メンバーから自分たちは仕事が終わると本国に帰ってしまうという話を聞いたぼくは、日本人の仲間にC o D Aミーティングを開こうと呼びかけた。ぼくの指にとまってくれたのが、ようたんとジーナだった。3人は翌年から毎月準

備のためのミーティングを始め、印刷物の翻訳や会場の手配も進めていった。翻訳の監修は他の12ステップで経験豊かなユキが担当した。最初をお願いした教会は使わせて頂けなくなったが、逆に駅に近い公的施設が利用できることになった。これもハイヤーパワーの配慮だったのだろう。

グレイス・グループの誕生

ようたんとジーナとぼくは、月に1度仕事を終えた夜に集まって、日本で最初のC o D Aを開く準備を進めていった。ミーティング・ハンドブックに載せるものは何にするか。ハンドブックの大きさはどれくらいがいいのか。ワールド・サービスへの連絡方法はどうするのか。ミーティングは週何回にするか。時間は何時から何時までにするか。会場予約は誰がするか。アノニマス・ネームは使えないので、申込書の連絡先は誰にするか。予約の際に「C o D Aって何？」と聞かれたら何と答えるか。会場の入口に掛けるプレートは誰が作るか。献金袋は誰が用意するか。集めた献金は誰が管理するか。チアパースンは誰がするか。案内文は誰が作るか。連絡先はどこの郵便局留にするか。その交渉は…と、とにかく準備することは山ほどあった。

でも、「必要なものは与えられる」という言葉どおりに準備は進み、2000年10月5日にグレイス・グループが川越に誕生した。誕生してからも、メッセージの方法や全国からの問い合わせへの対応、インターグループ・ミーティングやラウンドアップの開催等々、ぼくたちが成長するための課題は与えられ続けている。そしてこの2年半の間に次々と新しいグループが誕生し、現在全国に6つのグループを数えるまでになった。本人・家族・援助者の区別のないこのグループは、共依存から回復したいという願望のある人なら誰でも参加できる。ぼくは共依存症を、「思い上がり病」「自惚れ病」と呼んでいるが、共依存から回復するということは、傲慢な自分から謙虚な自分に変われることだと思っている。そして良質の人間関係を作りたいと願うのであれば、共依存の問題を考えないわけにはゆかないだろう。

解決に生きる

『アルコールクス・アノニマス』の第5章には、こう書かれている。「私たちは、自分たちがいつもどんなふうだったか、そして何が起って、今どうなっているのか、おおよそのところをはっきりさせる。」

「いつもどんなふうだったか」ということは、「問題は何か」ということであり、「何が起ったか」ということは、「ターニングポイントは何か」ということであり、「今どうなっているのか」ということは、「解決方法は何か」ということである。表現を変えれば、「経験と力と希望」とも言えよう。

別の12ステップ・グループの仲間が「ミーティング場は5番目のステップをする場ではなく、解決方法を分かち合う場だ」と言うのを聞いて、ぼくも、荷物を下ろすことの方にアクセントをおいていたことに気づかされた。以来アクセントを解決方法におくように心掛けている。

アルコールや薬物、あるいはギャンブルや買い物などは、スリップしたことが視覚的に分かる。しかし人間関係嗜癖である共依存は、スリップしても自分自身気づきにくいし、他人も見落とし易い。その意味で、いつからクリーン&ソーバーだと言うのが難しい。そう考えると、共依存はアルコール以上に巧妙で不可解で強力なものだとぼくは思う。

砂に書いたラブレターも波が打ち寄せれば消えてしまうように、10年もの歳月が経てばC o D A - J A P A Nの歴史を覚えている人はいなくなるかも知れない。そう思ってC o D A - J A P A Nの小史を書いてみたが、わずか2年半ほど前のことでも記憶というのは不確かになるものだった。

ぼくの2大症状は、性依存と共依存だが、問題はセルフエスティームが育っていなかったことだと思う。それが本体であり、それを育てるためにカウンセリングを受けたり、セルフヘルプのミーティングに参加したり、依存症についての心理教育を受けてきたが、それらはどれもぼくにとって有益な解決方法だったし、これからも続けてゆきたいと考えている。

病気になったことの責任を求められても、ぼくにはどうすることも出来ない。ぼくの責任は回復に取り組むことで、あとは神さまの意志なのだから。

(Rocky)

