

自助グループ「ACODA大分」の活動

別府大学文学部 人間関係学科

2年 吉持慕香

I きっかけ

AC（アダルトチルドレン）の自助グループ、「ACODA大分」の活動に参加して10ヶ月くらいになった。大学で同じサークルに入っている友人と私で、月に2回、第2と第4月曜日に大分カトリック教会の一室を借りてミーティングを行っている。

きっかけは、ASG（アディクション・スタディ・グループの略）というサークルの活動だった。ASGは、主に薬物依存症の回復施設ダルクとの交流を通じて依存症について学んでいる。その関係で、薬物依存症の自助グループに参加する機会もあった。そこからサークルのメンバーは、興味や活動の範囲を広げ、個人でさまざまな自助グループのミーティングに参加するようになった。その中のひとつにACがあったのだが、主催者の都合でミーティングが続けられなくなったと聞いた。大分市・別府市付近で、ACが集まれる自助グループがなくなってしまうのは惜しいという気持ちから、活動に興味をもっていた友人が後を引き継ぐことになった。自助グループを主催することには負担や責任も伴う。以前に一度だけACのミーティングに参加したことのあった私は、そのサポートを引き受けた。しかし、会の引継ぎから運営のやり方など何もわからず、大分よりも先に活動を始めていた「ACODA長崎」の主催者に連絡をとり、協力してもらった。ミーティングを行うときに使うハンドブックの読み方もわからない状態から、私たちの活動は始まった。

II ミーティングの進め方

ミーティングの形式は、原則として「言いつぱ

なし聞きっぱなし」というスタイルをとる。これは、メンバーが話したことはそのまま仲間に受け入れられ、誰も批判や意見を述べることはしないというものだ。会の匿名性を守るために、メンバーは「アノニマスネーム」といわれるニックネームで呼ばれ、本名や年齢、職業などはいっさい明かさす必要がない。プライバシーを守るという約束には厳しいが、それ以外はとても自由な雰囲気だ。司会を担当するメンバーがその日話し合うテーマを決める。テーマは司会者が自由に決めることができ、何も思いつかなければそれでもいい。メンバーは順に、テーマに関係あるなしに関わらず、自分が話したいこと、心に浮かんだことを自由に話す。ここでは、ミーティングに集まる個人を特定できるようなこと、ミーティング中に話されたことを紹介することはできない。だがミーティングには、年齢、性別、格好もさまざまな人達が参加し、過去の子ども時代の話や最近あった悩み、嬉しかったこと、気付いたことなどを思い思いに話していく。中には、話す気分になれずに、自分の番をパスして話さない仲間もいるが、それも自由だ。

III ミーティングの効果

ここでいうACとは、表面に現れる症状は人それぞれだが、基本的に機能不全の家庭（子どもが家庭の中を安全な場所と感じられない家のこと）の中で育ち、大人になっても子ども時代のトラウマに囚われたまま、生きづらさを抱えた人のことをさしている。そして、このACの問題が、他のさまざまな依存症の原因となっていることが多くある。

ミーティングを主催した当初、私は自分がACだということを認めていなかった。ACに興味があ

あり、過去にはそうだったかもしれなが、今は違うと思っていた。ミーティングの中で話すこともあったが、半分は社交辞令のような感覚だった。仲間の話を聞いても、自分とは違うと感じていた。自分が話すことと、仲間が話すことの間に関連性も見つけられない期間が半年くらい続いた。しかし、たまたま大きな悩みを抱えて行き詰まったことをきっかけに、自分がACだと認めることにした。これは、自助グループの仲間に対して、心を開く一歩だったのだと思う。それからは、目に見える問題は違っていても、その根底にある不安、寂しさ、不満、怒りなどは同じだと気づいた。仲間の話に対して、みんな結局は同じようなことに悩んでいるんだと、自然に共感できるようになった。

Ⅳ 回復すること

自助グループの最大の目標は、メンバーの回復である。例えば薬物依存症の自助グループでは薬物を使わない生活を送るとか、アルコールであれば、お酒を飲まない生活…といった感じだ。だがメンバー個人個人が抱える「生きづらさ」の感覚が問題であるACには、目に見える具体的な回復目標がない。私自身、ミーティングに参加していても、それで得るものはあるが、人生が楽になるわけでもなく、回復の兆しが見えずに悩んだ時期があった。そんなときに、仲間の一人が面白い話を聞かせてくれた。その仲間も、ある人から聞いた話らしいのだが、ある神父さんがACの問題を抱えて、それが解決しないことに悩んでいた。そんなときに夢を見て、もしこの問題が解決してしまったら、自分は楽になれるが、回復できずにいる人の気持ちがわからなくなり、そういう人を「なぜ治らないのか」と裁いてしまうだろうと教えられたという内容だ。回復することは素晴らしいことで、自分も仲間も回復することを願っている。しかし、回復しないのであれば、そのことにも肯定的な意味があるのだと気づかされた。

Ⅴ 「ACODA大分」が抱える問題

これまで「ACODA大分」は、基本的に「オープンミーティング」という形式をとってきた。こ

れは、興味のある人ならだれでも参加できるというスタイルだ。同じ学生の知り合いの中にも、自分がACかどうかはわからないが、やはり家庭の問題等で悩んでいるという人はたくさんいる。もしかしたらそうかもしれないと思う人が、一人でも多く来れるようにと思ってこの方式を進めてきた。しかし、集まってくる仲間の中で、プライバシーの問題から、ACでない人には自分の話すことを聞かれない、ミーティングはクローズドがいいという意見も出てくるようになった。「クローズドミーティング」は、自分がACであるときの中で宣言した人のみが参加できる形式のため、ACかどうかわからずに迷っている人は、ミーティング会場に入ることが難しくなる。迷った末、いつか来るかもしれない人より、今来ている人を優先しようと、クローズドで行う方式に移行しつつある。

Ⅵ ミーティングの現状

ミーティングでは、いつも大勢の仲間が集まって語り合っているわけではない。ミーティングに定期的に参加する固定メンバーは、まだ私たちだけで、不定期に参加するメンバー、数回参加した後来なくなるメンバーが入れ替わり立ち代り訪れるという感じだ。これまでの活動の中で、主催する私たち2人きりのミーティングが数ヶ月続いたこともあった。これは「ACODA大分」だけのことでなく、「ACODA長崎」でも状況は似たようなものだと言った。人数が集まらなると、どうしても「人集め」の話になりやすい。もっとこの活動について宣伝するように、外部の人から勧められることもある。人が多く集まれば、会の雰囲気も盛り上がり、より多くの仲間と体験を分かち合えるという良さがあるからだ。

12月の初め、主に県内のさまざまな自助グループが集まって、依存症や自助グループの活動について広く知ってもらおうと、第3回大分アクションフォーラムを開催した。当日、会場となった精神保健福祉センター内で、それぞれの自助グループが、メンバーの体験発表、通常行われているミーティングの紹介、それを会場内の個室に分かれて行うモデルミーティングを行った。ACの

モデルミーティングには、予想よりも多い15人ほどが集まり、その中には初めてACの活動を知ったという人もいた。

何かと他のメンバーや、周りの方々に迷惑をかけてしまうことも多いが、ACという問題を抱える人が集まり、悩みを吐き出せる場所が常にあり続けることを目標に、これからも活動を続けていきたいと思う。

自助グループの紹介

【断酒会】 アルコール依存症者とその家族で構成されている自助グループ。全国的組織。

(社) 大分県断酒連合会 TEL097-532-1474

【A.A】 (Alcoholics Anonymous) アルコールを必要としない人生をこれから生きてゆきたいと願う人を対象に、ミーティングが開かれている。

A.A日本サービスオフィス TEL03-3590-5377

【N.A】 (Narcotics Anonymous) NAのメンバーになるのに必要なことはただ一つ、薬物をやめたいという「願望」だけ。グループの第一の目的は、いまなお苦しんでいる薬物依存症者に回復のメッセージを運ぶこと。県内においてもミーティングが開かれている。

【DARC】 (Drug Addiction Rehabilitation Center) 向精神薬・睡眠剤・覚醒剤・シンナー・咳止め薬・アルコールなどの薬物に依存していて、精神的・肉体的・社会的に回復したい人たちを、毎回行われる「グループ・セラピー」を通して手助けするリハビリ施設。

大分市大道町5-4-35 TEL097-547-2375

【ACODA】 (Adult Children Of Dysfunctional Families Anonymous) 子どもの時期をアルコール依存症やその他の機能不全のある家庭で過ごした方の自助グループ。

上に連絡先が無いグループへの連絡先

大分県精神保健福祉センター

TEL097-541-6290 (代)