

H21.7.6~12まで、アメリカのある12ステッププログラムを使った回復施設で15時間の研修を受けてきました。また、3日間AAミーティングに参加しました。これは、その際私が残したメモのうちの一部を、改めて打ち直したものです。ミーティングでの話は、もちろん個人の見解です。メモを取ってよいと許可されたミーティングのみ、メモをさせていただきました。またプログラムの解説も一施設での教えです。それらをふまえた上で、参考になるものがあれば、どうぞご利用下さい。

## アーカンソー州リトルロック ウルフストリートAAミーティング 初日及び2日

AAメンバー、マギー氏に案内され資料館を見学する。

2階の1室が資料館になっていて、持ち帰った広報誌によると、アーカンソー州グループ独自で財団を作っているようだ。

アーカンソー州は1940年にミーティングが立ち上がっている。

ビックブックができて、マスコミに最初に取り上げられたのが、1939年9月『リバティ・マガジン』にフルトン・アズワラー編集長が、モーリス・マーキー著の「アルコールックと神」という記事を載せた。直ちに800件もの熱狂的問い合わせがビルの元に舞い込む。その手紙だけでできた、最初のグループがこのアーカンソー州リトルロックのグループ。この「リバティマガジン」が大切に保存されている。

1940年~1941年の1年間で1200名ものメンバーが増加した。

その後1941年に「サタデー・イブニング・ポスト」ジャックアレクサンダーの記事が掲載され何千通もの問い合わせが殺到した。

アーカンソーは3人の仲間が始まった。一人はスリップしたが、その後ソブラエティになった。

その3人をはじめとする、オールドタイマーの記録や写真が保存され、家族によって遺品が寄付されている。

例えば、ビルが使っていたビックブックのブックカバーなどが大切に額に入れられている。

ビックブックを発売するために、発行した株券もあった。

### 1階に売店

AAの書籍はもちろん、アラノンの書籍も置いている。ビックブック初版本の

レプリカもあった。

その他、ヘーゼルデンやセレニティーパークなどアメリカで有名な回復施設の書籍も販売している。

また、ステッカーやカード、Tシャツまでオリジナルで作っていて購入にはクレジットカードも使える。

### ミーティングの種類

1週間に100回のミーティングが開かれている。

スピーカーM、ブックブックスタディM、ディスカッションM、ステップM、ビギナーMなどなどの種類がある。

ちなみにニューカマーMとは1日から大体1、2年くらいまで。

司会者が「スポンサーを探している人は司会者まで」とアナウンス

スポンサーシップ60%

### プレアンプルの一部

「12ステップを実践する事で、ソプラエティを実践する。これがAAの唯一の目的である。」

「色々な方法を試した人もいたけれど、結果はよくなかった。シンプルなものだけが残った。」

「自分の状況だけ話すようお願いしたい」

「もし自分が行動を起こしたのなら、解決方法はある」

1日目：我々が行っているような言いつばなし聞きつばなしのMは

「オープンディスカッションM」というらしいが、別にディスカッションはしないらしい。

日本の仲間も2人が分かち合い。皆熱心に聴いてくれて、大拍手。

参加者30人くらいの、ここでは比較的小さなM。

2日目：ブックブックスタディM 参加者200人くらい？

ステップ3の分かち合いの例

「第3ステップはとても大切なステップ。第3ステップの決心が絶対的に大切。生きるか死ぬか。自主的などという言葉はビルは使った。」

「これは、特殊な人種とか、信条とか、そういう話ではない。神は目的を持って本能を与えた。本能がなければ、人間ではない。自分だけの安全を求めたなら生存はできない。社会的本能がなかったら、社会はなりたない。こういう本能が仲間においても完璧に必要なものであり、全て神が与えてくれたもの。」

本能はとても大切なものであるが、力のあるものなので私達の人生を牛耳るものとなってしまふ。そのために自然の本能が大変なトラブルを引き起こしてしまふ。問題がない人はいない。情緒的な問題は全て本能を間違った方向に使ったため。」

「ステップ3の決意だけではダメ。その後すぐに行動をとる。その最初の行動が棚卸。行動を起こさなければ結果は出ない。性格上の欠点は直面すれば捨てる事ができる。」

「ソブリエティは霊的な覚醒。一生続けていかななくてはならない。」

「どうやって情緒的に反応しているのか見る必要がある。そしてそれをずっと見ていく必要がある。ステップ4をやらなければ、10, 11はできない。何もしないで逃げていたのではステップ1からやり直し。棚卸をさけていたらまた問題がおこるだけ。自分の思考の枠を出なくてはならない。」

「性格上の欠点に取り組むのには、すぐに！」

皆で辞書を何度も引く

例えば「sobriety」 「熱意、自由、クール、シリアス、静か、悲しみがない心、メランコリーがない状況、正気である、正気な考え、セルフコントロール」  
つまり「飲んでいないからソーパーとは言えない」

日本の仲間へ質問

「東京では1200万人の人口でミーティング会場はどれくらいあるのか？」

「90位」

あまりの少なさに会場にどよめきがおこる。

「俺たちは一会場で100ミーティングが開かれている。なんて恵まれているんだ！」

「皆さんこれがメッセージなんだ！メッセージを日本に持って帰って欲しい。」

### 3日目 **bridgeway Hospital**

病院の体育館でM。50人くらい。

病院から直結のMなので、ソーパー24時間以内の人が3人参加。

皆、開始前はハグと自己紹介。ものすごくフレンドリー。

AAメンバーとアラノンメンバーも参加している。

皆話は3分くらい。でも内容が濃く、面白い。

某施設でステップの研修（1972年～5万人を治療）

この病気は3つのベーシックなコンポートメント

- ・ 渴望欲求・・・好ましからぬ結果に関わらずやめられない。
- ・ 慢性の病気・・・治らない。再発の可能性がある。
- ・ 続ければ死に至る

・ 行動のプラン順番が大切

何をすることが大切ではない。どういう順番ですることが大切だ。

・ 最初の100人のやり方が非常に効果的であった。 ビックブックが書かれた。

ビックブックは教科書であって、アルバムでも小説でもない。

読んだ人が手渡していくテキスト

#### アルコールリズムの治療の歴史

問題		解決	回復プラン
(ベンジャミンラッシュ博士) 病気	1785	完全断酒	なし
(禁酒運動) 社会的問題	1813	禁酒	なし
(ライマン・ビーチャー) 罪&弱さ	1826	断酒	なし
(ワシントンアン運動) モラル	1840	断酒	フェローシップ
(エマニエルムーブメント) 心理的	1900	霊的体験	なし
(オックスフォードグループ) 罪	1928	霊的体験	フェローシップ 6ステップ
(カール・ユング) 心理的	1930	霊的体験をもたらす 霊的变化	オックスフォードグループ
(W.D.シルクワース博士) 病気	1933	霊的变化	なし

シルクワース博士  
病気

カール・ユング  
霊的体験が不可欠

オックスフォードG  
フェローシップ&  
6ステップ



ローランド・ハザード - 1932  
エビー・サッチャー - 1934  
ビル・ウイルソン - 1934

最終解決策 - 1939  
アルコホーリクス・アノニマス  
(ビックブック)

問題	解決	行動
病気	霊的体験・霊的目覚め	フェローシップ& 12ステップ
「医師の意見」 「ビルの物語」	「解決はある」 「さらにアルコホリズムについて」 「私たち不可知論者は」	「どうやればうまくいくのか」 「行動に移す」 「仲間と共に」

・フェローシップだけではダメ。それは私達を変えてはくれない。  
ワシントン運動は60万人の回復者がいた。しかし崩壊した。

・霊的体験は10%、霊的目覚めは90%、しかし結果は同じ。順番を追って  
少しずつ情報を入れていく。ステップ1, 2は情報提供。あらゆる情報を与えて、  
ステップ3の決心をする。

・三大本能 - 社会本能(群れる本能) 安全本能、性的本能  
動物にも本能はある 動物の本能は100%神様にコントロールされている  
動物は食べる以外に殺したりしないし、レイプもしない。別荘も車も持たない。  
愛人もいない。津波があればあらかじめ逃げる本能がある。  
私達も本能を動物のように預ける。心配は要らない。

・本能を間違った方向に使うことが多い。使いすぎたり全く使わなかったり。  
そして私達の本能を間違った方向に支配してしまうようになる。

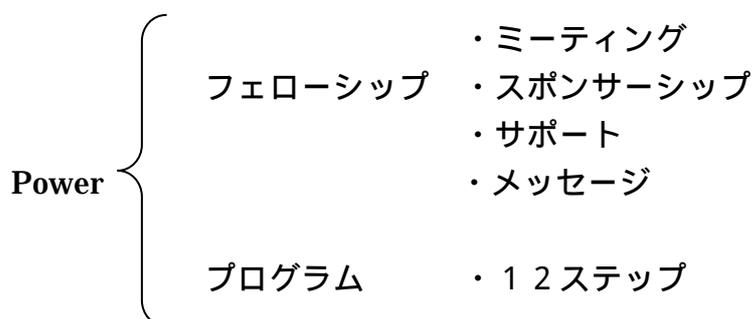
### ステップ1：問題

身体 - アレルギー 飲酒渴望

精神 - 強迫観念

このアレルギーは、ボツボツができたり、鼻が出るとか、見えるものがない。  
ミステリアスなアレルギー

### ステップ2：解決



ミーティングに行った結果、霊的目覚めがあるわけではない。  
ミーティングだけでは回復しない。

### ステップ3：決心

ビクブック P87 の ABC この3つがきちんとおちて 決心するステップ  
あらゆる情報を与えて決心 informed decision

### ステップ4、5：棚卸し

自分の中に平安があれば、それを世の中に伝えていく。それが私達の仕事だと思ふ。神様は私達に特権 Key をくれた。

アイルランドや中東はいまだに戦っている。それは恨みを手放すツールを持っていないから。手放すツールとして棚卸を使えば、紛争のない生き方は可能になって行く。

例) ウオールマートの棚卸

ネガティブを全部なくす事はあり得ない。

しかし少なくすることで、ネガティブな感情に支配される事はなくなる。

他の人を思いやる、忍耐、寛容、他の人の意見が明らかに間違っている場合でも受け入れる。違いを認めあった上で共存し、それだけでなくその人を助けていく。

神様のタイミングを受け入れる = 忍耐

忍耐のない人は自己中心。自分のニーズを満たすだけ。  
神様のタイミングを受け入れられる様になると、平安に生きられる様になる。  
私達の多くは、自分がやったことでもないのに、プライドを持っている。IQが高いなどそれらは全て神の恩寵によって与えられたもの。自分が自分に与えたものではない。私達が唯一プライドを持ってよいのは神がいること。

### ステップ 6 , 7

誰だって、我儘、不正直な人を好きな人はいない。そういう人が嫌なら自分も手放した方が良く。自分は自分を Fix できない。謙虚に神に取り除いて欲しいと祈る。

### ステップ 8 , 9 : 埋め合わせ

思考をクリアにするために 8 , 9 が必要。

8 , 9 は謝罪とは別。間違いを正す。埋め合わせには 2 つのタイプがある。

面と向かってその人に出会うこと。借金の返済など

それをする事でもう一度人格を築き上げる。過去の過ちに正直にアプローチして埋め合わせをすれば人格も変わってくる。すると自尊心も上がっていく。スピリチュアルを綺麗にしていくと、考えが変わりアクションも変わる。

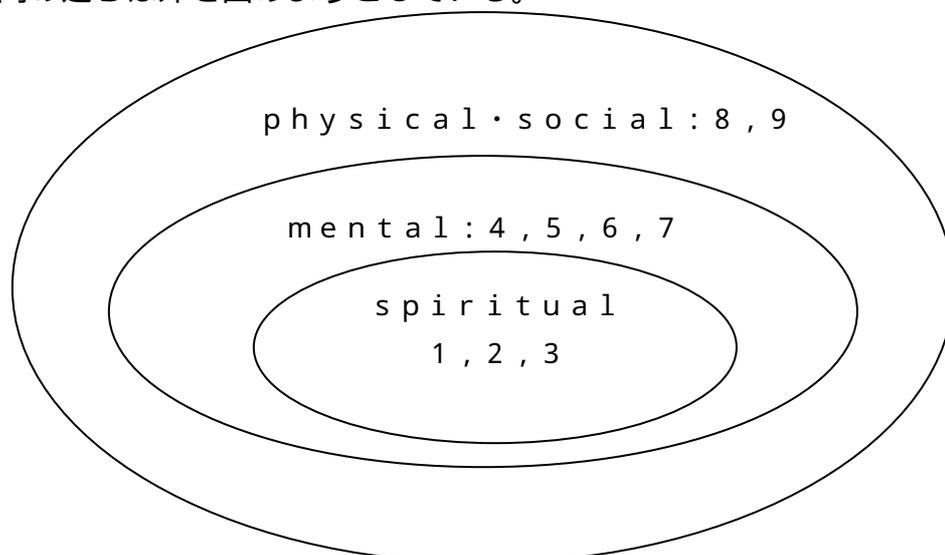
1 ~ 9 をきちんとやれば、神様と初めてアクセスできるようになる。

誰かを傷つけたらすぐに埋め合わせをする。

自分の短所は全く利用価値のないもの。できるだけ捨てていかなければならない。例えば、フンは何の価値もないが、毎日身体に溜まる。身体から出て行かなければ、大変な問題になる。自分の短所も全く同じこと。

物事はなんでも内から外が上手く行く。全ての物質はこの構造になっている。

人間の過ちは外を固めようとしている。



## ステップ10, 11

ステップ10は夜やるものではない。日々持って歩くステップ。

ステップ10は植え、(ステップ3~9植え準備。)植えたあと、水をやりたり、雑草を抜いたりとモニタリングしていく。

今日の問題、自分の問題を見ていく。イライラしている事があったら自分に問う。社会本能等傷ついている事がわかったら、自分のどの性格上の欠点に戻ってきているかをみて、神に取り除いてくださいと謙虚に祈る。

スポット/チェック/コレクト とビルは簡単に述べた。

祈りは電話に似ている。聞くことと、話すことどちらが重要か？

神の答えを聞くこと。皆、祈りを間違っ使っている。

祈りは「何がこようとそれを受け入れる。それに立ち向かう強さを下さい。」

あくまでも変えるのではなく「受け入れる強さを下さい。」そして「神の意思に見合うように、私達を変えてください」であって、「私達のニーズに変えて下さい」ではない。

神は私達が必要なものはわかっている。私達がそれに気付いていないだけ。

「あなたが望む時、自分は何をしたら良いのでしょうか？嫌な時でもそれをする強さを下さい。」

## ステップ12：仲間と共に

ステップ2の Believe がステップ12では Faith になる。

信頼とは、信じる心が深くなっていること、10年やれば確信 (trust) になる。

4~9を3回くらいやると、確信に変わる。

きちんと順番どおりにやれば必ずうまく行く。レシピが悪いわけではない。レシピ通りに作らないからうまく行かない。

RICO 記