

THE TWELVE STEPS

12のステップ

『リトル・レッド・ブック』
1946年版

本書は『リトル・レッド・ブック』と呼ばれる書籍の翻訳である。AAのテキスト『アルコールクス・アノニマス』の初版がビッグ・レッド・ブックと呼ばれたのに対し、こちらはその入門用として作られ、広くAAメンバーに使われた。

著者はエド・W (Edward Webster) で、彼は1941年12月13日にミネソタ州ミネアポリスで酒をやめた。翌42年には彼はAAビギナー向けに「12ステップ・スタディ」という授業で教え始め、その効果によってAAミネアポリス・グループでは75%の成功率を達成したという記事が *AA Grapevine* 1946年8月号に掲載されている。

彼が準備した授業ノートはとても効果的だと評判になり、ガリ版刷りのものが作られ、多くのグループやメンバーがそれを使うようになった。さらに要望が増えたため、エドはバリー・C (Barry Collins、同州で初めて回復したメンバー) とともにコル・ウェブ社という AA 向けの小さな出版社を作って本書の出版を始めた。書名は *The Twelve Steps: An Interpretation of the Twelve Steps of the Alcoholics Anonymous Program* だったが、表紙が赤かったことから The Little Red Book と呼ばれ、後にその名が表紙に印刷されるようになった。

本書は、12のステップのステップごとに章が割かれているが、そのような形式で書かれた本としてはおそらく最初のもの（少なくとも最初期の一冊）であろう。AAの共同創始者ドクター・ボブはこれをそれまでに書かれたステップの

説明の中で最も優れた本だと評価し、推薦状を添えて全米とカナダ中に送った。また、ニューヨークのAAオフィスで本書を取り扱うべきだと主張した。

『リトル・レッド・ブック』には複数の版がある。最も重要とされるのは1946年の初版であり、その後、1947年に二つ、48年に一つ、49年に二つの版が発行された。ドクター・ボブは、それらの原稿と本に手書きでメモを書き入れてエドに送った。エドはそのすべてを取り入れた。もう一人の共同創始者ビル・Wと違いドクター・ボブは寡筆であったため、ボブの著書は存在しない。そのため本書は、ドクター・ボブが12ステップをビギナーにどのように教えていたか、またどのようにステップに取り組むべきだと考えていたかに最も接近できる貴重な資料でもある。

1953年には、ビル・Wによる『12のステップと12の伝統』が出版された。こちらも各ステップに一つの章を割いているが、その内容は観念的で分かりにくく、ビギナー向けには引き続き『リトル・レッド・ブック』が人気を維持し続けた。本書と、1948年にリッチ・W (Richmond Walker) が出版した『一日24時間』、より初期に出版された *Tablemate* (未訳) の三冊がビギナー向けとしてよく利用されたようだ。

エドらによる本書の出版はミネアポリスのニコレットグループの後援によって続けられたが、1971年6月3日にエドが亡くなると、出版はヘイゼルデン財団に引き継がれた。ヘ

イゼルデンからの出版に際して内容が大幅に改訂されている。そのため訳出にあたっては、The Full Length History Press による1946年版の復刻版をもとにした。

エドには他にも『スツールと酒ビン』という人気作があったが、これもヘイゼルデンに引き継がれた。これは日本語訳が一時期日本のAAから発行されていたが絶版となり、現在ではみのわマックが新しい訳で発行している。

『リトル・レッド・ブック』もかつて（おそらくは1980年代）にヘイゼルデン版の翻訳がマックから発行されていたが絶版となり、その後リソグラフ印刷で復刻されたが、いまはどちらも入手不能である。

共同体の共通テキストであるビッグブックや『12&12』を使うことは重要なことではあるが、先人たちはそれらがビギナーの手に余るとあれば、ためらいなく他の本を利用した。またそれを日本語に訳した先人たちもいた。この訳出もそうした先人にならってのものである。

原文の文章は流麗なものとは言えず、翻訳にはかなり苦労した。ヘイゼルデンが書き直す必要性を感じたのもうなずける。訳文への疑問に対応するために、英日対訳版とした。

[] は訳注である。

An Interpretation of
THE TWELVE STEPS
of the
ALCOHOLICS ANONYMOUS PROGRAM

COLL-WEBB CO., PUBLISHERS
P.O.Box 564

Minneapolis, Minnesota

MCMXLVI

INTERNATIONAL
COPYRIGHT 1946
BY COLL-WEBB CO.

*All rights reserved. No part of this book may
be reproduced in any form without permission
in writing from the publisher.*

Published August, 1946

Reprinted by:
The Full Length History Press

flh-press.bfogspot.com
full.length.history.press@gmail.com

No copyright claimed by The Full Length History Press

ISBN: 978-1491209967
1491209968

CONTENTS

| | page |
|----------------------|------|
| INTRODUCTION | 9 |
| THE TWELVE STEPS | 15 |
| STEP ONE | 17 |
| STEP TWO | 25 |
| STEP THREE | 33 |
| STEP FOUR | 45 |
| STEP FIVE | 61 |
| STEPS SIX AND SEVEN | 67 |
| STEPS EIGHT AND NINE | 73 |
| STEP TEN | 85 |
| STEP ELEVEN | 93 |
| STEP TWELVE | 107 |

目次

| | ページ |
|---------|-----|
| はじめに | 15 |
| 12のステップ | 31 |
| ステップ1 | 35 |
| ステップ2 | 57 |
| ステップ3 | 75 |
| ステップ4 | 101 |
| ステップ5 | 141 |
| ステップ6・7 | 155 |
| ステップ8・9 | 167 |
| ステップ10 | 199 |
| ステップ11 | 217 |
| ステップ12 | 255 |

AUTHOR'S NOTE

This book was originally prepared as a series of notes for Twelve-step Discussion meetings for new A.A. members. It proved to be very effective and helpful. Many groups adopted it, using mimeographed copies. The demand for this interpretation in book form from both individuals and groups made printing advisable.

Published by Coll-Webb Company
Minneapolis, Minnesota

著者より

本書は、新しいAAメンバーに12ステップを説明するミーティングを行なうために準備したノートが元になっている。そのノートはとても効果的で、役に立ち、多くのグループがガリ版刷りの複写を使うようになった。たくさんの人やグループからこの説明を本にして欲しいと要望があったおかげで、このように印刷して提供することができたのである。

コル・ウェブ・カンパニー
ミネソタ州ミネアポリス

DEDICATION

This interpretation is sincerely dedicated to

BILL & DR. BOB

in appreciation of their tireless efforts and inspiration in making possible a WAY OF LIFE by which alcoholics everywhere can recover from alcoholism.

The endless thousands who have recovered from this disease and those who are yet to be helped will ever be indebted to the founders of ALCOHOLICS ANONYMOUS for the unselfish service they have rendered all alcoholics.

We believe our founders were inspired by a POWER GREATER THAN THEMSELVES as they pioneered the Alcoholics Anonymous movement, edited the book, "Alcoholics Anonymous" and exemplified the spiritual philosophy of this recovery program.

献辞

本書を

ビルとドクター・ボブ

に捧げる。彼らはたゆまぬ努力とインスピレーションによって、あらゆるところにいるアルコールに、アルコールリズムから回復できる「生き方」をもたらした。

この病気から回復した、あるいはこれから助かるだろう無数の人々は、AAの創始者二人がすべてのアルコールに対して行なった無私の奉仕に対して、恩義を感じるであろう。

創始者二人は「自分自身より偉大な力」によって促されてアルコールクス・アノニマス運動の先駆けとなり、『アルコールクス・アノニマス』を出版し、そしてこの回復のプログラムの霊的[スピリチュアル]な哲学を体現した。

INTRODUCTION

This introduction to the Twelve Steps of the Alcoholics Anonymous program is humbly offered to all alcoholic men and women whose "lives have become unmanageable" because of their powerlessness over alcohol.

The purpose of the interpretation that follows is to help the newcomer in his study and application of the Twelve Steps of A.A. This interpretation is founded upon fundamental information taken from our book, "Alcoholics Anonymous."

All supplementary matter is based on practical experience from the lives of fellow alcoholics who have found peace of mind and contented sobriety by a planned way of spiritual life set forth in the book, "Alcoholics Anonymous."

The newcomer, too often, fails to realize the extent to which he is physically, mentally and spiritually ill, so through ignorance dwarfs parts of our program to suit his own distorted viewpoint.

はじめに

本書は、AAの12ステップ・プログラムの入門書として、アルコールに対して無力であるがために「思い通りに生きていけなくなった」すべてのアルコールিকのために準備したものである。

本書の説明の目的は、ニューカマー [新しい人たち] がAAの12ステップを学び、実践する手助けをすることである。この中の説明は、私たちの書籍『アルコールiks・アノニマス』から得られた情報にもとづいている。

その他に補足された内容はすべて、『アルコールiks・アノニマス』という書籍で説明されている霊的な計画に基づいた生き方によって心の平和と満たされたソブラエティを見つけたアルコールikたちが、生きる中で実際に経験したことにもとづいている。

ニューカマーは、あまりにもしばしば、自分が肉体的に、精神的に、そして霊的にどれほど病んでいるのか理解できずにいる。そのため、また無知ゆえに、自分の歪んだ視点に合うように、私たちのプログラムの重要部分を矮小化 [ちっぽけなものに] してしまうのである。

It is obvious that much good can be accomplished by imparting to the new member the fund of knowledge which successful older members have gained by experience. The intent of this introduction and the object of this interpretation is toward that end.

The A. A. program by which we effect our recovery is extremely simple. It would need little interpretation in itself, except for the fact that it corrects a highly complicated disease which has lowered our physical resistance, distorted our thinking, and rendered us spiritually ill.

Few uncontrolled drinkers realize the danger of their position or the great extent to which the disease alcoholism can damage and deteriorate their minds and bodies. Few realize the full significance and effectiveness of our simple program without the help and cooperation of understanding members who have arrested their alcoholism.

成功している古いメンバーが経験から得た知識をニューカマーに授けることで、多くのことが達成されることは明らかである。この序文も、本書の説明も、それを目的としている。

私たちに回復をもたらすAAのプログラム[12ステップ]は、とてもシンプルである。プログラムそのものはほとんど説明が要らないほどである。例外は、私たちの身体の抵抗力を奪い、私たちの思考を歪ませ、私たちを霊的に病ませてしまった、このたいへん複雑な病気を治してくれる一つの事実についてである。

コントロールを失った飲酒者のなかで、自分がどれほど危険なところにいるのか、アルコホリズムという病気がどれほど自分の心身を痛めつけ、破壊しうるのか気づいている人はほとんどいない。アルコホリズムを克服し、理解しているメンバーたちの援助と協力がなければ、このシンプルなプログラムの意義と効果を実感できる人もほとんどいないだろう。

A. A. has no connection with organized religion, medicine or psychology. It has drawn upon certain therapeutic virtues from them all, however, and has moulded them into a "Design for Living" that has returned us to sobriety and restored us to a place of service and respect in society.

The A.A. program is designed for uncontrolled drinkers who sincerely desire permanent sobriety and are willing to go to any lengths to get it. Men or women interested in temporary sobriety or in controlling their drinking are not ready for this Program.

The ability to be honest is a most necessary requirement following the desire of the new member for rehabilitation. Willingness to get well, and belief in a POWER GREATER THAN OURSELVES to promote recovery, are essentials necessary to success.

AAは宗教団体とも、医学とも、心理学とも関係を持たない。ではあるが、そのすべてから治療に役に立つものを引き出して、それを一つの「生き方の設計図[デザイン・フォー・リビング]」としてまとめ上げたのである。その設計図によって私たちはソブラエティ [しらふの生活] に戻り、社会の中で奉仕し、尊敬される立場を取り戻したのである。

AAのプログラムは、コントロールを失った酒飲みであって、永続的なソブラエティを心から望み、それを手に入れるためならどんな努力も惜しまない、という人たちのために設計されている。一時的な断酒や飲酒のコントロールを望んでいる人たちは、まだこのプログラムに加わる準備ができていないのである。

新しいメンバーは、まず社会復帰 [リハビリテーション] に取り組む意欲を持たなければならないが、それだけでなく、回復するためには正直になれる能力も必要である。また、良くなりたいという意欲と「自分自身より偉大な力」を信じることは、回復を成功させるために不可欠な要素である。

Spiritual concepts must be embraced, but again we say they do not involve organized religion and although you must believe in this POWER yet it is your privilege to interpret it in accordance with your own understanding.

The alcoholics who have recovered through the Alcoholics Anonymous movement nationally disprove the age-old contention that all alcoholics are untrustworthy, and that they are destined to remain hopeless, drunken sots. Thousands upon thousands have disproved this, and hundreds of new alcoholics are daily proving that by living the A.A. philosophy, alcoholism can be arrested.

Permanent sobriety is the aim of the A.A. philosophy, but that in itself is not enough, for with it we must become contented, happy, responsible people.

靈的な概念はどうしても使わざるを得ない。繰り返しになるが、私たちは組織的な宗教とは関わりを持たない。確かに私たちはその「偉大な力」を信じなければならぬが、それでもその「力」を自分なりの理解で解釈して良いのである。

このアルコホーリクス・アノニマスという運動によってアルコホーリクが全国で回復したことで、すべてのアルコホーリクは信用できず、いつまでも絶望的な酔っ払いのままでいる運命なのだ、という古くからの考えが誤りであることが証明された。何千、何万という人たちの回復がこの古くからの考えを覆した。また新しく何百人ものアルコホーリクが、AAの哲学に沿って生きることによって、アルコホリズムは食い止めることができることを日々証明している。

AAプログラムの目的は永続的なソブラエティ〔しらふの生活〕である。しかし、それだけでは充分ではない。プログラムによって私たちは満ち足りて、幸せで、責任ある人間にならねばならない。

The Twelve Steps of the A.A. program have provided us with a sound, proved means for recovery; we have yet to meet an alcoholic who, honestly desirous of arresting his alcoholism, and following the Twelve Steps as interpreted, did not recover.

It is true certain drinkers have not succeeded. A few of the reasons for their failures are listed.

1. Some sought our help to appease their wives, employers, judge, or to avoid impending evils that prolonged drinking develops. Theirs was a temporary problem. We have nothing to offer such people until they are definitely qualified as alcoholics and desire to stop drinking.
2. Those who have suffered brain injury from alcohol. (Symptomatic drinkers.)
3. Some failed because they were dope addicts—they drank, yes—but alcohol was not their basic problem.

AAの12ステップ・プログラムは、理にかなった、効果の証明された回復の方法を私たちに提供してくれた。アルコールを食い止めたいと心から願い、ここに説明されている12ステップに従ったのに、それでも回復できなかったというアルコールクにはまだ会ったことがない。

確かに、このプログラムはある種の酒飲みには効かない。彼らの失敗の理由をいくつか挙げてみよう。

1. ある人たちは、妻や雇い主、裁判官をなだめるために、あるいは長期の飲酒のせいで近々起きそうな問題を避けるために、私たちに助けを求めてきた。彼らにとっては一時的な問題なのである。彼らがアルコールクであることが明らかになり、さらに酒をやめたいと彼らが願うまでは、私たちが提供できるものは何もない。
2. アルコールによる脳の損傷がある人たち（症候性飲酒者）。
3. 薬物中毒者〔アディクト〕であるがゆえにうまくいかない人たち——確かに彼らは大酒を飲む——しかし彼らの基本的問題はアルコールではないのである。

4. Some were forced into the movement; they lacked sincerity, so did no last.
5. Some were heavy drinkers, but not alcoholics. They were not mentally or physically one of the *seven in every one thousand* adults who were abnormal reactors to alcohol.
6. The occasional atheist who is unwilling to accept the spiritual concept which underlies the A.A. program. (See Appendix 2 of A.A. book.)
7. The alcoholic who is constitutionally dishonest has no chance. He cannot be honest with himself.
8. Those who have not been harmed sufficiently by alcohol often fail because drinking is not a matter of life and death with them. This group generally involves the men and women with relatively short alcoholic histories.
9. Those who accept only a part of the Twelve-Step Program, who will not try to live it in its entirety. Those who wish to put a distorted, selfish interpretation on all of the steps for purposes of their own convenience.

4. 強制的にAAに差し向けられた人たち。彼らは率直さに欠けており、長続きしない。
5. 大酒飲みだが、アルコールিকではない人たち。彼らは**1,000人中に7人**存在するという精神や身体がアルコールに対して異常反応する人たち [つまりアルコールিক] とは違うのである。
6. まれではあるがAAプログラムの根底にある霊的な概念を受け入れようとしない無神論者。(ビッグブックの付録Ⅱを参照)。
7. 生まれつき不正直なアルコールিকには回復のチャンスはない。彼らは自分に正直になることができない。
8. アルコールによってまだ十分に痛めつけられていない人たちは、飲酒が生死に関わる問題ではないために、失敗することが多い。このグループに含まれるのは、たいていがアルコールিকとしての経歴が短い人たちである。
9. 12ステップ・プログラム的一部分だけを受け入れ、その全体を生きようとしない人たち。自分に都合の良いように、すべてのステップに歪んだ自分勝手な解釈を加えたい人たち。

The prospective member who falls under any of the groups listed, *with the experience* of group 8, has little chance of recovery.

Prospective members shown under group 8 need not be unduly alarmed if they are alcoholic and sincerely desire to recover. They can be as successful as any other member. They simply happen to be in a group that has had more difficulty than those in the more advanced ages. Their cue is—be on the alert.

Some people reason along the line that although they are not alcoholic, that alcoholism could be avoided by belonging to an A.A. group. This is questionable, for it is not until the alcoholic has punished himself and family severely that he gives serious thought to the arresting of his alcoholism. Even then he must prove to himself that he "can't take it." It takes consistent pounding of our heads against the rough wall of alcoholism before we are convinced.

このリストのどれか当てはまる人たち、**経験的には特に8番目のグループの人たちには**、回復の見込みはほとんどない。

メンバー候補者が8番目のグループの人であっても、その人がアルコールクであり、心から回復を望んでい
るならば、過度に心配する必要はない。他のメンバーと
同じように成功できるだろう。彼らは年齢がいった人た
ちよりも回復が難しいグループにたまたま入ってしまった
ただけなのだから。「油断するな」というのが彼らへのア
ドバイスだ。

自分はアルコールクではない、と線引きをした上で、
AAグループに所属していればアルコールズムにならず
に済むと考える人たちもいる。そんなわけにはいかない
だろう。なぜなら、アルコールズムによってその人や家
族が激しく痛めつけられてからでないと、その人は自分
のアルコールズムを本気で食い止めようと思わないから
だ。さらに、その人は「もう飲んではいけない」という
ことを自分に納得させなければならない。私たちはそれ
が納得できるまで、アルコールズムという壁に自分で頭
を何度も何度もぶつけ続ける必要があった。

For those who are willing to accept this program, and can qualify as alcoholics, we advise you to make a close study of our book, "Alcoholics Anonymous." Read it repeatedly.

This book has all your answers; it was written by alcoholics for alcoholics and based on the trials and experiences of the first 100 Alcoholics Anonymous members. They worked out a recovery program that has proved sound and effective.

By using it as your text book, regularly attending A.A. meetings, and referring to the interpretations of the Twelve Steps, as you progress, you will lay a strong foundation upon which you can rehabilitate your life.

We are not disturbed by the realization that strict adherence to this program demands perfection. We know perfection is impossible. We merely strive toward perfecting ourselves in a way of life that is necessary to bring permanent sobriety, happiness and well-being to uncontrolled drinkers.

アルコール依存症であることが明らかで、さらにこのプログラムを受け入れるつもりがある人たちには、私たちの書籍『アルコール依存症・匿名者』を綿密に学ぶことをお勧めする。繰り返し読まれると良いだろう。

この『アルコール依存症・匿名者』という本にはあなたに必要なすべての答えがある。この本はアルコール依存症がアルコール依存症に向けて書いたもので、AAの最初の100人のメンバーの努力と経験が元になっている。彼らの作り出したこの回復プログラムは、確実に効果のあることが証明されている。

ビッグブックをテキストとして使い、定期的にAAミーティングに出席し、本書の12ステップの説明を参照しながら取り組んでいくことで、強い基盤を作り、その上にあなたの人生を再建することができるだろう。

このプログラムに厳密に従って完全を目指さなければならないと考えて悩む必要はない。完全になることは不可能なのだから。私たちは、コントロールを失った飲酒者として、永続的なソブリエティと、幸福と、健康を得るのに必要な生き方をしようと、完全を目指して努力しているだけなのだ。

THE TWELVE STEPS

STEP ONE—*Admitted that we were powerless over alcohol and that our lives had become unmanageable.*

STEP TWO—*Came to believe that a Power Greater than Ourselves could restore us to sanity.*

STEP THREE—*Made a decision to turn our will and our lives over the care of God as we understand Him.*

STEP FOUR—*Made a searching and fearless moral inventory of ourselves.*

STEP FIVE—*Admitted to God, to ourselves and to another human being the exact nature of our wrongs.*

STEP SIX—*We were entirely ready to have God remove all these defects of character.*

STEP SEVEN—*Humbly ask Him to remove our shortcomings.*

STEP EIGHT—*Made a list of all the people we had harmed and become willing to make amends to them all.*

12のステップ

ステップ1 私たちはアルコールに対し無力であり、思い通りに生きていけなくなっていたことを認めた。

ステップ2 自分を越えた大きな力が、私たちを健康な心に戻してくれると信じるようになった。

ステップ3 私たちの意志と生き方を、**自分なりに理解した神の配慮**にゆだねる決心をした。

ステップ4 恐れずに、徹底して、自分自身の棚卸しを行ない、それを表に作った。

ステップ5 神に対し、自分に対し、そしてもう一人の人に対して、自分の過ちの本質をありのままに認めた。

ステップ6 こうした性格上の欠点全部を、神に取り除いてもらう準備がすべて整った。

ステップ7 私たちの短所を取り除いて下さいと、謙虚に神に求めた。

ステップ8 私たちが傷つけたすべての人の表を作り、その人たち全員に進んで埋め合わせをしようとする気持ちになった。

STEP NINE—*Made direct amends to such people wherever possible, except when to do so would injure them or others.*

STEP TEN—*Continued to take personal inventory and when we were wrong promptly admitted it.*

STEP ELEVEN—*Sought through prayer and meditation to improve our conscious contact with God as we understood Him, praying only for knowledge of His will for us and the power to carry that out.*

STEP TWELVE—*Having had a spiritual experience as the result of these steps, we tried to carry this message to alcoholics, and to practice these principles in all our affairs.*

ステップ9 その人たちやほかの人を傷つけない限り、機会あるたびに、その人たちに直接埋め合わせをした。

ステップ10 自分自身の棚卸しを続け、間違ったときは直ちにそれを認めた。

ステップ11 祈りと黙想を通して、**自分なりに理解した**神との意識的な触れ合いを深め、神の意志を知ることと、それを実践する力だけを求めた。

ステップ12 これらのステップを経た結果、私たちは霊的に目覚め、このメッセージをアルコールに伝え、そして私たちのすべてのことにこの原理を実行しようと努力した。

STEP ONE—*Admitted that we were powerless over alcohol and that our lives had become unmanageable.*

Men and women who are allergic to alcohol and who compulsively persist in its use as a beverage eventually become ill from a unique disease. This disease is known to medicine as alcoholism; it is unique in that it adversely affects one physically, mentally and spiritually.

Step One briefly portrays the pathetic enigma of an uncontrolled drinker who has acquired this illness over which he is entirely powerless.

Drinkers of this type consider alcohol a physical requirement; they gradually increase its consumption at the expense of proper intake of nutritious foods. This practice induces physical and nervous disorders decidedly unfavorable to their comfort and health.

The study of Step One will be confined to the physical illness induced by alcoholism.

ステップ1

私たちはアルコールに対し無力であり、思い通りに生きていけなくなっていたことを認めた。

アルコールに対してアレルギーを持ち、強迫的な飲酒を続ける人たちは、やがてある独特な病気にかかってしまう。この病気は医学的にはアルコホリズムと呼ばれているが、肉体的にも、精神的にも、そして霊的にも人に悪影響を与えるという点で独特な病気である。

ステップ1は、この病気に罹ってコントロールを失った酒飲みが、この病気に対してまったく無力だという悲劇的でつかみにくい事実を、簡潔に言い表している。

このタイプの酒飲みは、身体がアルコールを必需品として求めるのである。そのせいで、徐々に飲酒の量が増え、そのぶん栄養のある食物を摂らなくなっていく。こうした生活習慣は、その人の快適な暮らしと健康にとって明らかに好ましくない身体的・精神的な不調をもたらす。

ステップ1を学ぶにあたり、まずアルコホリズムがもたらした身体の不調から始めよう。

Few alcoholics have given their drinking problem much intelligent study. They reluctantly agree they must quit but keep right on drinking.

Severe "hangovers" make them realize that physical illness plays a part in their discomfort but a little "hair off the dog that bit them" is resorted to and they either continue on into a new binge or finally taper off under the suffering of much physical and mental anguish.

The alcoholic lives in a self-imposed slavery, as alcohol provides the only means he knows by which life is made bearable, or by which he can appease his jittery nerves. Existence under such circumstances soon make his life unmanageable.

Correction of this condition is a serious problem of immediate concern. The seeming futility of making a satisfactory adjustment to the environment of normal, sober living can be accomplished, however, if we are sincere in our desire to permanently divorce our lives from alcohol.

ほとんどのアルコール依存症者は、自分の飲酒問題についてきちんとした勉強をしていない。彼らは酒をやめなければならないことは仕方なく認めるのだが、それでも飲み続けている。

ひどい「二日酔い」のときには、不快な気分の原因は「酒のせいで」体が病んだせいだと分かるのだが、それでも彼らは「二日酔いには迎え酒が効く」ということわざを頼って、また暴飲に戻っていく。そして肉体的・精神的苦しみのなかで次第に弱っていくのだ。

アルコール依存症者は自ら望んでアルコールの奴隷として生きている。なぜなら、彼にとってはアルコールが人生に耐えるための唯一の手段であり、イライラした神経を鎮めてくれる唯一のものだからだ。だがそんな状況で生きていけば、すぐに人生が手に負えなくなってしまう。

こうした状況を修正することは重要な、そして差し迫った課題である。例えどんな修正を行ったとしても、この状況を正常なしらふの生活に戻す役には立たないと思われるかもしれないが、それは可能である。だが、そのためには私たちにアルコールと永久に縁を切りたいという心からの願いがなければならない。

The founders of Alcoholics Anonymous identified their powerlessness over alcohol as "the inability to leave it alone no matter how great the necessity or wish." They outlined a remedy in the form of a Twelve-Step Program. This program amounts to a "WAY OF LIFE." It restores the alcoholic to health and sobriety, bringing to him a heretofore unknown peace of mind and happiness.

By trial and error the founders worked out the details of a simple but sure philosophy for recovery from alcoholism. Recovery is possible but a cure cannot be effected. The man or woman who has become an alcoholic can never become a controlled drinker. To drink again would continue a progressive illness. Continued use of alcohol brings on increased susceptibility to the drug rather than physical or mental resistance.

AAの創始者たちは、自分たちがアルコールに対して無力であるのは、「どれほど酒をやめている必要があり、そう望んでいたとしても、また飲まずにいられなくなってしまう」からだとつきとめた。そして12ステップ・プログラムというかたちで、治療法のあらましを示した。このプログラムは「生き方」であり、その生き方が、アルコールに健康とソブラエティ〔しらふの生活〕を取り戻させ、これまで知らなかった心の安らぎと幸福を与えてくれるのである。

創始者たちは、試行錯誤の末に、アルコールリズムからの回復のためのシンプルだが信頼できる哲学を完成させた。回復は可能だが、完治はできない。アルコールになった人は、コントロールできる飲酒者には戻れない。また飲めば病気が進行することになる。アルコールという薬物を飲み続けると、この薬物に対する肉体的・精神的な耐性が強まるのではなく、むしろ感受性が高まっていくのである。

The first things of importance to consider in our recovery from the narcotic influence of alcohol are:

1. We must have a sincere desire to stop drinking.
2. We must admit and believe in our innermost hearts that we are powerless over this drug.
3. We must classify alcohol as a slow but deadly poison.
4. We must consider ourselves as patients in A.A. for treatment.
5. We must look upon alcoholism as a disease of the body, mind and spirit.
6. We must make it our business to understand how alcohol affects the alcoholic.
7. We must realize we are alcoholics.
8. We must learn and practice the Twelve Steps of the A.A. program.
9. We must believe that we can arrest our alcoholism, but that we can never drink again.
10. We must take on a layman's knowledge of alcoholism insofar as it affects our health and mentality.

アルコールの麻薬的な影響から回復するため、まず重要なことは、次のようなことである：

1. 酒をやめたいという心からの願いを持つこと。
2. このアルコールという薬物に対して無力であることを、心の底から認め、信じること。
3. アルコールを、効き目は遅いが致命的な毒に分類すること。
4. 自分をAAで治療中の患者と見なすこと。
5. アルコホリズムを身体・精神・スピリットの病気と見なすこと。
6. アルコールがアルコホリックにどんな影響を与えるか、自ら進んで理解しようとする事。
7. 自分がアルコホリックであることを十二分に認識すること。
8. 12ステップを学び、実践すること。
9. アルコホリズムを食い止めることはできるものの、二度と飲むことはできないと信じる事。
10. アルコホリズムについて、それがどのように私たちの肉体的・精神的健康に影響を与えるのか、素人なりの知識を持つこと。