

前書き

この小冊子は、アルコールリクス・アノニマスの新メンバーと、新メンバーのスポンサーのため実践的な手引き書として作られた。

第一章

ニューカマー（新しい人）へ： この小冊子は、ソブラエティ〔断酒〕を得るために何をすべきで、何をすべきでないかを実践的に説明するためのものだ。私たち編集者も、最初のうちはこのプログラムにかなり戸惑っていた。だからあなたが手探りで解決を捜していることはよく承知しているし、あなたがこれから進む道が少しでもスムーズになるように、そして混乱が少なくなるように、このパンフレットを提供する。

スポンサーへ： もしあなたがこれまで誰もAAに連れてきたことがないのならば、この小冊子は「ベイビー」に対するあなたの義務、患者たちを訪問する際のあなたの振る舞い方、その他の情報を提供してくれる。そのなかにはあなたが初めて知るものもあるかもしれない。

この小冊子だけでなく、大きな本すなわち『アルコ

ホーリクス・アノニマス』、聖書、日々の読み物、このグループが発行している他の小冊子、その他の建設的な文献も併せて読むべきである。推薦図書のリストはこの小冊子の巻末にある。AAメンバーは、このマニュアルを将来の「ベイビー」にできるだけ早く——入院中の場合には特に——提供することが望ましい。

この小冊子は、合算すれば数百年間の飲酒と、その後の数十年間のソブラエティの経験をもとに執筆・編集された。すべての提案、すべての言葉は、厳しい経験に裏打ちされている。

編集者は、AAの霊的なあるいは宗教的な側面については敢えて説明していない。この取り組みのそうした面についてはスポンサーから説明を受けるべきだと考えられている。したがって、この小冊子は、ソーバー〔しらふ〕になることとソーバーを続けることの身体的側面だけを扱っている。

アクロンのAAは患者を入院させる施設があるという点で恵まれている。しかし、多くの地域では〔アルコールを〕入院させることができない。このパンフレットは、全体を通して入院について述べているが、ここで説明している方法は、患者が自宅に留まっている場合や、刑務所や精神病院にいる場合、あるいは

AAの原理を学びながら同時に平日の仕事も続けよう
としている場合にも効果的である。

もしあなたの地域に、過去にアルコールク患者を受け入れたことのない病院（それが私立であれ総合病院であれ）があるならば、その施設の職員を訪ね、アルコールクス・アノニマスについて説明することは有益かもしれない。私たちは再び飲んだくれに戻すために酔っ払いの酒をやめさせる取り組みをしているわけではないことを説明する。私たちの目的は完全かつ永続的な断酒であることを説明する。病院の責任者は、アルコールクは糖尿病患者や肺病患者と同じ病人であることを知るべきであり、もしそれを知らないならばそれを知らされるべきである。おそらくこの病気は糖尿病や肺病ほど早く死に至ることはないが、いずれは死や狂気がもたらされることになる。

近年、アルコールイズムは全国的に大きな注目を浴びている。医学誌や、全国的な新聞・雑誌でも取り上げられている。多少の売り込みを行うだけで、アルコールクス・アノニマスのスポンサーシップを受けている患者のためにベッドを用意してくれるように、地域の病院の責任者を説得することができるかもしれない。

もし「入院させるといふ」道がようやく開けたとする

ならば、病院に「入院できるという」特権を「失わないように」大切にすることをお薦めする。あなたの患者が心からAAを求めるようになるように、あなたができるだけのことをしなくてはならない。

まず何よりも、病院の規則を注意深く守ることだ。私たちのこれまでの経験は、手に負えない患者やルールに従わない面会者が続くと、病院「にアルコールク入院させるという」特権はすぐに取り消されてしまうことを示している。さらには、病院側はこの先あなたやあなたの患者とは一切関わりたくないと思うようになるだろう。

アルコールクス・アノニマスのメンバーの定義：
アルコールクス・アノニマスのメンバーとは、この団体の作ったルールを「自らに」適用し、かつそれを遵守することによって、あらゆるアルコール飲料の使用を**完全に**断ったアルコールクである。ビール、ワイン、蒸留酒、その他のアルコール飲料を一滴でも故意に飲んだ瞬間、彼は自動的にアルコールクス・アノニマスのメンバーとしての地位を失う。

AAは、この先ずっと完全にソーバーでいたいと本気で願っていない酔っ払いをしらふにすることには関心がない。AAは、酒をやめてもすぐにまた飲んだく

れに戻るつもりアルコールや、仕事や、妻や、社会的地位を失う不安を理由に、あるいは現実あるいは空想上のトラブルを解決したいというだけの目的で酒をやめたいアルコールには興味がない。言い換えるなら、もし誰かがその人自身のために継続的なソブラエティを心から願い、自分はアルコールの持つ力の中に閉じ込められていると心の中で確信し、自分がアルコールであることを認める意欲があるのなら、アルコールクス・アノニマスのメンバーたちは、その人を新しい、幸せで、満足した生き方へと導くために全力を尽くし、そのために何日もの時間を費やすだろう。

ニューカマーは、「私は自分のために、自分だけのためにこれを行っているのだ」と真摯に、無条件に自分に言い聞かせることがまったくもって不可欠である。アルコールが、純粹に個人的に、自分だけのためのという動機で酒をやめるのでない限り、長く酒をやめ続けることはできない。そのことは何百もの事例の経験によって証明されている。彼は数週間から数ヶ月は酒をやめることができるかもしれないが、その動機となる要素、通常はある種の恐れが消えた瞬間に、ソブラエティも消え去ることになる。

ニューカマーへ： あなたの人生はあなたのものだ。

あなたの選択だ。自分がアルコールクであること、自分の人生が手に負えなくなってしまったことに納得できないのであれば、またアルコールを永遠に手放す準備ができていないのならば、これを読むのをやめて、アルコールクス・アノニマスのメンバーになることを諦めたほうが、すべての関係者のためになるだろう。

というのもあなたが納得できないというのなら、それはあなた自身の時間を無駄にするだけでなく、純粋にあなたを助けたいと思っている数多くの男女の時間を無駄にすることになるからである。

第二章

ご婦人方へ： もし私たちがこの小冊子で女性を軽んじているように見えたとしても、それは意図的なものではない。私たちは便宜上「彼」という男性代名詞を使っているだけだ。私たちはアルコールが人を区別しないことを十分に理解している。〔アルコールイズムは〕年齢、性別、貧富を問わない。最上のスコッチで飲んだくれた大富豪も、一番の安酒で酔っ払った貧乏人も、病院のベッドや側溝に横たわるときには双子の兄弟のようにそっくりだ。女性の飲んだくれと男性の飲んだくれの唯一の違いは、前者のほうがやや配慮と礼儀をもって扱われる可能性が高いというだけだ――

もっとも、そうされるに値する〔飲んだくれの〕女性
は滅多にいないが。このパンフレットに書かれている
すべての言葉は、男性だけでなく女性にも当てはま
る。——編集者一同

第三章

スポンサーへの助言： 初めてニューカマーを病院
に入院させたり、この新しい生き方を説明しようとす
る人へ： あなたはその男についての全責任を負わね
ばならない。彼はあなたを信頼しており、そうでなけ
れば入院に応じるはずがない。具体的なものであれ、
漠然としたものであれ、あなたが彼と交わした約束は
すべて果たさなければならぬ。守れない約束はする
べきではない。彼がソーバーになれば仕事に復帰でき
ると請け合うのは簡単だ。しかし、確実にそうなる
という確信がない限り、そのような約束をしてはなら
ない。経済的な援助を行う準備があなたにできている時
を除いて、その約束はすべきではない。彼が入院費を
払えるかどうか分らないならば、あなたがその経済的
責任を負う覚悟がない限り、彼を入院させてはなら
ない。

彼のところへ〔AAから〕訪問者たちが来ているかど
うか確かめるのは、間違いなくあなたの役目であり、

あなた自身もひんぱんに彼を訪問しなければならない。
入院させたのに放置すれば、当然彼はあなたへの信頼
を失い、「誰も自分のことを気にかけてくれない」と
いう態度を取るようになって、あなたの中途半端な努力
は水の泡になるだろう。

これは彼の人生において非常に重要な時期になる。
彼はあなたに勇気、希望、慰め、導きを求める。彼は
過去を恐れており、未来を不安に思っている。そして
あなたが彼のことをほんの少しでもなおざりにすれば、
彼は恨みと自己憐憫^{れんぴん}でいっぱいになるという精神状態
にあるのだ。あなたは、この世界で最も価値のある財
産を握っているのだ——それはこの仲間の未来である。
彼の人生を自分の人生と同じように大事に扱いなさい。
あなたは文字通り、彼の人生に責任を負っているのだ。
何よりも無理に入院させてはならない。彼を酔わせて、
前後不覚のときに放り込むのも良くない。意識が戻っ
たときに、自分がどこに居るのか、どうやってそこに
来たのか疑問に思うはずだ。それでは、彼は続かない
だろう。

あなたは、その男性が酒をやめたいと心から願って
いるかどうかを判断できるはずだ。その判断を使う。
それをしなければ、あなたは無駄に自分の頭を石の壁
にぶつけながら、なぜ自分の「ベイベー」はしらふで

いられないのか頭を悩ますことになるだろう。あなた自身の経験を思い出してみるといい。あなたは、自分が酒のせいでひどく具合が悪くなったときに、その苦しみから逃れるためなら何でもすると思っていたことを思い出せるだろうが、だがその時永久に酒をやめたなんてちっとも思っていなかったことも何度でも思い出せるはずだ。アルコールは健康を取り戻さないうちから、病気の原因となった行為を繰り返すように仕向けられている。肺炎に罹ったことのある人は、意図的にもう一度肺炎になりたいと思ったりはしない。しかしアルコールは、一時的に健康になる期間があっても、故意に何度も何度も病気の状態に戻っていく。

その患者に適切な文献を提供するように心がけなければならない。AAのビッグブック、このパンフレット、他の入手可能なパンフレット、聖書、その他あなたを助けてくれたものは何でもだ。本書を何度も読み直すことが賢明であることやその必要性を彼に理解させよう。AAについて学べば学ぶほど、彼の回復への道は易しくなる。

ニューカマーについてよく知ることで、あなたのAAの友人たちの中で誰が彼にとって一番良い話ができて、一番良い影響を与えられるかを判断する。AAに

はあらゆるタイプの人があるので、あなたがどんな人を入院させたとしても、その人の役に立てる人は何十人もいる。あなたが電話を1時間かけ続ければ、〔彼を〕訪問してくれる人たちが見つかるだろう。偶然に頼ってはならない〔成り行き任せにはいけない〕。ふらりと立ち寄ってくれるメンバーもいるかもしれないが、あなたが20本、30本の電話をかけることでこの課題は解決し、不確実性は取り除かれるだろう。訪問者たちを召喚するのはあなたの責任だ。

その患者に、訪問者たちは表敬訪問に来ているのではないことを理解させよう。彼らの話すことは薬のようなものだ。話してくれることはすべて注意深く聞き、訪問者が帰った後、そのことについて熟考するように促そう。

その患者が退院しても、あなたの役割は終わらない。彼が正しいスタートを切れるようにすることは、彼に対してだけでなくあなた自身に対する義務でもある。

その人の最初のミーティングに同行する。あなたが次の患者を訪ねるときには、彼も一緒に連れて行くようにする。他の患者たちがいるときに、彼に電話をかける。折に触れて彼の家立ち寄るようにし、できるだけ頻繁に彼に電話をする。彼が作った新しい友人〔AAメンバー〕を訪問するように促そう。彼に助言し、