

# バック・トゥ・ザ・ベーシックス・ オブ・リカバリー

---

12のステップに  
「素早く、繰り返し」取り組む

---

これは1940年代のビギナーズ・ミーティングのフォーマットを、  
「霊的な生き方に興味がある人なら誰でも」取り組めるように、  
現代のかつジェンダー・ニュートラルに修正したものである。

ワリー・P

Faith With Works Publishing Company

Tuscon, AZ

# 目次

章 .....	ページ
前書き .....	1
第1章 .....	9
● セッション1 「ステップ1・2・3」	
第2章 .....	35
● セッション2 「ステップ4・5」	
第3章 .....	63
● セッション3 「ステップ6・7・8・9」	
第4章 .....	89
● セッション4 「ステップ10・11・12」	
付録.....	111
● バック・トゥ・ザ・ベーシックス・ミーティング資料	
● すべてのアクションと強迫的行動向けの12のステップ	

## 前書き

私が12ステップグループのメンバーになったのは1988年10月30日のことだった。ミーティングに参加していくらも経たないうちに、「元来（オリジナル）」の回復プログラムを知っている人が、およそ4時間で私に12ステップに伝えてくれた。始まりの頃、メンバーは12ステップに「素早く、繰り返し」取り組んでいた、と彼は教えてくれた。ではあるが、1980年代後半の当時にそのやり方で12ステップに取り組んでいる人はほとんどいないことを知るのに時間はかからなかった。

一年のメダルをもらってすぐ後だった。スポンサーが私の前に座ってこう言った。「ワリー、私はそう長く生きられない。だが私がいようがいまいが、たった一つ、このことを憶えておけば、スリップする必要のないことが分るだろう。『**私たちがどのように始まったかを知らなければ、このプログラムがいかに奇跡的なものか決してわからない**』」まるで予言したかのように、スポンサーはその六週間後に亡くなった。そして私は一年のバースディミーティング以来、ひたすら12ステップ・ムーブメントの歴史を研究し続けることになった。

その二週間後、私はオハイオ州アクロンに向かった。ドクター・ボブとアン夫妻が住んでいた家でのスピーカーミーティングに参加するためだった。そこで私は8人の話を聞いた。彼らは1940年代のドクター・ボブのスポンサーで、わずか数時間で12ステップに取り組んだという人たちだった。彼らは回復のプロセスの単純さについて語り、「元来（オリジナル）」のプログラムが40年、50年経った現在でもきちんと働き続けていることを示してくれた。そのミーティングは私の人生にとってターニングポイントになった。私はあらゆる場所、あらゆる機会を捉えて、スポンサーやドクター・ボブのスポンサーたちが実践していたプ

プログラムを伝えていこうと心に決めた。初期メンバーの多くがそのプログラムをやっていたことは、後で知った。

1992年に私は地域のアーカイビストに選ばれた。アリゾナ州内の文書記録を管理する役割である。2年任期の1年目のこと、多くの「奉仕を任された僕」<sup>しもべ</sup><sup>(1)</sup>が、私に1940年代のインターグループやセントラル・オフィスについての本を書くように頼んできた。当時はまだ、この回復運動の初期の成功にオフィスがどれほど寄与したかまったく知られていなかった。

その役割を任せられたおかげで、私は数あるインターグループやセントラル・オフィスのアーカイブ（文書記録）、さらにはミネソタ州センターシティのヘイゼルデンやニューヨークのGSOのアーカイブに自由にアクセスできた。

それから二年間集中的に研究を進め、インターグループとセントラル・オフィスの歴史についての本を発表した。過去の記録を調査した結果、北アメリカのあらゆる場所でビギナーズ・ミーティングが日常的に開かれていたことが分った。ビギナーズ・ミーティングの出席者は、一時間のセッション四回で12ステップすべてに取り組んでいた。このミーティング・フォーマットは当時の50~75%の回復率に大きく寄与していた。

アーカイブの分野でも私には師がいた。彼は40年以上にわたってビギナーズ・ミーティングを開いてきた。彼によれば、このミーティングの持つ力と有効性を理解するたった一つの方法は、実際にこのミーティングを開いてリーダーを務めることだという。私もそうした。だから私

---

<sup>1</sup>（訳注）評議員などAAのゼネラル・サービスの役員を指す。

はその後二年間、数え切れないほどのプレゼンテーションをこなし、さらに1940年代から50年代初めにかけてこのビギナーズ・ミーティングに関わった数百人のオールドタイマーにインタビューした。それらを踏まえて『バック・トゥ・ベーシックス』を出版したのだった。<sup>(2)</sup>

この「元来（オリジナル）」のミーティング・フォーマットに立ち戻ることで、回復のコミュニティ（AA）に大きな変革をもたらされた。アメリカ、カナダ、そして世界中で、何千ものミーティングが誕生していった。回復率は急上昇した。もちろんこれに反対する人たちもいたが、こうしたビギナーズ・ミーティングによって「絶望的に思えた精神と肉体の状態」から回復した人たちがあふれ出すと、批判は取り除かれていった。

1997年以降、私は「元来（オリジナル）」のビギナーズ・ミーティングのフォーマットを変更した一日のワークショップのリーダーを務めてきた。通常このイベントは土曜日に開催している。それは朝の9時半に開始し、午後の4時半までに、私を含めた参加者全員が12ステップすべてに取り組む。

長く続けてきたおかげで、私がこのやり方で直接ガイドした人は10万人を超えた。他にもミーティングのリーダーを務めている人は何千人とおり、2016年の現時点で、70万人以上がこのやり方で12ステップに「素早く、繰り返し」取り組むことで、めざましい回復を得ている。

これが12ステップの「幼稚園」バージョンであることは十分承知している。このビギナーズ・ミーティングで12ステップに取り組んだ皆さんが、さらに繰り返し、繰り返しステップに取り組み、この先も何ヶ

---

<sup>2</sup> 『バック・トゥ・ベーシックス』2016年、ジャパンマック刊。

月、何年も「ビッグブック」を深く詳しく学んで欲しいと心から願っている。

私は機会を捉えて、様々な「高校」あるいは「大学」バージョンのステップのやり方にも取り組んできた。しかしどういうわけか、神は私や他の何千人を選んで、シンプルな方法でステップを伝える役割を与えたのである。

「バック・トゥ・ベーシックス」は回復の「ペイントバイナンバー」<sup>(3)</sup>バージョンだとけなした人もいた。私はまったくそのとおりでと思う。「バック・トゥ・ベーシックス」は回復の旅のほんの始まりにすぎない。だが、初期のメンバーの言葉によれば、私たちはいきなり高校や大学に入るわけにはいかない。誰もが幼稚園から始めるのである。

1940年代のアクロンでは、ドクター・ボブの依頼によって四種類のパンフレットが作られたが、その中の一つは『**12ステップへのガイド**』(*A Guide to the Twelve Steps*)というものだった。このパンフレットは現在でも発行されている。このパンフレットは初期のメンバーたちが取り組んでいたプログラムについて大切な洞察を与えてくれる。

「ニューカマー（新しい人）を一日でも早く12ステップに導くことが大切だ。もし12ステップがニューカマーには少し難しすぎると感じるのなら、最初はシンプルなやり方で伝え、後で完全なプログラムへと進んでもらえば良い」

---

<sup>3</sup> (訳注) 1950年代に塗料メーカーのユナイテッドペイント社が発売して大人気となった絵画キット。線で囲まれた部分に番号が振ってあり、同じ番号の絵の具を塗っていくことで、アマチュアがプロ並みの絵が描けることをうたっていた。

## 第1章

### セッション#1 — 概論とステップ1・2・3

あなたの人生を変える「バック・トゥ・ザ・ベーシックス・オブ・リカバリー」の一回目のミーティングへようこそ。これから四つのセッションで、私たちは皆さんに「ビッグブック」に書かれた12のステップを案内します。それに従っていけば、皆さんも「絶望的に思えた精神と肉体の状態」<sup>(p.xvii (17))</sup>から回復することができるでしょう。

私たちは出口を見つけました。それはアクションや強迫的行動という病気の解決法です。私たちはその解決法をこれから皆さんと分かち合います。それはスピリチュアル（霊的）な「行動のプログラム」<sup>(p.14)</sup>で、あなたが想像すらしなかった新しい生き方をもたらしてくれるのです。

私の名前は\_\_\_\_\_です。私の名前は\_\_\_\_\_です。このミーティングで、私たちは皆さんのガイド役を務めます。このセッションでは、最初の三つのステップに取り組みます。

ステップに取り組むための指示は、アルコールリクス・アノニマス（AA）の「ビッグブック」に書かれています。本来のところ、ビッグブックはアルコールリズムのことを扱った本ですが、その内容はどんなアクションや強迫的行動にも当てはめることができます。

「ビッグブック」は1939年に出版されました。アルコールリズムから回復した最初の100人のうちの何人かによって書かれました。それ以降、世界中の人々が様々な疾患からの回復のために「ビッグブック」を使う

ようになりました。このセッションのために、私たちは「ビッグブック」からの引用部を、ジェンダー・フリー（性別に関係なく）、かつすべてのアクションや強迫的行動に適用できるように修正しました。

各セッションは1時間で、その後に質疑応答の時間を十分に取ります。ですから、分らないことや、はっきりさせておきたいことがあったら、メモに書き留めておいてください。セッションが終わったら、質問にお答えします。

7

この仕組みをうまく動かすために、参加者は、12ステップ全体の案内役を務める意欲を持った人とペアを作る必要があります。これは**私たち**のプログラムです。回復のプロセスを一人で歩き通せる人は誰もいません。

8

私たちは一緒にセッションに出席し、  
一緒に「ビッグブック」を読み、  
一緒にステップに取り組み、  
一緒に回復していきます。

9

何が期待されているのか、皆さんによく理解していただくために、シェアリング・パートナーのためのガイドラインを示します。

## シェアリング・パートナーへ

A. これから四つのセッション全部に出席し、あなたのパートナーが12ステップに取り組めるように励まし、精神的な支えになって下さい。

シェアリング・パートナーとして以下のことを守って下さい：



1. 積極的に12ステップによる回復に取り組みましょう。
2. あなたのパートナーの話すことを進んで聞きましょう。
3. そして分かち合われた内容は厳重に秘密にしましょう。

10

B. 私たちは「ビッグブック」の中から必要な部分を読むことで、皆さんに12ステップをご案内します。「ビッグブック」が与えてくれる指示に従っていけば、皆さんも「**回復をもたらすのに十分なほどの人格の変化**」<sup>(p.266/570)</sup>を体験するでしょう。

C. 第4ステップでは、シンプルな資産と負債のチェックリストを使います。二回目のセッションの時間中に記入して下さい。あなたのパートナーが「**口の堅い、理解してくれる友人**」<sup>(p.107)</sup>という基準を満たしていると信じられる人なら、チェックリストの内容をパートナーと話し合ってください。あなたの棚卸表の中に専門家（例えば聖職者、法律家、精神科医、カウンセラーなど）に相談すべきだと感じる項目があるなら、そのことをシェアリング・パートナーに説明して下さい。そして、その部分をいつ、どこで、誰に相談するか、あなたのパートナーに説明し、実行することを誓約して下さい。

11

D. 二回目のセッションと三回目のセッションの間に、あなたがステップ11で得た導きを、シェアリング・パートナーと分かち合ってください。そうすれば双方向の祈りがあなたの人生に働いている様子を理解してもらえるでしょう。

12

では始める前に、全員がシェアリング・パートナーとちゃんと組めるようにします。まず、女性の皆さんは立ってください——皆さんがステップに取り組むためにここに来た人たち、あるいはステップを通じて人を手助けする人たちですね。

(女性たちが立ったら)

さて、シェアリング・パートナーがいまこの部屋に一緒にいるという人たちは、どうぞ座ってください。

(シェアリング・パートナーのペアが座ったら)

まだ立っている皆さんには、私たちがペアになる相手を提案します。ペアになる相手が決まった人たちは、どうぞ座ってください。

(まだ立っている女性が一人残った場合)

一度に二人の相手をしてくださる女性はいらっしゃいませんか？ いらっしゃったら、この方が分るように立ってください。ありがとうございます。このミーティングが終わったらすぐにシェアリング・パートナーと会う機会を設けますね。

さあ、女性は全員シェアリング・パートナーが決まりましたね。では次は男性も同じことをしましょう。男性の皆さんは立ってください——皆さんがステップに取り組むためにここに来た人たち、あるいはステップを通じて人を手助けする人たちですね。

(男性たちが立ったら)

さて、シェアリング・パートナーがいまこの部屋に一緒にいるという人たちは、どうぞ座ってください。

(シェアリング・パートナーのペアが座ったら)