

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『アルコホーリクス・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、AAメンバーに広く使われた。

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年に彼はAAビギナー向けに「12ステップ・スタディ」という授業を行って教え始め、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り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<sup>かひつ</sup>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。へ

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、これもハ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のオフィス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）にハイゼルデン版の翻訳がAAのオフィスから発行されていたが絶版となり、その後マックでリソグラフ印刷によって復刻されたがいまはこれも入手不能である。

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。ハ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、これとは別に英日対訳版も用意してある。

[] は訳注である。



## 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依存症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『アルコール依存症・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、『アルコール依存症・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プラエティを見つけたアルコール依存症たちが、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<sup>さまつ</sup>些末なものにしてしまうのである。

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、私たちを靈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、アルコール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。アルコールリズムを克服し、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。

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「デザイン・フォー・リビング生き方の設計図」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<sup>リハビリテーション</sup>社会復帰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。

霊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ないが、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。

このアルコールクス・アノニマスという運動によってアルコールクが全国で回復したことで、すべてのアルコールクは信用できず、いつまでも絶望的な酔っ払いのままの運命なのだ、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ールクが、AAの哲学に沿って生きることによって、アルコールイ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。

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. 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、アルコールクではない人たち。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 [つまりアルコールク] 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ク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ク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。

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リ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、アルコールリ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リ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、アルコールリ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。

アルコールク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『アルコールクス・アノニマス』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『アルコールクス・アノニマス』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クがアルコールク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ぬ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。



## 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。

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。

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おう」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リエティ [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。

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。
11. 私たちのこの病気についての知識と理解を、ソブリエティを得るためだけでなく、将来飲酒に戻る危険から身を守るために使うこと。
12. アルコールのために手に負えなくなった生活や、アルコールに対する私たちの無力を心に刻み込んでおくこと。

アルコールリズムについて、素人である私たちが持っている考えや理解は、いくつかの事実と、私たち自身の経験、それに他のアルコールクとの接触から得られた知識をもとにしたシンプルなものである。以下の説明では、アルコールリズムについてビギナーが必要とする事実を簡単にまとめてある。アルコールクス・アノニマスのプログラムを「生き方」として取り入れていく中でこうした事実についても自然に理解が深まっていくはずだ。

大自然が私たち人間に与えてくれた肉体は、ストレスの多い毎日の生活に耐えられるだけの強さを備えている。

健康な人は、酸素と水、バランスのとれた栄養、適切な休息とリラクゼーションが得られれば、どんな不利な状況でも大きな困難に耐えることができる。人間の「生気」は、私たちがこうした必需品をおろそかにしない限り、絶えることなく保たれていく。

だがこのどれか一つでも長く自分に与えないでくと、どんなに生命力があっても長くは耐えられない状態が作り出される。遅かれ早かれ、私たちの体の中で欠乏が起こり、神経が緊張して神経症的状态が作り出される。乱れた神経系は精神のバランスを狂わせ、ついには休息と栄養の不足によって死に至るのである。

そのような状態に拍車をかけるのがアルコールリズムであり、毒物、すなわちアルコールを毎日摂取することで、

この状態をさらに悪化させる。

血液や体細胞の中で必要な栄養、糖分、ビタミン、ミネラルが減っていき、毒物であるアルコールへと徐々に置き換わっていく。これはまず血液の中で起きるが、やがて脳の中でも起こるようになる。

このアルコールという毒物は脳の複雑な組織を攻撃し、ついには自然が与えてくれた防御壁を打ち壊してしまう。身体的にかなり急速に悪化する場合もあるものの、ほとんどのアルコール依存症者は何年もかかってアルコール依存症になっていく。このため、深刻な身体の衰弱が明らかになるのは、この病気の末期になってからである。

そのような理由で、アルコール依存症者は自分の本当の問題を知らぬままでいる。社交上の刺激だったアルコールが、身体が必要とするものへと次第に変化していくにつれ、精神的な能力は徐々に阻害されていく。このため、アルコール依存症者は自分の身体や精神がどれほど危険な状態にあるのかわからなくなっているのだ。

他の人たちはその変化に気がつくが、アルコール依存症者本人は自分の本当の状態を知らないまま、正常な世界の現実や約束事からではなく、無益にもアルコール依存症者の視点から人生を解釈しようとしている。

私たちが思い通りに生きていけなくなった原因である