

## 2002 年第 62 回評議会「ステップ、伝統、概念の分かち合い」

### ワークショップ——ステップ、伝統、概念の分かち合い

水曜日の午前中は、評議会メンバーが 12 名から 14 名のグループに分かれ、合計 10 グループによるワークショップ・ディスカッションが行なわれた。内容は、以下の質問項目に沿って、原理をどのように実行しているかに焦点をあて、「ステップ、伝統、概念の分かち合い」をすることだった。ここにその質問と、ディスカッションで出された発言を要約して紹介する。

「アルコールクス・アノニマスが生まれて最初の 20 年間に授かった恵みは、『回復』『一体性』『サービス』という遺産である。第一のものによって私たちはアルコールリズムから回復し、第二によって私たちは一体性のなかでお互いに支え合い、第三によって、私たちの集まりは、AA のメッセージを、それを必要とし求めているあらゆる人に運ぶという、AA の本来の目的を遂行している」(AA 成年に達する)

#### 1. 日常生活の中で使うステップ

- a) 個人的な問題を解決するために、あなたはステップをどのように使っていますか？ グループの問題については？ 地域の問題は？

個人的な問題：毎日ステップを使っており、たとえば結婚、家庭、仕事といった日常生活のなかのあらゆる面でどのステップにも助けられている。自分の生き方を神の手にゆだねており、人とかかわりの中で、毎日 HOW 療法（訳注.Honesty, Open-mindedness, Willingness—正直に、広い心で、意欲をもって）を用いている。ステップはビッグブックに書かれているように実践しており、ステップなしの生活など想像もつかない。ビル・W が十二のステップを書いたことに対し、そしてあの絶望感を分かち合ってくれたことに対して、深い感謝の気持ちが表された。あの絶望感によって、みな、AA につながる事ができたのだ。ステップによって私たちはいのちを救われた。問題に対処するのに、他の人を理解するのに、ステップを使っている。たとえば、問題に気づき、棚卸しを行ない、人と話をし、助けを求めることができるようになる過程のなかで、それぞれのステップは大事な要素となっている。結果に到達するまでの一連の過程そのものを信じる必要がある。十二のステップは恵みである。

それぞれのステップについてのコメント：

ステップ一……アルコールに無力であること、日常生活の中で何もかもが思い通りになるわけではないこと、仕事の同僚や専門家についても無力であることを認めるときに使っている。降伏することで、自分を変えている。

ステップ二……ステップ四、五、六、七を済ませてからまた三と共に二に戻ると、とても役立つ。このステップのおかげでたばこをやめることができたメンバーがいた。

ステップ三……個人的な問題、たとえば、離婚、家族にかかわる問題、部下や同僚との仕事、日

常の付き合いなどの問題を切り抜けなければならないとき、このステップはとても役に立つ。ステップ三によって、いろいろなことを自分の手から放し、頑固な自我を取り除くことができるようになる。スポンサーシップにおいても不可欠であるし、最終的にはだれにおまかせすればいいのかを思い出させてくれる。ステップ三を信じることは、自分のコントロールが及ばないことや、導き（正しいことに近いこと）を求めるとき、支えになってくれるし、とても役立つ。

ステップ四・五……ステップ四・五は、恨みを見直し、あら探しをやめ、日々の棚卸しを行なうことで、自己を点検するのに役立ち、また、過去の残骸を取り除くためにも役に立つものである。ステップ六……すべてのことにこの原理を実行するのに役立つステップである。人間関係には不可欠であり、生活のあらゆる面にこのステップを応用できる。自分中心の考えから脱するためにも、ステップ六の実践は大切である。

ステップ七……個人的な問題を解決するときに行う。人間関係には不可欠である。ステップ六・七を使いながら、怒りなどの性格上の欠点を取り除いてくださいと、毎日、神に求めている。ステップ九……ステップ十の前に実行する必要がある。

ステップ十……毎日自分自身の棚卸しを実行する。自分の落ち度や欠点を認めることで、同じ行動を繰り返さないようにするためである。このとき目を向けるのは、自分の棚卸しであって、他人の棚卸しではない。毎日実行することで、楽に生きられるようになる。いろいろな難題にぶつかると、もっとしっかりとプログラムを実行せざるを得なくなる。

ステップ十一……ハイヤーパワーの答えを求めるとき、ステップ十一は役立つ。しかし、少し距離をおき、静かに沈黙し、何もかもよい方向に行くのだと信じることをしないかぎり、答えは得られないものである。毎朝、そして、わき道にそれてしまったときにすぐ実行している。

ステップ十二……他の人の手助けをすることでこのステップを実行している。手助けをすることで、自己中心的な自分から一歩離れることができる。はじめてやってきた人たちに示す思いやりをメンバー以外の人にも示し、また、自らが、愛情、正直さ、無私、純粋さなどを示す見本となって、日常生活のなかのあらゆることにこの原理を実行している。

グループの問題：グループの棚卸し（ステップ四、十、十二）は、困った人などの問題が起こったときに助けになる。ステップ六と十一は、問題を解決するにあたって役に立つ。グループではよく、ステップ三と十が引用されている。新しい人たちのためにステップ・ミーティングを開くとよい。グループのなかでステップを実行していくと、実際の日常生活の中でどうやって使えばよいかの判り、そこで自分の生活の中でステップを使っていくと、十分に情報を伝えられたグループの良心による棚卸しが、より深くできるようになる。グループでのビジネス・ミーティングは楽しい。それは、メンバー一人ひとりがステップを使い、グループもステップを使っているため、問題に焦点を当てて話し合うことができるからである。グループの中でステップを使えば、個人よりも原理をつねに優先することができる。ステップはグループにも当てはめることができる霊的な原理である。

地域の問題：ステップ二は地域の役割をもつ人たちと関わる時に役立つ。ステップ三と十が地域でも引用されることがよくある。ステップ九はほかのメンバーへの埋め合わせをするときの役に立つ。ステップ十は地域レベルでもふつうに使われており、過去の残骸を取り除くのに、素晴

らしい道具となっている。このステップにより、怒りを手放すことを学び、自分自身の点検ができるようになる。困ったメンバーや、困った状況にあったとき、問題を回避、あるいは解決するために、棚卸しの方法を利用していく。ステップ、伝統、概念から、地域のオフィスにどう協力していくか、地域集会にどう関わっていくか、その方法を教えてもらっている。ステップは、個人よりも原理を優先させること、そして、「手から放し」、それにより委員会システムをうまく運ばせることを教えている。ステップは地域にも当てはめることができる霊的な原理である。

- b) 私たちは自分のすべてのことにこの原理を実行しているだろうか？ 実行しているなら、どのように？ もしかしたら、いくつかのステップにしか目を向けていないのではないだろうか？

多くのメンバーが、すべてのことにこの原理を実行する努力をしていると報告しており、あらゆるステップを使っているというのが全体的な声だった。その実例としては、一般の人たち、家族、職場での人間関係も、今日一日と、例えば、不安はあっても職場に戻っていくことなどが挙げられた。ステップは生き方の設計図である。それぞれのステップについてのコメントを挙げると、ステップ一は基本となる最も重要なステップである。ステップ一、二、三を使いながらグループの棚卸しを行なっていくと、目的はただ一つであることが明らかになり、霊的な体験がある。性格上の欠点に向き合うために、ステップ十をはじめ、いろいろなステップを使っている。ステップ六を使って、毎日、すべてのことにこの原理を実行している。ステップ六と七は、定期的に実行している。ビッグブックに「動揺したときには、立ちどまって一息入れ」と書かれているが、これは、ステップ十一と十二を行なう上で役に立つ。

## 2. 日常生活に伝統を使う

- a) 個人的な問題を解決するために、あなたは伝統をどのように使っていますか？ グループの問題については？ 地域の問題は？

個人的な問題：伝統とはAAの歴史そのものであり、伝統のなかにある“私たち”という言葉に常に念頭に置くようにしている。「全体の福利」やAAのメンバーになるための条件のことを教えてくれた人たちへの感謝が表明された。伝統と原理は、まだいったい何がなんだか判らないときに、学ばされたというメンバーもいた。原理は家庭にも大きなプラスの影響があった。伝統は、エゴを抑えるために使っており、日常生活のなかでも伝統を実行している。

特に伝統二によって、「任されたしもべ」とはどういうものであるかを教えられ、また、人の話に耳を傾け、自己中心的なものの見方ではなく、別の観点からも目を向けることを教えられている。メンバーはなぜ今ここにいるのか、それはそのメンバーが受け入れられているからだというのが、伝統三である。伝統四はいくつかの部分で構成されているが、結婚生活、家庭、仕事の面でも役立つものである。なぜなら、誰にでも間違える権利があること、配偶者の回復は配偶者の自主性に任せなければならないことを学べるからである。伝統四の後半は、私たちが役立とうと務めている人たちに対して、責任があるのだということである。伝統七を身に付けようとしている私たち

に、家族は感謝を示してくれる。伝統十二の具体例だが、あるメンバーは、熱心だがうるさい人にこれらの原理を実行して、手放すのに役立ったという。また、伝統チェックリストは結婚生活についての棚卸しを行なうのにも役立ったという。伝統に書かれた全体の福利は、ひとつの集団（グループ）の良心を通して表される神の意志を求めることで、家族の問題解決にも役立った。伝統は生活面でも具体的なガイドとなってくれる。

グループの問題：アルコールクス・アノニマスは、実に多くの文化的背景を持つ人で成り立っている。だから、伝統がなかったら、地域の中でいろいろ異なるグループがたくさん生まれていたことだろう。あらゆる伝統を使っていかなければ、とてもうまくいかないメンバーは報告している。どの伝統にも霊的な原理がある。定期的に伝統ミーティングを開くとよい。新しい人にもとても役立つ。伝統によって、一体性、グループの良心が築き上げられ、いま苦しんでいるアルコールクスの存在を認めることで目的はただ一つであることに気づかせてもらえる。私たちが間違いをするから伝統があるのであって、その経験を使いながら伝統の知識を築き上げていく。伝統はプレ・コンフェレンスのテーマにも使われた。グループがどう伝統を応用しているかを確認するには、伝統チェックリストを利用するとよいという提案が出された。グループの存続には伝統が大切である。

特に伝統一は、混乱を引き起こすメンバーのことでは役立った。伝統二とグループの良心は、グループの調和を保つのに利用されている。グループの良心によって、あらゆるレベルで問題が解決する。グループの良心とは、受け入れることでもある。伝統三の長文のものは、だれがクローズド・ミーティングに出席できるのかを明らかにしており、そのことをグループはつねに忘れてはならない。グループに問題が生じたときには、「私の責任は何か？」と問いかけ、自分のエゴを打ち砕く。伝統五と“目的は一つであること”は、AAの心臓部である。伝統七は、私たちは自立していること、また、グループ、地区、地域、そしてGSOを援助するためには献金が必要なことを、教えている。また伝統七により、あるメンバーは、ソブラエティが得られて、さっそく仕事に就いた。さらに、グループには責任があることも教えている。伝統九は、委員会がグループやメンバーに対して責任があることを伝えている。伝統十は、“外部の問題に意見をもたない”ことでグループの役に立っている。伝統十二により、グループは“個人と原理”を混同せずにやっていた。無名であることは、グループにとって霊的な基礎である。

地域の問題：伝統を大切にしていることを積極的に示していく責任がある。同時に、別のグループ、地区、地域の問題についての意見にも耳を傾けていく。伝統三により、地域は、アルコール以外の問題も持つ人たちに寛大になれた。ある“任されたしもべ”が地域の手順どおりにしようとして、そのことで声高に意見を言ったとき、メンバーは伝統十二に助けられたという。カナダでは、ラウンドアップや集会などがあったときに、そこで地域委員会を、英語、フランス語、先住民の言語で開くことが、広く受け入れられるようになっているという。

b) 一体性の重要さとは？ グループ、地区、地域の一体性のために、あなたはどのような犠牲をはらいましたか？

一体性は私たちが最も大切にはぐくんできた財産であり、なかでも伝統三は、一体性の見本である。一体性を実行する方法としては、ホームページを交換し合いながら、年に一度は“一体性の日”を設けるということが挙げられた。一体性と画一性とは違うものであり、私たちは異なるものに耳を傾け、受け入れることができる。グループ、地区、地域で棚卸しを行なうことで、不調和を生んでいる問題を見極められるようになる。あるメンバーは、一体性とホームグループがなかったら、ソブラエティを維持することはできなかったという。犠牲とは、すすんで貢献することであり、あるいは、口を閉じてみることもかもしれない。また、全体のなかの一部になるために、何かをあきらめることを意味している。しかし、犠牲とは責任とも考えられるのではないだろうか。たとえば、メンバーを車に乗せてあげることとか、お天気のいいすばらしい日なのに、地区委員会に一日中参加することとか。

## 2. 日常生活に概念を使う。

- a) 個人的な問題を解決するために、あなたは概念をどのように使っていますか？ グループの問題については？ 地域の問題は？

個人的な問題：概念を日常生活に応用するというのは、ビジョンをもち、歩み寄りをするかもしれない。仕事上の問題や子どものことを解決するのに、また、責任を実際にとるということをするのに、概念を使っている。ある新郎新婦は、結婚の誓約の中に、ステップ、伝統、概念の三十六の原理をすべて組み込んだ。私たちはものごとの過程そのものを信じる必要がある。

概念は私たちの将来を守ってくれるものである。概念三の「決定権」は、究極の権威として使われている。概念四の「参加権」とは責任であり、それはほかの人に耳を傾けることで実行していく。概念五の「アピール権」は大切なものであり、あるメンバーは、決心したことをアピールする力をこの概念から与えられたという。概念九の「AAのリーダーシップ」が、棚卸しの役に立ったというメンバーもいた。

グループの問題：ミーティングでもおおいに概念を勧めていくべきである。それはすばらしい経験になるはずである。なぜなら概念は霊的なものであり、「参加する権利」のもとで、ハイヤーパワー、自分自身、ほかのメンバーたちに対する信頼感と信じる心とをもたせてくれる。概念一は、究極の権威はハイヤーパワーにあり、そのハイヤーパワーの声は、グループの良心をとおして表明されると伝えている。とはいえ、各人は自由に決定できる。たとえば、どのメーカーのコーヒーにするのかなどを。概念三はリーダーシップについて教えている。概念五によって、復讐心に燃えた、お金の面で不正直なメンバーに対しても、グループのメンバーは寛大になれる。混乱を引き起こすようなメンバーたちが決意したことをアピールしてきても、グループのなかで修復ができる。概念五は、「少数派の意見」は大切であり、恵みであると語っている。それにより、十分に情報を伝えられたグループの良心が表面化するからである。個人の意見よりも、一体性の方が大切である。だから、委員会で個人的な不平不満を述べる発言があった場合、議長はこれを使っていくとよい。グループのメンバーとして、グループの棚卸しを進める手助けができる。新しい

人に耳を傾ける。概念は、権威、責任、やるべきことを実行することの大切さを示している。

地区および地域の問題： 地区の問題について話し合うときも概念を利用できる。地域はアラノン・メンバーにも参加を呼びかけることで概念を活用している。伝統を用いたとき、決定、参加、権威、責任の多くを学んだ。グループ、地区、地域は間違いをする権利がある。概念十のなかで、権威を与えたら、それに見合った責任を担ってもらうこと、また参加権を与えることを学んだ。概念十二は、地域のために、たとえ利益のためではなくても、法的な憲章や内規として変更を加えることはできないものである。ステップ、伝統、概念のすべてが重なり合ったものが共通の経験である。多くの地域で、若いメンバーが、道具として概念に関心を寄せるようになっている。

b) 概念のなかのどの原理を私たちは日常生活で具体化しているだろうか？

概念を学ぶことで日常生活は生き生きとしてくる。概念はよりよい生き方へ向かう道具になっている。実際に使って練習をしていかなければならないが、完璧でなくてよい。概念によって、広い心を持ち、自分自身を表現することができるようになる。概念は、私たちがだれかを罰するような行動は取るべきではないことを提案している。さらに、概念によって、結婚生活や職場での責任を担い、それらにもっと参加するように教えられる。なぜならばどんなことでも自分ですべて決めればよいことではなく、責任を分かち合うことができるようになったからだ。自分の人生に、ほかの人にも参加してもらうことで、生きることがよりスムーズになるのだ。

特に、概念四の「参加の原理」は、霊的な原理であり、ほかの人のことに注意を払ってよく耳を傾けるよう教えている。概念九はサービスのリーダーシップの理想を、そしてそうすればどれほど効果を示すかを語っている。概念十は、私たち全員がリーダーであることを説明している。

2002年アメリカ・カナダ評議会の最終報告書の一部をお届けする。

文化も社会状況もまったく異なる所でも確実にプログラムはその効果を発揮すると思う。常に基本を見つめて行く作業はアルコールクにとって大切な、また有効なものであろう。どうぞJ S Oへご一報いただき、各グループでコピーして活用していただければ幸いである。

AA J S O