

AA以外の会合で話をするには

AA 外部の機関で、AA やアルコホリズム、
アルコールクについて話をするときに知っておくべきこと

Alcoholics Anonymous®
アルコールクス・アノニマス®

アルコールクス・アノニマス®は、経験と力と希望を分かち合って共通する問題を解決し、ほかの人たちもアルコホリズムから回復するように手助けしたいという共同体である。

●AAのメンバーになるために必要なことはただ一つ、飲酒をやめたいという願いだけである。会費もないし、料金を払う必要もない。私たちは自分たちの献金だけで自立している。

●AAはどのような宗教、宗派、政党、組織、団体にも縛られていない。また、どのような論争や運動にも参加せず、支持も反対もしない。

●私たちの本来の目的は、飲まないで生きていくことであり、ほかのアルコールクも飲まない生き方を達成するように手助けすることである。

AA グレープバイン社の許可のもと再録

Speaking at non-AA meetings

*English edition copyright ©1974, 1981
Japanese edition copyright ©1985, 2009*

*Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
All rights reserved.*

Translated from English and created with permission of Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (A.A.W.S.) Copyright in the English language version of this work is also owned by A.A.W.S., New York, N.Y. No part of this work may be duplicated in any form in any language without the written permission of A.A.W.S.

This is A.A. General Service Conference-approved Literature

AA 以外の会合で話をするには

英語版©1974, 1981 年／日本語翻訳版©1985, 2009 年

A.A.ワールド・サービス(A.A.W.S.)社
無断複写・複製・転載を禁ず

本書は、A.A.ワールド・サービス(A.A.W.S.)社の許可を得て、英語から翻訳、印刷されたものです。本書の英語版の著作権もまた、ニューヨーク州、ニューヨーク市のA.A.W.S.が所有しています。A.A.W.S.の書面による許可なく、本書の全部または一部を、いかなる言語においても、いかなる形式においても、無断で複写複製することは禁じられています。

評議会承認出版物

各地のAAグループやセントラルオフィスには、アルコールリズムに対するAAの取り組みに関心を持つ機関から、AAメンバーに会合で話をしてほしいという要請がきており、その数は増加しつつある。そこでAAメンバーには、「引き受けてもいいのだろうか?」「何を話せばいいのか?」「どのように話せばいい?」といった疑問が生じる。

目次

引き受けてもいいのだろうか?	3
どんな人が適任か?	3
なにを話せばいいのか?	3
利用できるパンフレットやガイドライン	3
自分の体験を話すべきだろうか?	4
聴き手に関する情報.....	4
アマチュアとしての立場を守ろう.....	4
専門分野の人たちに話をする	5
話す内容の概略.....	5
AA以外の会合でよく聞かれる 20 の質問.....	6
ノンアルコールはどのようなサポートができるのか.....	8
体験談を話す際に気をつけることは?	9
広報に対する責任	9
12 の伝統.....	10

引き受けてもいいのだろうか？

AAメンバーのスピーカーを、一般的な会合や特定の会合に指し向けることが望ましいかどうかは、それぞれのAAグループで判断している。スピーカーを要請してくれたものの、AAのことよりはむしろ、アルコールリズムという病気に主な関心がある場合もある。そのような要請には、もっと幅広い面からアルコールリズムと関わっている公的機関や私的機関に依頼すべきだと考えるグループもあるだろう。しかしながら、そういった会合で、AAとその回復プログラムについてAAメンバーが話をするのはまったくAAの伝統に合致している。とはいえ、いくつかの簡単な留意点に注意を払う必要がある。(9 ページ参照)

たくさんのグループが、このような機会がAAの広報活動の土台になると考えている。つまり、「AAの友人たちと親しくなりたい」という私たちの思いを表現することができるし、地域の中で果たすAAの役割を一般の人たちに知らせることができる。それはまた、第三者をとおしてAAの回復のメッセージをアルコールリズムに運ぶ絶好のチャンスだと確信しているからである。現在、AAにやってくる人たちの大半が、AAを好意的に見てくれる医師や聖職者、弁護士、ソーシャルワーカー、雇用者、労働組合の代表者、親戚、友人など、ノンアルコールリズムの人たちに勧められて来ている。

どんな人が適任か？

AA以外の会合で話をするのは、ひいては、第三者を介してメッセージを運ぶことにつながるため、AAメンバーはこのような試みを大きな責任をともなうものと受けとめている。話し手のAAメンバーが、AA全体を代表して話をするのではないと注意深く説明したとしても、聴き手の多くはその話の内容や話し方からAAという共同体を判断するだろう。彼らノンアルコールリズムが抱く印象によって、AAへの紹介は左右されるだろうし、それは苦しんでいるアルコールリズムの生死を分けることにもつながるのである。

大切な留意点を挙げたが、だからといってプロのように話が上手なメンバーや、「元老(古参のメンバー)」にしかそのような大役は任せられないというわけではない。AAで、しかるべきソブラエティの期間があり、AAの回復のプログラム——ステップ、伝統、サービス——を分かりやすく話すことができるAAメンバーであれば、問題なくやり遂げられるはずである。

なにを話せばいいのか？

AA以外の会合で話をするにあたり、自分の経験から学んだことや他のメンバーの経験から知り得たこと、GSO(ゼネラル・サービス・オフィス)発行のパンフレットや出版物など、さまざまな情報を活用することができる。はじめに目を通しておきたい出版物は以下のとおりである。

「よくある質問」

「地域のAA(未翻訳)」

「AAメンバーシップ・サーベイ」

「アノニミティとは」

「関係機関の皆様へ」

「AAの概要(未翻訳)」

「AAメンバーが専門家と協力する方法」

「AA日本広報資料」

「医療関係者とAAメンバーへ(未翻訳)」

「AAインフォメーション——広報／外部協力委員会向け(未翻訳)」

また、以下のガイドラインがGSOから発行されている。

広報、治療施設委員会、矯正施設委員会(未翻訳)、裁判所その他のプログラムとの協力(未翻訳)、アーカイブ(未翻訳)、財務、特別な援助を必要とするアルコールクへのサービス(未翻訳)、AA電話応答サービス(未翻訳)、セントラルオフィス／インターグループオフィス、アルコールリズムの分野で仕事をしているAAメンバーへ、カンファレンス／コンベンション、地域の専門家協力委員会を設置するために、文書委員会(未翻訳)、耳の不自由なアルコールクへのメッセージ(未翻訳)、AAとアラノンの関係。

「自分の体験を話すべきか？」という質問を多く受ける。ノンアルコールクに話をしたことがあるメンバーによると、彼らの関心はもっぱら、AAミーティングで語られるような個人の経歴についてよりも、アルコールクス・アノニマスとは何であり、何をするとところなのか、自分たちはどのように協力することができるのかにあるのだという。

一方で、概要を説明するために、自分の飲酒のエピソードを交えながら話すことが効果的だという経験者もいる。アルコールリズムが進行性であることや、自分の症例を簡潔に話すことで、その後の話にも説得力が加わるだろう。

このパンフレットの6ページに、AA以外の人たちによく聞かれる質問のリストを掲載した。それらは、他国やアメリカのさまざまな地域にあるグループやメンバーを対象に、GSOが行ったアンケート調査をもとにしている。これらの質問をどのくらいカバーできるかは、持ち時間によって異なるし、話したあとに質疑応答の時間が用意されているかどうかにもよる。

分かち合いのトピックは臨機応変に選ぶ。聴き手が医師や聖職者である場合と、高校生を対象にした場合とでは、強調したいポイントも異なってくるだろう。聴き手について事前に調べておくべき点を以下に挙げる。

一般的なことがら

1. 職業
2. 機関の職員である場合、その機関は何をすることで、どのようなサポートをするとところなのか？
3. その機関がこの会合を開く理由は？

具体的なことがら

1. その機関が今、もっとも関心のあることは？
2. その機関の特徴は？
3. その機関の職員が自負していることは？
4. AAが招かれた理由は？

アマチュアとしての立場を守ろう

AA以外の人たちに話をする際、AAメンバーはアマチュアとしての立場から外れないよう慎重に話をする。メンバーは、アルコールリズムの医学的、生理学的、あるいは心理学的なことがらにおけるエキスパートのような主張はしない。それでもなお、このような会合では、AAの分野ではない

アルコールリズムという病気に関する質問がたびたび投げかけられる。そのようなときAAのスピーカーは、丁寧にそして独断的にならないよう注意しながら対応する。このパンフレットに、「アルコールリズム」や「アルコールリク」について参考となる回答が紹介されている理由はそのためである。

専門分野の人たちに話をする

極めて専門的な分野の人たち(弁護士や警察官、産業グループ、医師など)に向けて話をするときには、専用に作られたパンフレットを利用するとよい。例えば、聖職者向けには『聖職者へのメッセージ(未翻訳)』、医師向けには『保健医療関係者の皆様へ—社会資源としてのAA—』がある。

このようなパンフレットを会合に持参することもできるし、送付を提案するのもいいだろう。上記2種類に加えて、次のようなパンフレットも活用できる。『地域のAA(未翻訳)』(アルコールリクを手助けするために、AAは地域社会の中でどのように関わることができるのか)、『AAメンバーシップ・サーベイ』(メンバーへのアンケート調査の結果を要約したもの。日本では3年ごとに行っている)、『関係機関の皆様へ—AAは皆様との協力を願っています』。また、『AA早分かり』という無料のリーフレットも、このような会合で配るといいだろう。(日本では有料)

話す内容の概略

1. 紹介

アルコールリクとして自己紹介をする(通常はファーストネームのみ)。伝統などを引用しながら、アノニミティの必要性と共に協力を仰ぐ。以下のようなアノニミティを簡潔に述べたカードが発行されている。(日本では発行されていない)

みなさまの中には、私たちの公けの場における無名性の伝統についてご存じない方がいらっしゃるかもしれません。その伝統とは次のようなものです。

『私たちの広報活動は、宣伝よりもひきつける魅力に基づくものであり、公のレベルでの文字、音声、映像においては、私たちはつねに無名にとどまる必要がある』

この会合を、インターネットなどのニューメディアや出版物、放送で紹介する際には、AAのスピーカーを含むすべてのAAメンバーのフルネームが漏れることのないよう、ご配慮いただけるようお願いいたします。

AAの回復のプログラムを求める問題飲酒者を手助けするために、アノニミティの保証は不可欠な要素です。アノニミティの伝統はまた、個人よりもAAの原理を優先すべきであることを、いつも私たちに思い起こさせてくれるものです。

このカードを会合の参加者に配布するのもいいだろう。

2. アルコールリクス・アノニマスについて

- a. AAとはなにか(序文——このパンフレットの冒頭に記載)
- b. 12のステップ(それは私たちにどのように効果があったか)
- c. 12の伝統
- d. ミーティングの種類について(オープン、クローズド、パブリック・ミーティング)

3. それぞれの回復の物語

- a. 飲酒のパターンと体験談
- b. 助けを求める決心をした理由
- c. AAに来て知ったこと
- d. 今、どのようなであり、人生はどのように変わったか

4. 協力し合えること

- a. AAと連絡をとるには
- b. AAにできること（『AAメンバーが専門家と協力する方法』を参照）
- c. AAがしないこと（『地域のAA（未翻訳）』、『アルコール以外の問題』を参照）
- d. アルコホリズムとAAについて知ることの重要性

AA以外の会合でよく聞かれる 20 の質問

これらの質問は、前述のメンバーシップ・サーベイに基づいたものである。（ここでは簡潔な回答のみを掲載している。詳しくは、『44Q&A』や他の出版物を参照）

AAメンバーは、AA全体を代表して話すのではないことを常によく理解している。とはいえ、こちらから提供する回答というのは、話し手の理解と経験に基づいたその人自身の言葉であることが求められる。

1. アルコホーリクス・アノニマスとは？

AAの定義としてもっともよく用いられるのが序文である（このパンフレットの冒頭に記載）。AAは現在 180 カ国にあり、200 万人を超えるメンバーがいる。

2. AAはどのようにして始まったのか？

1934 年の終わり、あるニューヨークの株式仲買人が酒をやめた。彼は、他の酔っぱらいを手助けしているあいだは自分も飲まずにいられることを発見した。1935 年、商用でアクロンに出かけた彼は、アルコホーリクの外科医を紹介された。医者酒も止まり、2 人はさらに他のアルコホーリクを探した。この活動は広がりをみせ、1939 年『アルコホーリクス・アノニマス（ビッグブック）』の出版と共に名前がつけられた。

3. AAの活動拠点は？

主にミーティングである。そこは、アルコホーリクたちが AA の回復のプログラムと共に、もう一人のアルコホーリクを手助けする場所である。（次の質問を参照）。

4. 12 ステップとは？

実際に回復した初期のメンバーの経験に基づいた原理。しらふでいるためだけでなく、生き方のプログラムとして提案されている。

5. オープン・ミーティングとは？

アルコホーリクかノンアルコホーリクかに関係なく、誰でも参加できるグループ・ミーティングのこと。通常は一人の進行役がミーティングを進行し、スピーカーを紹介する（ほとんどの場合、スピーカーも進行役もAAメンバーである）。スピーカーはAAにつながる前の生き方と、つながってからの生き方について話し、プログラムに関する個人的な見解を述べることもある。

6. AAはどのように構成されているのか？

まったく形式的なものではない。グループは、一定期間サービスをする役員（支配はし

ない)を選出する。各グループから選出された代議員は地域の集まりに参加し、評議会に参加する評議員を選出する。評議会とはAAグループと常任理事会を結ぶものである。評議会メンバーと常任理事はAAのサービスを行うが支配はしない。

7. **AAの伝統とは？**

グループとAA全体が確実に存続し成長するための原理として提案されたもの。

8. **AAに参加するには？**

地域のグループが開いているミーティングに参加するだけでいい。初めて参加する人の中には、地域のAAオフィスに電話をかけた人や、GSO に手紙を書いた人もいれば、友人や家族、専門家に勧められた人もいる。しかし、AAメンバーになるかどうかは、アルコール本人にしか決められない。メンバーになるために必要なことはただ一つ、飲酒をやめたいという願っただけである。

9. **AAメンバーになるための費用は？**

無料。

10. **AAの運営資金は？**

メンバーからの自発的な献金のみ。それによってグループを支え、全国的または国際的なサービスをサポートしている。

11. **AAには女性のアルコールもたくさんいるのか？**

メンバーのおよそ 3 分の 1 が女性である。

12. **AAの効果は？**

もっとも最近行ったアンケート調査(アメリカ/カナダ)によると、飲まないでいる期間が 5 年以上のメンバーが 48%、1～5 年のメンバーが 22%。(訳注:日本では 5 年以上のメンバーは 36%、1～5 年のメンバーは 56%)。

13. **一部の人たちにAAが効かない理由は？**

心から飲酒をやめたいと願っている人や、その決心を第一のものとして心に留めている人には有効である。

14. **AAは外部の組織と提携しているか？**

提携はしないが、アルコールをサポートする組織の取り組みには協力する。

15. **AAは宗教団体か？**

いいえ。AAメンバーの中には、不可知論者もいれば無神論者もあり、信仰の種類もさまざまである。

16. **AAは禁酒運動か？**

いいえ。共同体としてのAAは、他人の飲酒に関することなどといった外部の問題にはまったく意見を持たない。AAメンバーは、自分自身の飲酒がコントロールできないことを認識しているだけである。

17. **アルコールリズム(アルコール依存症)とは？**

AAメンバーは、アルコールリズムを道徳上の問題ではなく、飲み続けると悪化する進行性の病気だと受けとめている。それは、身体的、精神的、スピリチュアル(霊的)という 3 つの側面を持ち完治はしないが、AAプログラムを実践することでその進行を食い止めることができると認識している。

18. **アルコールの特徴は？**

さまざまなタイプのAAメンバーがいることから分かるように、この病気は誰でもかかる可能性がある。生活のある部分において、飲酒が好ましくない影響を及ぼしているのであれば、そして、飲むのをやめることができないのなら——ほとんどのAAメンバーの意見では——その人はアルコールだといえるだろう。

19.

20. アルコホリズムの初期症状は？

- a. ブラックアウト(一時的な記憶の欠落)をするようになる。
- b. いつも予定していた以上の量を飲んでしまう。
- c. 他の人に比べ、酒がかけがえのないものになっていることに気づく。
- d. 飲酒について自分自身に言い訳をするようになる。
- e. 起きるための一杯(朝酒)を飲むようになる。
- f. 一人で飲むようになる。
- g. 飲むと反社会的になる。
- h. しょっちゅう酔っぱらっている。
- i. 深く、言いようのない不安を感じる。
- j. アルコールを渴望するようになっている。

(これらの 10 項目の症状は、アルコホリズム・薬物依存全国協議会(ニューヨーク市)発行のパンフレットより引用)

21. ノンアルコールはどのようなサポートができるのか

この質問に答えるのは、聴き手の関心がどこに向けられているかを把握してからがいいだろう。たとえば、医師や看護師、弁護士、ソーシャルワーカー、聖職者といった専門家のところには、苦しんでいるアルコールやその家族が助けを求めている。

聴き手が専門家ではなく、アルコールの友人や知人、親類、隣人といった人たちの場合、彼らの周りには苦しんでいるアルコールがいるか、その問題に気づき始めているのだろう。

彼らは重要な立場にある——アルコホリズムが病気であり、AAには回復の望みがあることをアルコールに伝えることができる——あなたはそれを率直に話したいと思うだろう。

また、地域のアラノン家族グループやアラノンジャパン GSO を紹介してもいいだろう。AAとアラノン家族グループは従属関係にはないが、彼らはアルコホリズムが家族を巻き込む病気であるという理解を深めることに貢献している。

ノンアルコールに協力してもらいたいこと——実際はもっとあるだろう——を以下に挙げた。

- a. 電話番号リストなどを活用して、アルコールがAAとコンタクトをとれるようにしてもらう。その際、AAに連絡をしたからといってメンバーになる義務はまったくないのだということを説明してもらう。その地域にあるAAとアラノンの連絡先を渡しておく。
- b. ミーティングがどのようなものかを知ってもらうために、アルコールと一緒にオープン・ミーティングに参加してもらう。オープン・ミーティングなのでノンアルコールも歓迎される。
- c. 本当にアルコールかどうかは、その人自身にしか分からないのだということ、それを判断するのにAAメンバーと話をしてみることを提案してもらう。
- d. アルコールが自分自身で判断することができるよう、彼らに対して脅したり無理強いしたりせずに、常にアドバイスの域を出ないようにアプローチしてもらう。
- e. オープン・ミーティングに参加してもらう。AAへの理解を深めるために、『アルコール・ス・アノニマス(ビッグブック)』などのAA出版物を読んでもらう。この本は1939年に初めて出版された。1955年に第2版、1976年に第3版、2001年に第4版が出版され(以上、原本について)、AAの基本テキストとして広く受け入れられている。ほとんどの地域のグループで購入することができ、ゼネラルサービス・オフィス(日本の場合は巻末の奥付を参照)に直接注文することもできる。
- f. 『アルコール・ス・アノニマス(ビッグブック)』などのAA出版物を、興味深く一読の価値が

あるものとして、アルコールに手渡してもらう。

- g. アルコールが抱える問題やニーズ、AAの中で受けられるサポートについて、他のノンアルコールがより理解できるよう働きかけてもらう。
- h. AAにできることがあれば、すぐに連絡してもらう。

体験談を話す際に気をつけることは？

1. AAメンバーはその人自身について話をするのであり、AA全体を代弁するものではないことを述べる。
2. 著名人である場合、フルネームを名乗らなくても、メディアに名前が公開されてしまうことがある。そのような事態を避けるためにも、会合の主催者には前もってアノニミティの伝統について明確に伝えておく。AAメンバーまたは司会者に、体験談の前に伝統を読み上げてもらえるよう、そしてそれを尊重してもらえるようお願いする。(アノニミティの伝統について簡潔に記されたカードが発行されている。5 ページ参照)。
3. 報道関係者がいるときには、AAの名前を他の機関の活動と結びつけないよう注意を払う。
4. 引き受けるべきか判断に迷うような会合である場合、返事をする前に近隣のグループまたは委員会に相談する。(伝統 4 参照)

広報に対する責任

1956 年、アメリカ／カナダ評議会は以下の簡潔な声明を承認した。AAの活動全体にわたる広報の方針に関するものである。

「一般社会に対するどのような活動であっても、AAの唯一の目的はいま苦しんでいるアルコールを手助けすることである。個人のアノニミティの重要性を常に心に留めながら、苦しんでいるアルコールとこの問題に関心を持つ人たちに、個人のレベルにおいても共同体のレベルにおいても、飲まずに生きることを学んできた経験を伝えていくことで、この目的が達成できるものと信じている」

「心から関心を示してくれる人たちには、私たちの経験をすべて惜しまずに伝えるべきだと感じている。このような活動ができるのは、AA以外にも、アルコールリズムという深刻な問題に関心を寄せている人たちがたくさんいるからである。そしてそれは、私たちのソブリエティという贈り物への感謝の表れとしてなされるべきものだ」と確信している」

1960 年、アメリカ／カナダ常任理事会はこの声明をさらに拡充させ、広報委員会が活用できるガイドラインを承認した。それは、報道機関にAAに関する情報を提供することについて述べられたものである。これらの原理は、他の広報の場面でも活用できるものであり、その内容は以下である。

「提供する内容は、事実に基づいたものでなければならない。誇張することや、アルコールリズムの問題に関心のある他の機関を批判すること、いかなる形の論争でも加わることは、直接的な表現であれ暗にほめかす表現であれ、慎重に避けなければならない」

「アルコールリズムについて私たちの経験を話すときには、アルコールリクス・アノニマスとその回復プログラムの域を超えてしまわないように留意すべきである。」したがって、アルコールリズムの問題の側面や、より広範囲な部分について意見を述べる際には、それがAA外部の信頼できる情報源であること、そして出典元が明らかでなければならない。

AAの12の伝統

1. 優先されなければならないのは、全体の福利である。個人の回復はAAの一体性にかかっている。
2. 私たちのグループの目的のための最高の権威はただ一つ、グループの良心のなかに自分を現される、愛の神である。私たちのリーダーは信頼されたしもべであって、支配はしない。
3. AAのメンバーになるために必要なことはただ一つ、飲酒をやめたいという願いだけである。
4. 各グループの主体性は、他のグループまたはAA全体に影響を及ぼす事柄を除いて、尊重されるべきである。
5. 各グループの本来の目的はただ一つ、いま苦しんでいるアルコールにメッセージを運ぶことである。
6. AAグループはどのような関連施設や外部の事業にも、その活動を支持したり、資金を提供したり、AAの名前を貸したりすべきではない。金銭や財産、名声によって、私たちがAAの本来の目的から外れてしまわないようにするためである。
7. すべてのAAグループは、外部からの寄付を辞退して、完全に自立すべきである。
8. アルコホーリクス・アノニマスは、あくまでも職業化されずアマチュアでなければならない。ただ、サービスセンターのようなところでは、業務に従事する人を雇うことができる。
9. AAそのものは決して組織化されるべきではない。だがグループやメンバーに対して直接責任を担うサービス機関や委員会を設けることはできる。
10. アルコホーリクス・アノニマスは、外部の問題に意見を持たない。したがって、AAの名前は決して公の論争では引き合いに出されない。
11. 私たちの広報活動は、宣伝よりもひきつける魅力に基づくものであり、公のレベルでの文字、音声、映像においては、私たちはつねに無名にとどまる必要がある。
12. 無名であることは、私たちの伝統全体の霊的な基礎である。それは各個人よりも原理を優先すべきことを、つねに私たちに思い起こさせるものである。

(AAワールドサービス社の許可のもと再録)

AA以外の会合で話をするには

1985 年 日本語翻訳版発行
2009 年 10 月 改訂版発行(装丁、本文)
2025 年 8 月 改訂版発行(本文、伝統、住所)

訳 編 AA 日本出版局
発 行 NPO 法人 AA日本ゼネラルサービス (JSO)
 ホームページ www.aajapan.org
 〒112-0012 東京都文京区大塚 3-28-7 林野会館 202
 Tel. 03-3590-5377 Fax. 03-3590-5419
 振替 00180-0-68876

許可なく、転載・コピーすることを禁じます。