Sophia-R
Sophia University Repository for Academic Resources

Title	自助会の先祖から学ぶ: 断酒自助会Alcoholics Anonymousから受け継ぎ得る「伝統」
Author(s)	葛西, 賢太
Journal	グリーフケア
Issue Date	2019-02-28
Type	departmental bulletin paper
Text Version	Publisher
URL	https://digital-archives.sophia.ac.jp/repository/view/repository/20190529006
Rights	

上智大学
SOPHIA UNIVERSITY

〈論文〉

自助会の先祖から学ぶ[1)]
断酒自助会Alcoholics Anonymousから受け継ぎ得る「伝統」

What Can Be Learned From the Changes and Developments Within Alcoholics Anonymous

上智大学グリーフケア研究所特任准教授・宗教情報センター研究員

葛西　賢太

Kenta KASAI

要旨： 断酒自助会Alcoholics Anonymousは、無数の自助会に「言いっぱなし聞きっぱなし」形式のミーティング方法を提供しただけでなく、「12のステップ」をはじめとする数多くの文書を残している。それら文書は、彼らの失敗の経験が同時代と将来世代のために役に立つという確信に基づいている。なかでも、『12のステップと12の伝統』は、AAが1935年の創立以来の急成長で直面したさまざまな失敗から学んだことを同時代の仲間や次代の仲間に共有するための書物であり、スピリチュアルケア、グリーフケアの実践や、自助会の運営に関わる者たちにとって有益な経験が記されている。「12のステップ」は個々のメンバーの内省を促しつつAAという共同体に向けてひらき、「12の伝統」は、彼らの回復と生存を支える共同体であるAAをどのように守るかに関心が向けられている。AAは、スピリチュアルケア、グリーフケアの担い手にとって、自らの手痛い失敗を共有してくれる「先行く仲間」なのである。

キーワード： Alcoholics Anonymous、12のステップと12の伝統、自助会、先行く仲間、間違いを犯す権利

1. はじめに

なんらかの課題・問題を共有する人同士が集まって、物心両面で助け合おうとする場として、自助会がある。自助会は、自殺予防や地域包括ケアといった観点からも注目されうる共同体であるといえるだろう。Alcoholics Anonymous（匿名のアルコール依存症者の自助会、以下AAと記す）や全日本断酒連盟などのアルコール関連問題に焦点を当てた自助会、薬物依存症者の会、DARC（ダルク、施設入所型の薬物依存症者の自助会）、摂食障害者の会、患者会、家族会、遺族会などの展開は、もはや網羅することが困難なほどである。そのなかでAAは、1935年に米国で始まり、世界で200万人を超すアルコール依存症者の回復を支援している。そのいっぽうで、多くの匿名制[2)]の自助会で共有される「12ステップ」という思想を創案・展開し、その実践形態を踏襲し模倣する「12ステップ系」

あるいは「アノニマス系」の自助会を数多く生み出すなど、広範な影響を及ぼしている[3)]。

AAや全日本断酒連盟のような自助会は、数多くの文書を残している。それはメンバーの思い出を留めるとか貢献を顕彰するとかいうことではなく、むしろ、同世代や未来世代が、人間に普遍的な依存症などの困難への対処をまったくのゼロからはじめるのではなく、すでに経験した人々の知恵、特に失敗の経験が役に立つという確信に基づいている。いっぽうでそれは、かつてそのような過去世代や同世代の経験を参考にすることができなかった者たちにとっては、同世代や未来世代に対しての責任を感じての応答でもある。その中には、当事者中心の組織運営上の知恵もあれば、ケア的な実践が多く陥りがちな落とし穴の共有もある[4)]。スピリチュアルケアやグリーフケアに関わるものは、自助会の経験からたくさんのことを学ぶことができるはずなのである。

これから読む『12のステップと12の伝統』は、AAが1935年の創立以来、1953年の本書刊行までの18年間の急成長で直面したさまざまな失敗から学んだことを同時代の仲間や次代の仲間に共有するための書物である。メンバー向けに書かれた本書だが、「AAに関わる多くの〔外部の〕友人たちの関心も呼び、AA以外でも応用できるものという意見が寄せられている」という。この本を、スピリチュアルケア／グリーフケアの領域で活かしたい、自助会を運営する上での教訓を得たい、という関心で読んでみたい[5)]。

『12のステップと12の伝統』は、「ステップ」と「伝統」をひとつひとつ解説する24の章からなる。ただし、12という数字からは、「12使徒」などからの連想や数字あわせもうかがわれるので、この「12」という数字に外部の読者がこだわりすぎなくてもよいと思われる。そのため筆者は、スピリチュアルケア／グリーフケアに関連し、自助会の運営に関連するいくつかの問いと結びつけて、内容を吟味していきたい。

以下、次節ではごく手短にAAがどのような団体であるかについて説明し、『12のステップと12の伝統』を読む準備をする。「12のステップ」と「12の伝統」とは、それぞれAAの違う側面に焦点が当てられている。第三節では、個に焦点を当てて、回復の過程で他者や共同体との関係を構築（再構築）していくことを勧める「12のステップ」を拾い読みしてみる。第四節では、その回復の場となるAAという共同体を機能させ維持するために重要と思われた経験が「12の伝統」に記されているのを見る。最後の節で、「間違いを犯す権利」の行使と、「経験の共有」という、AAが提示した重要な考え方について触れながら、『12のステップと12の伝統』から私たちが学びうることを確認したい。

2. アルコホーリクス・アノニマス（AA）とはどのような共同体か

AAは、アルコール依存症に苦しむ二人の人物が1935年に出会い、自分の体験を語った際に、飲酒欲求が消えた、ということにヒントを得て、同病をかかえる仲間同士が正直に自分のことを語りながらアルコールを飲まない人生を模索しはじめたら、思いがけず効果

があった、ということに始まる。現在では精神医学の教科書に標準的な依存症治療方法の一つとして掲載されるAAは、心理的、身体的、社会的、そしてそれらを超えた価値に関わる（＝霊的）[6]。たとえば依存症と連動して生じたうつ病や消化器系・循環器系・神経系の疾患、低い自己評価や破綻した人間関係を癒すとともに、孤立して周囲への接し方を見失った人に、再訓練の場を提供して、長い時間をかけて、自己受容に導く。

今日一日なんとか飲まないで済んだ、を重ねて、長期間の断酒にいたるためには、少し先を歩いている仲間（「先行く仲間」）の存在が欠かせない。アルコールをめぐる体験や、生き方や感じ方を語る場としてのミーティングは、「吐き出せば楽になる」という単純な場ではなく[7]、他の話を聞きながら自分のあり方を整理し模索し、他のあり方を取り込んで自己を再構成し、また自分のあり方もあとからくる仲間に提供するという、循環的再生産のしくみをもっている。

「言いっぱなし聞きっぱなし」の強調は、いっけんするとモデルや統制を欠いているように見えるが、実は多様な「先行く仲間」の存在が断酒継続のあり方を提供している。そして、草創期の「先行く仲間」たちの経験が、「12のステップ」と「12の文書」に圧縮されたかたちで収められている。いってみれば、「12の伝統」や「12のステップ」は、メンバーや共同体の揺らぎをほどほどに留めるアンカーとして働くのである[8]。

アルコール依存という問題を持つ仲間の集まりで「先行く仲間」の助言と支援を得ながら、依存症の誘因となる日常生活上の課題や性格上の問題を整理していく。そのため、むしろ後者の、日常生活や性格の問題に焦点を当てる応用もある。この「12のステップ」は、アルコールや薬物への依存のみならず、広義の依存症（たとえば摂食障害やギャンブルへの依存など）に対しても用いられているのだ。また、同じ問題を共有する仲間同士での語り合い（ミーティング）は、自分自身や家族の病気、あるいは大切な人を喪った悲しみにも有意義と考えられて、広く行われている。スピリチュアルケア、あるいはグリーフケアと呼ばれている分野で行われているグループワークにも、AAの影響は及んでいる[9]。

だから、先祖としてのAAの（失敗を多く含んだ）経験は、けっしてアルコール依存症者だけに当てはまる教訓ではなく、『12のステップと12の伝統』から私たちが得られるものは少なくないと考えられるのである。

「12の伝統」がAAという共同体の経験にことばを費やしているのに対し、「12のステップ」は最初に個に焦点を向けて共同体へとつなげていく。以下の引用からは、孤独の中で他人との関わりを求めてやまない人間の姿が読みとれるだろう。

> アルコホリズムは、愛している人たちに囲まれていてもなお、孤独を味わう病だからである。私たちは、頑固な自我を押し通し、すべての人を追い払った。私たちの孤独が徹底的なものになったとき、それに負けじと安酒場で大物を演じた。やがて、住むところもなくただ一人旅に出て、道行く人のあわれみを乞うようになった。それでも

まだ私たちは、他人を支配するか、他人に依存することで、感情の安定を見いだそうとしていた。たとえそれほどまでには落ちぶれていなくても、自分が世の中で独りぼっちであると気づいたとき、私たちはいたずらにある種の不健全な支配と依存によって安定を得ようと試みた。そんな人間にとって、AAはまさに特別な意味をもっている。AAを通して私たちは、自分を理解してくれる人たちとの正しい人間関係を学び始めるからだ。〔154, E116–117〕

まずは、「12のステップ」から見ていこう。

3. 孤独な個から社会へ——12のステップ

「12のステップ」では、アルコールを手放せない、という症状そのものにすぐに介入しようとしない。ほかならぬこの私がアルコールを手放せなくなっているのはなぜか？〔106–107〕 ほかならぬこの私の、どのような生活上・対人関係上の問題がアルコールへと至らしめているのか？こうした問いに立って、気づくことの徹底した列挙（「棚卸しinventory」）〔73〕ことを奨める。「たまたま飲み過ぎたから失敗したのであって、いつもこんなことをやらかすわけではない」、あるいは、「自分の方が先に傷つけられたからお返ししただけだ、こちらのほうが被害者である」、などといった自分の思いが、自己正当化のためのいいわけではないかを吟味することも奨める。「吟味したつもり」にならないように、AAという共同体の内外の第三者に「棚卸し」を聴いてもらうことがよいと提案する。

「12のステップ」は、メンバーに深い内省をうながすのだ。けれども、それだけではメンバーは引きこもってしまう。内省の成果を列挙して満足するのではなく、それを聞いてもらう第三者を招くことが提案される。孤独な個は、共同体の中へと導かれる。メンバーはまず聴いてもらう側として、やがて聴き手としても、共同体に参与することが期待されている。自分が誰であるかを知り、欠点を知ること〔78〕は、対人関係において謙遜や慎重さを獲得することにもつながり〔93、164〕、メンバーの大きな悩みであり依存の原因の一つである孤独をときほどいていく〔76〕。

問い：私たちの問題は、経験をしている仲間にしか分からない気がします．でも、自助会のメンバーには、あまり尊敬できない人もいて、そういう人には聞いてほしくない、自分と比べられるのもいやだな、と思います。

少し先を行く仲間で、このような傾聴者を引き受ける人のことを、AAでは「スポンサー」という。スポンサーは心身の支援はするが経済的な援助は行わない。スポンサーを引き受けることはスポンサー自身の成長にも、断酒継続にも、明確な利益があると考えられている。なぜなら、孤独になりがちなアルコール依存症者が、AAという共同体に、新しい仲間

への奉仕を通しても、つながることができるからである。なお傾聴をする人は同じアルコール依存症者であるべきと考えがちだが、聖職者や医師や弁護士のような聞くことに長けた（長けているはずの）専門職を選ぶこともよいと提案されている。〔79–81、E60–62〕

問い：「善意」で人を傷つける人がいっぱいいます。傷ついた同志が語り合えばそれで癒やされるというのは、自己欺瞞や偽善があるように思ってしまいます。

自助会の運営は楽しいことばかりではない。そのための時間と経費の多くは自腹だ。同じ気持ちでいたはずの仲間とのズレで苦しむこともある。その苦しみは、意思決定して責任を引き受けてくれる人がいない、あるいは自分がリーダーシップをとらなければならないが、正解があるわけではないことからも生じる。自助会は、メンバー同士が助け合う場でもあるけれども、私秘的な問題を語り合う親密な場であるがゆえに、メンバーの癖を目の当たりにしてしんどい思いをすることも多い。「善意」で他人を傷つけることがしばしばあることを、AAは正面から見ようとする。人を傷つける行動は、飲酒の時の身体的暴力や暴言だけではない。いらだったときに投げつけることば、権威を振りかざすことば、オブラートに包んだ周到な皮肉も人を深くえぐる。人を傷つけつつ正当化することを、飲まずともやってきたのではないか、そのことは自分を傷つけることにもつながったのではないか、と問われる。

> つまらない議論に勝ちたかったというのが実際の動機であるにもかかわらず、それが必要な人に「建設的な批判」をしてあげたのだと言う。その場にいない人のことをこきおろし、自分が優位に立ちたかっただけなのに、その人のことをみんなに理解してもらっているのだとした。ただいじめたかっただけなのに、「教育する必要がある」といって、大事な人を傷つけた。また、落ち込んで、気分が悪いとぶつくさ言ったのは、実は同情や注目を集めようとしていたのだった。この知性と感情という割り切れない特性、善行という名のもとによからぬ動機をおおい隠そうとするよこしまな思いは、人間の行動のあらゆる部分にすみからすみまでしみこんでいる。この巧妙でとらえどころのないひとりよがりな正当化が、どんな小さな行動にもどんなささいな考え方の中にも潜んでいることがある。このような弱点を、見いだし、認め、修正することを、日々の生活の中で身につけることが、人格形成とよりよい生活の核心なのだ。私たちが求めるべき不変の資産とは、傷つけたことを心から詫び、受けた恵みをまごころで感謝し、明日という日をよりよいものにしようという積極的な意欲をもつことなのだろう。〔124、E94〕

問い：アルコール依存症である私が人に迷惑をかけ続けてきたのは事実です。だから非難されてもしかたがありません。でも、私にもそうなってしまう事情があったんです。私の苦しみは、誰かわかってくれるんでしょうか。

アルコール依存症者は一方的な加害者であると思われがちである。飲酒してはならないときに飲み事故を起こし、身体的あるいは言語的な暴力を振るい、汚物の始末を他人にさせることもあり、と、周囲に迷惑をかける。だが、依存症者自身が虐待の犠牲者だったり、強い孤独や心身の病をかかえていたりすることもあり、その原因となった出来事や人物に対して強い怨みをかかえていることも少なくない。その意味で、アルコール依存症者は、加害者でも被害者でもある。

物事は加害と被害の両面をもつ。被害に対しては寛容の態度をもち、自分が加害した事柄をまず点検することを、AAは勧める。

問い：謝ればそれですべて許されると思っているんだから、いやになっちゃいますよね。これまでさんざん迷惑かけてきて、さらにもめ事を引き起こしているのに、その自覚がないんだから、困りますよ。

傷つけた人の一覧表をつくることで、人間関係の問題を洗い出し、機会あるたびに謝罪を心がける。だが、いつでもどこでも謝罪が許されるわけではない。たとえば暴力ゆえに家族から隔離されている依存症者のばあい、家族に連絡を取ることも面会することも許されないだろう。あるいは、浮気の経験を告白することは、自分の心を軽くしても、パートナーには重荷を負わせることになる。過去の犯罪を自供することは家族に迷惑をかけることになろう〔104–105〕。打ち明ける前に熟慮が必要であり、謝罪をより適切なものにするために、傾聴者として自分に近い仲間の代わりに専門職を選ぶこともあっていいのだ。

そして、「打ち明ければ心身が軽くなる」と思うところだが、打ち明けた後の高揚感は実は再飲酒の危険につながり、打ち明けても相手が拒絶すれば強い挫折感や怒りが再飲酒の危険につながる。「吐き出せば楽になる」という嘔吐アナロジーには限界がある。そして、どのような事柄であっても、自己正当化の根拠として用いることができてしまう、と、メンバーの体験が語られる。

> 私たちは、自分を正当化self-justificationすることによって、もちろん飲むための口実を作り、あらゆるばかげた取り返しのつかない行動の弁明をしてきた。……私たちは、時代が悪かったから飲んだし、時代がよかったから飲んだ。家庭が愛情で満たされていたから飲んだし、それがうまくいかなかったから飲んだ。仕事で大成功しては飲み、失敗しては飲んだ。わが国が戦争に勝ったから飲み、敗けたから飲んだ。そしてこういうことがどこまでも無限に続いたのだった。〔64、E46〕

問い：自分が正しいと思ったら絶対に譲らない。まわりに軋轢を起こしながらも「自分はぶれない」とかいって、思い込みにしがみついてしまう。もう少しまわりと話し合って、みんなで作り上げていけばいいのに……

AAは、その草創期において、オックスフォードグループというキリスト教の宗教集団を母体として生まれた。またこの集団において工夫された自己省察の方法を用いていた。そのため、神に祈り、「導きGuidance」を求める、ということが、特に初期のメンバーにおいては頻繁に行われていた。ここでいう「導き」は、「なんとなく神様に導かれたような気がする」というようなあいまいなものではなく、行動の指針などを含んだ具体的なメッセージを受け取ることを指す。メンバーは、「家庭の危機や経済的なことから、……ささいな性格上の欠点を直したいというものまで、あらゆる」問題に対する神の導きを求めたという。しかし与えられた「導き」はしばしば「無意識の言い訳」「自分に都合のよい神の答え」で、希望的観測や自己中心的な確信に歪められて、あるいはまったくの善意からだが、その善意を押し通そうとして、意図せぬ混乱を引き起こすこともあったと伝えられる。またいっぽうで、誰かの「不治の病を治してあげなければ」といった救済者願望にとらわれてしまい、自分が神の意志を知っているのだという想定に縛られて行動してしまう危険、熱心に祈っているつもりがなんらかの思い上がりやうぬぼれを含んでいることが少なくなかったと述懐する〔136–137、E103–104〕。

一人ではこの思い込みから脱することは難しいので、友人や助言者と一緒に考えるのが勧められる。ただし、その友人や助言者の質を確保するために、共同体を風通しよく保つ工夫が役立つのではないか。そのような工夫は「12の伝統」で後述される。

問い：自助会の活動は楽しいんですけど、時間も労力もお金もかかるので、ときどき、これを何年続ければいいのかな、卒業ってあるのかな、そもそもなにをめざしたらよいのかな？って、ため息をついちゃうことがあります。

自助会で深い話をすることができてよかったと思っても、日常にもどってしまう。活動熱心だが何も変わらない人もいる〔149〕。自己吟味を継続する大切さは説かれるが〔115–118〕、進行状況がわかり努力の成果が分かるしるしのようなものはないのか。時が変えてくれるのか。自助会はなにを目指したらよいのか。AAが提案するキーワードは、「居場所」と「信頼」、そして「霊的目覚め」である。「霊的」といっても、幽霊や天使や神が呼び出されるわけではない。自分自身を信頼できる、自分の居場所があると実感できる状態を、AAでは「霊的目覚め」というらしい。そして、「霊的目覚め」を、黙想や祈りという方法で準備するよう提案する。

> 黙想と祈りから得られる最も大きな報いは、「自分の居場所」を見つけることができたという感じである。もはや私たちは敵意ばかりに満ちた世界に生きているのではない〔138–9、E105〕

アルコールに依存した人が周囲の人々から批判され、居場所がない状態がまず想定され

ている。「自分の居場所」ということばが示唆するのは、その反対の状態である、ということだ。

〔「霊的目覚め」とは多様なもので、経験した人の数だけあるけれども、全員に共通する点を取り出すとすれば〕これまで自分だけの力とやり方ではなし得なかったことが、今はでき、感じ、信じられるようになったということである。……〔人生には目指せるものがあり〕人生は袋小路ではなく、耐え忍ぶものでも、征服すべきものでもない……自分には到底得られないと思っていた正直さ、寛容さ、無私、心の平和、そして愛が、自分のなかに少しは築き上げられていることを知る。〔141、E106–107〕

傾聴してもらえるよろこびについて、さまざまなことばで語られているが、傾聴してもらう側も手ぶらよりも準備をしていったらよいこと、そして運任せではなく準備をしうることが繰り返し説かれている。それを踏まえて以下を読むなら、傾聴してもらえるよろこびとは、よく言われる「癒し」という受け身的なものにとどまらないことが察せられる。

あなたが自分のしようとしていることをていねいに説明し、あなたの信頼に相手は本当にこたえてくれるのだということが分かると、話は滑らかに始まり、すぐに真剣なものになるだろう。聴き手の方も自分のことをいくつか話してくれるかもしれない。それはさらにあなたを楽な気持ちにさせてくれるはずだ。あなたが何も隠さずに話すのであれば、癒やされたという実感はますます強くなるだろう。長年の忌まわしい感情がせきを切ったように放出される。それらは、話すそばから奇跡のように消えてゆく。苦しみは静まり、癒された穏やかさに変わる。〔83、E61–62〕

「居場所」をもつことがとても重視される、ということは、いいかえれば、安心して語ることができる居場所の維持について、受け身ではない関与をしていくことが有意義、ということでもあるだろう。居場所（自助会という共同体）について、どのようなものを目指し保つのがよいのか、誰かが正解をもっているわけではない。とはいえ、AAは、こうやったら失敗した、これは気をつけた方がよい、という経験を共有してくれている。それが「12の伝統」である。

4. かけがえない共同体をどう守るか————12の伝統

「12の伝統」は、AAの誕生後の急激な拡張と同時に生じた「非常に過酷な成長の苦しみ」、具体的には、「メンバーの条件、金銭、人間関係、広報、グループの運営、クラブ、その他、数々の複雑な問題についてのトラブル」の経験とそこからの教訓を12項目にま

とめたものである。説明の短いものと「長文のもの」とがある。1946年頃に形をなし、1950年にクリーブランドで開催されたAA第1回国際会議で承認された。『12のステップと12の伝統』の中では、この「12の伝統を生み出すにいたった経験」が詳細に述べられている〔25、E17〕。

AAの事務を取り仕切っているワールド・サービス・オフィス（本部Headquartersといわないことに注意）というのがニューヨークにある。失敗がとても多かったので、すでに失敗経験を重ねている事柄について問い合わせがあったときには、注意をうながす決まった言い方があったらしい。禁止はされない。

> この件に関してあなたがご自分でどのように処理されようと、それはまったく自由です。けれどもAAの多くの経験が伝えるところによると、以下のような提案ができると思いますOf course, you are at perfect liberty to handle this matter any way you please. But the majority experience in A.A. does seem to suggest…〔236、E173〕

強調すべきは、AAというこの共同体はメンバーを支える「居場所」であり、その混乱や崩壊は、メンバーの再飲酒や自殺などのリスクに直結しているということである。そのため、「12の伝統」においては、共同体を危険にさらしたくない、断酒を継続できる場としての共同体をなんとか維持したいという思いが語られている。メンバーの共通の目的は断酒の継続であり、そのために「12の伝統」の目指すところは断酒継続が可能になる「居場所」・AAという共同体をなんとか維持することとなる。

問い：あの人の言動にはみんな引いてしまって、たしかに困っているんです。あなたがリーダーなんだから、もうここには来てほしくないって伝えるべきだ、ってみんなは言うんですけど、でも、あの人が真剣に取り組んでいることも私は知っている。私は、皆さんとあの人とどっちを優先したらいいんでしょうか？

そのAAには、会長がいない〔176〕し、理事会のような運営機関もない〔235〕。メンバーは「支配しない」「奉仕するしもべ」であると規定されている。

> 〔普通の組織は、管理、統治する権力が不可欠だが〕AAの評議会も、財団理事会も、また、小規模なものであるグループの委員会も、AAメンバーに対し、たった一つの命令も下すことができず、それに従わせたり、懲罰を科することもできない。〔235、E172–173〕

AAでは、トラブルを起こしたメンバーを強制的に除名することもできないし、また、問題のあるグループを排除することもできない。

性格や素行に問題がある人もいるかも知れない。そのような人がメンバーになることを

のぞんだらどうするか。AAのメンバーになる条件は、「アルコホリズム〔アルコール依存症〕に苦しむ人すべてを含むべきであり、回復したいと願っている人はどんな人であっても拒んではならない」〔伝統の3〕。重罪を犯していても除名されない〔186〕し、暴力をふるっても、情緒不安定でも、性格が悪くても、同性愛者でも〔188〕、アルコール依存症から回復したいと願っているのならば、AAのメンバーであることを名乗ってよい。このようなことばがあるのは、「メンバーの条件を絞り込むことによって、多くの苦しんでいる人が排除されてしまうという、本末転倒」〔188〕を怖れるからである。

ときには、メンバー同士が恋愛関係になってしまうこともあるだろう。いうまでもなく、カップルは男女に限らない。

> 将来のパートナーは、しっかりしたAAメンバーである必要があり、お互いの霊的、精神的、感情的な面での相性が、希望的観測でなく、実際によいものであるかどうかを、十分時間をかけて確かめなければならない。お互いの内面の深いところにある感情的な問題が、将来なにかの圧迫にあって頭をもたげ、二人の結びつきを失わせるような事態にはならないことを確認する必要がある。その配慮は「AA以外の人」と結婚する人にとっても同じように真理であり、大切なことだ。きちんと理解すること、大人としての正しい態度をとることが幸福な結果をもたらす。〔158〕

この一節は注意深く、出会いの忌避ではなく、祝福する姿勢で書かれている。けれども、「お互いの内面の深いところにある感情的な問題が、将来なにかの圧迫にあって頭をもたげ、二人の結びつきを失わせるような事態」が、予期されている危険であることも示される。結婚がうまくいかないと、それぞれが再飲酒したり、鬱状態に陥ったり、自殺したり、他人を巻きこんだりする危険がとても高まるからだ。

問い：自殺したいと思っている人の話を長く聞いたり、経済的に困っている人を車に乗せてあげたりしています。私に、比較的、余裕があるのは事実です。でも、こんなのが続くとは思えません。会費を取る形を提案したら複数の方から「傷ついた」って私のいないところで言われました。言い出しっぺは私だから、すべてボランティアだから無償でやるべきだ、っていうのは、ただしいでしょうか？

回復をのぞんでいる限りどのような人も受け入れるAA。このようなグループでリーダーをするのはたいへんそうだ。また、このような組織をまとめる「サービス・オフィス」もたいへんそうだ。そして、日本ではボランティア活動に報酬を支払うことに対する抵抗が根強くあり、しばしば組織に必要な経費さえもリーダーたちが自腹を切る。AAは、グループをがちがちに堅固なものにするのでなく、「組織化を最小限に留め」「リーダーも交代制にする」〔伝統の9〕を勧める。そこでは、メンバーが自分の力の限界を知って謙

虚に、しかし仲間に奉仕する姿勢が薦められる。

> 私たちはもはや自分のうぬぼれを満足するために、まわりの人々を支配したり規制しようとはしない。ほめられたいがために名声や名誉を求めない。家族や友人、仕事、社会に対して献身的に尽くすことでみんなから愛されるようになっても、また大きな責任と信用のある地位に抜てきされても、それを謙虚にありがたく受けとめ、愛と奉仕の精神をもって一層の努力をしようとする。真のリーダーシップは、権力や見栄を誇示することではなく、立派な模範を示すことにあるのだ。……心から幸福で役立つ人間であるためには、仲間のあいだで特に抜きん出た人間になる必要はないと気づいたことだ。私たち全員がすぐれた指導者になれるわけではないし、なりたいとも思わない。私たちは奉仕することを喜び、責任を公平に負う。〔164、E123–4〕

AAメンバーの主たる活動（アルコール依存症者にAAの存在と活動を伝えること）は無償であるべきことを強調するが、いっぽうで、AA全体を広域に運営するための「サービス・オフィス」では、相応の報酬を支払うべきであると提案する。そこで雇用される人が、「〔現在は断酒している〕アルコール依存症者」であっても。報酬の有無の条件は、それが「ステップの12」に語られるメンバー自身の断酒にとって大切な、アルコール依存症者にAAの存在と活動を伝えることであるか、それを支えるための組織に関わる事務作業であるか、と考えられる。

> 12番目のステップは決して報酬を受けるべきものではない。けれども、私たちのためにサービスという労働をしている人たちは給料を受けるのに値するものなのである。〔233、E170〕

問い：私たちの活動を理解してくださる社長さんがいて、ミーティングのために会社の会議室を提供してくださり、また、まとまった額の寄付をして下さりました。社長さんは、自分も勉強したいと言って、ミーティングにもよくでてこられるようになりました。それはうれしいんですけど、会社の朝礼みたいなお話をながながとミーティングでされるので、煙たがってこなくなる人が出始めたんです。

AAの運営、機関誌の発行、職員の給与は、AAメンバーの自主的な献金のみによって支払われている。毎回のミーティングで回される献金袋（献金箱）にアルコール依存症のメンバーがわずかなお金を入れる、その小さな献金の積み重ねによって運営されている。AAのような事業は社会に貢献しているのだから、政府の助成金などを受けたり、篤志家の寄付を受けたりしてもよさそうなものだが、「寄付を受けることは賢明ではない」〔伝統の7〕とされる。アルコール依存症の予防や治療を含んだ営利事業や、「慎重に設定され

た予備金の範囲を超えて、明らかな目的もないままに蓄積される」〔伝統の7〕資金に対しても警戒をうながしている。金銭や財産、それに連動する権威や、「なんらかの義務が生じるような寄付」をいましめるのは、「AAの多くの経験が伝えるところによると」〔236、E173〕それに深く関わった関係者の混乱や再飲酒といった経験が生じているからである。

> 慈善家からクラブハウスをつくる資金の寄附をうけたら、その結果、外部から干渉を受けることになった。病院を提供されたこともあったが、そうなった途端に寄付者は息子を入院させ、その息子は病院のボスになり、まるで理事長のようにふるまった。あるAAグループは、五千ドルもの寄付を自由に使ってよいということで受け取ったのだが、その後その大金をめぐる争いが何年も続き、大混乱となった。〔219、E160〕

「なんらかの義務」を伴わない寄付や遺贈などはどうか。そのような機会もあり、経験に基づいて、謝絶するにいたった〔219、222–225、E163–164〕。アルコール予防教育や医療を事業として展開したがうまくいかなかった〔200、210〕。AAに好意的な企業から支援を受けたら、特定の党派と結びついているとみられたり、ライバル企業に働く人がメンバーとして参加する際の壁にもなったりした〔213–226〕。政治的な活動も、たとえ正論であっても、AAという共同体の内部ですると予想していなかった対立を招くことになった〔243〕。

> いま社会で起こっている問題について〔市民として復帰したアルコホーリクス・アノニマスのメンバーが〕自分の責任で正しいと判断した行動をとることも控えろといっているのではない。しかしながら、それがAA全体となると話は別だ。AA全体では公の論争に加わることをしない。それをしたなら、私たちの集まりが崩壊するのを知っているからだ。〔241、E176〕

問い：私たちの活動を知ってもらいたくてチラシをつくったんですけど、あるメンバーが「自分の顔が出るのは近所の人に知られてしまうのでいやだ」って、印刷が終わってからいうので、作り直す羽目になりました。途中から気が変わったらしいです……。

AAには、メンバーが内外で匿名であることを尊重するanonymityという不思議なルールがある[10)]。すでに述べたように、AAの内部で匿名であることによって、実名に伴うさまざまな束縛や社会的イメージから自由になりうる、という意義がある。匿名であることを許されることは、プライバシーを保護されるということでもある。だが、苦しんでいるアルコール依存症者に対して、AAの活動を伝えようとするとき〔ステップの12〕、匿名であることはどのように働くだろう。「あの有名な政治家が、音楽家が、教師が、宗教者が、AAでアルコール依存から回復しました」というのは力強い宣伝文句になりそうだ。多くの人々がAAの存在を知り、まだAAを知らない多くのアルコール依存症者が回復の

途につくことに貢献しそうだ。直接の口伝えword of mouthや、依存症者でない人も受け入れるオープンミーティングは有意義だが、時間もかかる〔252、E185〕。実名で宣伝をした方がよいのではないか？

最初期のAAはメンバーを守るために秘密結社のように閉じていたので、「新しい人は、ほんの数人の信頼できる知り合いを通してしか、AAを知ることはできなかった」という〔250、E284〕。少なからぬメンバー志願者が、紹介の縁がつかないままに世を去らねばならなかった。その極端をあらためるとしても、どういうあり方が適切なのかは、試行錯誤で学んでいくしかなかった。

「宣伝よりも引きつける魅力attraction rather than promotion」という言い方がAAにはある。著名人の名前をメンバーとして連ねる試みはうまくいかなかった。実名を出すことで、メンバーの自己顕示欲が刺激されて、再飲酒の危険に自らをさらすことになった〔252〕し、再飲酒したのが知られることはかえってAAのイメージを傷つけることであった〔254、E186〕。ではどのように伝えるかといえば、外部の他人を介して、その他人の評価を伝えてもらうのである。この「宣伝よりも引きつける魅力」という表現は、自己アピールがもつ危険にかんがみ、よいものであることを周囲の人々に実感してもらうことの積み重ねの大切さを伝えたいのだと、筆者には感じられた。

5. 間違いを犯す権利

重い悩みを持つ人が集まる自助会の運営は実は難しい。同じ悩みを持つから気持ちが必ず分かり合えるというわけではない。悩みの重さをつい比べ合ってしまい、他人より軽くてほっとしたり、誰かよりも自分の方が重いと嘆いたりしがちだ。そして、「言いっぱなし聞きっぱなし」という言葉だけを耳に留め、見よう見まねで運営される自助会では、メンバーの心がかき乱されるような事態が生じたときに、そのまま放置されたり、リーダーが一人苦しんだりすることもある。混乱をもたらした人物は除名されるべきか否か？運営資金を確保するための行動は禁じられるべきか否か？健全な自助会のあり方はどのようなものだろうか。

「間違いを犯す権利」〔250〕ということばがAAにはある。「間違いを犯す権利」を行使し、そこからの学びを共有することによって、同じような間違いが避けられたり、減じられたり、痛みがやわらげられたりする。これは、現在のAAが正解をもっているということを必ずしも意味しない。むしろいまも試行錯誤のさなかにあるという方が適切かもしれない。「間違いを犯す権利」が認められるということは、経験を通して学ぶこと・そしてその経験を伝えることを大切にしたい、というAAの意思と感じられる。

「間違いを犯す権利」はAAという共同体レベルだけではなく、メンバー個人のレベルでも意味をもっている。AAのメンバーが再飲酒しても、このメンバーは除名などされる

わけではない。このメンバーがしらふになった後に、遠慮や抵抗はあっても、ミーティングに出て、その失敗の経験を語ることが推奨される。なぜなら、このメンバーがなぜ再飲酒してしまったのか、その経験から、本人も、またミーティングに同席する仲間も学ぶことができるからである。だから、「間違いを犯す権利」は、「間違いから学ぶ必要」（義務とはいわないまでも）とセットになるとよいし、その学びは引き継がれるとよい。

スピリチュアルケア／グリーフケアに関わる私たちも、AAという「先行く仲間」の経験から学ぶことができる。AAの現在形は、私たちが自助会に参加し運営に関わるときのヒントになる。正解ではないかも知れない。現在も「間違いを犯す権利」は保持され、間違いはいつも起こっていて、そこからの学びが進行している。ただ、間違いを犯せば痛む人がいる。自身かも知れないし、他人かも知れない。ひょっとすればその間違いは致命的な損失をもたらすかも知れない。だから、慎重であること、そして先人の経験から学ぶことは、欠かせない。

その人たちが安心して集える場を保つためのさまざまな工夫は、もちろん、AAの事情に合わせてのもので、患者会や遺族会が同じルールに固執する必要はなく、調整をされる必要があるのだが、それにしてもAAの経験から学べるものはたくさんあるように思われる。

参照した『12のステップと12の伝統』と参照箇所について

拙稿で参照されたのは以下の英語原著と日本語訳である。

Alcoholics Anonymous World Services, *Twelve Steps and Twelve Traditions*, Alcoholics Anonymous World Services, 1953.（AA日本出版局訳編『12のステップと12の伝統』AA日本ゼネラルサービスオフィス、改訳版、2001年）。本文中の「〔257、E280〕」のような出典表記は、日本語版の『12のステップと12の伝統』の257頁と、英語原著の*Twelve Steps and Twelve Traditions*の280頁を参照していることを示す。

本文中には「12のステップ」と「12の伝統」の全体を挙げていないために、以下に、日本語訳を付す。本文中にも述べたように、「12のステップ」と「12の伝統」では、AAのメンバー、そしてAAという共同体が経験したことがかなり圧縮されている。拙稿とあわせて、ぜひ『12のステップと12の伝統』にある詳細な解説をひもとかれることをおすすめしたい。ひとつひとつの「ステップ」と「伝統」をつくるにいたったエピソードは面白く[11)]、なおかつ人間にとって普遍的な学びを提供してくれる。なお、強調は原文通りである。

12のステップ

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。
2. 自分を超えた大きな力が、私たちを健康な心に戻してくれると信じるようになった。

3. 私たちの意志と生き方を、**自分なりに理解した**神の配慮にゆだねる決心をした。
4. 恐れずに、徹底して、自分自身の棚卸しを行ない、それを表に作った。
5. 神に対し、自分に対し、そしてもう一人の人に対して、自分の過ちの本質をありのままに認めた。
6. こうした性格上の欠点全部を、神に取り除いてもらう準備がすべて整った。
7. 私たちの短所を取り除いて下さいと、謙虚に神に求めた。
8. 私たちが傷つけたすべての人の表を作り、その人たち全員に進んで埋め合わせをしようとする気持ちになった。
9. その人たちやほかの人を傷つけない限り、機会あるたびに、その人たちに直接埋め合わせをした。
10. 自分自身の棚卸しを続け、間違ったときは直ちにそれを認めた。
11. 祈りと黙想を通して、**自分なりに理解した**神との意識的な触れ合いを深め、神の意志を知ることと、それを実践する力だけを求めた。
12. これらのステップを経た結果、私たちは霊的に目覚め、このメッセージをアルコホーリクに伝え、そして私たちのすべてのことにこの原理を実行しようと努力した[12)]。

12の伝統（長文のもの）

われわれのAAの経験は、次のことを教えている。

1. 各メンバーは、アルコホーリクス・アノニマスという大きな全体の一部である。AAが生き長らえなければ、私たちの多くが確実に生命を失うことになるだろう。したがって私たちの全体の福利がまず優先される。しかし個人の福利がすぐそのあとに続く。
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。
3. 私たちの共同体は、アルコホリズムに苦しむ人すべてを含むべきであり、回復したいと願っている人はどんな人であっても拒んではならない。AAのメンバーであるためには、金のあるなしを問われることはなく、また、何らかの規則に服従する必要もない。飲まずに生きたいと願うアルコホーリクが二、三人集まれば、グループとしてAA以外のどんな団体にも加入していないかぎり、自分たちのことをAAグループと名乗ることができる。
4. グループ内の問題について、各AAグループは、何かの権威に対してではなく、自分たちの良心に対して責任を負うものである。しかしあるグループの計画や行動が近くにあるグループの福利に関係する場合は、それらのグループは相談を受けるのが当然である。またどのグループも、各地の委員会も、あるいは個人も、AA全体に大きくかかわるような行動をとろうとする場合は、まず常任理事会にはかるべきである。そ

の場合、私たち全体の福利が最優先される。

5. アルコホーリクス・アノニマスの各グループは、いま苦しんでいるアルコホーリクにメッセージを運ぶことだけを本来の目的とした、霊的共同体であるべきである。
6. 金銭、財産、権威の問題は、ともすると私たちを本来の霊的目的からいとも簡単にそれさせる可能性がある。だから私たちは、純粋にAAのためだけに用いられる財産は、すべて別個に法人化して管理し、物質的なことと霊的なことを分けるべきだと考える。AAグループとしては決して事業に携わってはならない。またAAメンバーの回復の助けになるクラブや病院などは、多くの資産や管理が必要であるため、別個の組織として設立し、必要ならばグループがいつでも処分できるようにすべきである。したがってそうした施設はAAの名称を用いてはならない。管理も、その仕事を金銭的に支えている人たちだけで行なうべきである。クラブの管理者は、AAメンバーがふつう望ましい。しかし病院や回復のための施設は、医療面からの指導を受けながらAAメンバー以外の者が運営するほうがうまくいく。AAグループは誰とでも協力するが、しかしその協力関係は、明らかな事実であれ、暗黙のうちであれ、帰属したり、保証をし合ったりするところまではいくべきでない。AAグループは他の何ものにも拘束されてはならない。
7. AAグループは、そのメンバーによる自発的な献金だけで完全に自立すべきである。グループ、あるいはクラブ、病院、その他の外部の機関が、アルコホーリクス・アノニマスの名前を使用して募金を依頼することは、非常に危険であり、またどこからのものであれ、多額の贈り物や、何らかの義務が生じるような寄付を受けることは賢明ではない。各グループは自立を早急に達成すべきであると考える。また慎重に設定された予備金の範囲を越えて、明らかな目的もないままに蓄積されるAAの資金にも、私たちは大きな懸念を抱いている。財産、金銭、権威をめぐっての無益な論争ほど、私たちの霊的遺産を確実に破壊するものはないことを、経験がしばしば戒めているからだ。
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。ここでいう職業とは、料金を取って、あるいは給与をもらって、アルコホーリクをカウンセリングすることをいう。しかし私たちのサービスのために人を雇う必要のある場合、アルコホーリクを雇うことができる。これに対してはそれ相応の報酬が支払われてよい。しかし私たちが行う通常のAAの「十二番目のステップ活動」は常に無償でなければならない。
9. 各AAグループは、組織化を必要最小限にとどめるべきである。リーダーも交代制にするのがいちばんよい。小さなグループの場合、セクレタリー（実務担当）を選ぶ。大きなグループは任期制の委員会を、都市部の大規模なグループはセントラル／インターグループ（オフィス）委員会を持って、常勤の実務担当者を雇用する場合が多い。常任理事会の常任理事は事実上、AAの全体サービスの委員である。彼らはAA

の伝統の番人であり、AAメンバーの自発的な献金の受け取り人である。ニューヨークにある私たちのGSOはこの献金によって維持されている。GSOはAA全体の広報活動を行なう権限をグループに託され、私たちにとって大切な機関誌「グレープバイン」が本来の形で発行されるよう監修する。こうした代表者たちはすべて、奉仕の精神に導かれている。AAの真のリーダーとは、信頼され、経験豊かな、全体のためのしもべにほかならないからである。彼らはその肩書きによってどのような権力も得ることはなく、また支配もしない。彼らが役立っているかどうかの判断の手がかりは、全般に尊敬を受けているかどうかである。

10. どのAAグループもメンバーも、AAを巻き込むような形で、外部の論争に対して意見を述べてはならない。特に政治や禁酒運動、宗教の宗派的問題には立ち入らない。アルコホーリクス・アノニマスのグループはだれに対しても反対の立場を取らない。そういう問題についてはどのような意見も表明しない。
11. 私たちの広報活動の特徴は、個人名を伏せた無名性にある。AAはセンセーショナルな宣伝を避けるべきだと考える。AAメンバーとして名前や写真を、電波、映像、活字にのせるべきではない。私たちの広報活動は宣伝でなく、ひきつける魅力に基づくべきである。AAのことを自画自賛する必要は少しもない。AAの友人たちに推奨してもらうほうがよいと私たちは考える。
12. 最後に、アルコホーリクス・アノニマスの私たちは、無名であることには霊的にはかり知れない重要性があると信じている。それは個人よりも原理が優先していること、本物の謙遜が実行されなくてはならないことを、いつも私たちの心にとどめてくれる。それは、私たちが受けた偉大な恵みに決して甘んじることなく、私たちすべての者を導く神への感謝の思いのうちに、永遠に生きるためである[13)]。

〈注〉

1）拙稿をまとめるに先立ち、上智大学大学院実践宗教学研究科の死生学研究法IIで構想を語る機会を得た。島薗進教授・伊藤高章教授、受講者の方々からさまざまなコメントをいただき、拙稿の意味を確認することができた。

2）実名や詳細な個人情報を「知らないこと」にしてつきあう、というしくみ。実際には自助会で一緒に活動すれば個人情報を知らないではすまないし、有名人であればおのずと気づかれ、気づかれる有名人はサングラスのような小道具を携帯して気を遣うことになる。それでは自助会で自由に語るという目的を達成しにくい。個人情報やそれに伴うアイデンティティの束縛から切り離されて、依存症という共通の悩みごとをもつ者同士として手放しで話し合える場をつくるのが、この匿名制（AAではアノニミティ原則と呼ばれ、団体名にもなっている）である。

3）全日本断酒連盟は、AAの影響を受けて成立しながらも、匿名制ではなく、会長を置き、依存症者本人以外の家族もミーティングに参加するなど、独特の形をとっている。

4）高度で深遠な智慧だけでなく、実践的な人生上の教訓や知恵の記憶を留めて共有する役割は、

宗教書に似ている。たとえば旧約聖書は、志が高かった人が目的を見失ったり、善意や配慮からでた行動が道を誤ったりする事例と、それらをいましめる教訓に満ちている。

5）自助会が取り組むテーマによって、その運営のあり方は大きく異なるだろう。たとえば、社会的受容度の差がある。共有される問題が普遍的なもので、多くの人が実感をもって経験しているものであるほど、メンバー以外にも受け入れられやすい。もちろん問題をメンバー以外が深く理解することはむずかしいだろうが。たとえば遺族会と、薬物依存症者の自助会とでは、社会の中での受容度は異なる。多くの人は遺族会員の体験には（ひととおり）共感してくれるが、日本社会の規範に反する行動を重ねてきた薬物依存症者の体験には共感されにくい。だから、AAの経験を絶対視するのではなく、吟味の上で、自分が関わるこの自助会ではどのように考えるべきなのか、のヒントとするのである。ケン・プラマー著、櫻井厚・好井裕明・小林多寿子訳『セクシュアル・ストーリーの時代――語りのポリティクス』新曜社、1998年は、自助会を運営する上で、社会的に受け入れられにくい問題の共有が直面する課題を浮き彫りにしている。

6）世界保健機関（World Health Organization）は、そのWHO憲章中に健康を定義した文章の中で、健康の心理的、身体的、社会的側面に加えて、霊的な側面を考慮し、健康を力動的なものとみなすことを検討した。憲章の定義は変更されなかったが、緩和ケアの定義などに事実上は反映され、「霊的」な健康というものをなんらかのかたちで私たちは探究することになった。葛西「「スピリチュアリティ」を使う人々――普及の試みと標準化の試みをめぐって」、湯浅泰雄編『スピリチュアリティの現在――宗教・倫理・心理の観点』人文書院、2003年などを参照。

7）私たちの間に蔓延する「吐き出せば楽になる」という考えには警戒が必要だ。吐き出すことは苦しいことである。同時に、AAなどの自助会によく結びつけて言われる「言いっぱなし聞きっぱなし」と言われるあり方は、AAでの本来的な参加姿勢ではなく、ほんとうは「まず、よく聴く」ことが強調されていたと筆者は教えられた。葛西『断酒が作り出す共同性』世界思想社、2007年、111–112頁。

8）「12のステップ」と「12の伝統」は、（規約や規則ではなく）提案であることが強調されている。書かれているとおりに行動しなくても罰則はない。そして、受け取った個人のさまざまな解釈が許容される。

9）米国映画には教会を会場とした自助会がしばしば登場する。上智大学グリーフケア研究所での人材養成の基本的な考え方を支える臨床牧会教育（clinical Pastoral Education）に、AAのような自助会が果たした役割は大きいと考えられるが、歴史的な検証は今後の課題である。

10）ただし、入院中の患者のための病院ミーティングなどといったAA外部との連携の際には、担当者が実名を伝えるようにされている。実名や連絡先が分からないと、外部の人からの連絡は取りにくいからだ。

11）仏教の戒も、イスラームの戒律も、そして現代の法律も、具体的な事件がきっかけとなって、それを再発させないためにつくられている。仏教については南伝大蔵経をそのような観点から読むことができるだろう。またイスラームについては、『ハディース』（中公文庫）で多くの魅力的な逸話を学ぶことができる。失敗という観点から見た僧侶もムスリムたちムスリマたち（男女のイスラーム教徒たち）は、人間的で魅力がある。

12）http://aajapan.org/12steps/. 2018/10/26ダウンロード。

13）http://aajapan.org/12traditonslong/. 2018/10/26ダウンロード。