

ひきこもりアノニマス の12ステップ

ひきこもりアノニマス
Hikikomori Anonymous

ひきこもりアノニマス(HA)は、ひきこもりからよくなりたくい・抜け出したい・社会生活を再開したい、という人たちのための相互援助・支援グループです。ミーティングではそれぞれの日々の悩みや、ステップワークの経験などが自由に分かち合われます。

HAメンバーには、ひきこもりの問題からよくなりたくいという願いがあれば、誰でもなることができます。

HAは、ひきこもりの問題を持っている人たちが、12ステッププログラムによって、問題の解決と成長を達成し、維持していくことを目的としてつくられました。

私たちはこのプログラムの経験と希望を分かち合って、共通する問題を解決し、また、今ひきこもりで苦しんでいる人たちが、私たちの仲間に加わってくれることを願っています。

HAはひきこもり当事者のための相互援助・支援グループ、という唯一の目的のもとに結成され、他のいかなる団体や活動にも参加せず、自立して運営されています。

Copyright ©2016

ひきこもりアノニマスインターグループ

All rights reserved.

この本は、ひきこもりの根本的要因に近いとされる「様々なアディクションの12ステップ本」を参考にして、「ひきこもりアノニマスの12ステップ」作成委員会のもと、ひきこもりの仲間たち皆で作成された。2016年の11月に、ひきこもりアノニマスインターグループで承認されて、HAで初めてのステップに纏わる文献として発行する。そして、ここに書かれている内容は、ステップの回復の原理の一面であり、あくまで一つの参考資料に過ぎない。本書の全部または一部を、ひきこもりアノニマスインターグループの許可なく無断で複写複製することを禁じる。

「ひきこもりアノニマスの12ステップ」作成委員会

hide(原作者)、

森のくまさん(HA発起人)、ヨシ、ハナ、いちごん、なお、いちろう…

他ひきこもりアノニマスの仲間たち(編集/出版)

This is Hikikomori Anonymous Inter Group Conference-approved Literature

本書はひきこもりアノニマスインターグループ承認出版物です。

謝 辞

ひきこもりアノニマスの私たちは、偉大な先駆者であるアルコールクス・アノニマスに対して深い感謝の念を抱いている。アルコールクス・アノニマスという存在がなかったら、ひきこもりアノニマスという仲間の集まりも回復のプログラムも決して生まれることはなかったからだ。ひきこもりアノニマスの12ステップは、A.A.ワールド・サービス(A.A.W.S.)社の許可のもとに、翻案して再録したものである。ただし、12ステップの翻案及び再録の許可が与えられたからといって、アルコールクス・アノニマスが本書を見直し、内容を承認し、本書に著された見解に同意したということではない。アルコールクス・アノニマスはアルコール依存症からの回復のプログラムである。私たちひきこもりアノニマスが、アルコールクス・アノニマスの手本にならい、アルコール依存症ではない問題にも活用するために作成されたこのプログラム及び活動、12ステップを利用することについて、アルコールクス・アノニマスの見解と同じであることを宣言する。

また、本書の作成にあたって参考にした、12ステップを活用する全ての団体に感謝の念を抱いている。

ステップ1

『私たちは、ひきこもりに対して無力であり、思い通りに生きていけなくなったことを認めた。』

HAで私たちはまず、「ひきこもり、つまりは自分の生活」に対する自分の無力を認めることから、この回復のプログラムを始めていく。もっと明確に言えば、生き方（感情や行動など）に対して、私たちは無力を認める必要があるのだ。私たちにとって、この「認める」ということはなかなか難しかった。何故ならば、自分の生き方そのものに自分が無力であることを認めたら、自分の人生もしくは自分の存在そのものを否定されるように感じるからだ。しかし実は、ステップ1は否定的なものではない。否定的な要因などとは遙かかけ離れており、生き方に対して無力だと認めることによって、信じられないほど全く新しい力へ続くドアが開かれるのだ。「無力を認める強さ」とでも言い換えたらいだろう。それに、すでに私たちは、これまで自分を変えようと試み続けたもののごとく

失敗し、その結果、自己否定の極みへと追い込まれていたのではないか。とにかく私たちは、今までの生き方では、どうすることもできなくなり、部屋に閉じこもった。そして、ついに苦しさが限界に達して、新しい解決の方法を求めてHAに来たのだ。

一口に「ひきこもり」と言っても、十人十色で様々な要因が挙げられる。自分自身がコントロール不能で社会で共存できずに挫折する人、鬱など心の病気を発症して家から出られなくなる人、身体的な不具合により家に籠もる人：など、人によって要因は様々でも、今の自分の生活がうまくいかなくなつてHAを訪れたことは、大半の人が一致するところだろう。

人は皆、どんな自虐的な行動を取ろうが、深層心理では幸せになりたくて行動するものである。あなたがもし、ひきこもり生活から抜け出して幸せになりたいと願っているならば、その解決方法の一つとしてステップがあり、ステップ1から謙虚で正直な姿勢で始めてみることをお勧めする。

HAで私たちは、意志が弱いからひきこもりに至ったわけではないことを学ぶ。一見、私たちはひきこもる為に、ありとあらゆる嘘をつき、びっくりするほどの意志の力を示して、部屋に籠もったと思うことが何度もあった。けれども、本心から自分で選んで不幸に

なろうとする人はいない。どんな苦しい状況も、自分からなりたいたいと思っている人はいないと思う。私たちは今、自分のひきこもりのことで、自分自身も他の人たちのことも非難するのをやめることができる。

ひきこもりは、その本質が、「身体的・精神的・霊的」という三つの面で病んでいる。ひきこもりは、ただ個人の意志の問題で怠けているわけでは決してない。恐らく私たちの多くは、身体的または精神的に、生きづらくなる要因を持って育ってきたのだろう。原因は様々であれ、今私たちは生きることに関して一般の人とは異なっている。一般の人でも、色々な人生の問題から逃れる為に、塞ぎ込むことはある。ひきこもりの状態になった人は、それが極端に反応している場合が多い。一度家に籠もると、今日も、明日もと外出を避けなくなる。もちろん、鬱などの病気から来るひきこもりもあり、そういう人はまず医療の専門機関の力を受ける事が必要である。全てのひきこもりが依存性を持つわけではないが、私たちの多くにはそういう特徴がある。私たちに共通しているのは、私たちの身体や心から、ラクには生きられない信号が送られているように思えることだ。多くの経験を通して分かったことは、たとえどれほどの期間、楽しく生きられようと、たとえどれほどうまく生きていく上での問題に向き合ったとしても、このような極端に消極的な傾向はこれ

からも常に自分から離れることはないということだ。例え何年も、ひきこもりから脱出して、外の世界で生きていったとしても、根本的な原因から解決していかなければ、持続して自然体で生きていくのは難しいと言える。

ひきこもりの囚われから開放されて生きたいと思うのなら、問題を起す原因から解決していかなければならないのは明らかである。そして、それを意志の力を使って一人でやるのが不可能なことは既に立証されているだろう。私たちがHAを知る以前に、どんなに無理をして我慢をして自分を動かそうとしても、必ずその後にはコントロールの効かないひきこもる期間が続いた。これは身体的な理由だけでなく、精神的にも霊的にも病気になるっているからである。私たちは生きづらさの強迫観念に取りつかれていたのであって、どれほどの自制心を持ったとしても、なかなか回復しない。家族や周りから白い目で見られて、あれほど固い決心をして外に飛び出しても、遅かれ早かれ、私たちは誰かと衝突したりして、すぐに傷つき、前よりもっと挫折感を味わって、ついには全くコントロールが効かなくなったのである。

「つらい」「苦しい」「淋しい」「悲しい」「怖い」「死にたい」：囚われた劣等感、自己否定感など、このような精神的な強迫観念は、孤立無縁の状態で人間の意志の力で太刀打ち

しようと思っても、あまりあるものである。あなたが本気でひきこもり生活から脱出して、消極的な生き方をやめたいと思うならば、生きづらさを取り除いてラクになりたいと願うならば、私たちよりもっと強力な、別の力を見いださなければならぬ。

私たちの多くは自分がひきこもりの状態にあることを、色々な手段で理由をつけて打ち消そうとした。HAで私たちは、ひきこもる生き方について、しっかりと向き合うよう勧められる。今までに自分がしてきたことを正直に見据えてみるならば、今までの生き方を決して肯定できない。私たちは生き方を変える必要があるのだ。

ステップ1の後半部分、つまり、「生きていくことがどうにもならなくなった」ことを認めることも、私たちにとって難しい。人は皆、自分の根本的な問題よりも、周りに焦点が行きやすいからだ。ここで一度自分の人生を正直に見つめてみよう。私たちの多くはこう信じていた。まわりの人が思い通りになってくれさえしたら自分の人生はどうかかなるのに。クラスメートや先生や上司が自分の価値を認めてくれさえしたら。父が、母が、もっと思いやりを持ってくれさえしたら。家族が放っておいてくれさえしたら。環境さえ良ければ。時代が違ったら。社会が良ければ。自分がハンサムに産まれてきたら何もかもがうまく行くのに…と、自分がひきこもる理由を挙げたらキリがない。

毎日の暮らしがどうにもならなくなったのは、運が悪かった、まわりが悪かった、何よりも自分自身が生きる価値のないダメ人間だから、そう考えて落ち込んでいる人がたくさんいるだろう。では、私たちは、ひきこもる以外の他の選択方法があったのだろうか？ 私たちは不安や心配、怒りを解消する為にひきこもった。問題を抱えたプレッシャーから、また、毎日の暮らしの退屈さから逃れる為にひきこもった。私たちは根本的な問題を先延ばしにして逃れて、そしてひきこもった。それしか自分を守る方法を知らなかったからだ。

HAに来て、ひきこもりの仲間たちと、正直に自分の経験を話し始めるようになる以前は、一つ一つ細かいことまでどうにかしようとして、自分自身も他の人もどれほど傷つけていたかを気付かずしていた。私たちの片意地な行動がいかにか子供っぽく自己中心だったかは、回復を始めてやっと解ったことだった。他の人たちを操ったり、直接力を加えて支配的になろうとして、結局愛する人たちを傷つけてしまった。自分をコントロールしようとしたが、結局は肩を落とすだけだった。一時的にうまくいったとしても、だからといって幸福になれたわけではなかった。ひきこもることで苦しみから逃れていたのも、過ちから何も学ばなかった。要するに、成長出来なかった。そして自分を守る唯一の方法である、ひきこもる生活も、まわりからプレッシャーを掛けられる毎日で、心から居心地が良い生

活とは言えなかった。

私たちの中には、ステップ1に抵抗した人がいたが、これは冒頭に述べたように、この考え方が否定的に思えたからだ。しかし、やがて私たちも解ってきた。無力を認めることは、否定的なことではなく、今までの苦しい自分からの卒業で、新しい生き方へのスタートだった。生まれて初めて私たちは、自分自身の本当のことに気付き、認めて、そして受け入れた。私たちは、ラクに生きられない「ひきこもり」である。私たちは治療が難しい病気にかかっている、うまく生きられずにひきこもったのだ。糖尿病患者は、糖尿病という状態がどういふものかを認識して、それを受け入れて、処方された通りの薬物療法をしなければ、失明あるいは死というリスクを負うことになる。ひきこもりについても似ている。ひきこもる行為そのものは現象を差している、病気ではない。しかし、私たちが何かしら病んでいる部分があるから、ひきこもらずには生きていけないのだ。

別に体であろうが心であろうが、病気であることは決して珍しいことではない。精神疾患により医療機関にかかっている患者数は近年増加しており、平成25年度の時点で、300万人は軽く超える。特にうつ病や統合失調症、不安障害などが多く、心の病は軽いものを含め、一生に一度はかかる可能性があると言われている。ひきこもりという状況を

生みやすい病の代表的な一つが、社会不安障害である。社会不安障害には、人混みや広場など社会的状況に恐怖や不安を感じる「社会恐怖症」や、人に接することを恐れたり不安になって対人関係を避けたがる「対人恐怖症」がある。そこからパニックを引き起こすこともあり、どれも「ひきこもり」の状況を生みやすい。

どのような種類であれ、私たちが身体的・精神的・霊的な病気にかかっている、消極的な生き方になっている事実を否認している限り、回復につながる毎日の治療と行動をしようという気持ちにはなれない。真実の否定は破壊につながる。自分たちの事態の現実を自分に対して正直に認めて、初めて、破壊的な生き方から救われる。

この原則が回復へのスタートとなり、すべての問題に当てはまる。どうにもならなくなつた生き方に対して、既に自分にとって何がベストか解っていると思いついてる限り、今までの常習の考え方や行動の方法にしがみついてしまおうだろう。

けれども、このような思考や行動の為に、HAにたどり着いた時のような、不健康で不幸せな状態に追い込まれた。ステップ1では、自分自身のこのような真実を認めていく。つまり、私たちの今までのやり方は、トータルで見たら成功していなかったという真実を。そして、人生に対する新しいアプローチの仕方を見つめる必要がある、ということ。こ

のような真実を認めて初めて、私たちは生き苦しさから開放されて、変わることも学ぶこともできるようになった。

ひとたび学べるようになったら、誤ったプライドや不要なプレッシャーや恐れに支配されて、結局失敗に追い込まれた古い考えや行動パターンを手放すことができる。自分たちの経験を正直に評価すれば、自分の意志だけでは人生を処理しきれないことを強く感じる。最初はこのような知識を頭でとらえる。そして、最終的に心の奥から信じられるようになる。そうになったら、私たちはもう最初のステップを踏み出した。そして、私たちの回復のプログラムを前進する準備ができたのである。

ひきこもりアノニマスの12ステップ

2016年12月24日 発行

発行 ひきこもりアノニマスインターグループ

〒162-0823 東京都新宿区神楽河岸1-1

東京ボランティア・市民活動センター

メールボックス No.58

ホームページ <http://hikikomorianonymous.org>

(ホームページにメールの送信フォームがあります)

印刷所 東京カラー印刷(株)

本書の一部または全部を無断で複写複製することは禁じられています。
