

**H A**

***Hikikomori Anonymous***

平安の祈り

神様、私にお与えください  
自分に変えられないものを、受け入れる落ち着きを  
変えられるものは、変えていく勇気を  
そして、二つのものを見分ける賢さを

# 序文

ひきこもりアノニマス (HA) は、ひきこもりで苦しんでいる人たちが、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、ひきこもりでいま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る。

HA は、ひきこもり当事者のための自助 (相互援助・相互支援) 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る。

## HA とは？

HA は、ひきこもりからよくなりたいという人たちのための自助 (相互援助・相互支援) グループです。HA には、ひきこもりで苦しんだという共通の体験をした人たちが集まっています。HA のメンバーには、ひきこもりからよくなりたいという願いがあれば誰でもなることができ、その願いを、メンバーは最大限尊重し合っています。

ミーティングでは、それぞれの日々の悩みや生きづらさを静かに分かち合ったり、ステップワークの経験と希望などを分かち合ったりしています。HA の 12 ステップは、アルコール依存症からの回復プログラムである AA の 12 ステップを翻案し、HA のメンバーが、ひきこもりからよくなるための共通の道具として採用しているものです。

HA の 12 ステップは、私たちがひきこもりによって社会生活、人間関係、または自分の生き方の問題に対し、自分自身の力だけではどうにもならなくなったという無力を認め、自分を越えた大きな力を信じ、自身の生き方をそれに委ねることなどを提案しています。

何がひきこもりで何が回復なのかは皆それぞれ多様ですが、苦しんできた過去の生き方や、いま現在の問題の整理をともに行っていくことを通じ、自分自身への癒しと受容を達成し、生きていくことの希望や新しい人生の展望を見出すことを HA は目指しています。

このような経験を必要としている方には、HA がお役に立てるかもしれません。

## 12のステップ

1. 私たちはひきこもりに対し無力であり、思い通りに生きていけなくなっていたことを認めた。
2. 自分を越えた大きな力が、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くださいと、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、このメッセージをひきこもりでいま苦しんでいる人たちに伝え、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 HA 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奉仕を任されたしもべであって、支配はしない。

3. HA のメンバーになるために必要なことはただ一つ、ひきこもりからよくなり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 HA 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、ひきこもりでいま苦しんでいる人たちにメッセージを運ぶことである。
6. HA 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、HA 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 HA 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 HA 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. ひきこもりアノニマスは、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、専従の職員を雇うことができる。
9. HA 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. ひきこもりアノニマスは、外部の問題に意見を持たない。したがって、HA 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、活字、電波、映像の分野では、私たちはつねに個人名を伏せる必要がある。

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、翻案し再録)

## ミーティングの進め方 (以下を司会が読み上げる)

時間になりましたのでミーティングを始めます。本日司会を務めます〇〇です。よろしくお願いいたします。

**【オープンの場合】** なお、今日はオープンミーティングですので、どなたでも参加できます。

**【クローズドの場合】** なお、今日はクローズドミーティングですので、ひきこもり本人のみ参加できます。

はじめに短い黙想をします。よければ一緒をお願いします。

～黙想～

ありがとうございました。ではハンドブックの序文 (2 ページ) を読み上げます。

(序文を読み上げ、適宜ハンドブックの章ごとに朗読してもらう。)

ハンドブックの読み合わせはここまでにします。

(ここで、新しく来た仲間がいないか確認する。新しく来た仲間には HA の丁寧な説明と歓迎をすることが望ましい。)

【テーマの場合】今日はテーマミーティングですので、分かち合いのテーマは〇〇にします。

【ステップ（伝統）の場合】今日はステップ（伝統）ミーティングですので、〇〇の本を輪読していきます。

### ～文献を輪読～

これから分かち合いの時間に入ります。分かち合いでは一人一人が順番に話をしていき、他の人の発言にこたえたり、意見や感想はご遠慮下さい。話をしたくないときは、パスと言って頂ければ結構です。

また、HAの文献において「神」という言葉が出てくることありますが、特定の宗教とは無関係です。

（伝統1に基づき、参加者全員が「HAの一体性」を尊重し「個人の回復」を果たしていけるようにするため、各グループは分かち合いの基本的なルール等を参加者全員に事前に伝えることが望ましい。）

### ～分かち合い～

これでミーティングを終わりにします。

終わりにあたり、みなさんにお願ひがあります。ここで分かち合われた内容や、ここに出席した人の名前は絶対に秘密であり、ミーティングの後に話すことはしないで下さい。司会者が話したことも、他のどのメンバーが話したことも個人の意見であり、HA全体を代表した意見でも、このグループを代表した意見でもありません。

これから献金袋を回します。伝統 7 に基づき、HA の運営は、すべて献金だけでまかなわれています。ご用意のある方はよろしくお願ひします。

(献金袋を回す間に) どなたか HA について連絡事項がある方はいますか？

最後にハンドブック表紙の、「平安の祈り」をとなえてミーティングを終わりにします。よければ一緒にお願ひします。

### ～平安の祈りをとなえる～

ありがとうございました。

HA の 12 のステップと 12 の伝統は、アルコールクス・アノニマス・ワールドサービス (以下 AAWS) 社の許可の下に、再録または一部が変更されています。AAWS 社によるこれらの許可は、AA がそのプログラムと提携関係を結んでいるという意味ではありません。

AA は、アルコールリズムからの回復のみに向けられたプログラムであり、AA をモデルにしたほかの問題に取り組むプログラムや活動が、AA のステップと伝統、あるいはその一部を変更し、使用することに、それ以上の意味を持つものではありません。また AA と関連のない文脈において使用する場合も同様です。

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

(お問い合わせ先はこちらで確認できます。)

Eメール 上記のホームページ内にメール送信フォームがあります。

編集：HA インターグループ 2010 年 11 月 発行  
2013 年 11 月 改訂  
2018 年 1 月 改訂  
2019 年 8 月 改訂  
2021 年 3 月 改訂