

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。

目次

平安の祈り	1
ひきこもりアノニマスの12ステップ	1
ステップ1	4
ステップ2	13
ステップ3	25
ステップ4	36
ステップ5	47
ステップ6	59
ステップ7	68

ステップ 8 80

ステップ 9 91

ひきこもりアノニマスの12の約束 104

ステップ 10 107

ステップ 11 118

ステップ 12 130

最後に 143

付 録

ひきこもりアノニマスができるまで 148

新しく来た仲間へ 155

ミーティングハンドブック

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

ひきこもりアノニマスの12ステップ

- 一 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。
- 二 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。

- 三 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。
- 四 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。
- 五 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。
- 六 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。
- 七 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。
- 八 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。
- 九 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。
- 十 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。
- 十一 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。
- 十二 これらのステップを経た結果、私たちは霊的に目覚め、このメッセージを他の仲間にも伝え、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する努力をした。

(A Aワールド・サービス社の許可のもと、**翻案し再録**)

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、自分からなりたいと思っ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。H A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に行った。私たちの片意地な行動がいかに子供っぽく自己中心的だったかは、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はいる限り、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ける必要がある、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。

ステップ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。』

ひきこもりの人たちは、このステップを見ると思わずこういう言葉が出てくる人も多いだろう。「私たちが正気に戻すだって？そんなのまるで必要ない。私は完全に正気だし、世間が汚れているだけ。」でも実際のところ、どこまで私たちは正気なのだろうか。

本当の正直さをもって自分の生き方を見つめてみれば、私たちは日常生活において、極端に訳の分からない、自己破壊的な生活をしていたことが解る。何が何でも部屋に籠もりたい、外に出たくないという強迫観念に襲われると、とても正気な人とは考えられない行動をした。お風呂も入らずにひたすら部屋に居続けた。籠もる期間は一週間、1ヶ月とどんどん伸びていき、部屋の窓すら開けることが出来ず、外の空気を吸うことがなかった。1日中、実際に誰かと会話することはなく、ネットやゲーム、テレビなどで時間を費やし、妄想に浸っていた。家族とすら会話をせず、食事は一人で部屋の中で済ませて、中にはト

イレすらバケツで済ませて家族が寝静まった頃に捨てにいく人もいた。お世辞にも、正気な人がする行動ではないだろう。最近では、完全なひきこもりではなくて、自分の趣味や買物の外出だけはするが、それ以外は部屋に籠もる人も多い。年齢も様々で、特に高齢者のひきこもりも増えて来ている。どんなケースであれ、ひきこもっている人たちは、社会との接点を遮断して心の奥底で深い悩みを潜めているのだ。

自分が日常生活を送るうえで嘘をついたことは数知れない。嘘をついたのには様々な理由がある。嘘をつかなければ、生き苦しい自分を守る事が出来なかった場合もある。不登校をズル休みの延長と安易に思う人もいるだろうが、学校に行けないほどに自分自身が弱く苦しい時は、その人にとってやむを得ない行動なのだ。しかし、たとえそうであったとしても、嘘について生きることには自分の真実に向き合っていないと言える。友達にも、家族にも、職場でも、私たちは本心を明かすことができなかった。ただただ何かに怯えて、生活リズムを崩し、人との付き合いをすべて断り、自分を孤立させた。優秀な成績を残せない自分が許せなかったし怖かった。人と比べていつも劣等感を感じていた。私たちは自らをあざけりの的に追い込み、そして自分の生活・健康を壊した。

この訳の分からない生き苦しさを何とかしよう、精一杯の努力をした。もちろん、心

療内科や精神科で薬を処方してもらったり、色々なリラクセス法を試したり、ためになる本もたくさん読んだ。しばらくは効き目があったが、どの方法であれ永続的な問題解決にまでは至らなかった。それどころか、生き苦しさは何とかしようとしているうちに、酒やギャンブル、薬やネットゲーム、食べ物などに依存して、自分の心と体と生活をどんどん壊していく人が多い。いわゆる「依存症」だ。この不健全な解決法は、一時的には自分を癒やす効果があっても、結果的にはブーメランとなって返ってきて、自分を傷つけるものだった。依存症は自分だけではなく、まわりの人たちも巻き込んで迷惑をかけて、生活に悪影響を与えた。まわりからは責められ、白い目で見られて、私たちは益々自己憐憫に陥り、落ち込んだ。やがて私たちはありとあらゆる戦いに疲れ、打ちのめされた。それでも心から、自分が無力だと決して受け入れることはできなかった。これからも自分は一生、社会不適合者で、生きる価値がないものだと単純に結論づけてしまった人もいる。自殺を考えて実際に試みた人もいるだろう。

だから、私たちはひきこもることで自分を守った。部屋に籠もってさえいれば、誰かと対立することもなく問題を回避して、自分を慰めることができた。しかし、ひきこもりも当然、健全な解決方法ではなかった。何より、家族やまわりの人間が、ひきこもりの状態

を許さなかった。本当は一番許せなかったのは、自分自身なのかもしれない。でも、日常生活がうまく送れず、ひきこもりの状態はどんどん深くなっていった。まるで蟻地獄にハマっていくかのよう……。:

一度正直に自分の生き方を見つめて、詳しく自分を点検してみれば、色々な部分で生き方のバランスが非常に悪くなっていたことが判る。たとえば、すぐに誰かを怒鳴ったり、逆に怯えて何も話せなくなったり、恋人に対して嫉妬深く所有的になったり、とても正気とは言い難い態度を取ったことがある。私たちは長い間、不安と心配の中で生きてきた。ほかの人たちと一緒にいるより、人間以外の何かという方が安心でき、そのため人との付き合いも狭めてしまった。カーテンを引き、居留守を使い、家の中に閉じこもっていた。

ほかの人たちと一緒にいる時、本当ならばノーと言いたいの、にっこり笑って話を合わせることをした。屈辱的な扱いを受けなくて済む生き方が分からなかったという人もいる。自分は、人から罵られて当然と思っていたからだ。または、他人の失敗だけに目をやり、その人がその問題を解決するにはどうすべきかをグダグダ考え、自分の問題は放ったらかしだった人もいる。

ひきこもりの人たちは極端に走る場合が多い。自分の生き方の本当の問題には目を向け

ず、些細なことに敏感に反応した。ひきこもる前には、取り付かれたように忙しくしていた人も多い。結局はへばって動けなくなり、そして異常に落ち込んだ。世の中のことはずべて白か黒のどちらかで見られなかった。すべてが手に入らないのなら、何も要らなかった。一番になれないのなら試合には出たくなかった。

私たちの生き方そのものがどれほどの苦しみの原因となっているか、段々解りかけてきた。それを変える必要があることが、少しずつ信じられるようになった。生きることのあらゆる面で私たちは訳の分からないことをして、心のバランスを失い、狂気の中にいた。いくら固い決心をしても、意志を強くしても、このうまく行かない生き方が変えられないのだとしたら、一体どうすればいいのだろう。本当に正気に戻りたいというのなら、私たちは自分より偉大な力を見つける必要があることは明らかだった。

私たちの場合、こうなるとステップ2は色々な理由で難しくなる。当然、神など信じないという人がたくさんいるからだ。それなのに、「神を見いだす」ことをしなければならぬとしたら、解決の見込みは消えてしまう。初めて行ったミーティングで、神という言葉や葉を聞いただけでミーティング場から出ていった人もいる。そして、それから何年か経って、強迫的な生き方がもっと酷くなり、絶望的になってまたミーティング場に戻ってくる

と、ミーティングを離れなかった人たちが素晴らしい発見をして回復していることに気づく。こういうことは現実に現在進行形で起きている。実は、HAは誰に対しても、神を信じなければならぬとは言っていない。私たちよりも偉大な力が、私たちを正気に戻してくれると言っているだけなのである。その力については、何でもよいから自分で望むものを定めてよいこと、自分にとって効果があると思われるものなら何でもよいから関連付けてよいのだと言っている。HAは、霊的な成長ということに対して心を広く持つよう、そしてHAミーティングで特定の宗教を勧めることもせず、批判もせず、他の人たちに寛大な気持ちを示すようにと提案しているだけである。

これは霊的なプログラムであり、宗教のプログラムではない。信条や教義を強要されることもなく、あるのは私たち自身の回復の経験だけである。たとえ無神論者のままだったとしてもHAでは歓迎されるし、回復できる。

それでは、神を信じない人の場合は、どのように偉大な力、すなわちハイヤー・パワーを信じるようになったのだろうか？

それは私たちがHAミーティングに出席して、同じひきこもりの仲間たちと共感をすることから始まる場合が多い。ここに座っている人たちは私たちを理解して、私たちに思い

やりを示してくれた。私たちも自分自身のことと正直になることができた。どんなに自分が酷い状態の話をして、仲間たちは無条件で私たちを受け入れてくれた。このような受容が大きな愛情に育ち、それはHAMミーティングを終えて会場を離れても、いつも自分と共にあるように思える力だった。このようにして分かち合われた愛情が偉大な力であり、その力が私たちを正気にしてくれると信じることは、それほど飛躍ではなかった。そしてグループの愛情が、私たちのハイヤー・パワーになった。

しばらくすると、私たちは大体、一人のメンバーにスポンサーになってくれるように頼む。その場合、なんとなく共通のものを持っている人や、回復していると感じた人に頼む場合が多い。スポンサーは私たちの質問に答えてくれて、私たちの問題に耳を傾けて、涙や笑いを分かち合ってくれる。私たちの生き方に、HAのステップの原理をどうやって当てはめたらよいかを手助けしながら、回復の道へと導いてくれる。本当に生まれて初めて、自分の問題に一人ぼっちで向き合わなくてよいという安心感が持てる。この繋がりというもの、私たちが信じていることができるハイヤー・パワーである。

けれども、HAMメンバーであっても人間である。時には、自分のグループやスポンサーに何らかのかたちで失望することもある。そんな時、今や自分にとって非常に重大な意味

を持つ支援が断ち切られたようで、初めて手にした正気も危うくなつたように思うことがある。そうになると、ハイヤー・パワーに関してもっと頼りになるものが必要になってくる。このような時私たちは、「くであるように振る舞う」ことができることを学ぶ。とは言っても、本当は神のことなど信じていないのに、信じているかのようにふるまったり、不正直に偽善的に振る舞うようにするという意味ではない。それは、ともかく神学上の論争から離れて、私たちが生きて行くために心から必要としている手助けを受けるといふ観点で霊的な力を考えてみようということである。

まず、自分にこのように問うことから始めた人がいる。「私にはハイヤー・パワーの何が必要なのだろうか。そのようなパワーは自分の生き方の中でどういう存在であり、何をしてもらいたいと望んでいるのだろうか」と。自分にとっての力の源泉が見極められるようになった時、ハイヤー・パワーについてもっと気楽に自然体を感じられるようになってくる。そうしたら、偽りからではなく、そのようなパワーの存在を信じて、ハイヤー・パワーがあるように振る舞うことを始める。そしてその結果、何か良いことが自分に起こっていることに気づく。少しずつ自分の生き方が良い方向に変化しつつあるという経験をした時、正気に戻してくれるのは自分の力ではなく、偉大な力だと信じられるようになる。

宗教を持ってH Aに来た人たちはこのステップを見ると、次のように言うことがある。「問題ない。このステップはもう分かっているから。昔から神様を信じているから。」けれども、H Aのプログラムを始めるに当たっては、無神論者よりも、宗教や学問に精通している人の方がもっと大きな壁にぶつかり、愕然とすることがある。宗教を持つ人たちとというのは、神の存在は強く信じていても、だからといって私たちの強迫的な生き方まで神が関われるはずがないし、関われないものだと思われているケースが多いから、余計に壁が切り崩せなくなる。おそらく、自分の強迫的な生き方が霊的な問題だと考えていないだろうし、神はもっと大事なことだけに関わるものだと考えている。私たちのひきこもっている状態の生活は、あくまで自分の問題であり、神は自分できちんとコントロールするように期待されているだろう、とどのように思っている人が多いように思う。しかし、実は神は、私たちを全面的に愛してくれ、どんな身近なことでも喜んで手助けしてくれる。あらゆる選択、それがたとえ今日会社へ行くか、行かないかといったことでも、神の力は手を貸してくださるのだ。

私たちはこれまでも幾度と神頼みをしてきたが、その祈りは決して届かなかった。後になって私たちも、なぜこのような願いが届かなかったのかが理解できた。各個人が、自分

にとって都合の良い願いばかりを叶えてしまったら、世の中で共存生活が成り立たないからだ。私たちはほかの人たちに助けを求め、その仲間たちを通して神に語りかけてもらうことを学ぶ必要があった。HAでは、神から癒される力は、生きづらさの問題を持つ仲間たちの思いやりのある集まりを通して、私たちのもとへと入ってくる。たった一本の矢では脆く、すぐに折れてしまっても、十本の矢が集まれば、いっぺんにそう簡単には折られることはない。一人では不可能なことでも、十人が集まって知恵を出し合って役割を分担すれば、不可能なことも出来てしまう。HAに来る前に、神頼みの願いが届かなかったのは、ただ単に、苦しんでいる私たちがたった一人で立ち向かうことを意図されていなかったからかもしれない。意図されていたのは、私たちがお互いに心を開き、ほかの人を愛することを学ぶ事だったのでないだろうか。

事情はどうあれ、何年にも渡って、誓いを立てて決意を持って行動し、祈り、それでも結局ふさぎ込む状態に戻ることを繰り返していた私たちは、自分のひきこもり生活のことまで、神が正気に戻してくれるとは信じないままに過ごしていたのだ。頭では神が何とかしてくれるのだと信じていた人も、心の奥底では、ひきこもり状態の自分まで神が手助けして下さいとは思えていなかった。私たちが本当に回復したいと思うならば、まず変えな

ければならないのは、この神についての否定的な考え方だった。ではどうするのか！私たちは自分のハイヤー・パワーと共に新しいスタートを切ろうという気持ちになった。今まで自分が持っていた神に対する考え方が何の助けにもならなかったのだから、その見方を変えてみようという気持ちになった。無神論者の人たちと同様に、私たちも神様に対して本当は何を望み、何を必要としているのかを、自分自身に問いかけることから始めてみた。次に私たちは、自分のハイヤー・パワーに望み、必要としていることを、まさに神がして下さっているように行動した。そうしたら神が、ひきこもりからの回復まで手が回らないという考えは、手放そうという気持ちになる。神についての昔の考え方を、実際に有効に働く信頼に置き換える必要があった。これは私たちにとって、謙虚な気持ちになることであり、また始めは不慣れな故に、ぞっとするものでもあった。けれどもそうする気持ちになった時、驚くことが起こり始める。

これは過去から現在にかけて、無神論者も信心深い人も、他の人に効果があった行動を自分でも取り始めた時に起こったことだった。ステップの原理が効果があるかどうか信じようが信じまいが、行動を始めたら効果があることを知り、それを信じるようになった。そこからステップに添って試してみたら、私たちの生き方が変わり始めた。

このような信じる心に基づいて行動する気持ちだが、ステップ2の鍵だった。それは癒やしのプロセスの始まりであり、これまでの「〜でなければならぬ」という強迫観念から開放されて、アンバランスな生き方に安定がもたらされる。HAで示された愛に行動で応えた時、その結果は自分自身への愛、ほかの人たちへの愛、そしてすべてのことへの愛の力に新しい信頼が芽生えたことだった。私たちは、自分より偉大な力との新しい関係を築くことを始め、回復のプログラムと共に前進する準備ができたのだった。

ステップ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。』

HAの最初の3つのステップは簡単に言えば、「私にはできないが神様はして下さる。神様に任せようと思う。」という事だと言われている。ステップ1で私たちはひきこもり生活、すなわち生きて行く上での問題が、自分一人の力ではどうにもならないことを納得した。ステップ2ではこの全面的な無力の受け入れに加えて、「しなくてはならない」という強迫観念を取り除き、生きることのあらゆる面で正気に戻してくれる、自分より偉大な力の存在に対する新たな信仰を加えた。

この最初の2つのステップが取り入れられないと、ステップ3に進むことは不可能である。けれども、私たちの決定的な無力を完全に認めて、解決方法があることを信じるようになったならば、ステップ3はシンプルである。もし将来、自分の人生自体の破壊を脅かすひきこもり生活から本気で抜け出したいと願うのならば、何の躊躇もせず、自分より

偉大な力の助けを受け入れるのだ。私たちは今、この神の力に対してイエスと言い、どんな決定をするにも霊的な導きに従う決心をする。

このステップはとてもシンプルであることを、いつまでも心に留めておいてほしい。でも、シンプルではあるが簡単だとは言っていない。簡単なことではない。なぜなら、私たち自身が、物事の一つ一つを難しく考えてしまう癖がこびり付いているからだ。そして、私たちにとってステップの生き方は、これまでの人生にはほとんど馴染みのない、全く新しい考え方や行動を取り入れることになるからだ。誰でもどんな場合でも、慣れないことを試みることは色々と障害はあるものだから。簡単なわけではない。しかし、これからは今まで自分が正しい・常識だと思っていた先入観を手放していく。何か選択を迫られる度に、私たちはこれからハイヤー・パワーの導きを求めて、その導きを得たらそのように行動する。

私たちの新しい生き方は、全く新しい心構えを取り入れようとする意欲に始まり、どんな自然体な生き方へと変化していく。私たちの12ステッププログラムは、ひきこもる前に、これまで色々と試みてきた努力と、全く違うことを示している。ここが一番重要なポイントである。今まで試してきた努力の方法は、外の世界において自己評価を上げる為に

必要なことだったが、その努力の行動と結果の責任はすべて私たちに負わされていた。結局は自分の望んだ通りの結果は得られず、そしていつしか戦いに疲れて部屋に籠もった。HAでは、あなたに優秀な結果など全く求めない。「くしなければ自分は価値がない、幸せになれない」という今までの強迫観念を手放していく。むしろ自分の存在に条件をつけていては、いつまでたっても幸せになれないということを受け入れていく。私たちの第一の目的は、ひきこもりのような消極的且つ自虐的な生活をやめることであり、そのためには助けが必要なが分かったのだ。

HAに来てから私たちは、「くしなければならぬ」という強迫観念から開放されて、心も身体もなんだか軽くなっていく経験をする。このような開放は、ステップ3を受け入れ、問題のすべてをハイヤー・パワーの配慮に委ねられるようになってきた時に訪れる。突然、今まで常にまとわりついてきた重荷がなくなったかのように、気分がラクになり、自然と行動意欲が湧いてくる感じを経験する。これはまさに、同じ問題を抱える仲間たちとの共感から来る、ハイヤー・パワーそのものだろう。

しかし、このような一時的な開放が永久に続くわけではない。またすぐに、私たちの考えの中で、「こうでなければならぬ」という気持ちが優位を占めるようになる。最終的

にはまた不必要なプレッシャーを感じて、誤ったプライドにとらわれて苦しくなり、ふさぎ込みたくなる。これはステップ3をきちんとやっていないからなのか？そういう場合もあるが、ただ単にHAでの回復のハネムーンが終わったのだと言う仲間もいる。今私たちに必要なことは、困っているひきこもり生活をやめていくことであり、良いときも悪いときも長期的に正気で生きていくことである。

私たちは何の問題なく日常生活を送ることが出来る時もあったが、自分自身で難しく考え過ぎてしまい問題を作り上げていたことが度々あった。HAメンバーの中にはステップに取り組んでいるうちに、自分が落ち込んで否定的な感情に陥りやすい状況や生活パターンが分かってきた人がいる。自分自身に関するこのような事実を受け入れることで希望が見えてくるのだ。なぜなら、そのような自分の否定的な感情パターンを知ることによって、適切な対処や対応をした行動へと変えることができるからだ。

ただ、HAにはひきこもらないで生きていくことについての定義や、すべきこと、してはいけないことのリストなどはない。そしてある人にとっては健康的なより良い選択の行動でも、ほかの人にとってはまだ致命的な選択行動になる場合があることを知っていく。私たちはそれぞれが、それぞれに合った必要な回復の道を進んでいく。HAにはステップ

と並んで、伝統があり、グループやミーティングを安全に運営する上での提案が示されているものの、基本的に決まりはない。そのことに戸惑いを感じる人もいる。「HAに何の決まりもないのなら、一体どうやって、ひきこもりの生活から抜け出していくための導きを見つけたらいいのだろうか？」と疑問を抱く人もいる。この疑問に対しても、ステップ3で私たちが下す決定が、答えとして示してくれる。自分の生活、生き方、生命そのものに関して、自分の意志を使うのを諦めて、私たちの中にある内的資源・ハイヤー・パワーに委ねたとき、すべての導きが受けられることを私たちは知ることになる。

私たちの過去の経験、知識、受けた援助のすべては、私たちの内面の知恵の源泉によって増強されていく。それはさらに、私たちがひきこもり生活から回復して、祈りと黙想を通してハイヤー・パワーとの関係をより深めていくに従い、より強固なものになる。この内面の源泉が直感力である。このステップ3で自分の意志と生命を神の配慮に預けるとき、同時にこの直感力をも神に手渡している。直感力とは、神と私たちの心と精神とを直接結ぶものと考えられる。私たちの自我や周りの問題が、この繋がりを妨害することは日常茶飯事だが、しかし、ステップを実践するにつれて、この妨げが取り除かれて、直感力は非常にうまく作動するようになり、私たちの生き方について神の意志に集中できるよう

になる。

自分についての知識や必要なものも、HAで得た手助けがなかったらどうにもならないことを常に心に留めておく必要がある。なぜなら、それらを応用するという点では、私たちは依然として無力だからである。私たちがひきこもり生活に戻らずに有意義な生活を続けていくためには、毎日の生き方の中で動いてくれる自分より偉大な力がどうしても必要になる。これは私たちが12のステップを実践し続け、あらゆることで神の導きを信じようという自分の決心を貫いている限り、常に与えられる。このプログラムを使用することによって、健全な精神が戻る奇跡は、世界中で起こっている現実なのだ。

私たちは果たして、ひきこもりの欲求から永遠の解放が達成できるものなのだろうか？それは、イエスともノーとも言える。HAでの長い経験のある人は、このような奇跡的な解放を経験して有意義な日常生活を送れているものの、時折、切望感が戻ってくることもあるという。そのような時、以前のように部屋に籠もらずに、どうやって切り抜けるのだろうか？そうになった時は、パニックに陥りヤケにならないように対処をする。静かな状況に身を置き、自分にとっての指針を再確認して、自分のハイヤー・パワーにその指針の中で生き続けることができるように求める。そして、これまで苦しめられてきた自虐的な考

えに背を向けて、HAの仲間たちの集まりと、12ステップのより良く生きられるプログラムに集中する。ステップを実践し、プログラムの道具（スポンサーシップ・行動計画・ミーティング・書くこと・文献を読む・仲間と連絡を取り合うことなど）を利用していく。そうすれば私たちは、自分に必要な助けを見出す。ひきこもらない生き方は、自分の人生においてハイヤー・パワーを信じて、ステップ3の実践を毎日続けていく限り、今日一日ずつ続いていく。

このような生き方が不慣れなうちは、「意志と生命をハイヤー・パワーの方向に変える決心はどうすればできるのだろうか？実際にどういうことをすればよいのだろうか？」と悩む。あくまで一つの例として、こう理解するとよい。神が作ったときれる人間には、不可能を可能にする神の力が内的資源として誰にでも眠っている。その偉大な力に従う決心をする。一旦この決心ができたのならば、私たちはもう、ただそう感じたからとか、そうやればうまくやり通せると思ったから、という自分の意志や自分の直感のもとに動くのではない。自分にとっての神の意志を心から知ろうとして、神の意志や神の直感のもとに行動する。私たちが誠実に望む限り、ハイヤー・パワーは私たちにあって一番良い道を示してくれるのだということを知った今、恐れや、ためらいは捨てた。さらにハイヤー・パ

ワーは、それが難しそうに見えても、心地悪そうに思えても、その道を進もうとする、意欲と力も与えてくれるのだから。

神の意志を知ろうとする時、ここでもまた、自分や仲間たちの経験、知識、良識、そして霊的な指導者の知恵や直感力が参考になるかもしれない。新しい生き方を始めた自分、または同じような状況にいる人にとって、成功したプロセスは、現在の困難な自分の状況にも必ず効果があるものであり、それが神の意志であれば、自分にとってもほかの人にとっても、長い目で見れば良い結果になるということを感じていけばよい。例えば、気持ちが不安定な時には、H Aミーティングに行くことで心の落ち着きを取り戻せることを、私たちは経験で知る。このようにして、あまりその気になれなくても、ミーティングに定期的に出席することが神の意志なのだと考えるようにする。その行動は、不要に部屋に籠もる今までの生活習慣よりは、長い目で見ても絶対に「マシ」だと思えてくるだろう。例えば、自分があまり好きではない人の噂話がまわりでされている時、以前の自分ならば思わずその輪の中に入って自分も何か言ってみたくなる。しかし私たちは経験から、噂話は自分のためにならないことを知っており、そのような人を傷つける会話に加わらないことが神の意志で自分のためになることを知る。私たちが日常でそのような選択をする時、神の意志

を知るための儀式的なものなど必要ない。正直さ、良識、そして新しい霊的な道を歩こうとする誠実な意欲があれば、十分に自分の人生の道は開けてくるのだ。

もちろん、大事な決断をする時、心に浮かんだ考えはすべて神から授けられたものだと決めつけることはしない。あまり経験のない行動をとるかどうか考えている時には、カウンセラーに相談をしたり、霊的な導きを得るために行動するだろう。自分の決断は、他人任せにすべきではない。けれども、客観的な立場にあって、このような生き方の経験が多少なりともある人ならば、自分のハイヤー・パワーの意志を知るヒントをくれて、健全な生き方ができる霊的な原理へ当てはめようとする手助けになるはずである。

そしてこれが、私たちにとって、ステップ3で言われている決心をしたときの自分の人生を生きる方法なのである。このような生き方を完璧にこなせる人は誰もいない。しかし、困っていたひきこもり生活から回復して、どれほど自由な生き方になれるかどうかは、どれほど心から誠実に霊的な生き方をしようと努力しているかに比例していることが分かった。

ステップ3を実践するのに必要なことは、今日一日、神様の意志によって生きようとする本物のやる気である。自分の固定観念や疑いで、自分の中にある内的資源の偉大な力と

の繋がりと、本来すべき行動への妨げにならないように、私たちは信じて意欲を持つのだ。そして何はともあれ、神ならこのように思われるということだけに集中して、自分で選んだ言葉で声に出して言う。

「神よ、私をあなたにささげます。あなたの意志のままに、私を利用してください。私
が自分勝手な思いから解放されて、あなたの意志を實行できますように、どうぞ導いてく
ださい。私の困難をどうか取り除いてください。その結果として、私の勝利が、あなたの
力、あなたの愛、あなたにもらった生き方の証しとなりますように。私が手助けしたいと
願う人たちにとって…。私がいっつもあなたの意志を行うことができますように！」と。（『ア
ルコホーリクス・アノニマス（通称ビッグブック）』91頁より抜粋）

この言葉を本気で口に出して祈ってみたら、解決の鍵となる生き方が変わるような決心
ができてくる。そしてその決心で、私たちは回復に導かれる。私たちは第3ステップを踏
んだ。私たちは問題や決断に直面した時、それが小さなことであれ、手に負えない自分の
感情であれ、生き方のことであれ、今までとは違った行動を取る。衝動的に行動する代わ

りに、立ち止まり、神の意志を知ろうとする。そして、自分の意志を行使しようとせず、リラックスして、ハイヤー・パワーの手助けを受けようと手を差し出すのだ。

私たちのような、ひきこもりの問題を持つ者でも、本気でこの第3ステップを踏んだならば、必ず回復できる。そのような決心に従い、今日一日を生きていくならば、ハイヤー・パワーは残りの9つのステップへと導いてくれる。躊躇い（ためらい）が出た時には、神の意志通りにだけ生きようという自分の思い入れを忘れずに、意欲も力も、それを望み続けさえすれば必ずやってくることを信じていく。時には回復の道を自分から外れることがあったとしても、私たちが再び心から神の意志を知ろうとして、その通りに行動しようとする限りは、ハイヤー・パワーがもとの道を示してくれる。私たちは、これから人生で出会うどんな問題にも、自信を持って正面から向き合うことができる。もうたった一人で立ち向かわなくてよいのだから。苦しんできた古い自我は手放して、偉大な力に謙虚に助けを求めようとする気持ちになった時、どんな時でも必要なものが必ずやってくる現実がここにある。

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。
