

HA(ひきこもりアノニマス)12周年記念文集

わたしたち の回復

HAインターグループ

《**無料公開版**》

※有料版にはこの版に収録されている
仲間の物語に加えて2人の仲間の
物語を収録しています

無断転載、複製、転用を禁じます。以前、HAの個人の体験談を無断転用される事案が発生しました。以上のことは固く禁じます。

ここに書かれた文章はあくまで個人の意見であり、HA全体を代表した意見でも、どこかのグループを代表した意見でもありません。

HAインターグループ

HA（ひきこもりアノニマス）とは

HAは、ひきこもりからよくなりたい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。

※文献には神という言葉が出てきますが、特定の宗教とは一切関係ありません。

《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、ふたつのものを見分ける
賢さを

目次

内容	ページ
1. まえがき	7
2. HAの12のステップ	10
3. HAの12の伝統	12
4. 「HAをはじめたきっかけ」 無名	15
5. 「希望の証明」 まつもと	17
6. 「信じる葦」 まっち	38
7. 「HA八王子グループに 3年参加した結果」 島津	41
8. あとがき	48

《無料公開版》

※有料版にはこの版に収録されている
仲間の物語に加えて2人の仲間の
物語を収録しています

まえがき H A 12年に寄せて

今回の文集テーマが「わたしたちの回復」ということで、思うところがあります。

ひきこもりからの「回復」というと、「ひきこもりは病気じゃない」とか、「リカバリーと言ったほうがいい（英語のリカバリーには日本語の回復より広い意味があるから）」とか言われる気がします。

ですが最近私は、「回復」って「回復していない部分がある事を認める」ってことだから、「回復」ってすごい良い言葉だなという気がしています。普通(?)の人も「回復」すると思うのです。「回復していない部分がある事を認める」ってめっちゃめっちゃすごい事です。（※一応言っておくと、「ひきこもり」は状態を指す言葉です。）

最近、専門家の先生が仰っていたのを覚えているのですが、自助グループの良いところは、回復を何よりも大事にしている（回復のプライマシーというらしい）価値観だ、と。回復していない部分について話す「正直さ」を全てのなかまが評価するという風土、その部分について「話せる」ということ。話すことができなければ、反応を受けることも話した後どうだったか確認することもで

きません。

劣等感や「自分に価値がない証拠」と感じているエピソードを「話せる」場所があれば、もしかしたら、それが支配的な親の虐待によるトラウマかもしれないなどと自分で気づくかもしれない。

「話せる」ことには大きな価値があります。

「なぜ今、私はここ(ミーティング)にいるのか？」というのは、薬物依存症の12ステップグループミーティングでよくテーマとして挙げられるそうで、最近の私のお気に入りです。

「なぜ今、私はここ(HAミーティング)にいるのか？」
私はあんなに酷いひきこもりじゃない、ミーティングで参加者の話を聞いてるとよけい気分が沈むから参加しない、ということもできたのに。

「なぜ今、私はここ(HAミーティング)にいるのか？」
自分はどうしようもないひきこもりだ、全部自分のせいだ、どうしようもない、自分の意思が弱いからひきこもってしまうんだ、まだ努力が足りないんだ。もっと意思を強くもって一人で頑張らなければ。普通の人と同じようにやらなきゃ、ミーティングなんて行ってる場合じゃない、ということもできたのに。

「なぜ今、私はここ(HAミーティング)にいるのか？」
仕事さえうまくやればひきこもりから抜け出せる、私はどうすればよいかわかっている、人の助けなんて必要ない、愛される為には自分が感じる辛さは無視・感じないようにして、周りの期待に応えていけばいいんだから、という囚われの聲が聴こえるのに。
ひきこもっていれば現実と向き合わなくて済むのに。

ひきこもり当事者・経験者のなかまへ
よかったら、この本を読んで、現在のHAメンバーの「なぜ今、私はここ(HAミーティング)にいるのか？」という問いの答えを聴いてください。

そのうえで、もし興味をもったらHAミーティングに参加して、「なぜ今日あなたはこの本を読んだのか？」「なぜ今、私はここ(HAミーティング)にいるのか？」を聴かせてください。

2022年 11月
フォーキー

《HAの12のステップ》

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、間違った時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。

(AAワールド・サービス社の許可のもと、翻案し再録)

《HA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、グループの良心の中に自分を現される、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、HAの名前を貸したりすべきではない。金銭や名声によって、私たちがHAの本来の目的からそ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は意見を持たない。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)

ひきこもりアノニマス (HA)
12周年記念文集

HAをはじめたきっかけ

私は、5年前に母を亡くしてから仕事が続かなくなり、入社しては辞めを3年ほど繰り返していました。

私には発達障害があり、人の輪を乱してしまう傾向がありました。そのため、人間関係が1番の問題点でした。

『生きづらさ』を抱えながら生きていくことが、耐えられなくなり希死念慮が湧くようになりました。

そんな時にインターネットで『引きこもり』を検索していたら、HAという言葉に出会いました。私にとっては奇跡的な巡り合わせでした。

HAに初めて参加した時は、緊張しながら会場に入りました。ここで、私はAAのビックブックに出会い、とっさに『これを下さい！』と主催者に伝えました。この本の中には、まるでこの世の全てを熟知しているかのような文章で、私の『生きていくことができなくなった無力感』を表していました。

そして、回数を重ねて仲間との分かち合いをしているうちに、自然と『ここに居てもいいんだ』と自己を肯定する気持ちが沸き起こりました。『生きるのが辛いのは、自分だけではない』と思える気持ちが、仲間と通じ合っている気がするのです。これが、ビックブックにある『ハイヤーパワー』なのかと実感しています。そして、上手く話ができない私でも、仲間は聞き入れてくれ

るので、緊張が徐々に和らいでいきました。『否定』されることのない空間が、とても安心できる環境でした。

HAに通うにつれて、私の中で変化がありました。

それは、今まで『人に自分を知られることが怖い』と思っていたのですが、HAに通うことで徐々に人と話ができるようになりました。

もう一つは、パートナーとの喧嘩や言い争いが減ってきたことです。私の人格否定ばかりしてくる夫だったのですが、なぜか罵倒されることが減りました。

HAで分かち合いをすることで自分の意見を否定されず、聞き流してもらえる雰囲気がとても心地良く自然と受け入れられているように感じられます。

これからもHAに支えられながら、12ステップを歩んでいきたいと思います。

希望の証明

ペンネーム：まつもと

よく私たちは正直に生きられない、と言われる。誰にも自分のことを話せず、苦しみを自分の中に隠したまま、どうしようもなくなつてひきこもる。苦しみの内容は人それぞれでも、HAにつながる仲間には覚えのある感覚ではないだろうか。

なのでひきこもりの居場所などでは、よくこんなことが言われる。「もっと自分に正直になったらいい」「わがままになったらいい」「自分の欲求をもっと出して」。さらに、「ひきこもりになったのはあなたのせいじゃない」「ひきこもりになるのが当然な世の中だよ」。

自分のことを思い返してみると、確かに私は自分に対して不正直なまま生きてきた。もともと宗教の家系に生まれ、どこで何を曲解したのか「倫理的に生きねばならない」という強迫観念を自分に課した結果、神の御技を自分の手で起こそうと必死だった。そのために、自分の欲望を全て消し去り他人のために尽くさなければならないと必死だった。後年になればなるほどその傾向はつよくなった。道を歩く時に常にゴミ拾いをするだけならまだしも、自分の中に「汚い欲望」が生まれるたびに自らを罰して打擲した。その時、私の信仰は確かに「生きて」はいたのだろう。生きて信仰によって殺されかかるといふ、笑えない皮肉な状況ではあったとしても。

同時に、私は年齢の割に聡い子供でもあったらしい。大人の顔色を伺い、それに対する最適解を導き出し、その通りに動くことができた。そうすることで、私は自分自身の身を守る術を手に入れていた。時にそれが同胞を裏切ることになったとしても。校則を破った同級生を教師に差し出す、なんてことによって。（実際にやったかどうかは覚えていない。当時の記憶が飛び飛びなのだ。こういう思考様式があったのだ、と言うふうに理解していただきたい）。

自分の保身に聡いという自分になったのには理由がある。が、それをここにかけるほどにはまだ整理がついていないので、省略させていただく。いわゆる、私の*1「柵上げ事項」というものである。

そういう二方向にのみ知性を発達させていった結果、私は行き詰まることになる。賢さは賢しさにとどまってしまい、私は病の中に足を踏み入れてしまった。

この二つの方向性は、ときに歩みをもとにしながら、同時に互いをひどく矛盾するものとして私を引き裂いた。この世界の平和のためか、それとも自分の保身のためか。

バカバカしいほどに思春期真っ盛りの勘違いなのだが、しかし今の私も彼に対してかけてやれる言葉が見つかつ

ていない。少なくとも、それをバカにはできない。なぜなら彼は真剣に、どこまでも誠実にその問題に取り組んでいたからだ。自分の体と心を病に浸す覚悟を持っている人間に、いったいどんな言葉をかけたらよかったのだろうか？その道行が破滅するとわかりきっていたとしても。（＝底つきをしない者には何を言ってもきかない）破滅は中学2年、秋にやってきた。なんのことはない、体が悲鳴をあげて自転車のペダルをこげなくさせ、それに気づいた心が限界を受け入れて閉じこもった。そこから先はよくある不登校・ひきこもりのストーリーなため割愛する。

その後、私はそろそろ巣穴から顔を出し、いわゆる当事者文化というものに出会っていくことになる。

そこでは、「個人的なことは政治的なことである」という言葉を合言葉にした、「病は社会によって作られる」という方向と、自分の病気を治らないものとして受け止める、という二方向が合わさった結果、「自分の病気に対して自分で名前をつけ、自分の関係者ととともにそれを研究する」という実践が行われていた。自分が一番納得する言葉を作り出し、それを他者に伝達することで必要な配慮を引き出す。そうすることで、よくある病名に基づく大量生産的な治療ではなく、個人個人に合わせたオーダーメイドの援助が期待できる。すると周りも今ま

でよりも「なんでよくならないんだ」という苛立ちから解放される。もちろん本人も生きづらさが軽減される。なんてすばらしい文化なんだろう！私が生きてきた信仰の世界がくすんで見えた。そこに新たな宗教的情熱を燃やす私は、活動にのめり込んでいった。そこで私の病は神の意志に添えない罰ではなく、社会が私たちを抑圧した結果もたらされる「社会の病」であると認識を変容させていった。私たちだって社会の被害者なのだ！だから社会が変わらなければならない！しかし今までの運動では社会は変わらなかったのだから、この画期的な方法をとって変えていこう！（変わったものもたくさんある。ここで言っているのは「私が望んだふうには」社会は変わらなかったということである。）

新たにグループを2つ立ち上げ、グループによる著作物の発刊にも関わった（といってもちよろっと書いて校正と文字起こしをしたくらいだが）。

そこで自分の名前が知られるようになり、他の団体の役員を勤めたり、他団体とのコネクションも増えていった。ここには多数の生きづらさを抱えた同士が集まっている。ひきこもり、精神障害、身体障害、発達障害、インセル、女性、LGBTQ、HSP、エスニックマイノリティ...ありとあらゆる現代のマイノリティと手を携えることで、この世にユートピアがもたらされる！活動を深

め、広げれば広げるほど、私たちの輪はどこまでも広がっていくようだった。

だが現実にはユートピアにはならない。絶対にならない。そこは人間が集まると言う意味で、オルタナティブであったとしても社会である。必ず衝突が生まれる。例外はどこにも存在しない。当事者同士が集まったところで、そこに無条件で善の力が宿るわけではないのだ。

同じ苦しみを味わったということは、私たちを結び合わせる強力な接着剤の一つであるが、それだけでは、いまの私たちのようには決してなれなかつただろう。BB26
「それにはステップが必要」メモ書き

ほどなく、大きな問題が襲ってきた。きっかけは、私たちの団体が有名になったことなのだろう。私たちのグループは完全な匿名ではなく、また成果はそのまま社会的な地位の向上に直結した。ちなみに金の流れも若干不透明である（といっても少額ではあるが）。
こういう団体が力を持って、内部で争いが生まれなかつたと言うのは、別の意味で奇跡だったのかもしれない。あるいは何かがぴったりはまった、数年に一度の幸運だったのかもしれない。

問題は外からやってきた。簡単に言ってしまうと、私たちの名前を使って自分たちの目標を達成しようとする団体が接触してきたのだ。彼らもまた私たちとは違うマイノリティ性に苦しみ、それに対する行動を起こそうとしていた。その痛みはわからなくもなく、力になりたい気持ちはあったが、どこかでおかしい気持ちもしていた。私たちが無名の団体だったら、彼らは接触してきただろうか？本が売れて内部に社会的な影響力のある人物がいるからという、「名誉」を目的にした接触ではないか？おまけに、内容は「私たちを傷つけた団体を一緒に批判してくれ」というものだった。内容には正当性があるように思うのだが、だからといって別の団体に喧嘩をふっかけたくもない。そこで交渉の機会が設けられ、「力にはなりたいがその方法では難しい」ということを伝えると、途端、怒りがこちらに向き出した。「私たちに従わないということは、お前たちもあいつらと一緒に私たちの敵だ」という論法である。

私たちはこれに半年間つきあうことになってしまった。その間団体が分裂しなかったのも、本当に幸運だったのだろう。とにかく、私たちはこの問題をなんとか乗り切り、団体の主体性を保つことに成功した。彼らがその後どうなったのか、詳しくは知らない。

そんな人間関係の地獄の中で、私の病は再び大きく悪化した。拒食と自傷行為が再発し、失感情症は悪化をたどった。

さらに、大きく団体として密に動いた結果として、団体の代表と私の間で価値観や感性の違いも際立ってきた。さらに元々あった、彼への屈折した思いが重なって、私の居場所は危機に瀕していた。

私がHAにつながったのは、こんな時期だった。

居場所がなくなる危機に対して、私は知識としてあった12ステップグループを頼ろうと思い至った。インターネットで検索をかけた結果、ひきこもりアノニマスという自分の属性にぴったりあったグループが見つかった。1も2もなくミーティングに参加して、思ったことは「なつかしい」という感覚だった。私たちの団体でも同じく、ミーティングが行われていた。そこでは表の社会ではなかなか話せないことが語られ、それが共感の態度をもって聞き取られる。そこに私の居場所があったのだ。ここなら間違いのない、と確信して、その後今に至るまでずっと参加し続けることになる。

寒くなっていく時期だったと思う。10月あたりのことだ。火曜日と木曜日の夜は、パソコンの前に座って、流れてくる声に耳を傾けていた。そのうち私も話すようになった。中学生のときに不登校になったこと、なんとか

高校を卒業して大学に入ったが、そこで病気が悪化して通えなくなっていること、そこからどうにかしようと当事者団体に所属してうまくやっていたが、また壁にぶつかって病気が悪化したこと…。

長くHAにつながっている仲間、最近つながった仲間

（が圧倒的に多かった。オンラインミーティングの胎動期のころだった）、ステップを踏んで社会生活を営んでいる仲間…。そう、ここで私はステップに出会った。

ステップを踏んだ仲間の話は、お世辞にも「すばらしい」ものではなかった。そこには神の奇跡はなく、ハッピーエンドもアウフヘーベンなかった。厳しい現実と妥協の産物。私が感じたのはこんなことだった。

そこには理想はなかった。「社会はうまく成熟している」「すべての人の権利が認められる世界が訪れる」「誰もが傷つけられない世界の構築は可能だ」。そんなことは一度として語られなかった。それどころか、そんな世界はこの世にないことが語られた。自立して生活することの難しさ、職場での人間関係の悩み、自助グループを運営することの難しさ。「それでも、私は私として生きています。ひきこもらず、自分の恨みと恐れを棚卸ししながら、自分が神にならずとも、困難を耐えながら生きていきます」

そこに理想はなかった。そして彼らの話を聞くうちに、そんな理想の世界は訪れないこともわかってきた。少なくとも私が生きているうちは。

にもかかわらず、私は自分が回復するにはステップしかないと確信した。その言葉たちは生きていた。彼らは彼らの立つべき土を掴み取っていた。だからこそ現実の厳しさに打ちのめされそうになっても、彼らは生き延びることができた。私にはその土がなかった。あるいは彼らは土とつながる根っこがあって、私にはなかった。学校から学校へ、そして団体から団体へと渡り歩いていた私に、根っこがあろうはずもなかった。

1ヶ月が経った頃、私は一人のステップ経験者にスポンサーシップを依頼した。快く承諾され、私の人生初のスポンサーシップが始まった。

ステップを踏むことでよくなることはわかるとしても（なにしろミーティング場に回復した仲間がいるのだから）、それが一体何を示しているのかがよくわからない。棚卸しや埋め合わせというのはまだわかるにしても、なんとも雲を掴むような気持ちがする。何より神やハイパーパワーという、人によって受け取り方が違う曖昧な概念を基礎に据えているといわれた日には、一体私は具体的に何をしたらいいのか、と途方に暮れてしまう。だいたいこんなところが当時の私の心境だったし、

もしかしたらこれを読んでいる人にもそんな人がいるかもしれない。

実際のところ、ステップを踏むことはとても具体的だった。何をすればいいか具体的に示される。私たちはそれを素直に受け取っていけばよいだけだ。

ステップ最重要の1～3では、スポンサーとともにビッグブックを読み合わせることで行われる。そこで語られているのは、私たちとは違う病に苦しみながら（アルコール依存症）、信仰を見出し、自らの欠点を正直に認め、時によくありがちな落とし穴にはまりながら、今度は自分と同じように苦しんでいる人に救いの手を差し伸べようとするまでに回復する人々の物語だ。

私たちはその物語を読みながら（大切なところにマーカーを引き、書き込みを行う）、別の病でありながらも私たちと同じようなところを彼らの中に見出していく。時に全く逆の人間であって自分には当てはまらないと思われた物語も、真逆であるということが大きなヒントとなり、結局同じような病を持っていることに気づいていく（例えば傍若無人に振る舞う人と極度に引っ込み事案な人）。

そこで私たちは、自分たちの「意志」について、全く新しい見方を身につけていく。自分の意志さえしっかりしていればなんでもうまくいく、うまくいかないのは自分の意志が弱いからだ、という考えが自明のものではな

かったのだということに気付いてく。私たちには、いくら意志を強く持っても解決できないどうしようもない現実があり、それを受け入れないまま生きていけば、そう遠くない未来に自分は行き止まりの場所に行き着いてしまうことを見つけていく。それが私たちの重要な祈り、「変えられないものを受け入れる落ち着きを」という言葉で表されていることを学ぶ。

私たちにとって、ひきこもり現象はどちらだろうか。自分に変えられないものか、それとも意志によって変えられるものか。文献を何度か読み、仲間の分かち合いを聞いた人なら明確に答えられるだろう。答えは「変えられないもの」である。実際、そこまで重度でない人なら意志によって社会に復帰できるだろう。それがどうしてもできないからHAにたどり着いたのだ。

ここから私は、さらに変えられないものと変えられるものの仕分けを進めていった。昼夜逆転は、拒食は、ネット依存は、自傷は、風呂に入ることは、他人としゃべることは、ベッドから起き上がることは…。今の自分の困難を明確に言葉にして、それがどちらであるかを確認していく。そのどれもが変えられないものであると気付いたときの自分への失望は、びっくりするほどぞっとしたものだった。あれもできない、これもできない。眠ることも起きることも、食べることも自分でコントロールできない。病の見かけは違うが、私もまたビッグブックに

出てくる彼らのように、コントロール不能であると言う意味で同じ病にかかってしまっている。彼らの象徴はアルコールで、私の象徴がひきこもりであるという違いであるだけだ。根っこのところは同じだった。

こういうことを認めた時、先にも述べたように失望と同時に、笑いが出てきた。そうかそうか、私はそこまで病んでいたんだな。なんとか人と関わっていたし、少しは金も稼げた。そういうちっぽけなプライドは一切合切吹き飛ばされた。私は自分のコントロールを失った、大病人なのだ。

だからこそ、という確信ができた。私は彼らと同じように、12ステップによって回復できる。やり通すことさえできれば。それは本当に久しぶりに感じた、確信付きの希望だった。

そんな希望は、早々に危機に陥った。

ステップ4で私はまず、恨みのリストと呼ばれるものにとりかかった。今までの人生の中で恨んできた人やものを全て書き上げ、それについて自分が何を傷つけられたのかを明らかにし、最後にその状態に陥った自分は次に何をする必要のあるのかを見つける。その過程で私は、自分が大きな恨みの感情を抑圧し、見て見ぬふりをしていたことを気付かされた。その恨みが湧き上がってくると同時に、恐怖もまた湧き上がってきた。恨みは他害に

つながりかねない感情である。だから私はそれが自分の中になくしたものとしてこれまでの人生をやり過ごしてきた。そうすれば私はだれも傷つけずにいられるのだから...

そういう自分の論理は凝り固まっており、なかなかそこから抜け出すことができなかった。

「恨みは意志の力を使って抑えられる。この意志を手放せというのか。そんなことをしてしまえば、私はこの恨みによってどれだけの破壊を行うかわからないと言うのに」。

意志を手放さなければならぬが、そうすれば私は誰かを傷つけてしまうのではないか。この矛盾（に当時は思えた）に私は苦しみ、これから先のステップが行えるかが不安になっていった。

そんなおり、確かどこかに車を走らせていた時だったと思う。唐突に私の頭の中に一つの問いが浮かんだ。

「そもそもお前は意志の力を使って恨みを飼い慣らしていたのか？」

見えてきた恨みは凄まじく、火山の溶岩を思わせるほどの熱に私は犯されていたことがわかった。それを意志の力でどうにかしてきたというのなら、確かにそれは凄まじく困難なことだったに違いない。けれどそれをコントロールできていたと表現するのは難しい。なぜなら私は他害には走らなかったけれど、引きこもってはいたから

だ。人と関われば様々な問題が湧き出てくる。それに嘸み付かないために、私は一人部屋に引きこもった。自分が抱える恨みが外に漏れ出さないように。意志の力によって押さえつけた恨みは、やはり私をコントロール不能状態に追い込んでいた。それは無力と同じではないのか？そうやって引きこもっていたら、他害は最後までしないかもしれないが、その間に私は社会的にも、そして遠からず人間的にも死んでしまうだろう。それを受け入れて恨みをこれからも意志によってコントロールするのか、それとも恨みの感情を神に委ねるのか…。最後まで難しい問いだったが、最後に私はこう唱えた。

「神様、私は自分の恨みに対して無力です。その怨嗟の炎は私を焼き尽くし、それでは飽き足らず周りの人間も巻き込んで燃えさかります。そうならないために、私は自分の意志の力を使って恨みを抑え込んできました。しかしそれも限界のようです。私は今家の中に閉じこもり、このままでは社会で生きていけず、最後には孤独の中で社会を呪いながら死ぬことになってしまうからです。

私は自分の恨みへのコントロールを手放します。それはとても恐ろしいことですが、とにかくそうしてみます。その結果起こる全てのことを、私は受け入れる覚悟ができています。恨みによって私が破滅しなければならないと言うのなら、私はそれを受け入れます。しかし、もし

私にあなたの意志を行なって生きていける見込みがあるのなら、どうか私をあなたの平和の道具として生かしてください。あなたの意志が行われますように」

その後、確かに何かが変わり始めたのだと思う。今の私が「変えられないものを受け入れる落ち着きを」と祈る時は、その時のことを思い出す。そこでようやく、私は底をついたのだと思う。

次の困難は埋め合わせだったが、これも上記の覚悟を徹底することで遂行することができた。ビッグブックの言葉で言うなら、「結末は神の手にゆだねよう」ということになる。といっても、埋め合わせによって私の罪が全て赦されたわけではない。先にも書いたように、埋め合わせのリストには未だ私が着手することができていない項目がある。あまりにも自分にも他人にも傷が大きいため、今の私ではどうにも対処ができないような項目である。当時、私は埋め合わせをする時期にこの問題も解決できるだろうと思い込んでいた。だが現実はそれほど甘くはなかった。埋め合わせをしようとすればするほど、私の体は再び深い病に冒されて行った。スポンサーとの綿密な相談の結果、それは私がステップの理解を深めた後に行うことが決定された。そこに私は居心地の悪さを感じた。徹底していなければならないという完璧主義は少しずつなりを潜めていたが、相変わらず罪悪感だけは

残っていた。私が傷つけた人がいるのに、私だけ回復してもよいのだろうか、ということだ。

そのことについても、結局「結末は神にゆだねる」しかないと結論した。こういうことだ。

私はこれから先、自分が犯した罪を背負っていきたくはない。将来のいつか、その罪の分の罰が唐突に自分に襲ってくるかもしれない。そういう不安は私にはどうしようもできない。私の意志を神に委ね、さらに自分を神の道具として生かして欲しいと願うのなら、自分だけが潔白になりたいというのは虫が良い話である。それはただ、自分だけが安心して生きていたいという身勝手さを含んでいる。私は次のように唱えた。

「神様、私は自らの身を守るために、実際に人を傷つけてもいました。その傷は互いに深いものであり、今の私にはそれに触れることすら叶いません。できることなら今すぐ過去を清算したいと願いますが、もはやそれも身勝手な願いなのかもしれないと思っています。

私には最善の行動がわかりません。私の意志をあなたに預けます。私が今すべきと思うことに私を集中させてください。そしてその日々の連続として、私をあなたの平和の道具として扱ってください。

もし私が自らの罪によって滅びる時期がきたのなら、そのときも変わらずあなたの意志に従います。その日まで

は、どうかあなたの意志を行なう存在として、今日一日をお与えください」。

最後に、実際に神の意志に沿う生き方を続けていくことについて私たちは学ぶことになる。それは一つにこの回復のメッセージを自分がしてもらったように無償で伝達していくことであり、一つには今までに学んできた新しい原理を自分の全存在に対して適応していくことである。私たちはこうして他者に与える生き方を行なうことによって、自分の回復をより強固なものにしていくことができる。ビックブックの読み合わせで印象に残っているのが、ビルがステップを終えた後、また飲酒の欲求が湧き上がってきたことだった。その時点で彼は霊的な体験をしていたわけだし、自分の掃除も済ませていたはずだ。にもかかわらず、彼には飲酒欲求が残っていた。そこで彼は別のアルコールクヘメッセージを手渡すことを始めた。仲間のために動いているその瞬間、彼は飲酒欲求から解放されていることに気付いた。最初はなかなかうまくいかなかったそれも、時が経つにつれて仲間が増えて行った。同時に、このメッセージを待っているまだ繋がっていないアルコールクヘがたくさんいることもわかってきた。いつの時点でか、ビルや仲間たちはこう思ったのだろう。「今もどこかでアルコール依存症で苦しんでいる仲間がいる。私たちは救いの手が差し伸べら

れたが、彼らにはまだだ。だとするなら、私たちにはそれを手渡し続ける責任があるのではないか」。

ある意味、私にHAの救いの手が差し伸べられたのは偶然である。それを神の導きとも呼べるだろうが、今のところ私は偶然と呼んでいる。たまたま私はひきこもりになり、たまたまHAにつながる前身としての居場所があり、そこでの知識からHAを嗅ぎ当ててつながり、そこにたまたまスポンサーシップができる経験者がいて、たまたまオンラインでもやってみようという機運があり、たまたまその時期に行き着いた。そう思うと私は幾多の偶然の重なるの果てに今の回復を手に入れていることになる。私が優秀だったから回復したわけではない。HAでは献金以外金のやりとりはないから、金があったから回復したわけでもない。もちろん意欲や正直さは必要だったが、それを有効に活用する方法はステップを通じて教えてもらうしかなかった。私は運が良かった。でも運が悪かった人は未だ苦しんでいる。その状況を「しょうがない」とだけ切り捨てることは、もはや私にはできなかった。それは回復と共に私に与えられた、責任だった。

私はステップによって、正直であることの重要性を嫌と
言うほど学んだ。自分の感情を抑えつけようと、いつかそれは溶岩のような熱を帯びて自分と他人を巻き込んで

焼き尽くす。そうならないために、私は自分の感情を認める必要があった。それがどれだけ反倫理的な感情だったとしても。

同時に、私には責任が生まれた。新しくつながった仲間に向けて、そして今も苦しんでいるまだつながっていないひきこもりに向けて、回復のメッセージを届け続けること。その希望を証明し続けること。それは同時に、私の生きる社会でステップの原理を適応していくことでもある。他者に対する恨みと恐れを棚卸しし、相手も私と同じようにどこかで病んでいる存在であるという前提に立ち、できる限りの配慮を示していく。

ときに、どうしようもない恨みに囚われてしまうこともある。トラウマに関わるようなことだったり、どうしようもなく身勝手な他者だったり、あるいは自分の病に対してだったり。ひどいときは、神を疑うことだってある。神様、いったいなぜあなたはこんなに困難が多い世界を作ったのですか？私は確かに罪を犯しました。でももちろんそれには原因というものがあるのです。最初の傷をなぜ私に与えたのですか？そもそも、なぜ私のようなものを生んだのですか？なぜ、なぜ…。

答えは得られない。その問いかけに神は答えない。24年間問い続けても、「こうかもしれぬ」という推定があるだけだ。それはおそらく、私にはわからないこと、わ

からない状態にいることを余儀無くされるという意味で、「変えられないもの」なのだろう。

その問題を考え続けていくと、それこそ長く続く神学論争とか、あるいは倫理学だったり生命学だったり、あるいは別種の宗教学とか哲学の知識が必要になってくるかもしれない。残念ながら、私にそれを議論できるだけの頭の良さはない。そしてステップを行う以上、それはシンプルであるはずだ。ならこうして複雑にいろいろ考えてしまっている時点で、スリッパに足を踏み入れてしまっているのだろう。

できるだけシンプルに考えてみる。恨みに囚われているとき、私は誰かの手助けができなくなる。自分を可哀想に思うことにエネルギーを費やしてしまうからだ。だから私は恨みから解放される必要がある。そのためにステップが必要で、そのために棚卸しと埋め合わせを行なう。日々祈りを唱えて自分を点検する。今の私は自分の意志で突っ走っていないか？

それだけでいい。私の動機はシンプルでいい。浅ましく自分で思ってしまうおとも、実際のところそれでうまくいってしまっているのだ。今を生きて、そしてこれを書いている自分がいることが、何よりの自分への証明なのだ。

そしてその証明が、誰かにとっての希望になってくれるなら。よくなったり悪くなったり、訳もわからず凄まじ

いスピードで過ぎていくこの世界で、私は確かに自分というものを確かめられるような気がするのだ。

*1 棚上げ事項

棚卸しを行って行くうちに、現時点ではそれを行うことが不可能だと判断されたため、未完了のまま残された棚卸し事項。私は6項目ほど残っている。

信じる葦

作詞・作曲

まっち

いのちってさ
はじめっから 暴力だよね
母のお腹を 傷つけて
他のいのちを むさぼって

人間ってさ
どんないのちより 脆弱だよね
自分の悪に 気づけるから
賢すぎるから 壊れるんだ

それでも それでも
生きてゆけるのは
抱かれたことが あるからさ
いびつな汚れた いのちのままで
抱かれたことが あるからさ

人間ってさ
はじめっから 絶望だよね

終わりが来るって 知ってるから
失いたくなくて 奪うんだ

それでも それでも
分かち合うのは
もらったバトンが あるからさ
もう誰も 泣かずにすむゴールへと
つなぐバトンが あるからさ

考えれば 考えるほど
怖い 虚しい 後ろめたいんだ
ぼくら 無力な
ひとくきの 葦のよう

それでも それでも
生きてゆけるのは
あなたが「生きて」と 言うからさ
すべての 信じる葦のために
光がいつも あるように…

そうして そうして
生きてゆくのは
誰かを抱いて ゆくためさ
弱くて惨めな ぼくのまま

誰かを抱いて ゆくためさ

誰かを抱いて ゆくためさ

自助グループの体験をもとに、歌をつくってみました。
HAの仲間達とコンサートとか、いつかやれたらいいなあ。

「人間のなかにはかつて真の幸福が存在し、今ではその全く空虚なしるしと痕跡しか残ってはいない。人間は、彼を取り巻くすべてのものによってそこを満たそうと試み、現在あるものから得られない助けを、現在ないものにさがし求めているのであるが、それらのものにはどれにもみな助ける力などはない。なぜなら、この無限の深淵は、無限で不変な存在、すなわち神自身によってしか満たされえないからである」(ブレイズ・パスカル)

HA八王子グループに3年参加した結果

島津

10周年の文集もだけど、12ステップにこじつけた12周年のこの文集・・・一体誰が読むというのだろうか？

10周年のを全ページ読んだ方々は、多分トータルで15人ぐらいじゃないかと個人的には予想する。自分も寄稿させてもらったが、あまり読まれてる実感がない。それでも、これを見た誰か一人でも、興味を持ったり、一時の娯楽になったり、八王子グループの会場を覗き見たついでに参加までしてくれたらありがたいと思う。

10周年のでは、「森のくまさん」などと何やらメルヘンチックな名を名乗った、HAを創設したうちの一人が、のっけから相当熱のこもった長編を書いていたことが印象深い。今回もその熊さんは、長文を書くのだろうか？おそらくは、言いだしっぺだし、書く気満々で書きたいネタが毛穴から溢れ出しているのではないだろうか。と書いたところで、今回は熊さんは「前回、大作を書いた」（本人談）ことから、前書きか締めめの1枚程度しか書かないとのことだった。でもあの熊なる創設者の静かに燃え滾り続ける熱情は、到底1枚で収まり切るわけがないと睨んでいる。いずれにせよ、熊さんの穏やかながらも竹のように真っ直ぐに伸びる熱意には、一周回って頭が下がる思いである。

12周年の今回の文集は、HAの仲間がオンライン等でだいぶ増えたと思われ、そんな中でも自分は10周年に続いて寄稿した恰好になるが、他に身の置き所のない余程の物好き野郎がまた今回もしゃしゃり出てきて書きやがったかと思われても嫌いし、新たな仲間道に譲るのが本筋であろうし、実際に編集担当の熊さんからも、新鮮で賢く食べ頃の男子たちからの寄稿を熱望している空気が感じられ、かたや熊さんの価値観からすると賞味期限切れの部類に仕分けられているであろう中年野郎の自分などは、はなから眼中になく、お呼びでないものとして圏外の扱いとされているに違いないと思っていた。

と、なれば根が不貞腐れ根性満載の自分が取るべき行動は、ただ一つである。文集なんぞはくだらない内輪のお遊戯会の一環と打ち捨て、完全無視を決め込む姿勢を貫くのみである。然しながら、当初の締切を10日以上過ぎた段階で、熊さんが、締切を延長したが集まったのは4件であると嘆いていたのにふれ、根がペシミストで小心で粘着質で癩癩持ちの一方で義理堅くセンチメンタリストにもできている自分は、かつて受けた熊の恩に報いたくなり、更に熊はともかくとしても、これからHAに繋がるか繋がりかけている仲間に向けて何らかの足しにしていたらこうと、突如として正義漢ぶりつつ、圏外扱いの屈辱を超え、恥を忍んで書かしてもらったことにしたのだった。そう言えば10周年の時は、トラブルはありな

がらも自分の文を載せてもらって、あれはあれで嬉しかったしね。

さて、森のくまさんたちが作ったHA八王子グループのミーティングに参加し続けて3年が経った。コロナの影響で会場が使えず、オンラインで代替したこともあったが、それも含めてほぼ毎回、熊の3倍程と思われる回数を参加してきた。我ながら、いつまで出続けるつもりなんだと思いつつ、日常で降りかかってくる自身の重荷を下ろすとともに、仲間話を聞くため、初めて来る方がいるかもしれないので迎え入れるため等のもっともらしい理由を自分に納得させては、参加してきた。自宅から近いというのも大きな理由で、交通費がかさむ場所が会場だったとしたら、根が金に汚く、史上初のIWGPヘビーと三冠ヘビーの同時戴冠の小島聡のような儉約家になっている自分は、ここまで多くは参加しなかつただろうと思う。結局は、仲間との関わりを求めて参加しているということになるのだろう。孤独に陥りがちな自分には、やはり仲間が必要で、ありがたい存在である。もしここを見ていて、まだ八王子グループに繋がっていないもしくは繋がりがかけている仲間は、是非とも回復を共にする仲間に加わってくれることを、八王子グループのメンバーともども願っています。

ここからは12ステップについて・・・半年前の自分なら、宗教臭くて毛嫌いする話題なのだが。HAでは、12ステップを回復の道具としていて、自分も2年前にスポンサーにマンツーマンで伝授していただいたのだが、神とか祈りとかそれらの類へのアレルギーを根絶できず・・・結句、ミーティングで分かち合いさえしていればそれでよく、熊さんとは違って12ステップは自分に合わないのだと思っていた。所詮、AAのアルコールの問題からの回復法であり、自分が悩んでいる対人関係やら劣等意識やらには大して役に立つものではないのだと・・・。

しかし、ここ半年で潮目が変わった。きっかけは、同じく12ステップを使用しているアノニマスグループのEAに出たことだった。当初はHA八王子グループの会場を無料にするための力を借りる目的で参加したのだが、分かち合いの内容に共感できる人や、12ステップを使って新たな生き方を始めて楽になり人生が変わったと断言している人がいて、ミーティング後には有志で12ステップの勉強をしている、回復への強い意欲が感じられる集団だったのだ。そこに何度か出て、自分も12ステップをスポンサーについてもらってもう1度学び直したい思いが湧き上がってきた。それまで話したことはなかったが、12ステップに精通していると思込んだある方に目をつけ、スポンサーを突発で依頼し受託してもらったこと

で、今、2度目の12ステップのスポンサーシップを行っている。2年前はAAのビッグブックを教材として使用したが、今回は「EAの12ステップ」という薄い本を教材としており、こっちの方が自分に合っていて、理解しやすいと感じている。今はまだ途中だが、もし12ステップを体得できたら、どうせならまだ見ぬどなたかに頼まれた時はスポンサーになってみたいと思う反面、自分には遠いな、無理だ、あの竹みみたいな熊には到底及ばない程度の人間性だし、との思いが強いのが現実だ。まあそんな仮定の話はいいとして・・・自分もいつの間にか、毛嫌いしていた12ステップ信者になりつつあるのかもしれない。これには熊さんも喜んでいるだろうか？

今HAは、熊さんではない某主要メンバーがオンラインを活用し尽力してくれたことで、仲間が増え、スポンサーシップも活性化しているように見受けられる。一方で、かつての自分のように、12ステップ？神？ハイヤーパワー？何だそれ？宗教だろ？何でミーティングで読みたくもない説教じみた文献を読まなきゃならないんだ？アルコールの問題の回復法であり自分には当てはまらないのに、ひきこもりと結びつけようというのは無理があるだろ、自分に合った回復の方法は他にある、文献を読み終わった時間を見込んで分かち合いだけ参加しようか、などと思う仲間がいたとしても不思議ではないと思

う。それぞれの思いはさておいて、分かち合いに関してはいいシステムだと思っており、それも含めてミーティングのよさを、10周年のに載せた文章を加筆修正しここに改めて載せることで、伝えたいと思う。

自分は八王子グループに3年も懲りずに参加し続けて、孤独感や劣等感は実際ある程度は緩和はされたと思う。ミーティングで話す機会があったこと、仲間がいたことが、自分に力を与えてくれたことは認めざるをえない。自分の苦しみを遮られず批判されずに話せて聞ける場所、しかも静かで誰もが平等で、主催者およびその側近ありきでワイワイやってる集まりとは一線を画した場所というのは、他にはなかなかないのではないだろうか？HAでは、個人的には、初めて来た仲間に可能な範囲で適度にまたは十分に話してもらう時間が確保されているのいいと思う。分かち合いで「話すこと」と「聞くこと」を重ねていくことで、癒しと自己理解が深まり、グループ全体の回復に作用する、などと10周年の上級者気取りで書いたのは今となってお恥ずかしい限りなのだが、強ち間違っていないんじゃないかと思う。HAは、グループ全体の回復を目標としているのであり、誰かがひきこもりをネタにして有名になったり、メディアの取材に喜んで整った顔や自己満足気な顔を晒して、SNSも駆使しながら個をアピールするような行為は推奨されないことも、いいところだと思う。正直、いい

歳こいて、自分の心の狭さや嫉妬深さから、仲間の話を聞くのが苦痛で、先行く熊にケチをつけたくなったり、アホらしいからもう参加しない方がいいかとか思ったりする時もある。しかしそれ以上に、仲間に救われ繋がっていられることへの感謝があるので、今度は自分が新たな仲間がグループに繋がるきっかけを作っていければ・・・これはだいそれた思いであると自覚しながらも強い思いでもあり、今後も一定期間はグループに関わっていきたい、と今も思っている・・・に違いない。

※文中に「森のくまさん＝熊さん＝熊」という表現がありますが、本人の許可を得たうえで掲載しております。

あとがき

森のくまさん

HA創立12周年の2022年も、そろそろ終わりに近づいた。前回、10周年記念文集が出されたのは、コロナ禍になってようやく一周を迎える年明けの頃だった（厳密には創立11周年に入っていた）。あのとき書かせていただいた「まえがき」及び「体験談」には、コロナ禍が互助グループにとって、新時代をもたらし、実際、緊急に立ちあげたオンラインミーティングには仲間が殺到していると、希望を語らせていただいた。そして2年がたった今、あのとき抱いた淡い期待以上の成果がもたらされた！と実感している。

オンラインミーティングは、仲間の尽力により、さらに仲間を増やし続けながら、回復の輪を広げ、はたまた、オンラインミーティングでの出会いに始まり、12ステップの伝達——スポンサーシップの実りがいくつももたらされている。今や、ひきこもり部屋→オンラインミーティング→スポンサーシップ、の回復ルートが確立されつつある。もちろん、オンラインミーティング経由でリアルミーティングに来る新しい仲間も現れ、何より高校生から中高年、男性、女性、セクシャルマイノリティなど・・・、幅広い層がHAを訪れてくれるようになった。その中で、HA創立の際は、最年少（30歳）

のほうだった私も、そろそろ世代交代にさらされ、全体的な若返りがもたらされている実感がある。

アフターコロナが叫ばれて、久しいこの頃である。これからは、約3年という濃密なコロナ禍の中で生み出された回復ツールを、——オンラインミーティングを、オンラインによるステップワークを・・・、それぞれリアルとつなぎ合わせながら、さらなる実りをもたらしていきたい。個人的な希望をいえば、コロナ禍の直前に願っていたこととして（10周年記念文集の「まえがき」にも記したが）、全国各地のHAメンバーが一堂に会するビックイベントを催したいと思っている。

ビックイベントというと、何やらひきこもりらしからぬ企画で、どうせひきこもりであることに蓋をして、架空のはしゃいだ自分を演じるだけの茶番でしょう、と思われる方もいるかもしれない。HAにあつては、決してそうはならないはずである。なぜなら、私たちの回復は弱く、惨めな、ひきこもりの自分を受け入れるところから始まっているからである。そのようなありのままの自分を受け止め合える正味1：30のミーティングを、最大限に引き延ばし、語りだけでなく、クロストークの語り合いや、その場の空間自体を分かち合う、寝食を交えた回復のビックイベントと捉えていただきたい。それは何より、かつてのひきこもり真っ最中だった私が、求めて

いたことだったのだから…、今、それがここにあることを実感できる機会を、皆で創り上げたいと願っている。

話がやや壮大に行き過ぎたが…、新しい年、HA創立13周年の年も楽しく、健やかに過ごしていきたい。全てのものは衰え、滅びゆくのが世の常だが、HAで与えられたありのままを愛し、愛され合う分かち合いは、永遠に奪われることのない喜びだと確信している。この愛に出会うことが出来たのだから、どのような世の荒波も、面白おかしく生きていけるのだと、つくづく実感している。仲間に感謝！、神様に感謝！

2022年11月 みかんの香りに包まれて

HA12周年記念文集 わたしたちの回復

2023年1月1日 発行

発行 ひきこもりアノニマスインターグループ

〒173-0001 東京都板橋区本町2-4-1 M-2

いたばし総合ボランティアセンター

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

Eメール hikikomorianonymous@gmail.com

(ホームページにメールの送信フォームがあります)

本書の一部または全部を無断で複製転載することは禁じられています。

《無料公開版》

※有料版にはこの版に収録されている
仲間の物語に加えて2人の仲間の
物語を収録しています