

HA ひきこもりアノニマス

ひきこもり・アノニマス(HA)は、現在ひきこもり状態にある人、または以前ひきこもっていた人のための相互援助・相互支援グループです。それぞれの経験を分かち合う集い(ミーティング)と、私たちが回復の道具として採用している12ステップの実践などを行っています。

2010年12月に東京都港区で最初のグループが誕生し、現在では全国各所でミーティングが開かれています。HAはいつでも新しく来られる方を歓迎しています。

12のステップについて

HAではひきこもりからの回復の道具として、12ステップを採用しており、求めがあれば、ステップを経験している仲間から12ステップの実践方法をお伝えしています。12ステップはもともとアルコール依存症からの回復に効果があるものとして、1935年にアメリカで生まれたもので、それがアルコホーリクス・アノニマス(AA)という回復共同体を通じて世界中に広まりました。時代を経て、他の依存症やさまざまな課題に対しても、12ステップが用いられるようになり、今では12ステップを採用するさまざまな回復共同体が誕生しています。HAはひきこもりのための12ステップグループとしては、世界初のグループです。

12ステップは創始者たちの回復体験が記されたベーシックテキストを用いて行われ、すでに12ステップを実践しているメンバーから新しい人へ、一対一で伝えられていくのが原則です。それは知識や技術を習得するものとは違い、回復体験を共感することによって受け止められるものなので、人から人へと伝えられていくのです。

なお12ステップはあくまで提案にすぎず、あくまでもそれぞれの自発的な望みによってお伝えしています。

ミーティングについて

HAのミーティングは、大抵は言っぱなし、聞きっぱなしという形式で行われます。参加者が順番に話をいき、一人の人が話をしているときは、他の人は静かに耳を傾ける、質問や批評はしない、といった方法です。この方法により参加者はほかの人の意見や思惑などに左右されることなく、自分の胸の内を自由に語ることができるのです。一方、他の人の話を聞くだけでよいと思われる場合は、話をしなくても全く構いません。

ミーティングはテーマを定めて行われたり、12ステップの本を輪読し、輪読箇所をテーマにして行われたりします。またミーティングには、主にどなたでも参加できるオープンミーティングとひきこもり当事者、経験者のみが参加できるクロードミーティングとがあります。

HAはいつも新しく来られる方を歓迎しており、事前申し込みは不要で、途中参加、途中退出もOKです。また会費は取らず、自発的な献金のみによって運営されています。HAでは他の人を傷つけてしまう恐れのあること以外は、最大限に各人の自由を尊重したいと考えており、そのこと

によって、すべての苦しんでいるひきこもりの人たちが受け入れられ、誰も排除されることのない共同体にしたいと願っています。

グループとは？

HAはひきこもりからの回復を目指すグループの集合体で、各グループの主体性は最大限尊重され、グループの上に指揮監督するような機関があるわけではありません。それどころか、各グループにも HA 全体にも、共同体を指揮監督するような代表者がいるわけではありません。グループとして何かを決めるときには、一人一人が主体的に意見を出し合い、少数者の意見が尊重されるように最大限配慮されます。それでも一体性を保ちながら今日まで引き継がれてきたのは、HA が規則による一致ではなく、メンバーの自発的な望みによる一致を実現してきたからです。それは家族的な絆に近いものだと思います。

※ HA の共同体のあり方は、AA で生まれた「12 の伝統」に記されており、HA もそれを採用しています(HA ハンドブック参照)。AAは1935年に誕生して以来、分裂することなく今日まで引き継がれてきました。

メンバーとは？

HAでは、ひきこもり当事者または経験者であって、ひきこもりからよくなりたいという願いがあれば、誰でもひきこもりアノニマス(HA)のメンバーになることができると考えています。しかし HA は共同体の基礎的な単位をグループとしているので、さらに一つのグループに所属し、グループメンバーになることも推奨しています。

グループに所属すると、①メンバー間の絆を深め、回復のためにお互いに助け合っていくこと、②本人が望めば、グループメンバーから 12 ステップを伝達してもらうこと、③グループ運営や HA 全体に関する話し合いに参加し、皆でグループを作り上げていくことなどができます。HA メンバーは所属しているグループのことを親しみを込めて、「ホームグループ」と呼んでいます。

HA では、グループメンバーになるためには、本人の望みだけがあればよいと考えており、誰かの承認が必要になることはありません。また、本名や住所などを明かす必要もありません。メンバーになりたいという意志を他のメンバーに伝えていただければ、私たちは喜んでその人をグループメンバーとしてお迎えします。

アノニミティ（無名性）について

ひきこもりアノニマスの名称は“無名のひきこもりの人たち”といった意味です。それは私たちの共同体の特徴をよく表しています。

HAでは本名を名乗る必要はなく、メンバーの名簿も作りません。どこまでプライバシーを明かすかは各人の判断に委ねられ、ミーティングで分かち合われたことは秘密が守られます。また HA メンバーとしてマスコミ等に出る場合には本名を名乗らず、顔を出さないこと、また HA メンバーとして公に出て発言する場合、本名を名乗らず、また HA を代弁して話すのではなく、一メンバーとして話をするのが提案されています。

（※ただし HA メンバーであることを表明しない場合は、本名や立場を明かしても何ら問題はありません。）

これには二つの目的があります。第一にメンバーや参加者のプライバシーを守り、安心して集まりに参加できる環境を保つためです。第二に HA メンバーとしてはそれぞれが無名にとどまることで、有名人をつくらないという目的があります。

HA の回復の希望は共同体を通してもたらされます。そこで、何よりも HA の回復の希望を伝えることを優先させたいと考えられるようになりました。また HA の集まりを個人支配から免れさせ、個人として認められたいというエゴを抑制する必要があると経験から学びました。以上のことから無名性という原理が生まれたのです。

無断複製・複版を禁じます。

HA インターグループ 2025 年 7 月 発行