

**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？

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 にはひきこもりという共通の問題と、12 ステッププログラムによって問題からよくなったという数多くの共通体験を持った人たちが集まっています。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いという願いがあれば、誰でもなることができます。

なお私たちはひきこもりとはこうであるとか、あなたはひきこもりであるとか、診断したり決めたりすることはしませんが、ひきこもりについては、以下のように定義されることもあります。

さまざまな要因によって社会的な参加の場がせばまり、就労や就学などの自宅以外での生活の場が長期にわたって失われている状態

このような問題を抱えていて、その状況からよくなりたいという願いがあるならば、HAがお役に立てるかも知れません。

## 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)

## 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・抜け出したい・社会生活を再開したい、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、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

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 ○○○ です。

**【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。

ではハンドブックの序文を読み上げます。

(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。

(ミーティングに入る前に、新しく来た仲間がいないか確認する。)

**【テーマの場合】** 今日はテーマミーティングですので、テーマは ○○○ 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、○○○の本を読み合わせ  
ていきます。

～参考文献を輪読～

これから分かち合いの時間に入りますが、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 の文献には「神」という言葉が出てくるがありますが、特定の宗教とは無関係  
です。

～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  
いがあります。ここで話されたこと  
や、ここで会った人のことは、この  
部屋にとどめておいて下さい。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。持ち帰りたい  
ものは持ち帰り、それ以外はこの  
場に置いていって下さい。

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  
いします。(献金袋を回す間に)ど  
なたか HA について連絡事項はあ  
りますか？

最後にハンドブック表紙の、「平安の祈り」をとなえて終わりにします。よければ一緒をお願いします。

～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と関連のない分脈において使用する場合も同様です。

郵便 〒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>

（ひきこもりアノニマスで検索できます。）

Eメール 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