

12のステップ

ここでは主に12のステップの字句的[literal]なことについて扱う。12ステップの内容については[ビッグブックのスタディ](#)を参照のこと。

12のステップとは

12ステップは「**AAのプログラムを要約したもの**」である¹⁾ [the Twelve Steps that summarize the program.] すなわち、

AAプログラム = 12ステップ

12のステップの内容は1939年に出版された *Alcoholics Anonymous* (通称ビッグブック) に詳しく説明されている。『[アルコホーリクス・アノニマス](#)』

現行のもの（新訳）

AAの12のステップ

1. 私たちはアルコールに対し無力であり、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ない、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下さいと、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、このメッセージをアルコホーリクに伝え、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に再録²⁾

1999年12月20日に新しい訳文の12のステップと12の伝統が発表され、翌2000年に出版された『[アルコホーリクス・アノニマス 翻訳改訂版](#)』に掲載された。現在日本のAAでは、これを使用している。改訳の経緯については[12ステップの翻訳改訂](#)を参照。

12のステップのこの文章を引用する場合、以下の条件を守るよう要請されている。

1. 句読点（、や。）および送りがなを変更しない。
2. 強調表示（具体的に言うと**自分なりに理解した**の部分）を強調表示のままとする。
3. 末尾に「AAワールドサービス社の許可のもとに再録」と加える。

12のステップを引用した書籍に付けられる文章も参照のこと。

旧訳

翻訳改訂前のビッグブック (『Alcoholics Anonymous アルコール中毒からの回復』) に掲載されていたもの。1999年12月まで、日本AAはこちらを使用していた。

1. われわれはアルコールに対して無力であり、生きていくことがどうにもならなくなったことを認めた。
2. われわれは自分より偉大な力が、われわれを正気に戻してくれると信じるようになった。
3. われわれの意志といのちの方向を変え、自分で理解してる神、ハイヤー・パワーの配慮にゆだねる決心をした。
4. 探し求め、恐れることなく、生き方の棚卸表を作った。
5. 神に対し、自分自身に対し、もう一人の人間に対し、自分の誤りの正確な本質を認めた。
6. これらの性格上の欠点をすべて取り除くことを神にゆだねる心の準備が、完全にできた。
7. 自分の短所を変えてください、と謙虚に神に求めた。
8. われわれが傷つけたすべての人の表を作り、そのすべての人たちに埋め合わせをする気持ちになった。
9. その人たち、または他の人びとを傷つけない限り、機会あるたびに直接埋め合わせをした。
10. 自分の生き方の棚卸しを実行し続け、誤ったときには直ちに認めた。
11. 自分で理解している神との意識的触れ合いを深めるために、神の意志を知り、それだけを行っていく力を、祈りと黙想によって求めた。
12. これらのステップを経た結果、霊的に目覚め、この話をアルコール中毒者に伝え、また自分のあらゆることに、この原理を実践するように努力した。

AAワールドサービス社の許可のもとに再録³⁾

12ステップの翻訳改訂

ここでは1999年に行われたAAの12のステップの翻訳改訂について述べる。

日本のAAではその決議機関として1996年に全国評議会が始まった。同時に、評議会で決議されたことを執行するための機関としてAA日本常任理事会も設置された。評議会は全国から選出された20人の評議員と10人の理事会メンバーによって構成され、日本のAA全体の方針を決定する。

1996年の第1回評議会で「ビッグブックの改訂に向け準備に入る」ことが勧告され、翌1997年の第2回評議会で翻訳改定を進めることを確認し、また「改訂作業は常任理事会に一任する」ことが勧告された。

ビッグブックの翻訳改訂版の出版に先立って、1999年12月20日に新しい訳文の12のステップと12の伝統が発表された。旧訳 新訳の主な変更点を示す。

- 1. 生きていくことがどうにもならなくなった 思い通りに生きていけなくなっていた (our lives had become unmanageable)
- 2. 自分より偉大な力 自分を越えた大きな力 (a Power greater than ourselves)
- 2. 正気に戻してくれる 健康な心に戻してくれる (restore us to sanity)
- 3. 意志といのちの方向 意志と生き方 (our will and our lives)
- 3. 自分で理解している神、ハイヤー・パワー 自分なりに理解した神 (God as we understood Him)
- 4. 探し求め、恐れることなく 恐れずに、徹底して (searching and fearless)

- 4. 生き方の棚卸表を作った 自分自身の棚卸しを行ない、それを表に作った (Made a moral inventory of ourselves)

細部の違いについては[各国語（日英中）版の比較](#)を参照のこと。

この中でもステップ1の「生きていくことがどうにもならなくなった」が「思い通りに生きていけなくなっていた」に変えられたこと、およびステップ2の「正気」が「健康な心」に変えられたことが、日本のAAメンバーに驚きをもって迎えられた。中には元に戻すべきだという意見もあった。

その背景には、ビッグブックの翻訳改訂は全グループの意見を集約した評議会の決議ではあったものの、ビッグブックの改訂が同時に12ステップの文言の変更にまで及ぶことが十分に周知されていなかったことがある。また旧訳のビッグブックの訳者であり、かつ日本AAの創始者の一人であったピート田中神父への憧憬の気持ちから、新訳の受け入れを拒否する者もいた。

ではあるものの、新訳はおおむね好評を持って迎えられAAの書籍やパンフレット類に掲載されている12のステップの文章も、それらが在庫切れし再版される際に順次更新され、数年後にはすべてのAA出版物の切り替えが終了した。

翻訳改訂に伴うアラノンとの関係の変化

AAは12の伝統によってAA以外の団体と従属関係を結ばないことになっている。しかし、アルコールクの家族 友人の集まりであるアラノンとは唯一無二[unique]の特別な関係を維持している。海外ではAAとアラノンのミーティングが同じ建物の別の部屋で同時に開かれたり、共同でイベントを開催したり、お互いのイベントにスピーカーを招くことが行われている。日本国内でも、20世紀にはAAのラウンドアップなどでアラノンメンバーが販売ブースを設けてアラノン書籍を販売する姿が普通に見られた。

しかし現在国内ではそうした協力は行われておらず、特別な関係は解消された状態にある。その理由としてAAとアラノンは同じ12ステップを共有しているはずであるがAAがアラノンと協議することなく12ステップを改訂したこと、またステップの文言に相違が生じた本を同時に販売すると無用の混乱を招きかねないことを、アラノンジャパンGSOでは挙げているとされる。⁴⁾

序文の翻訳改訂

12ステップの翻訳改訂に伴ってAAの[序文](#)も翻訳が改訂された。

原文（英語版）

THE TWELVE STEPS OF ALCOHOLICS ANONYMOUS

1. We admitted we were powerless over alcohol—that our lives had become unmanageable.
2. Came to believe that a Power greater than ourselves could restore us to sanity.
3. Made a decision to turn our will and our lives over to the care of God as we understood Him.
4. Made a searching and fearless moral inventory of ourselves.
5. Admitted to God, to ourselves, and to another human being the exact nature of our wrongs.
6. Were entirely ready to have God remove all these defects of character.
7. Humbly asked Him to remove our shortcomings.
8. Made a list of all persons we had harmed, and became willing to make amends to them all.
9. Made direct amends to such people wherever possible, except when to do so would injure them or others.

10. Continued to take personal inventory and when we were wrong promptly admitted it.
11. Sought through prayer and meditation to improve our conscious contact with God, *as we understood Him*, praying only for knowledge of His will for us and the power to carry that out.
12. Having had a spiritual awakening as the result of these Steps, we tried to carry this message to alcoholics, and to practice these principles in all our affairs.

Reprinted with permission of A.A. World Services, Inc. ⁵⁾

1939年に出版された *Alcoholics Anonymous* の初版第一刷ではstep 12がHaving had a spiritual experience(霊的体験を得た)になっていた。その次の第二刷からはHaving had a spiritual awakening(霊的に目覚め)に変更された。

アルコールクの家族友人のグループAl-Anonでも同じ12ステップを使用している(ただしstep 12のto alcoholicsがto othersに変えられている) [The Twelve Steps](#) (Al-Anon)

12のステップに関する権利と変更手順

AAの12のステップの著作権は、アメリカ・カナダのAA常任理事会が保有している。AAの常任理事会は12のステップを使う権利を独占することなく、全人類が利用できるものとしているが、同時に、12のステップの修正 変更 拡大を拒む権利を主張している。AAサービス・マニュアルの「付録E 常任理事会法人の準則」にはこうある。

BYLAWS of the General Service Board, Inc. (extracted)

The General Service Board of Alcoholics Anonymous (hereinafter referred to as either the "General Service Board" or the "Board") claims no proprietary right in the recovery program, for these Twelve Steps, as all spiritual truths, may now be regarded as available to all mankind. However, because these Twelve Steps have proven to constitute an effective spiritual basis for life which, if followed, arrests the disease of alcoholism, the General Service Board asserts the negative right of preventing, so far as it may be within its power so to do, any modification, alteration, or extension of these Twelve Steps, except at the instance of the Fellowship of Alcoholics Anonymous in keeping with the Charter of the General Service Conference of Alcoholics Anonymous as the same may from time to time be amended (hereinafter referred to as the "Charter"). *AA Service Manual* ⁶⁾ 「付録E 常任理事会法人の準則」より抜粋

アルコールクス・アノニマスの常任理事会(以下、常任理事会)は、この回復のプログラムについては所有権を持たない。12のステップは、霊的な真理として、全人類が利用できるものと考えられているからである。しかしこれらの「12のステップ」は、生きることに對して効果的な霊的基盤の本質を成すことが立証されているため、そしてそのステップに従うならアルコールリズムという病気の進行が止められるため、常任理事会はその力の及ぶ範囲において、「12のステップ」の修正、変更、拡大を防止し、それを拒否する権利を行使する。ただしAAゼネラル・サービス評議会憲章(以後、憲章)にそってAAのフェロシップから求められたら修正はあり得る。 *AA サービスマニュアル* ⁷⁾

- → [BM-31 The A.A. Service Manual Combined With Twelve Concepts for World Service](#) [pdf] (AAWS)

AA日本の常任理事会準則もこれに沿ったものとなっている。

AA日本) 常任理事会準則より抜粋

AA日本常任理事会(以下、常任理事会)は、アメリカ・カナダの常任理事会がこの回復のプログラ

ムである [12のステップ] の所有権を持たないとした決定、および [12のステップ] は靈的な原理として、全人類が利用できるものと考えているからである、という考え方を遵守する。しかしこれらの [12のステップ] は生きることに對して効果的な靈的基盤の本質を成すことが立証されているため、そしてそのステップに従うならアルコール病という病気の進行が止められるため、常任理事会はその力が及ぶ範囲において [12のステップ] の修正、変更、拡大の防止に努めなければならない。同時に常任理事会は [12のステップ] の修正、変更、拡大が生じた場合、版權所有者であるアメリカ・カナダ常任理事会に報告し、アメリカ・カナダの常任理事会が保持する、修正、変更、拡大に對し拒否する権利を行使することに協力する。ただし AA日本評議会憲章（以下、憲章）ならびにアメリカ・カナダのAAゼネラル・サービス 評議会憲章に沿い、AAのフェロシップから求められたら [12のステップ] を修正することがあり得る。AA日本評議会憲章⁸⁾

AAの12のステップを変更するためには AAグループの4分の3の書面による同意を必要とする AAサービス・マニュアルの「付録C 現在の評議会憲章（アメリカ・カナダ）」にはこうある。

Appendix C Current Conference Charter (United States and Canada) (extracted)

But no change in Article 12 of the Charter or in the Twelve Traditions of A.A. or in the Twelve Steps of A.A. may be made with less than the written consent of three-quarters of the A.A. groups, as described in the Resolution adopted by the 1955 Conference and Convention.*

* This applies to the original English version only. AA Service Manual⁹⁾ 「付録C 現在の評議会憲章（アメリカ・カナダ）」より抜粋

しかしこの憲章の第12項 AAの12の伝統 AAの12のステップは、1955年の評議会および大会で採択された決議文で述べられているように、全AAグループ数の4分の3以上の書面による同意がなければ変更することはできない。AAサービスマニュアル¹⁰⁾

ただし訳文についてはその制限がなく、日本の評議会憲章でもそのことが附則に書かれている。

ただし、原文の意味を損なわない日本語表記の変更についてはその限りではない。AA日本評議会憲章¹¹⁾

12のステップを引用した書籍に付けられる文章

AAの12のステップ（および12の伝統）を引用して回復のプログラムを論じる書籍などには、下記のような文章が加えられていることが多い。

The Twelve Steps are reprinted with permission of Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (A.A.W.S.).

Permission to reprint (and adapt) the Twelve Steps does not mean that A.A.W.S. has reviewed or approved the contents of this publication, nor that AA agrees with the views expressed herein.

The views expressed herein are solely those of the author.

A.A. is a program of recovery from alcoholism only—use of the Twelve Steps in connection with programs and activities which are patterned after A.A., but which address other problems, or in any other non-A.A. context, does not imply otherwise.

本書の中の12のステップの引用は、AAワールドサービス社（AAWS社）の許可を得て再録されたものです。

この許可は、AAWS社が本書の内容を校閲し、承認したこと、あるいは AAが本書に記述されている見解に同意したことを意味しません。

述べられた見解はすべて著者によるものです。

AAは唯一アルコールからの回復のプログラムです。12のステップがAAに準じてアルコール以外以外の問題に取り組んでいるプログラムや活動に関連して使用されている場合でも、あるいはAAとは関係のない文脈のなかで使用されている場合でも、それらはAAの目的を曲げることを意図するものではありません。

このような文章を引用先の本の著者に付け加えさせることにより、特定個人の意見とAA全体の見解を区別し、AA共同体が外部の問題に巻き込まれたり¹²⁾AA本来の目的から逸れることを避け¹³⁾ているものと思われる。

AA以外の団体の12ステップ

日本のAAは1975年に東京で始まったが、それ以降に様々な12ステップグループが国内でも成立している。それぞれの団体が12ステップの文言を英語から翻訳したり、あるいは新たに12ステップを作成する際に、日本のAAの12ステップを参考にしたものと思われるAAが12ステップの翻訳を改訂したために、これらの団体の12ステップの翻訳も、AAの旧訳になったものもあれば、新訳になったものもある。

ネット上に公開されている各団体の12のステップの分類

AAの旧訳になったもの		
アラノン	12のステップ	主語が「私達」、ステップ3が「配慮の下に置く」となっているなど、旧訳より初訳に近い。
NA	12のステップ	ステップ4が「モラルの棚卸表」になっている。
ナラノン	12のステップ	
ACODA	12のステップ	
AAの新訳になったもの		
OA	12のステップ	
GA	回復のためのプログラム	ステップ4が「モラルと財務の棚卸し」になっているなど。
ギャマノン	回復の12ステップ	
OLGA	12のステップ	
SA	12のステップ	
SCA	12のステップ	
DA	12のステップ	
EA	12のステップ	
ACoA	12のステップ	
ACA	12のステップ	

12個以外のステップ

12のステップを参考として、似た構造を持つプログラムを作成している団体もある。これらは例外なく神（God）という言葉が取り除かれている。

NABA	回復 成長するための10ステップ	摂食障害
SA	回復の8ステップ<浦河版>	統合失調症
ACOA	回復と成長のための10のステップ	ACと摂食障害
断酒会	断酒新生指針	7個

その他

『まにあうよ、いまからでも』の12ステップ (エイブラハム・ツワルスキーの著作中の12ステップ)

各国語 (日英中) 版の比較

各国語 (日英中) 版へのリンク

- [英語版\(pdf\)](#) (AAWS) SM F-121
- [日本語版](#) (JSO)
- [中国語 \(繁体字\)](#) (戒酒無名會 (台灣)) (香港)
- [中国語 \(簡体字\)](#) (嗜酒者互誠协会 (中国))

その他の言語の12ステップは、[Local Resources that provide A.A. meeting information \(Overseas\)](#) (AAWS) より各国のGSOのサイトを参照のこと。

英語 THE TWELVE STEPS OF ALCOHOLICS ANONYMOUS	
日本語 (新訳) AAの12のステップ	
日本語 (旧訳) AAの12のステップ	
中国語 (繁体字) 戒酒無名會 十二步驟	
中国語 (簡体字) 嗜酒者互誠协会 十二个步驟	
1	We admitted we were powerless over alcohol - that our lives had become unmanageable.
	私たちはアルコールに対し無力であり、思い通りに生きていけなくなっていたことを認めた。
	われわれはアルコールに対して無力であり、生きていくことがどうにもならなくなったことを認めた。
	我們承認我們無能為力對付酒精，而我們的生活已變得不可收拾。
2	Came to believe that a Power greater than ourselves could restore us to sanity.
	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。
	われわれは自分より偉大な力が、われわれを正気に戻してくれると信じるようになった。
	來相信有一個比我們本身更大的力量，這個力量能恢復我們心智健康和神智清明。
3	Made a decision to turn our will and our lives over to the care of God as we understood Him.
	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。
	われわれの意志といのちの方向を変え、自分で理解してる神、ハイヤー・パワーの配慮にゆだねる決心をした。
	作出一個決定，把我們的意志和我們的生活，託付給我們所認識的上蒼。
4	Made a searching and fearless moral inventory of ourselves.
	恐れずに、徹底して、自分自身の棚卸しを行ない、それを表に作った。
	探し求め、恐れることなく、生き方の棚卸表を作った。
	作一次徹底和無懼的自我品格檢討。
	作一次彻底和勇敢的自我品德检讨。

英語 THE TWELVE STEPS OF ALCOHOLICS ANONYMOUS	
日本語（新訳）AAの12のステップ	
日本語（旧訳）AAの12のステップ	
中国語（繁体字）戒酒無名會 十二步驟	
中国語（簡体字）嗜酒者互誠协会 十二个步驟	
	Admitted to God, to ourselves, and to another human being the exact nature of our wrongs. 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。
5	神に対し、自分自身に対し、もう一人の人間に対し、自分の誤りの正確な本質を認めた。 向上蒼、向自己、向他人承認自己過錯的本質。 向上蒼、向自己、向他人承認自己錯誤的实质。
	Were entirely ready to have God remove all these defects of character. 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。
6	これらの性格上の欠点をすべて取り除くことを神にゆだねる心の準備が、完全にできた。 要完全準備讓上蒼除去自己一切人格上之缺點。 作好讓上蒼除掉我们性格中一切弱点的准备。
	Humbly asked Him to remove our shortcomings. 私たちの短所を取り除いて下さいと、謙虚に神に求めた。
7	自分の短所を変えてください、と謙虚に神に求めた。 謙遜地祈求上蒼除去我們的缺點。 請求“上蒼”除掉我们的缺点。
	Made a list of all persons we had harmed, and became willing to make amends to them all. 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。
8	われわれが傷つけたすべての人の表を作り、そのすべての人たちに埋め合わせをする気持ちになった。 列出一份所有我們所傷害過的人的名單，並使自己甘願對這些人作出補償。 列出曾经受到我们伤害人的姓名，自覺愿意向每一个人承認錯誤。
	Made direct amends to such people wherever possible, except when to do so would injure them or others. 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。
9	その人たち、または他の人びとを傷つけない限り、機会あるたびに直接埋め合わせをした。 盡可能的話，直接補償他們，除非這樣做會傷害他們或其他人。 在不伤害害些人的前提下，尽可能向他们弥补過失。
	Continued to take personal inventory and when we were wrong promptly admitted it. 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。
10	自分の生き方の棚卸しを実行し続け、誤ったときには直ちに認めた。 繼續經常自我檢討，若有錯失，要迅速承認。 不断檢討自己，只要做错了事，就立即承認。

英語 THE TWELVE STEPS OF ALCOHOLICS ANONYMOUS	
日本語（新訳）AAの12のステップ	
日本語（旧訳）AAの12のステップ	
中国語（繁体字）戒酒無名會 十二步驟	
中国語（簡体字）嗜酒者互誠协会 十二个步驟	
11	Sought through prayer and meditation to improve our conscious contact with God, as we understood Him, praying only for knowledge of His will for us and the power to carry that out.
	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。
	自分で理解している神との意識的な触れ合いを深めるために、神の意志を知り、それだけを行っていく力を、祈りと黙想によって求めた。
	透過禱告與黙想，增進我們與自己所認識的上蒼有自覺性的接觸，只祈求認識祂對我們的旨意，並祈求有力量去奉行祂的旨意。
	通過默禱和沉思，增強與我們所理解的“上蒼”的交流，只求理解他的教導，並獲得遵照他的教導去做的力量。
12	Having had a spiritual awakening as the result of these Steps, we tried to carry this message to alcoholics, and to practice these principles in all our affairs.
	これらのステップを経た結果、私たちは霊的に目覚め、このメッセージをアルコールクに伝え、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。
	これらのステップを経た結果、霊的に目覚め、この話をアルコール中毒者に伝え、また自分のあらゆることに、この原理を実践するように努力した。
	實行這些步驟的結果是我們已經擁有一種精神上的覺醒，我們設法把這個音訊帶給酒癮患者，並在我們一切日常生活事物中，去實踐這些原則。
	在实行這些步驟并獲得精神上的覺醒后，設法將這一信息传达给其他嗜酒者，并在一切日常事物中贯彻這些原則。
□AAワールドサービス社の許可のもとに再録）	

1)

AA□AA日本出版局訳）『アルコールクス・アノニマス』翻訳改訂版, AA日本ゼネラルサービスオフィス, 2002, p.xxii (22)

2)

ibid., pp.85-86

3)

AA□AA日本出版局訳）□Alcoholics Anonymous アルコール中毒からの回復』, AA J.S.O., 1979, p.119

4)

AA日本全国評議会事務局編『第16回AA日本全国評議会報告書□AA日本ゼネラルサービス, 2011, 「アラノンジャパンに関する報告書□p.59

5)

AA: *Alcoholics Anonymous: The Story of How Many Thousands of Men and Women Have Recovered from Alcoholism: fourth edition*, Alcoholics Anonymous World Services, 2001, pp.59-60

6)

AA: *The AA Service Manual combined with Twelve Concepts for World Service by Bill W.*, Alcoholics Anonymous World Services, 2011, p.S111

7)

AA□AA日本出版局訳□□AAサービスマニュアル（2001-2002年版□□, AA日本ゼネラルサービスオフィス, 2003, p.170

8)

AA□AA日本評議会憲章□, AA日本評議会, 2007, p.2

9)

id. *The AA Service Manual*, p.S102

10)

id. □AAサービスマニュアル（2001-2002年版□□, p.156

11)

AA日本評議会憲章, AA日本評議会, 2007, p.4

¹²⁾

伝統10

¹³⁾

伝統5

From:

<https://ieji.org/wiki/> - 心の家路

Permanent link:

<https://ieji.org/wiki/recovery/literal/12steps>

Last update: **2024/03/25**

