

アルコールリクス・アノニマスの基本コンセプト

By Bill W.

ビルW

Excerpts from an address presented to the Medical Society of the State of New York Section on Neurology and Psychiatry Annual Meeting, New York, N.Y., May 1944

1944年5月、ニューヨーク州医師会の神経 精神部会の年次総会での講演から抜粋¹⁾

Alcoholics Anonymous is an informal fellowship of about 12,000 formerly alcoholic men and women who are to be found banded together as groups in about three hundred and twenty-five American and Canadian communities, these groups ranging in size from half a dozen to many hundreds of individuals. Our oldest members have been sober for from eight to nearly ten years. Of those sincerely willing to stop drinking about 50 per cent have done so at once, 25 per cent after a few relapses, and most of the remainder have improved. It is probable that half of our members, had they not been drinkers, would have appeared in ordinary life to be normal people. The other half would have appeared as more or less pronounced neurotic.

アルコールリクス・アノニマスは、かつてはアルコールリクだった約12,000人の男女のインフォーマルな共同体であり、メンバーが集まって作ったグループはアメリカ・カナダの325の地域に存在しています。これらのグループの人数は半ダース [6人] から数百人まで様々です。最も古いメンバーは8年から10年近く酒をやめています。心から酒をやめたいと思った人たちの50%はすぐにやめられました。25%は何度が再飲酒した後にやめ、残りのほとんどにも改善が見られました。私たちのメンバーのおそらく半数は、酒飲みになる以前は普通の人と変わらない生活をしていました。残りの半分はおおむね神経症患者と見なされてきた人たちです。

Alcoholics Anonymous, or "AA," popularly so-called, has but one purpose — one objective only — "to help other alcoholics to recover from their illness."

アルコールリクス・アノニマス（一般にAAと呼ばれています）には、ただ一つの目的——ひとつの目的だけ——があります。それは「他のアルコールリクもこの病気から回復するように手助けすること」です。

Nothing is asked of the alcoholic approaching us save a desire on his part to get well. He subscribes to no membership requirements — no fees or dues - nor is a belief in any particular point of view, medical or religious, demanded of him. As a group we take no position on any controversial question. Emphatically we are not evangelists or reformers. Being alcoholics who have recovered, we aim to help only those who want to get well. We do this because we have found that working with other alcoholics plays such a vital part in keeping us all sober.

私たちに加わろうとするアルコールクに要求されるのは、良くなりたいたいという願望を持っていることだけです。申込書にサインする必要はなく、会費や入会金もなく、また医学的にも宗教的にも、特定の観点からの信念を要求されることもありません。グループとして私たちは論争の対象になる問題には一切関与しません。私たちは伝道者でもなければ、社会改革者でもありません。私たちは回復したアルコールクとして、良くなりたいたいと思っている人たちを手助けすることだけを目的としています。私たちは、他のアルコールクのために活動することが、私たち全員の断酒を維持するために非常に重要な役割を果たしていることを発見したからこそ、これを行っているのです。

You may inquire, "Just how does A.A. work?" I cannot fully answer that question. Many A.A. techniques have been adopted after a ten-year process of trial and error which has led to some interesting results. But, as laymen, we doubt our own ability to explain them. We can only tell you what we do, and what seems, from our point of view, to happen to us.

「なぜAAは効果があるのか」とお尋ねになるでしょう。その質問に完全に答えることはできません。AAの技法の多くは、10年間の試行錯誤を経て採用されたもので、十分興味深い結果をもたらしてきました。ですが、私たちは素人[layman]として、それを説明する能力が自分たちにあるとは思っていません。私たちはただ自分たちが何をするのか、それがどのように見えるのか、そして私たちの視点から見て、自分たちに何が起きたのかを語るだけです。

At the very outset we would like it made ever so clear that A.A. is a synthetic concept — a synthetic gadget, as it were, drawing upon the resources of medicine, psychiatry, religion, and our own experience of drinking and recovery. You will search in vain for a single new fundamental. We have merely streamlined old and proved principles of psychiatry and religion into such forms that the alcoholic will accept them. And then we have created a society of his own kind where he can enthusiastically put these very principles to work on himself and other sufferers.

最初に明らかにしておかねばならないのはAAは医学、精神医学、宗教の手法と、私たち自身の飲酒と回復の経験を元に、それらの概念を統合して作った、いわば「多機能家電」だということです。そこに未知の原理を見つけ出そうとしても無駄に終わるでしょう。私たちはただ単に、精神医学と宗教の古くから実績のある原理を、アルコールクが受け入れられる形に整え直しただけです。そして私たちは、この原理を自分自身や他の苦しむ人たちに適用することに熱中できる独特の団体を作ったのです。

Then, too, we have tried hard to capitalize our one great natural advantage. That advantage is, of course, our personal experience as drinkers who have recovered. How often do doctors and clergymen throw up their hands when after exhaustive treatment or exhortation, the alcoholic still insists, "But you don't understand me. You never did any serious drinking yourself so how can you? Neither can you show me many who have recovered."

さらには、私たちに与えられるべくして与えられた一つの強みを利用しようと懸命に努力してきました。その強みとは、もちろん回復した飲酒者としての個人的体験のことです。医師や聖職者たちが、骨が折れる治療や説得を行った後に、アルコールクが「あなたに私のことが分かるはずがない。ひどい酒飲みになったことがないあなたに、なにが分かるっていうんだ？ それとも回復したアルコールクをここに連れてきて見せてくれ」となおも言い張って、もうお手上げだと諦めたことが、いったいどれだけあったのでしょうか？

Now when one alcoholic who has got well talks to another who hasn't, such objections seldom arise, for the new man sees in a few minutes that he is talking to a kindred spirit, one who

understands. Neither can the recovered A.A. member be deceived, for he knows every trick, every rationalization of the drinking game. So the usual barriers go down with a crash. Mutual confidence, that indispensable of all therapy, follows as surely as day does night. And if this absolutely necessary rapport is not forthcoming at once it is almost certain to develop when the new man has met other A.A.'s. Someone will, as we say, "click with him."

ところが、回復したアルコールリクスがまだ回復していないアルコールリクスに話すときには、そのような反論はめったに生じてきません。新しい人は、たった数分のうちに、自分が理解のある、気の合う相手と話していることを悟ります。回復したAAメンバーは、飲酒の駆け引きのあの手この手も、あらゆる正当化も知っているのも、騙されることはありません。ですから、ありがちな防壁は音を立てて崩れ落ちます。どのようなセラピーにおいても必要不可欠な、昼の次に夜が来るのと同じくらい確かな相互信頼が生まれるのです。そしてこの絶対的に必要とされるラポールがすぐに生じなかったとしても、その新しい人が他のAAメンバーたちと会うなかでそれが育っていくことはほぼ確実です。私たちの言葉で言うところの「意気投合」が起こるのです。

As soon as that happens we have a good chance of selling our prospect those very essentials which you doctors have so long advocated, and the problem drinker finds our Society a congenial place to work them out for himself and his fellow alcoholic. For the first time in years he thinks himself understood and he feels useful; uniquely useful indeed, as he takes his own turn promoting the recovery of others. No matter what the outer world still thinks of him he now knows that he can get well, for he stands in the midst of scores of cases worse than his own who have attained the goal. And there are other cases precisely like his own — a pressure of testimony which usually overwhelms him. If he doesn't succumb at once, he will almost surely do so later when Barleycorn builds a still hotter fire under him, thus blocking off all his other carefully planned exits from dilemma. The speaker recalls seventy-five failures during the first three years of AA — people we utterly gave up. During the past seven years sixty-two of these cases have returned to us, most of them now making good. They tell us they returned because they knew they would die or go mad if they didn't. Having tried everything else within their means, having exhausted their pet rationalizations, they came back and took their medicine. That is why we never need evangelize alcoholics. If still in their right minds they come back, since they have been well exposed to AA

それが起きるとすぐに、あなたがた医師が長いこと伝えようとしてきた本質を、その候補生に納得させるチャンスが私たちに与えられ、するとその問題飲酒者は私たちの共同体を彼自身が仲間のアルコールリクスと一緒に問題に取り組むのに適した場所だと見なすようになります。彼は何年ぶりかで、自分が理解され、また人の役に立てると感じるようになります。彼が他の人の回復を促進する役割を果たすとき、まさに比類の無い役立ち方ができるのです。外の世界が彼をどう見なしていようとも、彼は自分が良くなれることを知ります。なぜなら彼は、自分よりひどかったのに目標に到達できた何十もの事例に取り囲まれるからです。また自分とそっくりのケースもあって、そうした人たちの証言からは圧倒されるほどの圧力を受けるでしょう。彼がすぐに死にさえしなければ、やがて間違いなくバーリコーン [蒸留酒] が彼の中に静かな熱い炎を育て、そのせいで彼がこのジレンマから脱出しようと目指した出口はすべて塞がれてしまいます。さきほどのスピーカーが、AAが始まってからの3年間で75人の失敗例があったことを指摘しました。その後の7年間で、そうした事例のうち62人が私たちのところに戻ってきて、そのほとんどが良くなりました。その人たちは、もし戻らなければ死ぬか気が狂ってしまうと悟って戻ってきたと語りました。彼らは知る限りあらゆる方法を試し、お気に入りの言い訳も使い果たし、そして戻ってきて自ら取り組んだのです。これこそが、アルコールリクスに対して福音を説く必要が無い理由です。十分にAAに触れることができれば、そしてまだ正気が残ってさえすれば、彼らは戻ってきます。

Now to recapitulate. Alcoholics Anonymous has made two major contributions to the program of psychiatry and religion. These are, it seems to us, the long-missing links in the chain of recovery:

要約しますと、アルコールリクス・アノニマスのプログラムは、精神医学と宗教の両者から大きな寄与を得ています。私たちには、これらが回復の連鎖の中で長い間失われていた輪であるように思えます：

1. Our ability, as ex-drinkers, to secure the confidence of the new man - to “build a transmission line into him.”
2. The provision of an understanding society of ex-drinkers in which the newcomer can successfully apply the principles of medicine and religion to himself and others.

1. かつての飲酒者として、新しい人の信頼を得る、つまり「その人に伝送回線をつなぐ」ことのできる能力。
2. かつての飲酒者による理解ある共同体[society]を提供し、新しい人がそこで、医学と宗教にもとづいたこの原理を自分自身や他の人にうまく適用できること。

So far as we A.A's are concerned, these principles, now used by us every day, seem to be in surprising agreement. Let's compare briefly what in a general way medicine and religion tell the alcoholic:

ですから、私たちAAメンバーは、こうした原理を毎日使っているということについて、意外なほど意見が一致しています。では、医学と宗教がアルコールに一般的に何を伝えているか簡単に比較してみましょう：

1. **Medicine says:** The alcoholic needs a personality change.
Religion says: The alcoholic needs a change of heart, a spiritual awakening.

□□医学は言います：アルコールリクスは人格[personality]を変えなければならない。
□□宗教は言います：アルコールリクスは霊的な目覚めを経て、根本から変わらなければならない。

2. **Medicine says:** The patient ought to be analyzed and should make a full and honest mental catharsis.
Religion says: The alcoholic should make examination of the “conscience” and a confession — or a moral inventory and a frank discussion.

□□医学は言います：患者は分析され、完全で正直な精神的カタルシス[浄化]が行われる必要がある。
□□宗教は言います：アルコールリクスは「善悪の観念[conscience]の吟味と告白——つまり道徳的な棚卸しと率直な議論をしなければならない。

3. **Medicine says:** Serious “personality defects” must be eliminated through accurate self-knowledge and realistic readjustment to life.
Religion says: Character defects (sins) can be eliminated by acquiring more honesty, humility, unselfishness, tolerance, generosity, love, etc.

□□医学は言います：深刻な「性格上の欠点」は正確な自己認識と生活の現実的な再調整によって取り除かれなければならない。

☐☐宗教は言います：性格上の欠点（罪）は、より多くの正直さ、謙虚さ、無私、忍耐、寛容、愛などを身に付けることで、取り除くことができる。

4. **Medicine says:** The alcoholic neurotic retreats from life, is a picture of anxiety and abnormal self-concern; he withdraws from the “herd.”

Religion says: The alcoholic's basic trouble is self-centeredness. Filled with fear and self-seeking, he has forgotten the “Brotherhood of Man.”

☐☐医学は言います：アルコールは人生から逃避しているのであり、不安と自分の福利への異常な関心の見本であり、「群れ〔社会〕」から引きこもっているのだ。

☐☐宗教は言います：アルコールの基本的な問題は自己中心性である。恐れと身勝手さでいっぱい、彼は「兄弟愛」を忘れていたのだ。

5. **Medicine says:** The alcoholic must find “a new compelling interest in life,” must “get back into the herd.” Should find an interesting occupation, should join clubs, social activities, political parties or discover hobbies to take the place of alcohol.

Religion says: The alcoholic should learn the “expulsive power of a new affection,” love of serving man, of serving God. He must “lose his life to find it,” he should join the church, and there find self-forgetfulness in service. For “faith without works is dead.”

☐☐医学は言います：アルコールは「人生に新たな興味を持たねばならず」、「群れ〔社会〕」に戻らなければならない」。興味を持てる仕事を見つける必要があり、クラブ、社会活動、政党、あるいはアルコールの代わりになる趣味を見つけるべきである。

☐☐宗教は言います：アルコールは、「新しい愛情の表出方法」を、人の役に立つことと神に仕えることの愛を学ばねばならない。「それを見つけるために自分を捨て」ねばならず、教会に加わり、そこで奉仕することで自分を惜しまない心を見つけねばならない。なぜなら「行いのない信仰は死んでいる」のだから。

Thus far religion and medicine are seen in hearty accord. But in one respect they do differ.

When the doctor has shown the alcoholic his underlying difficulties and has prescribed a program of readjustment, he says to him, “Now that you understand what is required for recovery you should no longer depend on me. You must depend on yourself. You go do it.”

このように、宗教と医学はまったく一致しているように見えます。しかし、ある一つの点でこの二つは異なっています。医師は、アルコールに対して、内在する困難点を指摘した上で、それを再調整するプログラムを指示します。そして彼はこう言うでしょう。「さあ、回復するには何をしなければならぬか理解しましたね。これからはもう私を頼らないで。自分を頼りにしていくしかありません。あなたが自分でやるんです」と。

Clearly then, the object of the doctor is to make the patient self-sufficient and largely if not wholly dependent upon himself.

明らかに、この医師の目標は、患者を自立させ、100パーセントではないにせよ、おおむね自分自身を頼りにするようにすることです。

Religion does not attempt this. It says that faith in self is not enough, even for a nonalcoholic. The clergyman says that we shall have to find and depend upon a Higher Power - God. He advises prayer and frankly recommends an attitude of unwavering reliance upon Him who presides over all. By this means we discover a strength much beyond our own resources.

だが、宗教はこうした試みはしません。自分を信じるだけでは十分でないと、ノン・アルコールに対してもさえます。聖職者は、私たちはハイヤー・パワー——神を見つけて、それを頼らなくてはならないと言います。祈るように助言し、私たちのすべてを司っている神に揺るぎない信頼を寄せるようにと率直に勧めます。それによってのみ、私たちは自分の力を越えた力を見いだすことができるのです。

So, the main difference seems to add up to this: Medicine says, "Know yourself, be strong and you will be able to face life."

ですから、主な違いはこう考えれば納得いくはずです。医師はこう言います。自分自身を知り、強くあれと。そうすれば人生に直面することができる。

Religion says, "Know thyself, ask God for power and you become truly free."

宗教はこう言います。汝を知れ。神の力を求めよ。そうすれば真の自由が得られると。

In Alcoholics Anonymous the new man may try either method. He sometimes eliminates "the spiritual angle" from the Twelve Suggested Steps to recovery and wholly relies upon honesty, tolerance, and "working with others."* But it is curious and interesting to note that faith always comes to those who try this simple approach with an open mind - and in the meantime they stay sober. If, however, the spiritual content of the Twelve Steps is actively denied, they can seldom remain dry. That is our A.A experience everywhere. We stress the spiritual simply because thousands of us have found we can't do without it.

アルコールクス・アノニマスに来た新しい人は、どちらの方法も選ぶことができます。その人が提案された12のステップ*から「霊的な観点」を取り除いたとしても、回復するためには、正直、寛容、さらに他の人と一緒に取り組むことを、全面的に信頼しなければなりません。ですが、実に興味深いことは、このシンプルなアプローチに開かれた心で取り組んだ人には常に信仰がもたらされるということです。そして、その間もその人は飲まずにいます。とはいうものの、もし12ステップの霊的な内容を積極的に否定してしまうと、そうした人たちが断酒を続ける事はほとんどできません。それが私たちAAのあらゆる場所での経験です。私たちが霊性を強調するのは、とにかく私たちはそれなしでは回復できないことを経験から知ったからなのです。

The Twelve Steps

12のステップ

□12のステップの引用)

Boiled down, these Steps mean, simply:

- a. Admission of alcoholism
- b. Personality analysis and catharsis
- c. Adjustment of personal relations
- d. Dependence upon some Higher Power
- e. Working with other alcoholics

要約すると、これらのステップは、シンプルに次のことを意味します：

- a. アルコホリズムを認めること
- b. 性格の分析とカタルシス [精神の浄化]
- c. 人間関係の調整
- d. 何らかのハイヤー・パワーへの依存
- e. 他のアルコールリクへ働きかける

Most strongly, we point out that adherence to these principles is not a condition of AA membership. Any alcoholic who admits he has a problem is an A.A. member regardless of how much he disagrees with the program. Based upon our experience, the whole program is a suggestion only. The alcoholic, objecting at first to the spiritual factor, is urged to keep an open mind, meanwhile treating his own A.A. group as a power greater than himself. Under these conditions the newcomer commences to undergo a personality change at such a rate and of such dimensions that he cannot fully account for it on the basis of self-realization and self-discipline. Not only does his alcoholic obsession disappear, but he finds himself progressively free of fear, resentment and inferiority. These changes seem to have come about almost automatically. Hence he concludes that a Power greater than himself must indeed have been at work. Having come to this point, he begins to form his own concept of God. He then develops confidence in that concept which grows as he gets proof in everyday life that his new faith actually works, really produces results.

最も強く指摘したいのは、これらの原理を遵守することがAAのメンバーシップの条件ではないということです。[アルコール] 問題を抱えていると認めるアルコールリクは、どれほどこのプログラムに異議を唱えていようとAAメンバーです。私たちの経験によれば、このプログラムのすべては提案に過ぎません。アルコールリクは、最初はスピリチュアルな要素に異議を唱えているでしょうが、開かれた心を持つことと、とりあえずはその人の属するAAグループをその人を越えた偉大な力としておくように、と勧められます。このニューカマー [新しい人] は、そうした条件の下で人格の変化を経験し始めますが、その速さと深さは、それが自己実現と自己規律によって起きたとするのでは十分に説明することができません。アルコールへの強迫観念が消えるだけでなく、その人は自分が恐れや、恨みや、劣等感から自由になっていることに気づきます。そうした変化はほぼ自動的に起きてくるようです。そこでその人は、これは自分より偉大な力の働きかけによるものに違いないと結論づけます。ここまでくれば、彼は自分の神の概念を形成し始めます。日常生活の中で新しい信仰が実際に機能し、本当に結果を出すということを通じて [神の] 概念を発展させ、その概念への信頼を養っていきます。

This is what most AA's are trying to say when they talk about a spiritual experience. They mean a certain quality of personality change which, in their belief, could not have occurred without the help and presence of the creative Spirit of the universe.

これはほとんどのAAメンバーが霊的体験について語るときに言っていることです。彼らの信念によれば、ある種のパーソナリティの変化は、宇宙の創造的精神の助けとその存在なしには起こりえなかったというのです。

With the average A.A., many months may elapse before he is aware of faith in the spiritual sense. Yet I know scarcely an A.A member of more than a year's standing who still thinks his transformation wholly a psychological phenomenon based entirely upon his own normal resources. Almost every one of our members will tell you that, while he may not go along with a clergyman's concept of God, he has developed one of his own on which he can positively depend — one which works for him.

平均的なAAメンバーの場合には、霊的（スピリチュアル）な意味での信仰に気づくまで何ヶ月もかかるかもしれません。ですが、1年以上経過しても、自身の変化のすべてが自分自身の通常の力が起こした心理的現象であると考え続けるAAメンバーを、私はほとんど見たことがありません。私たちのメンバーのほとんどが、聖職者の言う神の概念には賛同できないかも知れませんが、自分が積極的に依存することができる——自分のためになってくれる——自分自身の神の概念を発展させたとあなたに言うでしょう。

We A.A.'s are quite indifferent to what people may call this spiritual experience of ours. But to us it looks very much like conversion, the very thing most alcoholics have sworn they never would have. In fact, I am beginning to believe that we shall have to call it just that, for I know our good friend Dr. Harry Tiebout* is sitting here in this room. As you may know, he is the psychiatrist who recently told his own professional society, the American Psychiatric Association, that what we AA's get is conversion - sure enough and no fooling! And if the spirit of that great psychologist, William James, could be consulted, he'd doubtless refer us to his famous book, "Varieties of Religious Experience," where personality change through the "educational variety of spiritual experience or conversion" is so ably explored. Whatever this mysterious process is, it certainly seems to work, and with us who are on the way to the asylum or the undertaker anything that works looks very, very good indeed.

* Dr. Tiebout died in 1966.

私たちAAメンバーは、私たちのこの霊的体験を人びとがどう捉えるかについては、ほぼ関心がありません。私たちにとっては、それはほとんどのアルコールクが自分には決して起こりえないと断言していた回心□conversion□そのもののように入思入ます。実際、私はそれをそう呼ぶべきだと信じ始めて入ます。なぜなら、私たちの良き友であるハリー・ティーボウ博士（[Harry Tiebout](#)）がこの部屋のそこに座入っているのが分か入っているから入です。ご存じかも知れませんが、彼は最近、自分の専門学会であるアメリカ精神医学学会で、私たちAAメンバーが得入るものは回心入であると、本当に発表入した精神科医入です。そして、もし偉大な心理学者であるウィリアム・ジェームズ入の魂に相談入することができたなら、彼は間違いなく有名な著書『宗教体験の諸相』を見入ると言うでしょうし、その本では「教育入による霊的体験や回心」を通入した人格の変化入について様々な探求がされて入ます。この神秘的なプロセスが何であれ、それはうまく機能入しているよう入です。そして、精神病院か葬儀屋に行き着く道入を歩入んでいる私たち入にとって、何であれ機能入するものは、すべてとても良い入ものに入見入ます。

* ティーボウ博士は1966年に亡くな入った。

And I'm very happy to say that many other distinguished members of your profession have pronounced our Twelve Steps good medicine. Clergymen of all denominations say they are good religion, and of course we AA's like them because they do work. Most ardently we hope that every physician here today will find himself able to share this happy agreement. In the early years of AA, it seemed to us alcoholics that we wandered in a sort of "no man's land" which appeared to divide science and religion. But all that has changed, since AA has now become a common meeting ground for both concepts.

皆さんの職業の高名な方々が、私たちの12ステップが良い治療だと公式に発言してくださり、私はとても幸せです。どの宗派の聖職者も、自分たちはよい宗教だとおっしゃりますが、もちろん私たちAAも実際に機能しているという点では彼らと同じであります。今日ここにいらっしゃるすべての医師が、この幸せな合意を共有できることを願っています□AAの初期の頃、私たちアルコールリクスは科学と宗教を分断している「無人の地」のようなものに迷い込んだように思えました。しかし、すべては変わりました□AAは現在、両方の概念が共通して集まれる場になっています。

Yes, Alcoholics Anonymous is a cooperative venture. All cases requiring a physical treatment are referred to you physicians. We frequently work with the psychiatrist and often find that he can do and say things to a patient which we cannot. He in turn avails himself of the fact that as ex-alcoholics we can sometimes walk in where he fears to tread. Throughout the country we are in daily touch with hospitals and sanatoriums, both public and private. The enthusiastic support given us by so many of your noted institutions is something for which we are deeply grateful. The opportunity to work with alcoholics means everything; to most of us it means life itself. Without the chance to forget our own troubles by helping others out of theirs, we would certainly perish. That is the heart of AA — it is our lifeblood.

そうです、アルコールリクス・アノニマスは協働事業なのです。すべてのケースは医師である皆さんによる身体的治療を必要とします。私たちは精神科医とひんぱんに協力していますから、精神科医が患者に、私たちができないことを行い、私たちが言えないことを言う場面にしばしば遭遇します。また逆に、彼らは、彼らが恐れて踏み入ることができない領域に、時には私たち元アルコールリクスが踏み込んでいけるという事実を利用できます。私たちは公立 私立を問わず全国の病院や療養所と接触しています。これもひとえに、皆さんの多くの著名な機関からのご支援の賜物であり、そのことに深く感謝しています。アルコールリクスに働きかける機会はずべてを意味します。特に私たちにとってそれは人生そのものです。他の人を助けることによって自分自身の悩みを忘れる機会がなければ、私たちはきっと滅びるでしょう。そのことこそまさにAAの中核であり、私たちの生命線なのです。

We have torn still other pages from the Book of Medicine, putting them to practical use. It is from you gentlemen we learn that alcoholism is a complex malady; that abnormal drinking is but a symptom of personal maladjustment to life; that, as a class, we alcoholics are apt to be sensitive, emotionally immature, grandiose in our demands upon ourselves and others; that we have usually “gone broke” on some dream ideal of perfection; that failing to realize the dream we sensitive folk escape cold reality by taking to the bottle; that this habit of escape finally turns into an obsession, or as you gentlemen put it, a compulsion to drink so subtly powerful that no disaster, however great, even near death or insanity, can, in most cases, seem to break it; that we are the victims of the age-old alcoholic dilemma: our obsession guarantees that we shall go on drinking, but our increasing physical sensitivity guarantees that we shall go insane or die if we do.

また私たちは医学書から別のページを抜き出して、それを実用に使っています。私たちは、アルコールリズムは複雑な病気であること、そして異常な飲酒は人生に対する個人的な不適合の症状であることを、皆さんから学びました。アルコールリクスは全般的に傷つきやすく、感情的に未熟で、他者にも自分にも誇大な要求をする傾向があること、たいていの私たちは完璧さという夢の理想が「破れ果てて」いること、その夢の実現に失敗した傷つきやすい私たちは、酒を飲むことで冷たい現実から逃避し、その逃避の習慣がやがて強迫観念に変わってしまったこと。そして皆さんがおっしゃっているとおり、飲酒への強迫的欲求〔強迫観念〕は巧妙に強力なので、それによってどのような大きな厄災がもたらされるにしても、死にかけたり、狂気に至る可能性があっても、ほとんどの場合に、それを押しとどめることはできないこと、私たちは古くから存在してきたアルコールリズムのジレンマの犠牲者であること、私たちの強迫観念は私たちに飲み続けることを強い、私たちの増大しつつある身体的過敏性は私たちが狂気や死に追いやることを、私たちは学びました。

When these facts, coming from the mouths of you gentlemen of science, are poured by an AA member into the person of another alcoholic, they strike deep - the effect is shattering. That inflated ego, those elaborate rationalizations by which our neurotic friend has been trying to erect self-sufficiency on a foundation of inferiority, begin to ooze out of him. Sometimes his deflation is like the collapse of a toy balloon at the approach of a hot poker. But deflation is just what we AA's are looking for. It is our universal experience that unless we can start deflation, and so self-realization, we get nowhere at all. The more utterly we can smash the delusion that the alcoholic can get over alcoholism "on his own," or that someday he may be able to drink like a gentleman, the more successful we are bound to be.

科学の徒である皆さんの口から発せられたこれらの事実が、AAメンバーによってもう一人のアルコールに注がれると、彼らは深く打ちのめされます。まさに打ち砕く効果があるのです。神経過敏なその人は、膨らませたエゴと入り組んだ自己正当化によって、劣等感という基礎の上に自給自足の生き方を確立しようとしてきましたが、それが外に流れ出し始めます。時にそうした収縮は、熱い火かき棒を近づけたおもちゃの風船の崩壊のように起きることもあります。ですが、この収縮こそ、私たちAAメンバーが求めているものです。収縮が始まらなければ、それによって[正しい]自己認識ができなければ、私たちはどこにも行き着けない、というのが私たちの普遍的な経験です。アルコールがアルコールリズムを「自分の力で」乗り越えることができるという妄想や、いつかは紳士のように飲めるようになるという妄想を、打ち砕けば砕くほど、私たちはより成功できるのです。

In fact we aim to produce a "crisis," to cause him to "hit bottom" as AA's say. Of course you will understand that this is all done by indirection. We never pronounce sentences nor do we tell any alcoholic what he *must* do. We don't even tell him he is an alcoholic. Relating the seriousness of our own cases, we leave him to draw his conclusions. But once he has accepted the fact that he is an alcoholic and the further fact that he is powerless to recover unaided, the battle is half won. As the A.A's have it, "he is hooked." He is caught as if in a psychological vise. If the jaws of it do not grip him tightly enough at first, more drinking will almost invariably turn up the screw to the point where he will cry - "enough." Then, as we say, he is "softened up." This reduces him to a state of *complete dependence* on whatever or whoever can stop his drinking. He is in exactly the same mental fix as the cancer patient who becomes dependent, abjectly dependent if you will, on what you men of science do for cancer. Better still he becomes "sweetly reasonable," truly open-minded, as only the dying can be.

実際のところ、私たちはAAメンバーが言うところの「底つき」を引き起こすために、「危機」を作り出すことを狙っています。もちろん、皆さんにとってこれはとても回りくどいやり方であることは承知しています。私たちは刑を宣告したり、こうしなければならぬとアルコールに言ったりは決してしません。私たちはその人がアルコールだとも言いません。私たち自身のケースの深刻さと関連付けて、自分で結論を出すように任せるのです。しかし、その人が自分はアルコールだという事実と、そしてさらに自分が無力で、助けなしには回復できないという事実を受け入れたなら、この戦いは半分勝ったようなものです□AAメンバーが言うように、その人は「針にかかった」のです。彼は心理的な万力に捕まってしまったのです。その万力の顎が最初にその人をしっかり捕らえていなかった場合には、ほぼ必ずさらなる飲酒が、その人が「もうたくさんだ」と叫ぶところまでネジを巻き上げていきます。そして私たちが言うように、その人は「態度を軟化させます（聞き分けが良くなります）」これによって、その人は、飲酒を止めることができる何かあるいは誰かに完全に依存する状態にまで小さくなります。その人はガン患者とまったく同じ精神状態にあります。ガン患者は、あなたたち科学の人たちがガンに対して行うことに絶望的に依存しているのです。さらに良いことに、その人は「優しく合理的」になり、死に臨んだ人にしかできないほどに心が開きます。

Under these conditions, accepting the spiritual implications of the A.A. program presents no difficulty even to the sophisticate. About half the AA members were once agnostics or atheists. This dispels the notion that we are effective only with the religiously susceptible. You remember now the famous remark, "There are no atheists in the foxholes." So it is with most alcoholics. Bring them within range of the AA and "blockbusters" will soon land near enough to start radical changes in outlook, attitude, and personality.

このような条件の下でならAAプログラムが提示するスピリチュアルな意味合いを受け入れることは、理屈っぽい人たちにとっても決して難しくはありませんAAメンバーのおよそ半数は、かつては不可知論者あるいは無神論者でした。このことは、私たちは宗教的な影響を受けやすい人にだけ効果があるという考えを払拭してくれます。「狐の穴には無神論者はいない」という有名な言葉をご存じでしょう。ほとんどのアルコールリクスもそうです。彼らがAAにやって来ると、すぐに「大型爆弾」の直撃をくらって、物の見方も、態度も、性格も根本的な変化を始めるのです。

These are some of the basic factors which perhaps partly account for such success as we have had. I wish time permitted me to give you an intimate glimpse of our life together, of our meetings, of our social side, of those fast friendships unlike any we had known before, of our participation by thousands in the war effort and the armed services where so many AA's are discovering they can face up to reality - no longer institutionalized even within an AA group. We have found that God can be relied upon both in Alaska and India, that strength can come out of weakness, that perhaps only those who have tasted the fruits of reliance upon a Higher Power can fully understand the true meaning of personal liberty, freedom of the human spirit.

これらは、これまで私たちが得てきた成功を、部分的に説明してくれる基本的な要因のいくつかです。私は時間の許す限り、私たちが一緒に過ごす人生の、私たちのミーティングの、私たちの社会的側面の、かつての私たちは誰も知らなかったこの変わらぬ友情の親密さを少しでも皆さんに垣間見せることができたかと願っています。何万人もが戦争に加わり軍務に就いたなかで、多くのAAメンバーが——もはやAAグループにさえ依存することなく——現実と向き合っている自分を発見しました。私たちはアラスカでもインドでも神を頼りにすることができ、弱さから強さが生まれることを発見しました。ハイヤー・パワーへの依存の果実を味わった者だけが、個人の自由、人間のスピリットの自由の真の意味を完全に理解できるのではないのでしょうか。

Surely, you who are here this morning must realize how much we AA's are beholden to you, how much we have borrowed from you, how much we still depend upon you. For you have supplied us ammunition which we have used as your lay assistants - gun pointers for your artillery. I have put out for inspection our version of the factors which bring about personality change, our method of analysis, catharsis and adjustment. I have tried to show you a little of our great new compelling interest in life - this Society where men and women understand each other, where the clamors of self are lost in our great common objective, where we can learn enough of patience, tolerance, honesty, humility and service to subdue our former masters: insecurity, resentment, and unsatisfied dreams of power.

そうです、今朝ここにいる皆さんは、私たちAAが皆さんにどれだけ恩義を感じているか、どれだけ皆さんに借りがあるのか、どれだけ未だに皆さんを頼っているのか、理解していただかなければなりません。私たちは、皆さんが提供して下さった弾薬を、皆さんの素人助手として、皆さんの砲兵隊としてそれを使っているのです。ここで私は皆さんに見ていただくために、パーソナリティの変化をもたらす要因についての私たちの見解を、そして私たちの分析 カタルシス・再調整の方法を公開しました。私たちの人生に対する新しい切実な関心について、少しでもご覧に入れようとしてきました。この共同体におい

ては、男と女がお互いを理解し、私たちの偉大な目的の前に自己の不満の声は消え、このなかで私たちは忍耐、寛容、正直、謙虚と奉仕を十分に学び、それによってかつての私たちの支配者 狂気、恨み、満たされることのない力への夢を、制圧することができるのです。

But I must not close without paying tribute to our partner, Religion. Like Medicine, it is indispensable. At this temple of science I hope none will take it amiss if I give Religion the last word:

しかしながら、私たちのパートナーである宗教に敬意を払わずして、この話を終えるわけにはいきません。医学と同様に、宗教も不可欠なものです。この医学の聖堂において、私が最後の言葉に宗教をあてたとしてもそれを間違って解釈されないと願っております。

"God grant us the serenity to accept the things we cannot change, courage to change the things we can, and wisdom to know the difference."

「神さま、私にお与え下さい。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」

Please address inquiries and requests for AA literature to The Alcoholic Foundation, Box 459, Grand Central Annex, New York 17, New York.

お問い合わせおよびAA書籍のご注文は、ニューヨーク州ニューヨーク市グランドセントラル・アネックス私書箱459号 アルコホーリック財団までお寄せ下さい。

討議

DISCUSSION

カービー・コリアー博士

Dr. G. Kirby Collier, Rochester.

カービー・コリアー博士、ロチェスタ□□Dr. G. Kirby Collier, 1879-1954□

Realizing how ineffectual our efforts in the treatment of the chronic alcoholic through the usually accepted psychiatric procedures were was my reason for investigating Alcoholics Anonymous. With one of their members I was privileged to attend a meeting in New York and had the opportunity to discuss their philosophy with Mr. Wilson. First, I was impressed with the honesty and sincerity of those members I met, and second, with the broad socio-religious background and its psychiatric implications — chiefly man's recognition of self, his abilities as well as his inefficiencies, and that intangible power which all mankind recognizes, whether he acknowledges it or not. Upon my return

home, I asked three chronic alcoholics, all of twenty to twenty-five years duration, to organize a group, after going over the situation with them as I understood it. These three contacted others and held their first meeting in the small apartment of one. Growing, they approached me as to a place for meeting. We eliminated the YMCA, Public Library, church halls, or parish homes for obvious reasons, and at last advised a room in one of our large centrally located hotels. This has worked out nicely and meetings are held each Sunday afternoon and Wednesday evening. From the original group of three, contacts have been made with over 500, of whom 60 per cent are active members, having been free from indulgence in alcohol for one to two years.

私がアルコールリクス・アノニマスを調査した理由は、通常広く認められた精神医学的手法による私たちの努力が、慢性アルコールの治療においてどれほど効果が無かったかを実感したからです。私は一人のAAメンバーの同伴を得て、ニューヨークのミーティングに参加する特権を与えられ、またAAの哲学についてウィルソン氏と議論する機会を得ました。私が感銘を受けたのは、第一に出会ったメンバーたちの正直さと誠実さでした。第二に、幅広い社会宗教的背景と、その持つ意味でした。それは主に自己について、自分の能力とその非効率性について、そしてその人が受け入れているかどうかに関わらずすべての人類が認める不可解な力についての認識です。地元に戻った私は、全員が20年から25年間慢性アルコールである3人に、私が理解していた限りにおいて事態を伝えた上で、グループを組織するように頼みました。この3人は他の人たちに連絡を取り、その中の一人の小さなアパートで最初のミーティングを開きました。人数が増え、彼らは私にミーティング会場についての相談をもちかけました。明らかな理由からYMCA、公共の図書館、教会のホール、教区の家は除外して、町の中心部にある大きなホテルの一室を勧めました。これがうまくいきまして、毎週日曜日の午後と水曜日の夜にミーティングが開かれています。最初の3人のグループは500人以上と接触し、そのうち60パーセントが活動的なメンバーになって、酒への耽溺から自由になって1年から2年経っています。

In our city we have had a Council on Alcohol for about three years. The group consists of psychiatrists, social workers, and others, who meet each month for discussion. At two of these meetings members of AA have spoken, and, as a result, two members of AA are now members of this Council. Members of AA are frequently called upon to address various groups, and it is most interesting to hear of men who have never spoken in public before being willing to get up and talk before any group. In Rochester they have become especially interested in meeting with youth groups. I might say that I have attended but few meetings of the Rochester group and these only at their invitation. I have felt that AA is a group unto themselves and their best results can be had under their own guidance, as a result of their philosophy. Any therapeutic or philosophic procedure which can prove a recovery rate of 50 to 60 per cent must merit our consideration. As stated by Tiebout in a paper read at Detroit, Michigan, before the American Psychiatric Association in May 1943, "It is highly imperative for us, as presumably open-minded scientists, to view wisely and long the efforts of others in our field of work. We may be wearing bigger blinders than we know."

私たちの市では、3年ほど前からアルコールに関する協議会が開かれています。この集まりは、精神科医やソーシャルワーカーなどで構成され、毎月集まって話し合いをしています。この会合でAAメンバーが二回話をしまして、結果として、二人のAAメンバーはこの評議会のメンバーになりました。AAメンバーたちは様々な集まりで話をするように頻繁に頼まれますが、これまでどんな集まりでも自ら立ち上がって話したことがない、公の場で話したことがない人の話を聞くのは実に興味深いことです。ロチェスターでは、若い人たちによるミーティングに特に関心が集まっています。私が感じたのはAAグループはAAの人たちのためのグループであるからこそ、彼らの哲学に基づき、彼ら自身の指揮によってこそ最高の結果が得られるということです。どんな治療法であれ、哲学的手続きであれ、それが50から60パーセントの回復率を証明できるものなら、私たちの検討に値するはずで、1943年5月にミシガン州デトロイトで開かれたアメリカ精神医学会において読まれた論文でティーボウがこう述べています。「おそらくオープンマインドな科学者として、自分たちの仕事の分野における他の人びとの努力を賢明かつ仔細に見ることは、必要不可欠です。私たちは、自分が思っているより大きな目隠しを着けているかもしれないのです」

フォスター・ケネディ医学博士

Foster Kennedy, M.D. *
Neurologist, New York City
*Deceased

神経学者、ニューヨーク市（故人）（ [Robert Foster Kennedy](#), 1884-1952）

We have heard a truly moving and eloquent address, moving in its form and in its facts.

本当に感動的で雄弁な講演を聴きました。その行動にも事実にも感動しました。

I have no doubt that a man who has cured himself of the lust for alcohol has a far greater power for curing alcoholism than has a doctor who has never been afflicted by the same curse.

アルコールへの熱望を治したことがある人のほうが、同じ呪いに苦しんだ経験のない医師よりも、アルコール依存症を治す力がずっと強いことは疑いありません。

No matter how sympathetic and patient the doctor may be in the approach to his patient, the patient is sure either to feel, or to imagine, condescension to himself, or to get the notion that he is being hectored by one of the minor prophets.

医師がいかに同情的かつ忍耐強く患者に接しても、その患者は自分が見下されていると感じるか、あるいはそう思い込み、あるいは十二人の小予言者〔旧約聖書の預言者〕のひとりに怒鳴られているかのように感じるのです。

This organization of Alcoholics Anonymous calls on two of the greatest reservoirs of power known to man, religion and that instinct for association with one's fellows, which Trotter has called the "herd instinct."

このアルコホーリクス・アノニマスという組織は、人類の知る二つの偉大な源に力を求めています。それは宗教と、トロッター²⁾が「群居本能」と呼んだ仲間と関係を作るための本能です。

Religious faith has been described by Matthew Arnold as a convinced belief in a power greater than ourselves that makes for righteousness, and a sense of helpfulness from this can be acquired through a kind of spiritual conversion which might well be called a variety of religious experience.

マシュー・アーノルド³⁾は、宗教的信仰を、自分を越えた偉大な力が義をもたらすという信念であり、また様々な宗教的経験とも呼ばれるある種の霊的な転換を通じて得られる有用性の感覚だと説明しました。

The sick man's association with those who, having been sick, have become or are becoming well, is a therapeutic suggestion of cure and an obliteration of his feeling of being, in society, a pariah; and his tapping of deep internal forces is shown by the great growth of this sturdy and beneficent movement. Furthermore, this movement furnishes an objective of high emotional driving power in making every cured drunkard a missionary to the sick.

病人が、今もなお病んでいる人、かつて病んでいた人、よくなりつつある人と交流することで、治癒へと向かう治療的暗示を得て、社会の中で除け者にされているという感覚を取り除き、自らの深い内側にある力を利用できることが、この堅牢で有益な運動体の成長によって示されました。この運動は、それだけでなく、すべての治癒した飲んだくれを、病人への伝道者にするという、高い情緒的な原動力を備えています。

We physicians, I think, have always had difficulty in finding an occupation for our convalescent patients of sufficient emotional driving power by which to replace the psychical results of the alcohol that has been withdrawn.

私が思うに、私たち医師は、アルコールが抜けた後に、アルコールが残した精神的結果を置き換えるのにふさわしい情緒的な駆動力を持った活動を、回復中の患者のために見つけることがなかなかできずにいました。

These men grow filled with a holy zeal and their very zealousness keeps the missionary steady while the next man is being cured.

この人たちは、聖なる熱情に満たされて成長し、そして彼らのまさにこの熱意が、次の人が治るまでの間、この宣教者たちを安定させるのです。

I think our profession must take appreciative cognizance of this great therapeutic weapon. If we do not do so we shall stand convicted of emotional sterility and of having lost the faith that moves mountains, without which medicine can do little.

私たちの医師は、この偉大な治療的武器の真価を認識しなければなりません。そうしなければ、私たちは感情的貧困を問われ、山をも動かす信仰を葬ったことで責めを受けることになるでしょう。それなしでは、医学はほとんど何もしえないのですから。

ハリー・ティーボウ博士

Dr. Harry M. Tiebout, Greenwich, Connecticut.

ハリー・ティーボウ博士、コネチカット州グリーンウィッチ

My first contact with AA began five years ago when a patient with whom I had been working for well over a year came under the influence of AA and within a relatively short time dried up and for

at least four years has remained completely dry. At that time I was puzzled and a little indignant that my best efforts had failed but AA had worked; but I kept sending patients, and now the situation has reversed. I get puzzled and a little indignant when AA doesn't work.

私の最初のAAとの接触は5年前、私が1年以上治療していたある患者が、AAの影響を受けて比較的短時間に酒をやめたときで、その後少なくとも4年間は完全な断酒が続いています。その時は、自分の精一杯の努力が失敗したのにAAはうまくいったことに戸惑い、少し憤りを感じていました。その後も患者を送り続け、いまでは状況は逆転していますAAが効果を示さないときに、私は戸惑い、少し憤りを感じるので。

As a psychiatrist, I have to think about the relationship of my specialty to AA and I have come to the conclusion that our particular function can very often lie in preparing the way for the patient to accept any sort of treatment or outside help. I now conceive the psychiatrist's job to be the task of breaking down the inner resistance so that which is inside will flower, as under the activity of the AA program.

私は精神科医として、私の専門分野とAAとの関係をじっくり考えてみて、ひとつの結論に達しました。すなわち、しばしば医師の大切な仕事は、患者が何らかの治療ないし外部の助けを受け入れるように、その準備をすることにあるということです。私はいま、精神科医の仕事は、AAのプログラムの働きと同じように、患者の内面にある抵抗を打ち砕き、さらにその奥にあるものが開花するようにすることだと考えています。

In this respect I should like to point out that the same flowering can take place with patients who are not alcoholics, and I should like at this time to record my indebtedness to Mr. Wilson and AA for the understanding which has made my own therapeutic practice a more intelligent and meaningful process in so far as my own attitudes is concerned. I now have more faith in the patient's own inner resources.

この点について、私はアルコールクではない患者にも同じ開花が起こりうることを指摘したいと思います。そして現時点で私がウィルソン氏とAAに感じている恩義を記録しておきたいと思います。私の姿勢について言うならば、私自身の治療の実践をより知的で意味のあるものにする理解を与えてくれたのですから。いまの私は、患者自身の内的資源をより信頼するようになっています。

1)

William G. Wilson, *New York State Journal of Medicine* Vol.44, Aug.,1944 from <http://www.minnesotarecovery.info/literature/BasicConcepts.htm>

2)

👤 [Wilfred Trotter](#), 1872-1939, イギリスの外科医 神経外科医。社会心理学の研究者として知られ、1916年の *Instincts of the Herd in Peace and War* (平和と戦争における群衆の諸本能) が群集心理の古典的テキストとして知られている。

3)

👤 [Matthew Arnold](#), 1822-1888, イギリスの詩人 批評家。

From:

<https://ieji.org/wiki/> - 心の家路

Permanent link:

https://ieji.org/wiki/recovery/three_talks_by_bill_w/basic_concepts_of_alcoholics_anonymous

Last update: **2021/07/22**

