

AAの概要と 関係者の皆様へ のご協力について

厚生労働省

第21回アルコール健康障害対策関係者会議

参考人 参加 説明資料

2020年2月6日
AA日本常任理事会

本日お伝えしたいこと

- A Aの概要について
- A Aが関係者の皆様へ協力できること
- メンバー個人の体験談

AA（アルコールリクス・アノニマス）とは

AAの基本姿勢はミーティングの冒頭で読まれることの多い、以下文章に集約

アルコールリクス・アノニマスは、経験と力と希望を分かち合って共通する問題を解決し、ほかの人たちもアルコールリズムから回復するように手助けしたいという共同体である。

- ▶ AAのメンバーになるために必要なことはただ一つ、飲酒をやめたいという願いだけである。会費もないし、料金を払う必要もない。私たちは自分たちの献金だけで自立している。
- ▶ AAはどのような宗教、宗派、政党、組織、団体にも縛られていない。また、どのような論争や運動にも参加せず、支持も反対もしない。
- ▶ 私たちの本来の目的は、飲まないで生きていくことであり、ほかのアルコールリクスも飲まない生き方を達成するように手助けすることである。

（AAグレープバイン社の許可のもと再録）

アルコールリクス・アノニマス

アルコールリク (alcoholic)

飲酒へのコントロールをなくした人

アノニマス (anonymous)

名前を伏せた、無名の

アルコールリズム (alcoholism)

飲酒をコントロールできなくなった人の症状

無名であること(アノニミティ)について

- ▶ 新しく参加する人にとってプライバシーは重要。
- ▶ 活字、電波、映像などの公的なメディアでは、個人が特定できるようなフルネームや顔写真は公開しない。
- ▶ 無名にとどまることで、平等性が保たれ、エゴの暴走を抑えることができる。
- ▶ どのようなメンバーも A A 全体を代弁できない。
- ▶ AAが知ってほしいのは、個人ではなく A A の回復のプログラム。

[伝統11]

AAミーティング

- ▶ ミーティングはAAの中心的な活動。
- ▶ 全国各地のAAグループが自主的に運営。
- ▶ AAにつながるまでの飲酒体験、回復のプログラムの実践と自分なりの解釈、飲まない生き方が自分にとってどのような意味をもっているかといったことを話す。
- ▶ AAに関心がある方なら誰でも参加できるオープン・ミーティングや、アルコールしか参加できないクローズド・ミーティングがある。
- ▶ 女性向け、若者向け、LGBT向けのミーティングなどもある。
- ▶ 一般の方や、専門分野の皆様にAAを知って頂くためのミーティングやイベントも、休日などに各地で開催されている。

グループやメンバーの推定数

▶ 世界では

約180の国・地域

グループ推定数 12万5千グループ以上

メンバー推定数 213万人

(うちアメリカは6万6千グループ、136万人以上)

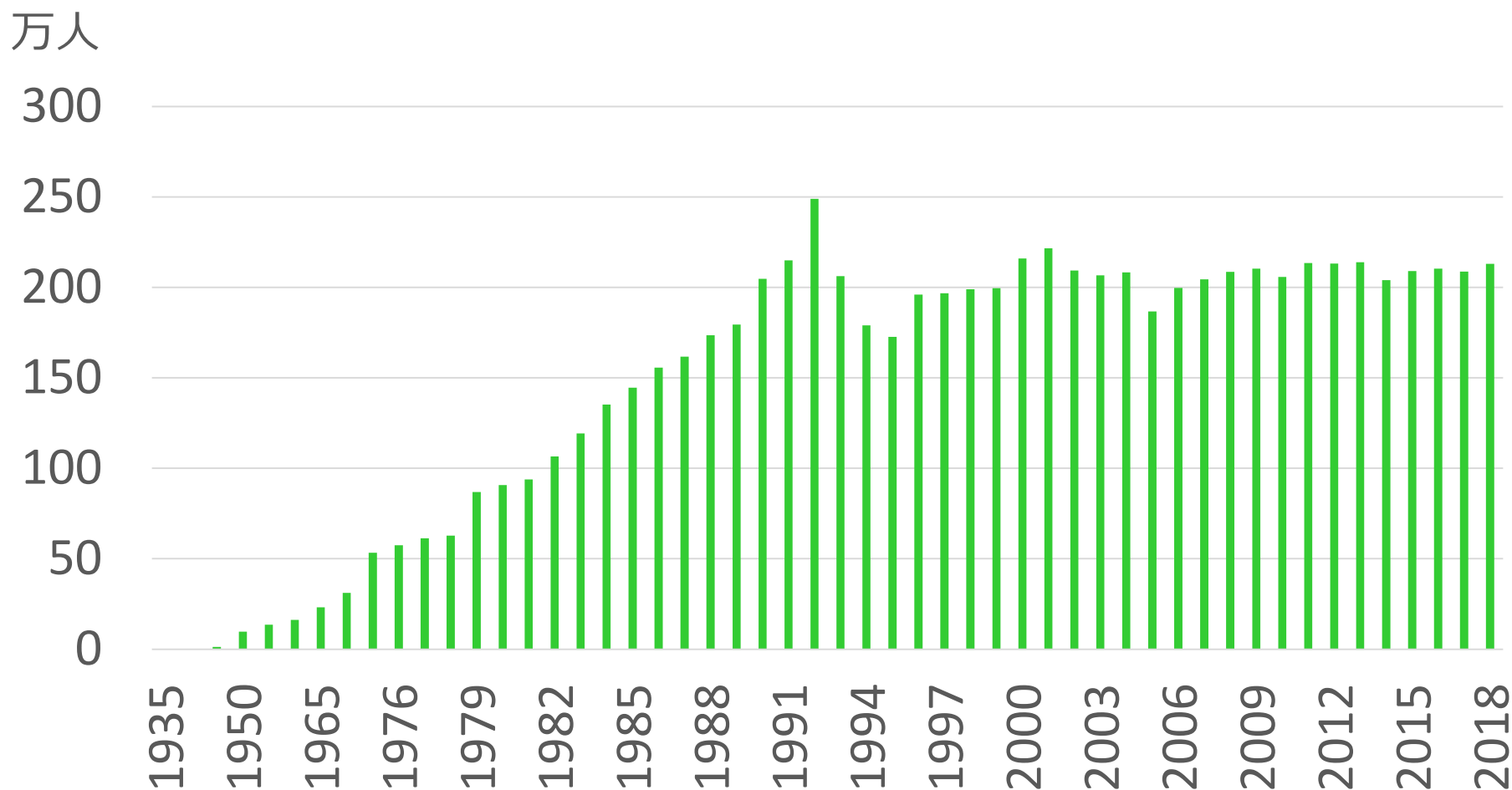
▶ 日本では

グループ推定数 602グループ

メンバー推定数 5,800人以上 (約25%が女性)

2019年1月データ

AAメンバー推定数 推移

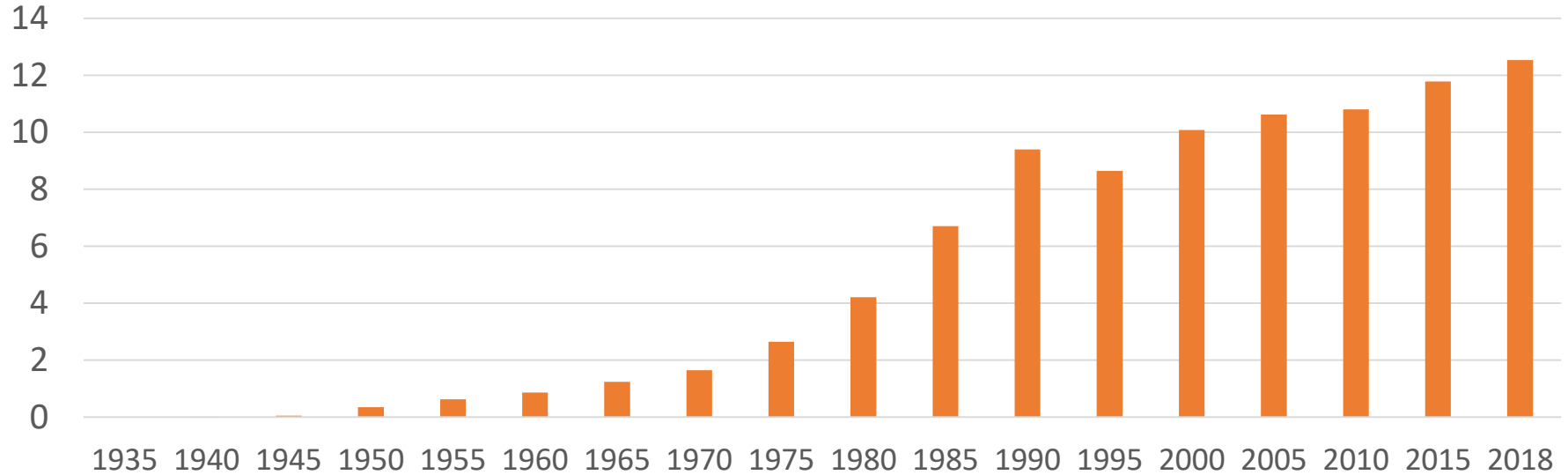


2019年時点の世界のメンバー数は約213万人、
うち日本は約5,800人

AAグループ数の推移

万グループ

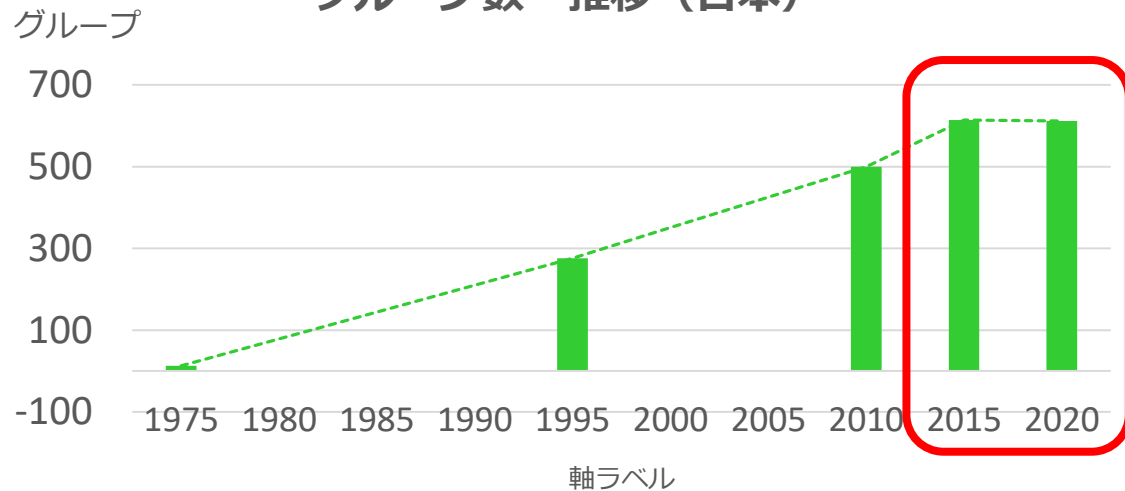
グループ数 推移（世界）



日本のグループ数は2015年から横ばいで約602グループ

メンバー数もこの5年間は5,800人程度で横ばいと推定される。

グループ数 推移（日本）



軸ラベル

(参考) インターナショナル A A コンベンション



2015 International A.A. Convention
Atlanta, GA

(J S Oの許可のもと再録)

5年に一度、アメリカ・カナダで開かれるインターナショナルコンベンションには、世界各国から6万人近くが集まります。

どのようにしてAAは始まったか？

1934年の終わり、あるニューヨークの株式仲買人が酒をやめた。彼は、他の酔っぱらいを手助けしているあいだは自分も酒を飲まずにいられることを発見した。

1935年、アルコールクの外科医を紹介された。医者
の酒も止まり、2人はさらに他のアルコールクを探し
た。この活動は広がりを見せ、1939年『アルコール
クス・アノニマス』の出版と共に名前がつけられた。

AA日本の歩み

- ▶ **1975年3月** 東京蒲田のミーティング場で日本語のステップミーティングが初めて開催された時点を始まりとしています。
- ▶ 1979年 AAの基本書籍『アルコールクス・アノニマス』（通称：ビッグブック）日本語翻訳初版発行

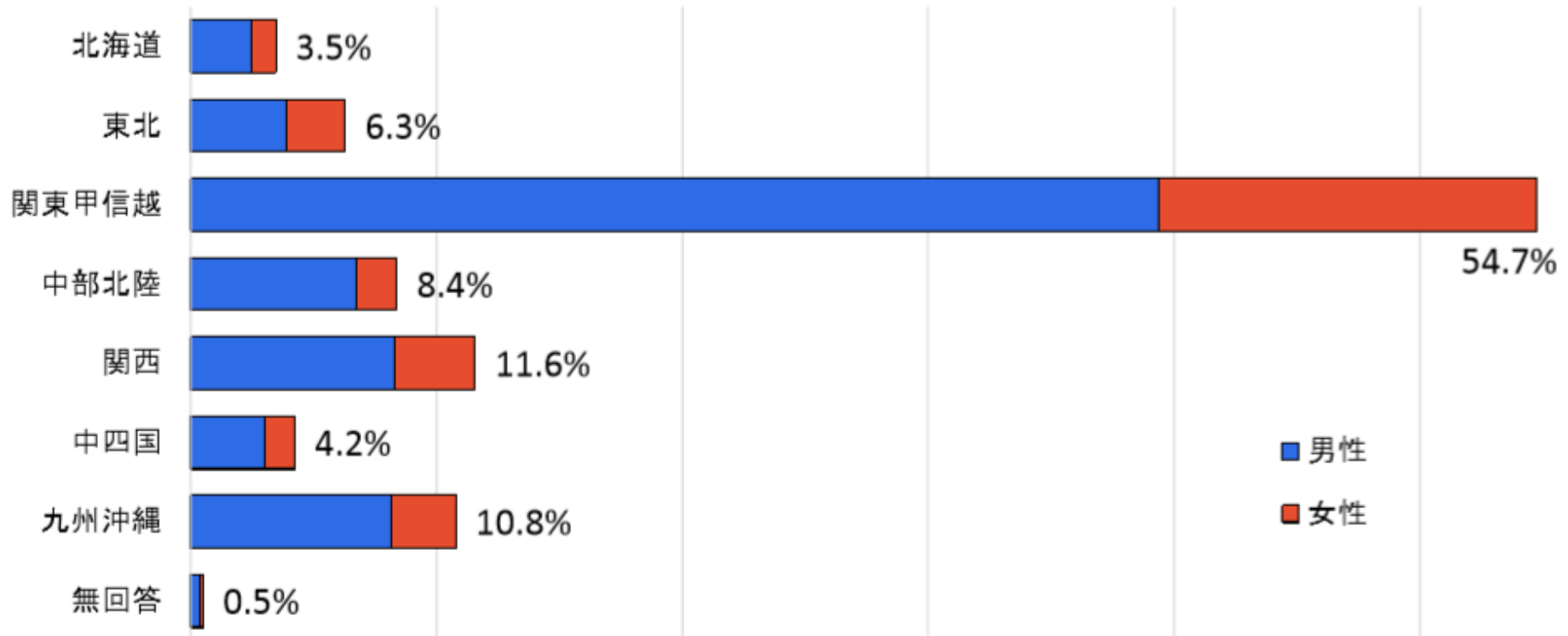
- ▶ 1981年 JSOが設立
- ▶ 1985年 第1回代議員集会
- ▶ 1996年 第1回全国評議会
- ▶ 2020年 45周年を迎える



AA日本45周年記念集会
2020年3月20日～22日 尼崎総合文化センター

メンバーシップサーベイ2019

1. 住んでいる地域

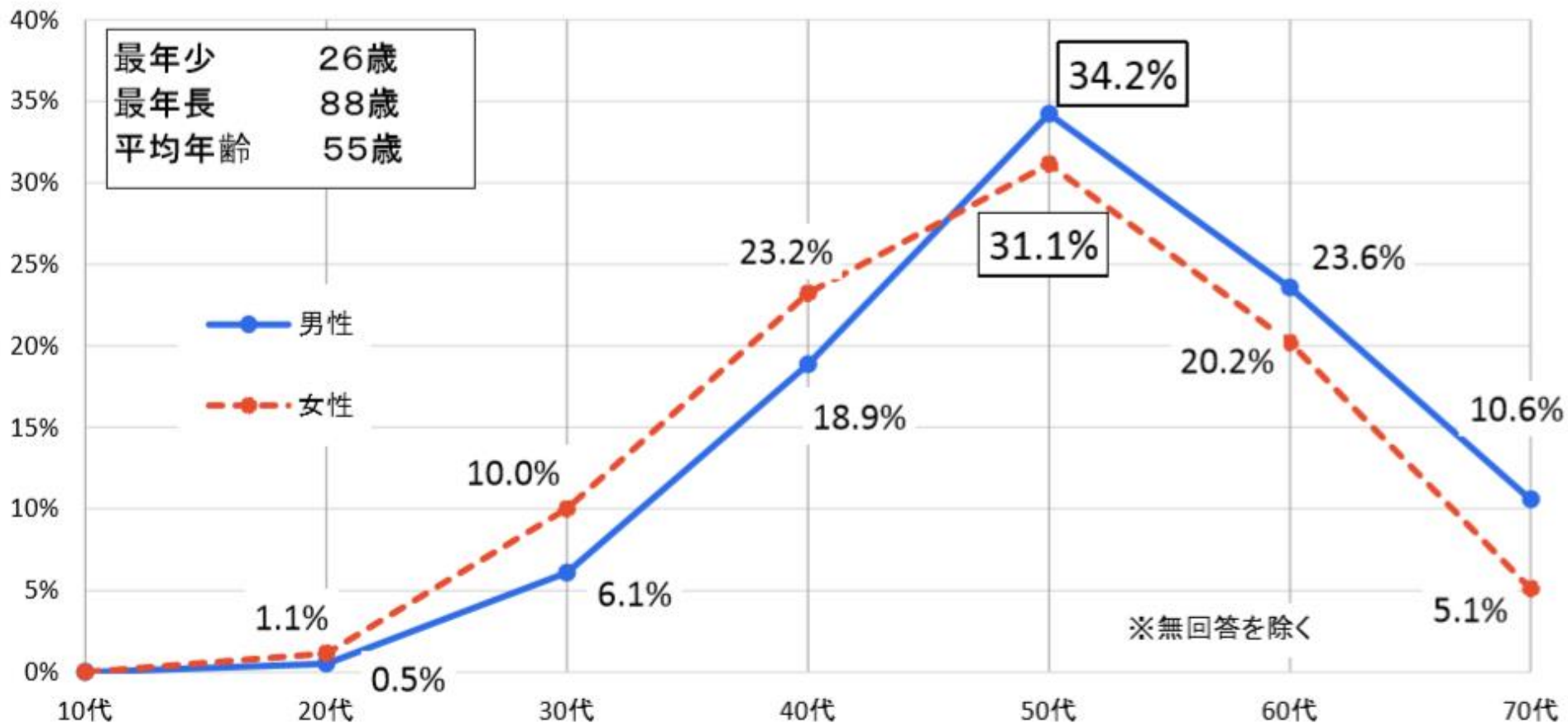


2. 性別

男性・・・64.6% 女性・・・24.6% 無回答・・・11.3%

メンバーシップサーベイ2019

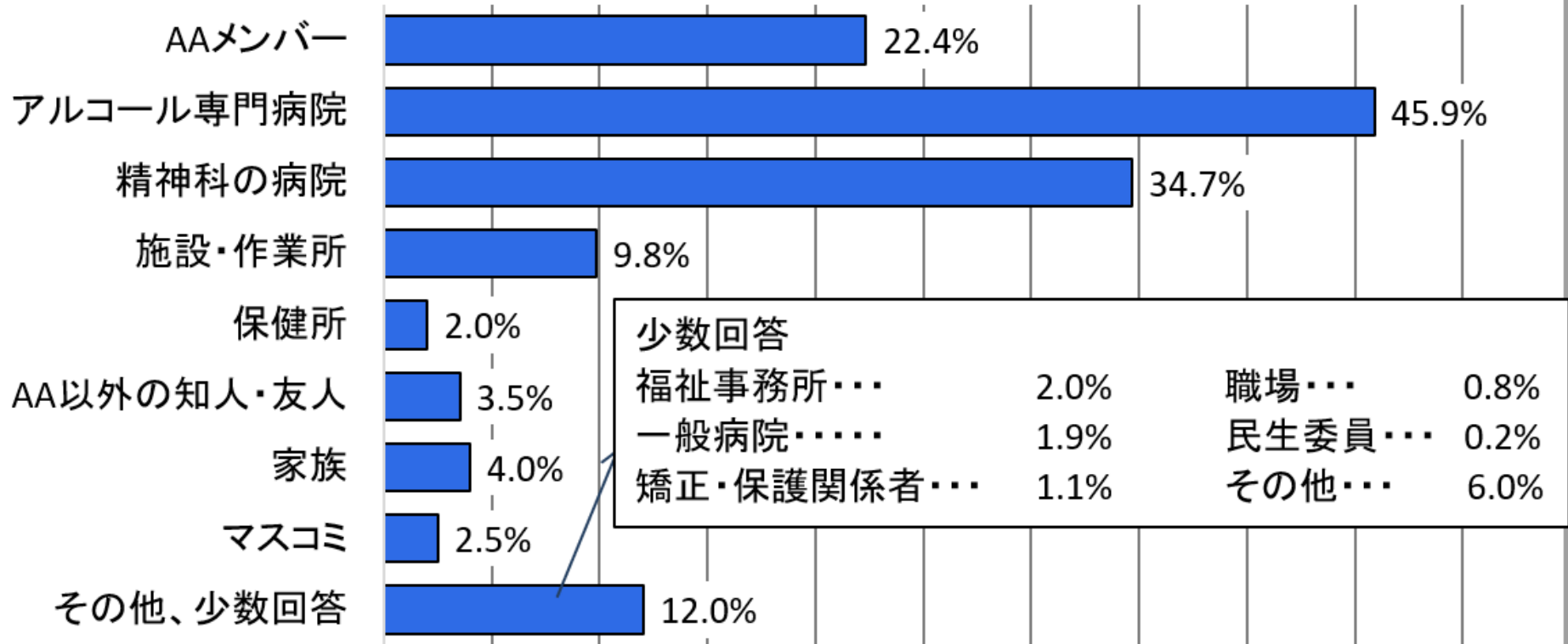
3. 年齢



男女とも50代が最も多い

メンバーシップサーベイ2019

16. AAを勧められた人や場所（複数選択あり）



回答者のおよそ半数が、医療機関とAAのメッセージ活動によって回復が始まったと認識している。

メンバー以外の方からの勧めも多岐にわたり、重要なきっかけとなっている。

回復 「12のステップ」

一体性 「12の伝統」

サービス 「12の概念」

回復のプログラム「12のステップ」

草創期のメンバーが、自らの経験にもとづいてアルコールリズムからの回復の道を12項目にまとめたもの。

▶先に回復したメンバーから新しく来た人に、“12のステップの実践による飲まない生き方”が手渡されることによって、2人のあいだで回復の原理が働く。

➡この一対一の関係の発展がAAのスポンサーシップ

▶「12のステップ」は、あくまで提案。



(AAグレープバイン社の許可のもと再録)

一体性と「12の伝統」

対人関係に問題を抱えることの多いアルコールクたちが、どのようにしたら一体性を保っていけるのか？

「伝統は、A Aが将来にわたって一体性を保ち、 存続していくための活動原理」

- ▶ A Aが生まれた当初の10年間の共同体としての試行錯誤と失敗と経験の蒸留が「12の伝統」
- ▶ 1950年第1回AAインターナショナルコンベンションにて承認
- ▶ 拘束力を持つものではない。A Aでは誰も他の人に何かをするように強要したり、制裁を加えたり、追放する権利を持たない。（『12のステップと12の伝統』より）

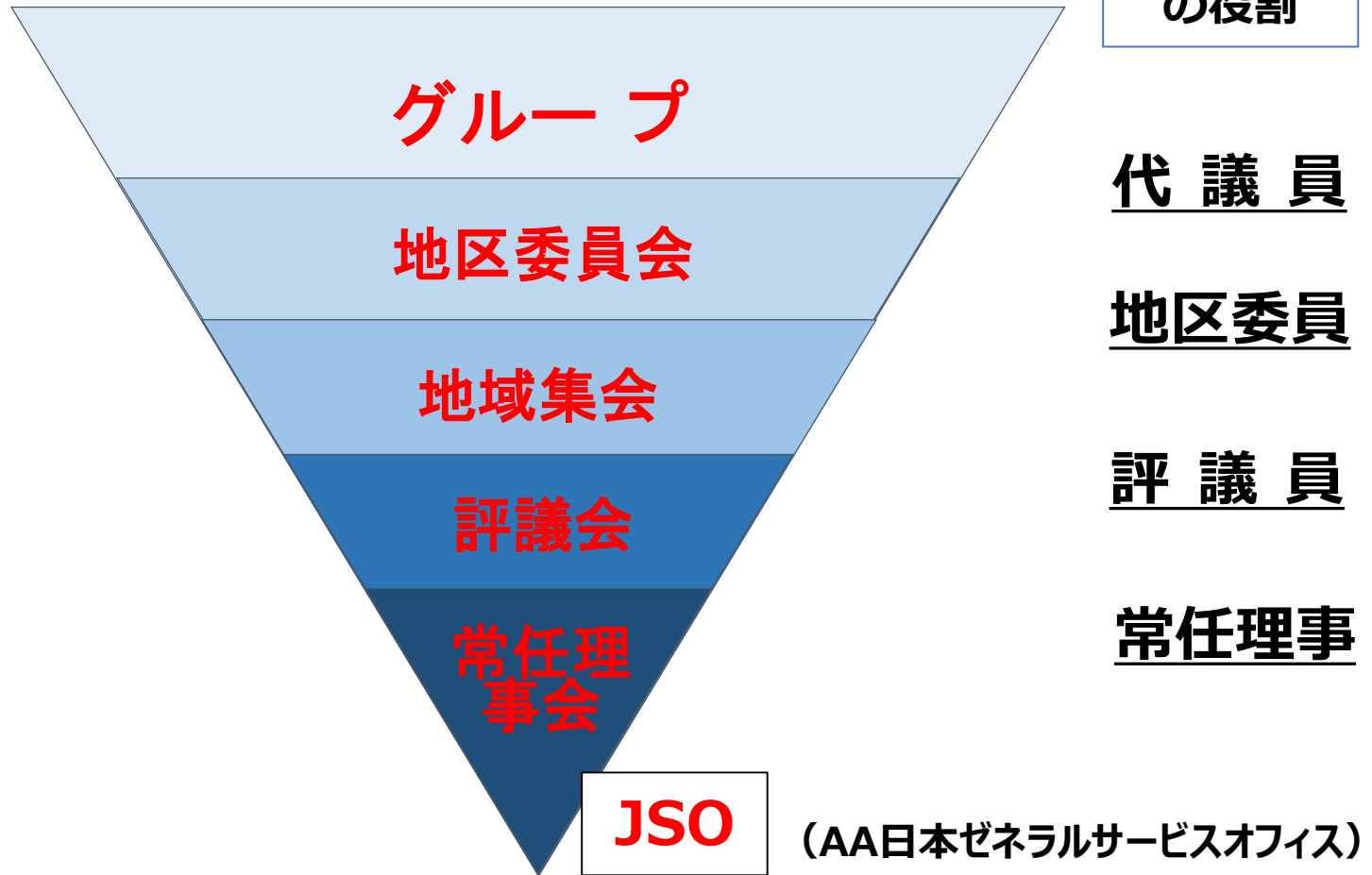
サービスと「12の概念」

いま苦しんでいるアルコールクに回復のメッセージを伝えるための活動のすべてを「サービス」と呼ぶ

- ▶ ミーティング会場で椅子をならべ、コーヒーを用意することも大切なサービス
- ▶ 書籍や広報資料の用意、全国機関紙、国際協力など、世界中にA Aの単一のプログラムを伝えるのがゼネラルサービス
- ▶ 「12の概念」はゼネラルサービスの基本的な考えをまとめたもの。1985年にアメリカ・カナダ評議会で承認
- ▶ すべてのサービスには時間や金銭的献身、「思いやり」「謙虚な責任」「熱意」=「愛」が不可欠。

AAのゼネラルサービス評議会機構

= 「逆三角形の組織」



関係機関の皆さまへ

アルコール依存症（飲酒のコントロールがきかない人）が飲酒をやめ、健康的で生産的な生活が送れるよう手助けすることは、AAも関係機関の皆様と同様に、目標とするところです。

お互いに共通した目的のために、専門分野の皆様とのいっそうのコミュニケーションを願っています。

AAは営利を目的とせず、専門機関や団体からの援助はいっさい受けず、あらゆる機関と一定の距離をおいた完全に自立した自助グループです。

けれども専門分野の方々とは、提携はしないけれど、喜んで協力したいと思っており、皆様にとっての社会資源の一つとしてお役に立てることを望んでいます。

つまり、私たちAAメンバーは、アルコール依存症（飲酒のコントロール喪失）という病気にかかり、そこからの回復の経験を示すことで、いま苦しんでいるアルコール依存症を支援する役割を果たすことができます。

A Aが外部機関に対して協力できること

例)

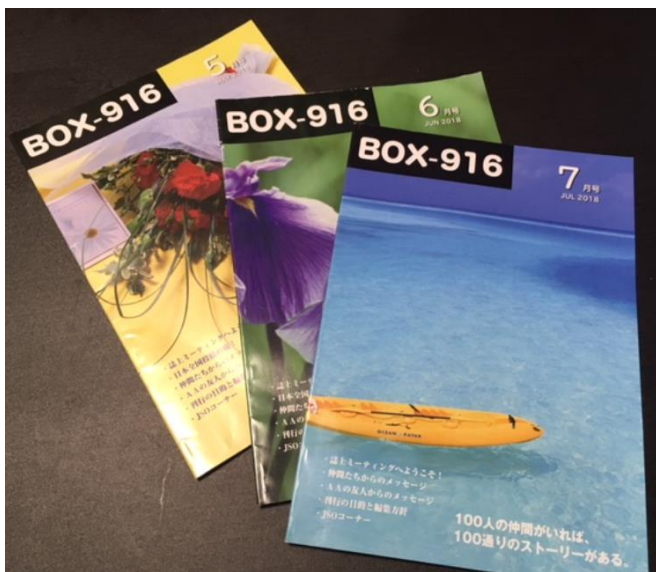
- ・病院、矯正保護施設などへのメッセンジャー派遣
- ・A Aについてのご説明、情報提供
- ・モデルミーティングを開く
- ・関係者向けフォーラムやパブリックミーティングの開催
- ・A Aの資料を提供（A A書籍・ニュースレター・月刊誌BOX-916）を提供
- ・メディアの取材対応

など

A Aが行わないこと

- 各メンバーの出席記録や、病歴をとること
- 調査研究活動、およびその後援
- 内科／精神科的診断、投薬、離脱症状の治療、介護サービス
- 中間施設の運営
- 「連絡協議会」や、社会福祉機関の参加への加入
(ただし、積極的な協力は惜しみません)
- 宗教サービス
- 衣食住、金銭の提供、職業紹介、社会福祉的サービス
- 家庭内の問題や仕事上の問題についてのカウンセリング
- 福祉事務所や法的機関からのメンバーの照会に答えること

AAの出版物について



アメリカ／カナダのAAが発行した書籍の日本語翻訳版と、日本のオリジナル書籍があります。

女性や若者、高齢者、家族、関係機関のための出版物もあります。

出版物カタログと月刊誌『BOX-916』のご注文はこちら

<https://aajapan.org/literature/>

AAの問合せ先

AA全般に関する情報、協力依頼、出版物等については下記までお問い合わせください。

AA日本ゼネラルサービスオフィス (JSO) <https://aajapan.org/>
〒171-0014 東京都豊島区池袋 4-17-10 土屋ビル3階
TEL:03-3590-5377 FAX:03-3590-5419 メール: aa_jso@yahoo.co.jp
業務時間: 月曜日～金曜日10:00～18:00 (土日祝日休み)

飲酒の問題を抱えるご本人や、各地域のミーティングやイベント情報、病院や施設へのAAメッセージや広報依頼などは、各地域のサービスセンターまでお問い合わせください。

AA北海道セントラルオフィス <https://aahco.jimdo.com>

AA東北セントラルオフィス <http://tco.aatohoku.info/>

AA関東甲信越セントラルオフィス <http://aa-kkse.net>

AA中部北陸セントラルオフィス <http://park16.wakwak.com/~chco/>

AA関西セントラルオフィス <http://www.aa-kco.com/>

AA中国四国セントラルオフィス <http://ww1.enjoy.ne.jp/~csco/>

AA九州沖縄セントラルオフィス <http://www.aa-koco.com/>

AA 12のステップ

1. 私たちはアルコール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. 自分を超えた大きな力が、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、私たちは靈的に目覚め、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して努力した。

(AAワールドサービス社の許可のもと再録)

AA 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AA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. AAのメンバーになるために必要なことはただ一つ、飲酒をやめ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AA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、いま苦しんでいるアルコールクにメッセージを運ぶことである。
6. AA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、AA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AA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AA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. アルコホーリクス・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. AA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. アルコホーリクス・アノニマスは、外部の問題に意見を持たない。したがって、AA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。

(補足) ラスカー賞受賞について

1951年、ラスカー賞を受賞。「アメリカ公衆衛生協会は、1951年度ラスカー賞を、積年の公衆衛生、社会問題であるアルコールリズムに対する、その独特な、極めて効果的な取り組みを評価して、アルコールリクス・アノニマスに贈る。(中略) AAは、アルコールリズムが病気であることを強調することで、アルコールリクスの社会的汚名を払拭した。(中略) AAは、社会活動面における新たな方策、すなわち同じ苦しみを背負った仲間意識に基礎を置く新たな治療法をもたらした。これは、人間の数限りない他の病気にも、広範な可能性を提供するものである」

(AAWS社の許可のもと、『アルコールリクス・アノニマス』P.576より再録)