

厚生労働科学研究費補助金（障害者政策総合研究事業）

アルコール依存症の早期介入から回復支援に至る切れ目のない  
支援体制整備のための研究  
(研究代表者 木村 充)

自助グループや民間支援団体への支援のための課題抽出  
令和3年度分担研究報告書

分担研究者 森田展彰 筑波大学 医学医療系 社会精神保健学准教授

**研究要旨**

**目的：**本研究は、アルコール依存症の自助グループの効果や有用性に関する国内外の文献を収集、知見を整理し、アルコール依存症の治療や回復に自助グループが果たす役割や機能や、現状で不足している研究課題を明らかにすることを目的とした。今年度は特に、専門機関などから12ステッププログラムにつなぐ際に用いられる手法である12ステップファシリテーション(TSF)プログラムについて取り上げた。

**方法：**令和2年度のレビューより、自助活動に対する精神保健福祉センターや医療機関で自助グループへつなぎをよりしっかりと行うべきであることが示唆された。海外では、自助グループへのつなぎを行うために、海外では、援助者が当事者に12ステップの意義を知らせ、「ハイヤーパワー」など理解が難しい概念についての理解をガイドする12ステップ促進プログラム(TSFプログラム)が用いられ、効果を上げていることがわかった。そこで今年度は、海外のTSFプログラムの情報を集めて、翻訳し、これをもとに日本で用いることができる自助グループへの導入に用いるガイド作成の内容案を作成した。

**結果と考察**

：2TSFに関する文献検討を行った結果、MAEEZというプログラムがマニュアルなども整備されており、日本での自助グループ導入プログラムのツールを作成知るうえで、参考になることを確認した。そこで、まずMAEEZを翻訳し、これが日本で有用かどうか、改定すべき箇所があるかを検討した。MAEEZとは、「Making Alcoholics Anonymous Easier」の頭文字を取ったものであり、邦題は「アルコール依存症・匿名者：AAをより簡単に理解するためのプログラム」とした。MAEEZは主に、アルコール依存と薬物依存症の治療を扱う医療機関のスタッフがファシリテーターを務め、集団形式で実施する。また、MAEEZの特徴として、必ずAAやNAを利用して回復した者の力を借りてグループ運営をすることが実施要件となっている。グループ・ダイナミクスを用いながら、AAを初めて利用する患者にとって、AA参加の障壁となりがちな点について丁寧に解説を加えている。我々は、支援者向けのプログラム構成や、ファシリテーターの要件、セッションの実施形式などをまとめた「MAEEZマニュアル」と、ファシリテーターが実際にプログラム中に参照する「MAEEZ実践ガイド」の日本語版を作成した。

**結論：**専門機関や行政機関からAAへの導入を行うことの難しさがあり、これに対するプログラムが欧米で用いられている。日本でもこれを導入することが有効であると考えられ、代表的なプログラムの1つの日本語訳を作成した。

**研究協力者**

新田千枝 独立行政法人国立病院機構久里浜  
医療センター 臨床研究部研究員筑波大学医学  
医療系 非常勤研究員

**A. 研究目的**

本研究の目的は、アルコール依存症の自助グループの効果や有用性に関する国内外

の文献を収集、知見を整理し、アルコール依存症の治療や回復に自助グループが果たす役割や機能や、現状で不足している研究課題を明らかにすることである。これを通じて、援助者や当事者・家族に自助グループの有効性を示し、包括的な支援体制を構築することにつなげたいと考えた。今年度は特に、専門機関などから12ステッププログラムにつなぐ際に用いられる手法である12ステップファシリテーション (TSF) プログラムについて取り上げた。これは海外では用いられているが、日本で用いられていないもので、その紹介と導入により専門機関のスタッフが自助グループを当事者や俗に紹介することができるようになることが期待された。

## B. 研究方法

令和2年度のレビューより、自助活動に対する精神保健福祉センターや医療機関で自助グループへつなぎをよりしっかりと行うべきであることが示唆された。海外では、自助グループへのつなぎを行うために、海外では、援助者が当事者に12ステップの意義を知らせ、「ハイヤーパワー」など理解が難しい概念についての理解をガイドする12ステップ促進プログラム (TSFプログラム) というプログラムが用いられ、効果を上げていることがわかった。そこで今年度は、海外のTSFプログラムの情報を集めて、翻訳し、これをもとに日本で用いることができる自助グループへの導入に用いるガイド作成の内容案を作成した。

(倫理面への配慮)

文研研究やそれをもとにした心理教育資料の作成であり、倫理面の問題はないと考える。

## C. 研究結果

TSFプログラムに関する文献検討を行った結果、MAEEZというプログラムがマニュアルなども整備されており、日本での自助グループ導入プログラムのツールを作成知るうえで、参考になることを確認した。そこで、まずMAEEZを翻訳し、これが日本で有用かどうか、改定すべき箇所があるかを検討した。MAEEZとは、「Making Alcoholics Anonymous Easier」の頭文字を取ったものであり、邦題は「アルコールリクス・アノニマス：AAをより簡単に理解するためのプログラム」とした。MAEEZは主に、アルコール依存と薬物依存症の治療を扱う医療機関のスタッフがファシリテーターを務め、集団形式で実施する。また、MAEEZの特徴として、必ずAAやNAを利用して回復した者の力を借りてグループ運営をすることが実施要件となっている。グループ・ダイナミクスを用いながら、AAを初めて利用する患者にとって、AA参加の障壁となりがちな点について丁寧に解説を加えている。今回我々は、支援者向けのプログラム構成や、ファシリテーターの要件、セッションの実施形式などをまとめた「MAEEZ マニュアル」と、ファシリテーターが実際にプログラム中に参照する「MAEEZ 実践ガイド」の日本語版を作成した。MAEEZの概要は以下のとおりである。毎週90分、全6回のセッションで構成され、全5回分のカリキュラムがある。

第1回 「導入セッション」 AAに参加するメリットやミーティングの選び方に焦点を当てる。

第2回 「スピリチュアリティ」 宗教的志向や神の信念体系を必要とするものば

かりではなく、スピリチュアリティを重視するAAの考え方に沿った、幅広いスピリチュアリティの定義を患者に提供する。

第3回 「個性ではなく原則」AAに関する神話、さまざまな種類のAA、AAのエチケットや儀式などを正面から取り上げる。

第4回 「スポンサーシップについて」AAのスポンサーの機能を説明し、適切な人を選ぶためのガイドラインを示し、一時的なスポンサーを依頼する、断られたときに乗り越えるなどのロールプレイを行う。

第5回 「どうやって飲まないでいるか」断酒・断薬を続けるためのツールとして、再発のきっかけ、サービス、スリップ(再発)につながる人や場所、物を避けることなどに取り組む。

第6回目は、第1回の導入セッションに卒業生として参加する。(詳細は、翻訳版の添付資料参照)

以上のことから、MAAEZにはTSFとして必要十分な内容が盛り込まれ、適切に構造化されており、我が国の臨床や調査研究にも適用できる可能性があることが確かめられた。

#### D. 考察.

今年度あらためて、TSFプログラムについて文献的検討を行い、まず専門家自身が自助グループの内容や特徴そして効果を理解し、それをわかりやすく当事者や家族に伝えることが重要であることが明らかになった。TSFプログラムの代表例である

MAAEZを調べ、翻訳をする過程で、内容としては以下のような点が注目された。

・12ステップの効果についても論文のリストなども示すなどして、具体的にしめされていた。一方的に効果があるから信じなさいというようなやり方ではなく、提供できるエビデンスはできるだけ示すということであり、透明性をもった進め方が行われていることが重要であると考えられた。こうした方法は伝えられる側の当事者・家族のみでなく、伝える側の専門家にとっても有用であると思われる。

・12ステップのスピリチュアリティやハイパーパワーなどの概念は、海外でも宗教と誤解されやすく、TSFプログラムでは丁寧に説明されていた。キリスト教が普及している欧米でもこうした内容が伝えられていることからすると、わが国では、さらに必要な要素であると考えられた。

・AAにおける参加者同士の相互作用やメンターの意義や手法についての説明がなされる。アルコール依存症という同じ病気やそれに伴う困難をともにしている参加者＝「仲間」との関係性が大きな回復促進要因になっており、その点の説明が行われている。そうした方法の一つとして、スポンサーシップと呼ばれるメンターの手法があり、このことの説明にも時間をかけている。一般にコミュニティ活動は、回復促進的な面がある一方、極端なヒエラルキーやセクト主義などが生じると逆に否定的な影響を生じる可能性がある。正直に悩み事を言いやすく、風通しのよい関係性を維持することは自助グループの効果に直結することといえ、この点に関する説明がなされることは重要であることが確認できた。

・TSFプログラムのセッションや運営は専門家だけで行わずに、必ず自助グループメ

ンバーにも入ってもらふこと。専門家として12ステップを知り、紹介することがこのプログラムの眼目であるが、自助グループへのつなぎとしては、そのメンバーの方とふれあってもらふことが何よりの紹介になるといえる。これまでも医療機関などで、自助グループの方のメッセージをとどけてもらうことが行われてきており、目新しいといえないかもしれないが、TSFプログラムでは、あらかじめそうした情報提供について専門家と自助グループ面が一緒に企画し、実施するものであり、紹介よりも積極的な試みといえる。

以上のような特徴をもつTSFプログラムを日本に導入する意義について最後に触れる。わが国では依存症医療に従事する者が使用できる、自助グループへつなぐことを促進する構造化、体系化されたプログラムは存在しなかった。自助グループについては、医療機関や精神保健福祉センターや保健所などで取り上げてきた歴史はこれまでにあるものの、こうした活動に積極的に触れている担当者とはそうでない担当者では理解度や紹介の仕方に差が出てしまっていると思われる。特に地域では、高齢者介護への支援や新型コロナウイルスへの対応などの業務が増えて、アルコール依存症やその自助グループに関する対応はどうしても以前よりも比重が下がっても仕方がない状況といえる。担当者の入れ替わりがこうした状況に拍車をかけている面もあると思われる。自助グループの意義を紹介するプログラムのツールがあることは、援助者の間で継続的に自助グループとの連携を維持していく上で大きな意義があると思われる。

令和3年度は、TSFプログラムに関する文献検討を行い、海外で有用性が実証されているMAAEZプログラムの翻訳を行った。今後はこの翻訳をもとにして日本で用いることができる

プログラム資料を作成し、自助グループの方や専門機関や行政機関の方にも意見を聞いて改定を行うなどをして、日本版の完成を目指したい。

## E. 結論

本研究は、アルコール依存症の自助グループの効果や有用性に関する国内外の文献を収集、知見を整理し、アルコール依存症の治療や回復に自助グループが果たす役割や機能や、現状で不足している研究課題を明らかにすることを目的とした。今年度は特に、専門機関などから12ステッププログラムにつながる際に用いられる手法である12ステップファシリテーションプログラム（TSFプログラム）について取り上げた。

TSFプログラムに関する文献検討を行った結果、MAEEZというプログラムがマニュアルなども整備されており、日本での自助グループ導入プログラムのツールを作成するうえで、参考になることを確認した。そこで、まずMAEEZを翻訳し、これが日本で有用かどうか、改定すべき箇所があるかを検討した。MAEEZとは、「Making Alcoholics Anonymous Easier」の頭文字を取ったものであり、邦題は「アルコール依存症・匿名者：AAをより簡単に理解するためのプログラム」とした。MAEEZは主に、アルコール依存と薬物依存症の治療を扱う医療機関のスタッフがファシリテーターを務め、集団形式で実施する。また、MAEEZの特徴として、必ずAAやNAを利用して回復した者の力を借りてグループ運営をすることが実施要件となっている。グループ・ダイナミクスを用いながら、AAを初めて利用する患者にとって、AA参加の障壁となりがちな点について丁寧に解説を加えている。我々は、支援者向けのプログラム構成や、ファシリテーターの要件、セッションの実施形式などをまとめた「MAEEZ マニュアル」と、ファシリテーターが実際にプログラム中に参照する「MAEEZ 実践ガイド」の日本語版を作成した。

## (参考文献)

- 1) Kaskutas LA, Subbaraman MS, Witbrodt

J, Zemore SE. Effectiveness of Making Alcoholics Anonymous Easier: a group format 12-step facilitation approach. J Subst Abuse Treat. 2009 Oct;37(3):228-39. doi: 10.1016/j.jsat.2009.01.004. Epub 2009 Apr 1. Erratum in: J Subst Abuse Treat. 2013 Oct;45(4):388. PMID: 19339148; PMCID: PMC2746399.

- 2) Subbaraman MS, Kaskutas LA, Zemore S. Sponsorship and service as mediators of the effects of Making Alcoholics Anonymous Easier (MAAEZ), a 12-step facilitation intervention. Drug Alcohol Depend. 2011 Jul 1;116(1-3):117-24. doi: 10.1016/j.drugalcdep.2010.12.008. Epub 2011 Feb 2. PMID: 21288660; PMCID: PMC3094743.
- 3) Subbaraman MS, Kaskutas LA. Social support and comfort in AA as mediators of "Making AA easier" (MAAEZ), a 12-step facilitation intervention. Psychol Addict Behav. 2012 Dec;26(4):759-65. doi: 10.1037/a0028544. Epub 2012 May 28. PMID: 22642861; PMCID: PMC3434288.

F. 健康危険情報 特記すべき事項なし

G. 研究発表

1) 国内

原著論文による発表	1 件
口頭発表	4 件
それ以外 (レビュー等) の発表	3 件

2) 国外

原著論文による発表	0 件
口頭発表	0 件
それ以外 (レビュー等) の発表	0 件

そのうち主なもの (それぞれ 5 件以内、著者名は全て記入し、班員名には下線を引く。)

・論文発表

1) 森田展彰: アルコール使用障害と DV・子ども虐待、医学のあゆみ別冊・アルコール医学・医療の最前線 2021UPDATE:121-127, 2021.

2) 新田千枝 森田展彰: 高齢アルコール依存症の臨床特徴—認知機能低下の有無による治療経過の比較—, 日本アルコール関連問題学会雑誌 22(2):15-21, 2021.

3) 森田展彰: DV, アディクションとアタッチメント, (遠藤利彦編) 入門アタッチメント理論—臨床・実践への架け橋, 日本評論社, 東京, 2021.

4) 新田千枝: 新型コロナと生活・健康 断酒会会員への緊急アンケート 依存症対策全国センター, 全日本断酒連盟かがり火, 220号, 2020年

・学会発表

1) 森田展彰: Covid-19 の感染状況が家族の関係に与える心理的な影響とその対策 —子ども虐待・家庭内暴力の予防を中心に—: 新型コロナウイルス禍と依存症関連問題、日本精神科診療所協会第 27 回学術集会 2021. 9. 13(オンライン開催)

2) 森田展彰: コロナ禍が家族観の葛藤や暴力に与える影響 シンポジウムコロナ禍で子供たちの暮らしはどう変化したか〜子供臨床の現場から〜 第 117 回日本精神神経学会学術総会 S-487 2021. 9. 19(オンライン開催)

3) 森田展彰、渡邊洋次郎、斎藤環、大谷保和: オープンダイアログと自助グループ, 第 56 回日本アルコール・アディクション医学会、三重県 (Web 開催), 2021. 12. 18.

4) 新田千枝: 新型コロナとアルコール依存—コロナ禍で断酒会員の再飲酒に関連した要因は何か, 第 43 回日本アルコール関連問題学会シンポジウム「コロナ禍のアディクション問題」, 三重県 (Web 開催), 2021. 12. 19.

特記事項なし。

H. 知的所有権の出願・取得状況

12ステップ促進プログラム  
Making Alcoholics Anonymous Easier  
アルコールリクス・アノニマスをより簡単に理解するためのプログラム

## MAAEZセッション実践ガイド

- 第1回 導入セッション
- 第2回 スピリチュアリティについて
- 第3回 個人ではなく原理
- 第4回 スポンサーシップ
- 第5回 どうやって飲まないでいるか

1

制作: Lee Ann Kaskutas and Edward Oberste  
アルコール研究グループ, パークレイ, カルフォルニア 94709  
著作権 2002 Public Health Insuititute  
日本語版翻訳: 新田千枝 監修: 森田展彰

## 第1回 導入セッション:AAに期待すること①

- I. チェックイン 20分
- A. カウンセラーの紹介 3分
1. 名前
  2. 回復の時間
  3. AAと治療の経験
  4. カウンセラー研修、カウンセラーとしての勤務時間
  5. グループルール
    - a. 秘密主義・匿名主義 - 名字のみ使用
    - b. お互いに応援するようなフィードバックもOK(クロストーク可)
    - c. グループ内での私語禁止
    - d. 他の人に話す機会を与えるためにも、長い時間をで独占しない
- B. 新規患者の自己紹介:ラウンドロビン 10分
1. 名字のみ
  2. 嗜好品
  3. 以前AA参加経験があるかどうか
  4. 以前に治療を受けたかどうか(はい/いいえのみ)
  5. あなたが今日ここにいる理由
- C. 卒業生の自己紹介:ラウンドロビン 5分
1. 宿題の報告
- D. MAEZ介入のレイアウト(MAEZはMaking AA Easierの略)2分
1. 6つのグループがある
  2. 最初のグループと最後のグループは同じで、「導入編」のセッションです。
    - a. 患者がOBとして導入セッションに戻る
    - b. 6回目のセッションとなる
    - c. 卒業生が新入生に本を渡す
  3. MAEZの最初の5回で、AAがあなたの回復にどのように役立つかを話します。
    - a. なぜAAに行くのか、どうやってミーティングを選ぶのか、それが今回のセッションです。
    - b. “スピリチュアリティ”セッションでは、AAにおけるスピリチュアリティについて、そしてAAは宗教ではないことについて説明します。
    - c. “個人ではなく原理”セッションでは、AAに対する一般的な反論やAAの多様性について説明します。
    - d. “スポンサーシップ”セッションでは、スポンサーを持つことの価値とスポンサーの選び方について説明します。
    - e. “どやって飲まないでいるか”セッションでは、いかにしてしらふの生活を送るか、そしてそれを楽しむかがテーマです。
- II. 卒業生のAA体験 13~14分
- A. 卒業した患者が、MAEZとAAの印象を次の患者に伝える。
- B. 新規参加者の反応

## 第1回 導入セッション:AAに期待すること②

### III. なぜAAに行くのか(注:AAというのは、AA/NA/CAのことで、AlanonやOAなどではありません) 10分

- A. 調査研究では、治療中にAAに通っている人の方が断酒率が高いという結果が繰り返し出ています(調査結果は斜体で表記しています)。
- (1) 治療中のAAへの出席率が高いほど、6ヶ月後の断酒日数が多いことが予測される。
  - (2) 飲酒しても、AAに通っている人は飲酒量が有意に少ない。
  - (3) 治療後のAAへの出席頻度は、1年後の断酒を予測する。
  - (4) 定期的に(つまり毎週)AAに参加している人の73%が化学的に自由な状態を維持しているのに対し、非参加者は33%しかいない。
- B. 研究によると、AAに参加することで、飲酒や薬物を使用しない人々との新しい関係が生まれる。
- (1) より多くのAAに参加することで、鬱病が減り、友人や配偶者・パートナーとの関係がより質の高いものになる。
  - (2) AAへの参加の最も重要なタイプは、AAの他の会員に助けを求めることと、スポンサーを利用することである。
  - (3) 再発者は、スポンサーを利用したり、AAの他の会員に手を差し伸べる能力が不足している。
- C. AAは、飲酒や薬物を使用する人の影響からあなたを無害にします。治療から3年後、飲酒を強く支持するネットワークを持ち、AAに強く参加していた人は、過去90日のうち91%が断酒していました。
- D. AAは、性別、年齢、人種を問わず、またアルコールや薬物の問題にも効果があります。
- E. AAは無神論者や無宗教者にも効果があるという研究結果があります。宗教的背景にかかわらず、患者は12ステップグループに参加することで、物質乱用の転帰が著しく改善する。
- F. 安全な場所です。匿名性が皆のアイデンティティを守る  
(「匿名性」とは何を意味するのか?)
- G.  再使用したときAAに行ったことがある人はいますか?

10分休憩

## 第1回 導入セッション: AAに期待すること③

- IV. ナルコティクス・アノニマス (NA) やコカイン・アノニマス (CA) とは？ 1-2分
- A. AA、NA、CAの違いを説明してください。
  - B. なお、「飲む」と「使う」が同じ意味で使われているグループもあれば、そうでないグループもあります。
  - C. AAの中には、薬物使用についての議論が避けられたり、タブーとされているところもあります。
  - D. NAやCAでは、メンバーは「アルコール依存症」ではなく「依存症」という言葉を使っています。
- V.  AAの選び方は？ 15分
- A. 場所
    - 1. 住んでいる場所や働いている場所の近く
    - 2. 毎日または週末のルートで
    - 3. 定例ミーティングが多いところ
      - アラノクラブやAA専用のミーティングルーム
  - B. タイミング
    - 1. あなたのスケジュールに合わせて(正午、早朝、仕事の後)
  - C. 快適さ
    - 1. “私のような人”を探す
      - 同じような年齢、人種、社会的グループ
    - 2. ビッグVSスモール
    - 3. ドラッグ vs アルコール
  - D. 内容(ミーティング・ディレクトリの凡例に示されているように、地域によって異なります)。今すぐミーティング・ディレクトリを配る。
    - 1. オープンとクローズ (“C” はしばしばクローズを意味する)
    - 2. 性別: 女性専用 (“F”)、ゲイ専用 (“G” はゲイの意味もあります。)
    - 3. ビギナー (“B” または “BG”)
    - 4. スピーカー対スピーカー / ディスカッション対ディスカッションのみ (“S” “D” など)
    - 5. ビッグブック研究 (BB)
    - 6. ステップ・スタディ・ミーティング (SS)
    - 7. パースデー / チップミーティング (CH)

## 第1回 導入セッション:AAに期待すること④

- VI. AAでのルール(部分的なリスト;書かれていない提案) 5分
- A. フロアを占有しない
  - B. 誰かが話をしているときやその後に、話を遮ったり質問したりしない。
    - 1. これをAAでは“クロストーク”と呼ぶ。
  - C. 人の批判をしない
  - D. 最初の数回のミーティングでは、呼ばれない限り、ただ聞くだけというのが通例です。
  - E. 名字なし
  - F. ミーティングで聞いたことや見た人のことは自分の胸にしまっておく
  - G. 寄付は必要ありません。
  - H. 断酒1年目は、AAのメンバーとの恋愛を避ける。
  - I.  他に知っているものはありますか？
- VII. 概要 5分
- A.  今日のセッションで印象に残ったことは何でしょうか。
    - 1. AAは効果がある、AAに加盟している人は断酒できる
    - 2. 便利で快適なミーティングを選ぶ
    - 3. いろいろな会があるので、自分の好きな会が見つかると思います。
- VIII. 宿題の提出10分
- A. 7日以内にAAに参加する
  - B. 案内冊子を見て、今すぐミーティングを選びましょう。  
(ミーティングが見つからない人のために、初心者に適したバックアップミーティングを提案する)
  - C. 二人一組で行くのが良い(男女混合は不可)
  - D. ミーティングの後で、良かった点、悪かった点、疑問点などを書き留めておく。
    - 1. 来週のMAAEZで、自分の体験(とその感想)を伝える準備をしてください。
  - E. AAビッグブック4th版のxxvからxxxiiページの「医者意見」、またはナルコティクス・アノニマス第5版の3-8ページの「アディクトとは誰か」を読む。

## 第2回 スピリチュアリティについて①

※spiritual=霊的な、霊性の

- I. チェックイン: 15分
- II.  スピリチュアリティはなぜ回復に必要な課題なのか? 10分
- A. AA以外の自助グループ(例: SMART: **Self-Management and Recovery Training**、SOS、Women For Sobriety)では、必須課題ではない。
- B. しかし、AAでは必要です。AAは回復のためのスピリチュアルなプログラムです。
1. AAビッグブックによると、私たちは“人間の助けを超えていた”と書かれています。
- a. でも、アルコール依存症の人たちはお互いに助け合うことができないわけではありません。-実際に彼らはそうしています。
- b. しかし、一人の人間では、あなたをシラフに保つことはできません。
- c. 意志の力では不十分です
-  これまで意志の力は、十分にあなたのためになりましたか?
- a. AAでは、自分よりも大きな力を信じようとすることを提案しています。
- それはAAグループであったり、神であったり、自分で選んだ概念であったりします。  
-かつてアルコールやドラッグは、自分よりも大きな力を持っていたのではないのでしょうか?
2. 最初の一杯に対する唯一の防御は、自分のスピリチュアルの状態である。
- a. それは、アルコールが“微妙な敵”であるからだ。  
-これに対し、治療法はありません。  
-私たちのスピリチュアルな状態に応じた「日々の報い」があるだけです。  
-お酒を飲んだ裏で起こった悪いことを思い出すだけでは不十分です。
- b. AAの登場で、人々はシラフいることを始めた。
- c. それは、AAがあなたのスピリチュアルな状態、つまりスピリチュアリティという新たな次元をもたらしたからです。
3. AAに参加することで、自分のスピリチュアルな状態を徐々に高めていくことができます。
- a. “私たちはある種のスピリチュアルな信念を持っていたかもしれないが、今はスピリチュアルな体験をし始めている”(『AAビッグブック』4版、p.75)。

## 第2回 スピリチュアリティについて②

I. AAは宗教的ではなく、スピリチュアルなプログラムです。15分

A.  AAは宗教ですか？

そのように見えることもありますが（宗教的なニュアンス）、そうではありません。

B. 宗教とは、至高の存在によって作られた、宇宙の性質に関する一連の信念である（ウェブスター辞典）。

1. AAは回復のための提案であって、宇宙の性質についての信念ではありません。

2. 「これらは私たちが取ったステップであり、回復のプログラムとして提案されています」（P59-60, AAピックブック第4版）。

C. AAは、「ハイヤーパワー」への依存を示唆しています。

1. 誰または何がハイヤーパワーであるか、ということについての一連の信念はありません。

2. 「自分よりも大きな力」としか定義されていません。

3. 後に「自分なりに理解した神」と呼ばれるようになりました。

D. AAでシラフになる無神論者や無宗教者がいます。

1. 「自分なりに理解した神」という言葉を聞いたときには

a. 自分が神ではないことを認めます

- 私たちは、化学薬品を使って気持ちをコントロールすることで、神を演じていました。

b. 神でないということは、物事をコントロールできないということです。

- これは多くのAAにとって救いとなるでしょう。

自分よりも大きな力があることを認めます。

 アルコールや薬は、自分よりも大きな力ではなかったのか？

d. アルコールや薬物の力に代わる別の力が必要である。

だからこそ、アルコール依存症や薬物依存症の人は、何かしらの力を必要なのです。

d. 神を「よい方向へ進む道しるべ」と考えてみます。

「道しるべ」とは、AAの仲間とプログラムからの指示のことです。

E. キリスト教徒、ユダヤ教徒、イスラム教徒、仏教徒、ヒンズー教徒などもAAでシラフになる人がいます。

1. 彼らはAAが自分の宗教的な信念に反しているとは思っていません。

10分休憩

## 第2回 スピリチュアリティについて③

I. あなたにとって、スピリチュアリティとは何ですか？ 15分

- A.  スピリチュアリティとは、回復のためのスピリットのことである。  
1. 飲んだり使ったりする生き方とは対照的に
- B. それは“HOW”であること。H:誠実さ、O:開かれた心、W:意欲  
 「誠実さ、開かれた心、意欲」は、どのような形でスピリチュアリティにつながるのでしょうか？
- C. スピリットには「熱意」という意味があります。
- D. スピリチュアリティは、時間の経過とともに態度を変えることができます。
- E. ある人は、自分の人生に意味を見出すことだと言います。
- F. 人によっては、スピリチュアリティは宗教や神と同一視されます。
- G.  他にありますか？

I. AAのスピリチュアリティ 15分

- A. それは哲学的な信念体系の問題ではなく、あなたの行動の問題なのです。  
1. 「霊的な生活は理論ではなく、生きなければならない」(AAビッグブック第4版 P.83)
- B. それは、日々の行動に責任を持つことです。  
1. 全てに責任を持つということではありません。  
2. 「フットワークを行い、結果を制御しようとしないでください」  
3. 自分の人生を受け入れることです。  
 これはあなたにとってどのような意味がありますか？  
1. 「神よ、私に変えられないものを受け入れる平安のと、変えられるものを変える勇気と、その違いを知る知恵をお与えください」  
(ニーバー、『グレープバイン』1950年1月号)  
a. 今日的生活の中でこの祈りをどのように使うことができるかについて、いくつかの例を見てみましょう。  
b. 祈りがあなたの精神状態を変えることを利用します。
- C. 「良い考えに従って行動しなさい」  
1.  良い振る舞いをするができると思いますか（いいえ）。  
a. これまでのところ、お酒の飲み方についてはどうでしたか？  
2.  思考力を高めるためにできる行動の例を考えてみましょう。  
a. 真実を伝える-正直であること  
b. AAでの奉仕活動  
c. 乗り物に乗る  
d. お手伝い
- D. 自分の外に出る  
1. 「大いなる宇宙」とつながることがスピリチュアリティの一つの定義です。  
2. AAで奉仕活動をしたり、プログラムの内外を問わず他の生き物を助けたりすることは、自分を外に出すためのスピリチュアリティの一形態です。

## 第2回 スピリチュアリティについて④

### E. 頑張りすぎない

積極的に参加することは大切ですが、自分にとって可能な範囲内で行動してください。

### F. “act as if”（例えば、自分以外のハイヤーパワーを信じているかのように行動する）。

考え方が変わるかどうか、気持ちが変わるかどうかみてみましょう。

### VI. まとめ 5分

🗨️ 今日のセッションで印象に残ったことは何でしょうか。

- あなたが聞いた中で、何がお持ち帰りメッセージでしょうか。

1. スピリチュアルの状態を変えることが断酒につながる  
: 1杯の酒に対する唯一の防御はスピリチュアルの状態である
2. 「平安のの祈り」を使うことで、自分のスピリチュアルの状態を変えることができるし、他の人を助けることもできます。
3. AAは一連の信念を必要としないので、宗教ではありません。

### VII. 宿題 5分

A. 7日以内にAAIに参加する

B. ミーティングの後で、自分よりも断酒している知らない人と話をする。

1. 来週のMAAEZでは、自分の経験やその時の気持ちを伝える準備をしておきましょう。

2. 第5週目の方は、来週のMAAEZ導入セッションで、自分のAA体験を話していただき、自分の本を新人に渡していただきます。

C. 「ピルの物語」（『AAビッグブック』第4版、1～12ページ）または「回復と再発」（『ナルコティクス・アノニマス』第5版、74～83ページ）を読む。

## 第3回 個人ではなく原理①

- I. チェックイン: 15分
- II. 今日のセッションは「個人ではなく原理」について 5分
- A. 原理とはプログラムのステップ、個人とはプログラムに参加する人々のことです。
  - B. この概念は、AAの伝統の1つ(#12)に由来します。これは、AAメンバーが他のメンバーよりも多かれ少なかれ重要である多くのメンバーの1人であるということについて説明しています。
  - C. 威圧的な性格の人の意見は、他の人の意見よりも重要ではありません—だから、彼らのせいでAAから離れないでください。
  - D. このセッションの目的は、嫌なことや人から逃げずに、AAから得られるものの中で役に立つものを得ることができるようになることです。
    - 1. たとえミーティングの大半が嫌だったとしても、たいていは1つの“知恵の結晶”を聞くことができます。
- III. あなたをAAから遠ざける理由は何ですか? 10分
- IV. よくある反論として、「AAはカルトだ」というものがありますが、ここではカルトと文化の違いについて取り上げます。 15分
- A. カルトは、メンバーの移動と思考を厳格にコントロールします。
    - 1. AA文化は、プログラムの内容に挑戦することを思いとどまらせませんが、
    - 2. “AA入会の唯一の条件は、酒をやめたいという気持ち”(3つの伝統)
      - a. AAの唯一の厳格なルールは「断酒」です。
      - b. 飲酒や使用をやめることを選択しなければなりません。
    - 3. それ以外は、回復のためのプログラムとして提案されます
      - a. AAには独断的な人もいますが、彼らはAAの代表ではない。
      - b. “必要なものを取り入れ、残りは置いておく”
  - B. AAには独自の文化があり、回復のための独自の言語があります。
    - 1. ミーティングの様式 - これは地域によって異なります。
      - あなたはAAでどのような儀式を見たことがありますか?
        - a. 壁にかかっているステップ&伝統
        - b. AAのビッグブックからの抜粋、またはステップ&伝統の読み合わせ
        - c. 共に「静かな祈り」を捧げる
        - d. 初対面の人にファーストネームで自己紹介してもらう
          - グループがあなたに返事をします。
          - “こんにちは、パット”のような感じです。
        - e. 個人的なことを非常に率直に話す
        - f. 談話をします。“昔のこと、起こったこと、今のこと”
          - これは時にネガティブに感じられることもあります、アイデンティティを育み、共通点を示すこととなります。
        - g. 手をつないで主の祈りをする
          - そうしたくない人は、お祈りをしなくてもいいです。
        - h. 主の祈りの後、“Keep come back, it works”と言います。
      - 1. ●スローガン: AAで聞いたスローガンは何ですか?
        - a. 一度に1日; 戻って続けよう; まず最初に; ゆっくりやろう; 生きて生きましょう
    - A. AAの文化は新参者にとって徒党を組んでいるように感じることがある
      - 1. AAに限らず、新しい場所に行くときそういうことがよくあります。
        - a. 自分に合わないと思っても、それは悪いことではありません。
      - 2. ほとんどのAA参加者は、新規参加者を歓迎したいと思っており、徒党を組みたいとは思っていません(あるいは組みたくないと思っています) <sup>10</sup>
- MAAEZの宿題は、AAの人たちを徒党ではなく個人として見るのに役立ちます。

## 第3回 個人ではなく原理②

- V. もう一つのよくある反論は、「AAは**アルコール依存症を病気だ**」と言いますが、「問題は悪か、病気か」というものです。
- A. 病気の概念は、アルコール依存症は自分のせいではない、モラルの欠如ではないということを示す。
  - B. 病気の概念は、自分の人生を理解し、将来の方向性を示すのに役立ちます。
  - C. アルコール依存症者は、自分の病気に責任はありませんが、自分の行動には責任があります(そして、飲酒や薬物の使用のせいで生じた物事にも責任があります)。
  - D. AAでは自分自身で診断する。そのためには、自分自身に厳しく正直であることが必要である。
    - 1. 自分がアルコール依存症であることを紹介したくないのであれば、しない
  - E. アルコール依存症が病気だと思わなくても、AAで助けてもらえます。
- VI. もう一つのよくある反論は、AAは**宗教である**というものである。そうではないが、時々そのように思われることがある。

### 10分休憩

- VII. 個人ではなく原理 20分
- A. AAを代表する人はいない
    - 1. AAのリーダーは交代制
      - a. 一人の個人が長く支配することはない
      - b. 個人に振り回されないために
      - c.  あなたの人生や仕事などで嫌いな人はいませんでしたか？  
-当然のことながら、AAをはじめとするどんなグループにもそういう人はいます。
    - 2. AAにはルールがない
      - a. むしろ、振る舞い方や話し方があるのではないのでしょうか。
    - 3. 個人が自分なりにプログラムを解釈する
      - a. 例えば、処方されている向精神薬を飲んでも大丈夫です。  
-しかし、メンバーの中には、それではダメだと言う人もいます。
      - b. ある人は神を崇拝し、ある人は自然を崇拝します
  - B. それぞれの地域の特徴を生かした多様なミーティングが行われています
    - 1. 実施場所(例:教会 vs アラノクラブ)、特別な集団向け(例:女性のみ)。
    - 2.  お互いに違うと感じたミーティングに行ったことはありますか？
      - a. あるグループは独断的に感じ、他のグループはオープンな交流を奨励するように感じるかもしれません。  
-あなたは、「ピッグブック崇拝者」や「AA信奉者」に遭遇するかもしれません。
      - b. 他の人は、誰かのシェアに不快感を覚えるかもしれない(あなたが感じているのと同じように)が、AAのエチケットのために、ミーティングでは発言しない。  
あなたは多数派かもしれませんが、それはわからないかもしれません。

## 第3回 個人ではなく原理③

### C. プログラムの解釈には多様性があります

1. プログラムは「ビッグブック」と「12-by-12」に書かれているAAの原理です。
  - a. “我々が定めた原理は、進歩のためのガイドである”  
(AAビッグブック第4版、p.59-60。NAビッグブック第5版、p.17またはp.55も参照)。  
-「原理」というのは、ビッグブックでは12ステップのことを指しています。
2. AAの他のものは、口承によって受け継がれています
  - a. ビッグブックや12-by-12には載っていないが、役立つことがわかっているもの
  - b. フェローシップ(仲間)によって言語化や実践に落とし込まれてきたもの  
- ミーティングの出席やスポンサーシップなどについて
3. 🗨️ 90日で90回のミーティングに参加する(「90/90」)という提案をAAがしているのはなぜだと思いますか？
  - a. 沢山のミーティング、沢山の人を知ることができる。  
- 気に入った、自分に合っていると感じる会を複数見つけることができるでしょう。
  - b. ミーティングに参加すると、自分が歓迎されていると感じられるようになります。
  - c. 以前やっていたこと(お酒)の代わりにやること、眠つぶしになること
  - d. ミーティングに行く習慣をつけ、日常生活に溶け込ませることができると。
  - e. 飲んだり使ったりするライフスタイルの古い習慣を断ち切る。
  - f. お酒を飲みそうになると、(調べなくても)行くべき会がわかる。
  - g. 頭がスッキリするのに90日くらいかかる(頭がスッキリしないとAAの概念が理解できない)。
4. 🗨️ あなたはこれまでに「好きなものを取り、残りはそのままにする」ことを試みたことがありますか？

### VIII. まとめ 5分

- A. 🗨️ 今日のセッションで印象に残ったことは何でしょうか。  
お持ち帰りメッセージはなんですか？
1. 一人の人間や意見に左右されずに、AAから離れないようにしましょう。
  2. AAの儀式やエチケットのために離れない様にしましょう。
  3. AAは多種多様: 続けていれば好きなものが見つかります。

### IX. 宿題 5分

- A. 7日以内にAAに参加する
- B. 自分より断酒している知らない人に電話番号を聞く。
1. 次のMAAEZセッションの前に、電話で話す(伝言だけでなく)。
  2. 来週のMAAEZでは、自分の経験や感じたことを伝える準備をしておきましょう
  3. 今回5週目の方は、来週のMAAEZ導入セッションで、自分のAA体験を話していただき、自分の本を新人さんに渡していただきます。
- C. AAビッグブック第4版の「もっと知りたいアルコール依存症」をP.30-40、もしくは「今日一日-プログラムを生きる」ナルコティクス・アノニマス第5版 P.90-96を読む。

## 第4回 スポンサーシップ①

I. チェックイン: 15分

1. スポンサーの獲得

A. スポンサーシップは、口頭伝承です。 1分未満

1. ビッグブックや12-by-12に載っていません。
2. スポンサーシップは、長年にわたってプログラムに参加している人々に効果があることがわかっています。
3. スポンサーがいないとAAは難しい

B.  スポンサーとは? 5分

1. スポンサーとは、回復について経験的（学術的ではなく）な知識を持つ人のことです。
  - スポンサーは、アルコールや薬物から離れるための実践的なヒントを持っています。
  - スポンサーは、あなたが最初の一杯や薬から離れているのに助けになります。
2. スポンサーがAAの理念を反映していること（スポンサーがステップを踏んでいること）
3. スポンサーとは、あなたのために時間を作ってくれて、あなたの物語を知っている人のことです。
4. スポンサーは、フェローシップへの主要なつながりである。
  - スポンサーはAAでの最初の友人になる
  - スポンサーがフェローシップの仲間を紹介してくれる
  - お酒や薬を飲まない人たちと一緒にいることで、クリーンでシラフな状態を維持できる。
5. スポンサーがいることで、外部の人間ではなく、一員であると感じることができます。
6. スポンサーとは、日常生活の悩みを相談できる人のことです。
7. スポンサーとは、自分の秘密を託すことができる人。
8. スポンサーは、あなたと一緒にステップを踏みます。
9. スポンサーは一時的なものです。
  - AAの一般的な慣習は、すぐに一時的なスポンサーを得ることです。
  - 「完璧だ!」というスポンサーに会うのを待たずに、ステップを踏みはじめることができます。

C.  なぜスポンサーを得るべきなのでしょう。5分

1. 一緒にステップを踏んだり、サポートしてくれるスポンサーが必要です。
2. 自分を正確に見るためには、別の視点が必要です。
  - 私たちが自分の頭の中で立ち往生しているとき、私たちは良くないところに一人です。
3. グループレベルでは共有したくないことを、スポンサーと共有することができる。
4. 飲まない人、使わない人と定期的に接することができます。
5. 寂しい時やミーティングに出られない時に相談できる人がいる。
6. お酒や薬を飲もうと思った時に相談できる人がいる。
7. スポンサーを得た人は、断酒を続けられる可能性が高い。
8. 調査研究によると、AAへの参加で最も重要なのは、他のAAメンバーに助けを求めることと、スポンサーを利用することである。再発者は、スポンサーを利用したり、プログラムの中で他のメンバーに手を差し伸べる能力がない。(これについての参考文献は「日本語マニュアル」P13にあります)

10分休憩

13

## 第4回 スポンサーシップ②

D.  誰にスポンサーになってもらうよう依頼するか？ 5分

1. あなたが「欲しいものを持っている」人
2. ステップを踏んで断酒したことがある人
3. 尊敬する人
4. あなたの印象に残るポジティブな発言をした人。
5. 一緒にいて落ち着く人
6. 自分の回復に満足している人
7. 同性の人 - (ゲイ/レズビアンの場合は、恋愛関係を避けるか、異性を使う)

 なぜでしょうか？

E. 「スポンサーになってください」と頼むとき、相手に押し付けているように感じなくてもよい 5分

1. AAでは、「自分の持っているものを手放すことでしか維持できない」という信念を持っています。
2. あなたはスポンサーを助けることになります。
  - a. あなたは、彼らがどこから来たのかを思い出させてくれる存在です。
  - b. あなたは、彼らにサービスを提供する機会を与えています。  
—AAの12ステップは、他の人が回復するのを助けることです。

F. スポンサーになってもらう方法：寸劇を使ったロールプレイ 25分

1. 寸劇1: あなたは、ある人に一時的なスポンサーになってもらうことにしました。それは、あなたがコーヒーを飲みに行った人、ミーティングで分かち合った人、そしてその人の話が気に入った人です。
2. 寸劇2: あなたは誰かにスポンサーになってくれるように頼もうとしています。あなたはミーティングでその人の電話番号を知り、話をするためにすでに何度か電話をしました。
3. 寸劇3: あなたは、ある講演者の話がとても気に入りました。ミーティングの後、あなたはその人のところに行って、自分のスポンサーになってくれるよう頼むつもりです。
4. 寸劇 4: あなたは、誰かにスポンサーになってもらうことにしています。それは、あなたが何かに共感した人です。でも、一時的なスポンサーになってほしいと頼むと、「今は忙しいから」と断られてしまいます。
  - どのように感じましたか。  
それは、自分のせい？相手のせい？  
(あなたのせいのはずはない！  
彼らはまだあなたを知らないのだから！)
  - 勇気を出して別の誰かに声をかけるにはどうしたらいいでしょうか？
  - 次は、誰かに一時的なスポンサーになってもらう。

## 第4回 スポンサーシップ③

G 誰かにスポンサーになってもらえるような状況になるよう、  
少しずつ行動していくこと 5分

- ー慣れるために電話をかける
- ーミーティングの後、みんなでコーヒーを飲みに行く
- ー早めに来て知り合いを増やしたり、椅子の準備を手伝ったりする。
- ーシェアに一時的なスポンサーを探していることを記載してください。

🗨️ スポンサー獲得に向けて、他にできることはありますか

H 🗨️ 今すぐプランを考えよう：誰に、どのように、いつ頼むか5分

(すでにスポンサーがいる場合は、その人ともっと関わるためのプランを考えよう)

III. まとめ 5分

A. 今日のセッションで印象に残ったことは何でしょうか。  
お持ち帰りメッセージは何でしょうか。

1. スポンサーを得た人は、断酒を続けられる可能性が高い
2. スポンサーはステップを通じてあなたを導きます。
3. 一緒にいて楽しいと思える人、自分の回復に満足しているように見える人を選んでください。

IV. 宿題 5分

IV. 7日以内にAAに参加する

V. スポンサーがいない場合は、誰かに一時的なスポンサーになってもらう。

IV. スポンサーがいる場合は、次のMAAEZセッションの前にスポンサーと連絡を取る。

V. 来週のMAAEZで自分の経験を伝える準備をしておく。

VI. 5週目の方は、来週のMAAEZ導入セッションで、自分のAA体験を話していただき、自分の本を新人さんに渡していただきます。

VI. スポンサーシップ・パンフレットを読む

## 第5回 どうやって飲まないでいるか①

I チェックイン: 15分

II このセッションでは、AAに参加することで、酒やタバコを使わずに、本当に幸せな人生を送る方法を知ることができます。

III  AAでHALT(空腹、怒り、寂しさ、疲れを感じすぎない)について

聞いた人はいますか? 10分

A. このような状態はすべて、再発のきっかけになります。

1. 空腹と疲労: 身体の状態
2. 怒りと寂しさ: 感情的な在り方

B.  あなたにもそんなことがありましたか?

C.  あなたがこれらの身体的または感情的な状態に入るとき、あなたがすることができることは何ですか?

III. AAでは、「滑りやすい人、場所、物」に近づかないようにと言われます。 20分

A.  なぜ滑りやすい人には近づかないのがよいのでしょうか。

1. お酒を飲みたくなったり、薬を使いたくなったりすることがある
2. 滑りやすい人、場所、物を全てを捨てなくても、一緒にいる時間を減らし、しらふの人と一緒にいる時間を増やせばいい。
3. あなたは、彼らとの共通点が少ないと感じるかもしれません。
4. この損失を補うためには、健全な社会的ネットワークを構築する必要があります。

B.  どうすれば、あなたの人生にとってクリーンでシラフな人が増えますか?

1. AAに参加した結果、様々な人と付き合うことになります。
2. 古くからの友人を失うことの反対側にあるのが、AAで新しい友人を作ることです。
  - a. 例会後にAAの人たちとコーヒーを飲みに行く: 今週の宿題の選択肢の一つになります。
  - b. 電話を使う: これは「個人ではなく原則」のセッション後の宿題です。
  - c. AAメンバーは、いつもお互いに電話を受けすることに慣れていきます。 - いつの日か、必要としている人があなたに電話をかけてくるでしょう。
  - d. 特定のAAメンバーに電話したくない場合は、AAホットラインに電話してください。

3.  しらふの人と一緒に何かをすると、しらふになれる。なぜでしょうか?

- a. 断酒が当たり前で評価されているグループの中にいるので、飲酒や使用を控えることができる。
- b. 一緒にいるとお酒が飲めなくなる

C.  滑りやすい場所を手放す。

 日常生活の中でどのようにすればよいのでしょうか。

1. 帰宅や通勤に別のルートを使う
2. 飲んだり使ったりした飲食店やバー、人の家などを避ける
3. バーやアルコールが提供される場所は避けた方がいい

D.  滑りやすいものを手放す。これは何を意味するのでしょうか?

どのようにするのですか?

1. 家の中にアルコール、ドラッグ、ドラッググッズを置かない。
  - a. 今日家に帰ったら、明日まで待たずに全部捨ててしまえばいい。

16

10分休憩

## 第5回 どうやって飲まないでいるか②

IV.  AAメンバーの一員として参加するにはどんな方法がありますか？ 10分

A. ミーティングに出席して聞く:ただ座ってぼーっとしてはなりません。

1. ミーティングに参加している間は、1時間は酒を飲んでいないことになります。
2. ミーティングは、他の人のプログラムがどのように機能しているかを聞いたり見たりする場です。
3. 新参者として飲酒、薬物使用、回復の話をする事で、古参者がどのようなかを思い出させてくれる。
4. 心の持ち方が変わる
  - a. ミーティングに出た後、気分が良くなったという話をよく聞きます。
5. 自分の問題を整理することができる。

B. 少しの奉仕活動(例:椅子の設置を手伝う、ミーティング後に椅子を片付ける)を行う。

1. 「奉仕を行う」とは、毎週ミーティングに参加することです。
  - a. そこにいる人たちを知ることができます。
  - b. グループの一員であることを実感できる。
2. “奉仕”することも回復につながる
  - a. 奉仕活動をする、自己中心から離れる
  - b. 奉仕活動することで自尊心が高まる
  - c.  あなたの人生で、人を助けることで気分が良くなった例を教えてください。
3. 奉仕活動をする事は、実際に人の役に立つことですが、これは幸運な副産物です。

V.  飲んだり使ったりしなくなったときにできることは何ですか？ 5分

- A. AAメンバーを呼ぶ
- B. 衝動に駆られたらミーティングに参加する
- C. 教会に行ったり、牧師に相談したり
- D. シラフの人たちと一緒に出かける
- E. 断酒している人と食事を共にする
- F. 自然の中を散歩する
- G. AA文学を読む
- H. 引き出しやクローゼットの中を整理する
- I. 一日の始まりに、静かな時間と自然への感謝を。
- J. 昼寝
- K.  他のアイデアはありますか？

## 第5回 どうやって飲まないでいるか③

- VI. シラフで楽しく生きる（あるいは断酒後の生活は？）5分
- A. これが一番の難関だと思う人も多いでしょう。
  - B. 飲酒を制限すると、遊びのレパートリーが減ってしまいます。
  - C. 断酒初期には、酒を飲まないと何をしていたのかわからない退屈な時期がある。
  - D.  飲酒や薬物を使わずに、楽しくできることは何ですか？
    1. シラフなAAイベント
    2. ピクニック
    3. スポーツイベントへの参加（野球観戦など）
    4. スポーツへの参加（ワークアウト、ボウリング、スケートなど）
    5. ダンス
    6. 熱い風呂に入る
    7. 合唱団に入る
    8. 憧れの授業を受けてみたいと思っていた
    9. 自分のために食事を作る
    10. しらふの友人を夕食に招待する
    11. 本を読む
    12. 映画を見る
    13. 手紙を書く
    14. 新聞を読む
    15. 他にはありますか？
- VII. 酔っぱらっていたり、ハイになっていた、ドラッグをやっていたりしたときにやっていたことを、シラフでできるようになる 5分
- A.  アルコールや薬物の力を借りないと不安なことはありますか？
- VIII. まとめ 5分
- A.  今日のセッションで印象に残ったことは何でしょうか。  
お持ち帰りメッセージは何ですか？
    1. 滑りやすい人、場所、物には近づかないようにしてください。
    2. AAでは、断酒や断薬の継続を助けてくれる人々と出会うことができます。
    3. 回復は厳しいものではなく、やりがいのある楽しいものです。
- IX. 宿題 5分
- A. 7日以内にAAに参加する
  - B. 自分よりも断酒歴の長いAAの人たちと一緒に何か社会的なことをする（コーヒーを飲みに行くなど）。
  - C. 書籍「Living Sober」の5～10ページを読む
  - D. 来週開催されるクリニックのMAAEZ入門セッションで、あなたのAA体験を共有する準備をしてください。
  - E. 5週目の方は、来週のMAAEZ導入セッションで、自分のAA体験を話していただき、自分の本を新人さんに渡していただきます。