

# ステップの解説

## ◆◆ステップ1◆◆

私達は薬物依存症者に対して無力であり、一緒に生きていけなくなったことを認めた回復の最初のステップで、薬物依存者に対して無力であることを認め、共依存的な薬物依存者との関わり方の真相を受け入れるようになる。それは、すなわち薬物依存者との関わりを完全にやめなければ阻止できない進行性の病気であるということである。薬物依存者の生き方をコントロールすることに対して無力だったことを認める。それを認めることによって、メンバーは起こっている問題を処理する精神的な強さを得て、責任を取ることができる。このステップは新しくメンバーになった者にとってはいうまでもなく、かなりの期間薬物依存者との共依存関係を止めているメンバーにとっても、これをしっかりと受け入れることで再び依存関係を繰り返すことのないように、薬物依存者にかかわっていた時の自分はどうかだったのかを振り返る意味でも重要である。



## ◆◆ステップ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共依存という病気を受け入れると、メンバーは、一人ではまともな考え方や生き方をするには無力であるということを理解するようになる。よって自分より偉大な力の助けが必要になってくる。それは、ハイヤーパワーと呼ばれるものである。ハイヤーパワーは自分が理解している神でもいいし、仲間やグループからの心理的、あるいは感情的な支えでも良い。



### ◆◆ステップ3◆◆

私たちの意思と生き方を、自分なりに理解した神の配慮にゆだねる決心をしたメンバーが自分の生活をハイパーパワーの配慮にゆだねると、薬物依存者を「私の力で何とかしなければ！」という重圧から解放される。自己の限界から解放され、より偉大な力に自分を任せるという積極的な決心が回復へと向かわせる。



### ◆◆ステップ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

もっと意味のある生活を送るため、共依存者は完全で徹底的な自己評価をしなければならない。自分の欠点を受け入れることは、それらを改める必要条件である。完全な棚卸しをするために、メンバーは自分の性格のあらゆる面を（悪いと思われる面だけでなくよいと思われる面も）徹底的に調べなければならない。また、この生き方の棚卸しとともに、財政上の棚卸し、つまり薬物依存者にしてきた援助のすべてを明らかにすることも重要である。



### ◆◆ステップ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

メンバーは自分自身だけではなく、他の人間に対して正直にならなければならない。他の人間に自分の欠点を表すことは、他のどの方法によっても得られない客観性と、将来の見通しを手に入れることができる。自分自身がしてきたことを認めることは、大きな安心感をもたらす。自分一人の中にこれらの棚卸しの事実をしまっておくことは、背負いきれない重荷となって肩にのしかかる。他の人と分かち合うことで、重圧と不安から解放されるのである。



## ◆◆ステップ6◆◆

こうした性格用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



メンバーは深く根強い性格で経験した防御のために、自分の生き方を変えることには気が進まない。ここでは、心を開いて新しい考え方が生まれることを信じることで、メンバーは勇気づけられる。

## ◆◆ステップ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

ここでは、メンバーが自分の性格上の欠点を取り除くことに対しても無力であることを認めることとなる。謙虚さとは単に控えめであるということではなく、自分自身の誤った誇りを捨てることである。メンバーは正直に、率直に全ての短所を認め、ハイパーパワーの助けを求めることによって性格を変えていくことができる。



## ◆◆ステップ8◆◆

私たちが傷つけた全ての人の表を作り、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



ここでは、薬物依存者が多くに人々に金銭的な被害を与えただけではなく、感情的、精神的にも大きな打撃を与えたということを徹底的に認識することとなる。

## ◆◆ステップ9◆◆

その人たちや他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

メンバーは埋め合わせをすることによって、共依存が原因で引き起こしてしまった行為の重荷から解放される。



## ◆◆ステップ10◆◆

自分自身の棚卸しをし続け、間違った時は直ちにそれを認めた



自分の誤った行動を認めていくことで、以前に経験した不安や孤独といった否定的な感情を浄化し、物事が正しく見え、自尊心を育て、自分に無いものを受け入れ、そして感情的な健康を取り戻すことができるようになる。

## ◆◆ステップ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ふれあいを深め、神の意志を知ることと、それを実践する力だけを求めた

自分にとっての神との意識的なふれあい続けることで、メンバーは霊的に成長することが可能になり、生きていく強さをより受け入れられるようになる。



## ◆◆ステップ12◆◆

これらのステップを経た結果、私たちは霊的に目覚め、このメッセージを他の人たちに伝え、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



ここでは、メンバーが生活の中でこれらの原理を実践することで、共依存を止め、自尊心を高め、礼的に成長することが可能であるということを、他の共依存者に伝えることになる。