

初期の6ステップの様々なバージョン

Early Six-step Versions of the Steps

From: [Hindsfoot Foundation](#)

Prior to the writing of the Big Book, A.A. operated with a kind of loosely stated Six Step system. Below is a short version of those Six Steps which Bill W. wrote out in his own hand many years later, in April 1953, probably for Father Ed Dowling. This document was brought to our knowledge by Biker Gary G. (Sparta, New Jersey), who has a copy in his collection. Below is a photograph of a photocopy of the original, which is in the New York A.A. Archives. It reads:

ビッグブックが書かれる以前のAAは、やや漠然とした言葉で述べられた六つのステップを使って活動していた。下に示したのは、ビルWが何年も経った1953年4月になってから、おそらくエド・ダウリング神父のために書いた6ステップの短いかたちである。この文書についての知識は、そのコピーを所有しているニュージャージー州スパータのバイク野郎ゲリーGGからもたらされた。下は、ニューヨークのAAアーカイブに収録されているオリジナルのコピーを写真に撮ったものである。。それによると：

For Ed -

1. Admitted hopeless
2. Got Honest with self
3. Got honest with another
4. Made Amends
5. Helped other without demand
6. Prayed to God as you understand Him

Ever

Apr/1953 Bill W.

Original AA steps

エドへ、

1. 絶望的であることを認める
2. 自分自身に正直になる
3. もう一人の人に正直になる
4. 埋め合わせをする
5. 見返りを求めずに他の人を助ける
6. 自分なりに理解できる神に祈る

1953年4月 ビルW

オリジナルのAAのステップ

1. Admitted hopes
 2. Got home with self
 3. Got drunk with master
 4. Made Remedy
 5. Helped other with
 demand
 6. Prayed to God
 as for a last wish.

Bill W.
 Original 1935

The Six Steps in A.A. Literature - AAの文献に登場する6ステップ

There are four versions of the Six Steps in the printed literature. Thanks to Arthur S. and Mel B. from the AAHistoryLovers, messages 2286 and 2351, for providing these references.

AAの出版物に掲載された6ステップには四つのバージョンがある[AAHistoryLovers¹⁾のメッセージ2286番と2351番で情報を提供してくれたアーサー[Sとメル[Bに感謝する。

『AA成年に達する』での記述

In Alcoholics Anonymous Comes of Age (pp. 160-161), Bill Wilson writes:

『アルコールリクス・アノニマス成年に達する』のpp.244~245にて、ビル・Wはこう書いている：

"I was in this anything-but-spiritual mood on the night when the Twelve Steps of Alcoholics Anonymous were written. I was sore and tired clear through. I lay in bed at 182 Clinton Street with pencil in hand and with a tablet of scratch paper on my knee. I could not get my mind on the job, much less put my heart in it. But here was one of those things that had to be done. Slowly my mind came into some kind of focus.

アルコールリクス・アノニマスの十二のステップが書かれたのは、スピリチュアル（霊的）なことからはおよそかけ離れた気分になっていた夜だった。私は心を痛め疲れきっていた。クリントン通り一八二番地の自宅のベッドに横たわり、鉛筆を握って、ひざの上にメモ帳を拡げていた。仕事に集中できず、没頭などとても無理な状態だった。けれども私が抱えていたのはどうしてもしなければならないことだった。ゆっくりとだが精神のピントらしさものが合ってきた。

Since Ebby's visit to me in the fall of 1934 we had gradually evolved what we called 'the word-of-mouth program.' Most of the basic ideas had come from the Oxford Groups, William James, and Dr. Silkworth. Though subject to considerable variation, it all boiled down into a pretty consistent procedure which comprised six steps. These were approximately as follows:

一九三四年の秋、エビーが私を訪ねてきて以来、私たちは「口伝えのプログラム」と呼ぶものを徐々に発展させていた。基本観念の大部分は、オックスフォード・グループ、ウィリアム・ジェームズ、シルクワース博士に由来していた。少なからぬバリエーションを別にすれば、そのプログラムは、六つのステップから成るかなり首尾一貫した方法に要約できた。

1. We admitted that we were licked, that we were powerless over alcohol.
2. We made a moral inventory of our defects or sins.
3. We confessed or shared our shortcomings with another person in confidence.
4. We made restitution to all those we had harmed by our drinking.
5. We tried to help other alcoholics, with no thought of reward in money or prestige.
6. We prayed to whatever God we thought there was for power to practice these precepts.

- 一、われわれは打ちのめされたこと、アルコールに対して無力であることを認めた。
- 二、自分の短所または罪の棚卸表をつくった。
- 三、もうひとりの人間に、自分の短所を内密に打ち明け、分かち合った。
- 四、飲んで傷つけたすべての人に埋め合わせをした。
- 五、金銭や名声の報酬を期待することなく他のアルコールリクスを手助けする試みをした。
- 六、これらの教えを実践する力を与えてくださいと、自分で理解している神に祈った。

This was the substance of what, by the fall of 1938, we were telling newcomers. Several of the Oxford Groups' other ideas and attitudes had been definitely rejected, including any which could involve us in theological controversy. In important matters there was still considerable disagreement between the Eastern and the Midwestern viewpoints. Our people out there were still active Oxford Group members, while we in New York had withdrawn a year before. In Akron and vicinity they still talked about the Oxford Groups' absolutes: absolute honesty, absolute purity, absolute unselfishness, and absolute love. This dose was found to be too rich for New Yorkers, and we had abandoned the expressions."²⁾

以上が、一九三八年の秋まで、私たちが新しく来た人に伝えていたことの骨子だった。それ以外のオックスフォード・グループの思想や受けとめ方は、その他の神学論争に巻き込まれる恐れのあるものとともに、はっきりと退けた。重要な点について、東部と中西部との見解の相違がまだかなりあった。中西部の仲間はまだ積極的にオックスフォード・グループのメンバーとして活動しており、一方、ニューヨークの私たちはすでに一年前から脱退していた。アクロンとその周辺では、彼らはまだオックスフォード・グループの「絶対」について語っていた。絶対正直、絶対清廉、絶対無私、絶対愛。ニューヨークの人々にとってこの薬は濃すぎるように思え、このような表現はすでにやめていた。³⁾

アール・Tによる記述

In the Big Book (on page 292 in the 3rd edition, and page 263 in the 4th edition), Earl Treat (who helped form the first A.A. group in Chicago) gives the Akron version of the six steps as they were taught in 1937.

英語版ビッグブック（第三版p.292・第四版p.263）で、アール・トリート（シカゴで最初のAAグループを作った）が1937年に教えられたというアクロン版の6ステップを述べている。

“The day before I was due to go back to Chicago, a Wednesday and Dr. Bob's afternoon off, he had me down to the office and we spent three or four hours formally going through the Six-Step program as it was at that time. The six steps were:

私がシカゴに戻らなければならなくなる前の日は、ドクター・ボブは午後が休みだった。彼は私を自分の診察室に招き、三～四時間かけて当時の6つのステップを案内してくれた。その6つのステップのプログラムというのは次のようなものである。

1. Complete deflation.
2. Dependence and guidance from a Higher Power.
3. Moral inventory.
4. Confession.
5. Restitution.
6. Continued work with other alcoholics.

- 1 . 徹底した自我の縮小
- 2 . ハイヤーパワーへの依存とその導き
- 3 . 生き方の棚卸し
- 4 . 告白
- 5 . 償い
- 6 . 他のアルコールクへの継続的な働きかけ

Dr. Bob led me through all of these steps. At the moral inventory, he brought up some of my bad personality traits or character defects, such as selfishness, conceit, jealousy, carelessness, intolerance, ill-temper, sarcasm and resentments. We went over these at great length and then he finally asked me if I wanted these defects of character removed. When I said yes, we both knelt at his desk and prayed, each of us asking to have these defects taken away Dr. Bob then led me through the restitution step, in which I made a list of all of the persons I had harmed, and worked out ways and means of slowly making restitution.”⁴⁾

ドクター・ボブ は、このステップの全部を案内してくれた。生き方の棚卸しでは、彼は私の欠点、あるいは性格上の特徴として、利己主義、高慢、嫉妬、軽率さ、不寛容、短気、皮肉さ、恨みなどがあると指摘してくれた。私たちはこれらをじっくりと点検し、最後に彼は、これらの性格上の欠点を取り除きたいと思うかと私に尋ねた。私は「はい」と答え、二人して机の前にひざまずき、これらの欠点を取り除かれるようめいめいで祈った。・・・その後で、ドクター・ボブは私を償いのステップに導いてくれた。私は傷つけたすべての人のリストを作り、償いをゆっくりと行っていく方法を考えていった。⁵⁾

Grapevine 1953年7月号

In a July 1953 Grapevine article titled "A Fragment of History: Origin of the Twelve Steps" (reproduced in *The Language of the Heart*, page 200) Bill W wrote:

『グレーブバイン』誌の1953年7月号に掲載された記事 "A Fragment of History: Origin of the Twelve Steps" (歴史の断片：12ステップの起源) (*The Language of the Heart* のp.200に収録) でビル・Wがこう書いた：

"During the next three years after Dr Bob's recovery our growing groups at Akron, New York and Cleveland evolved the so-called word-of-mouth program of our pioneering time. As we commenced to form a society separate from the Oxford Group, we began to state our principles something like this:

「ドクター・ボブが回復してからの3年間の草分けの時期、成長中だったアクロン、ニューヨーク、クリーブランドのグループではいわゆる口伝のプログラムができあがってきた。私たちがオックスフォード・グループから分離して自分たちの団体を作り始めたころには、自分たちの原理をおおよそこのように述べていた：

We admitted that we were powerless over alcohol. We got honest with ourselves. We got honest with another person, in confidence. We made amends for harms done others. We worked with other alcoholics without demand for prestige or money. We prayed to God to help us to do these things as best we could.

- 1．アルコールに対して無力であることを認めた。
- 2．自分に正直になった。
- 3．もう一人の人に内密に正直になった。
- 4．傷つけた人たちに埋め合わせをした。
- 5．見返りや評判や金銭を求めずに他のアルコホーリクを手助けした。
- 6．これらのことに最善を尽くせるように神の助けを願い求めた。

Though these principles were advocated according to the whim or liking of each of us, and though in Akron and Cleveland they still stuck by the Oxford Group absolutes of honesty, purity, unselfishness and love, this was the gist of our message to incoming alcoholics up to 1939, when our present Twelve Steps were put to paper."⁶⁾

このような原理を、私たち一人ひとりが、それぞれの思いつきや好みに合わせて主張していたわけだし、アクロンとクリーブランドはまだオックスフォード・グループの正直 純潔 無私 愛という絶対性に忠実ではあったものの、これが1939年に私たちの現在の12のステップが出版される以前にやってきた

アルコールリクに対して私たちが伝えていたメッセージの主旨だった。

ビルWの講演から

Another version of the six steps appears in the pamphlet "Three Talks to Medical Societies by Bill W., Co-Founder of Alcoholics Anonymous," page 8 (this was a presentation given by Bill in April 1958 to the New York City Medical Society on Alcoholism). In describing the visit made by Ebby T to his home, Bill wrote:

6ステップのもう一つのバージョンは、*Three Talks to Medical Societies by Bill W., Co-Founder of Alcoholics Anonymous* というパンフレットのp.8（これはビルが1958年4月にニューヨーク市医学会のアルコールリズム部会で行った講演）にある。エビTがビルの家を訪れたことを描写して、ビルはこう書いている：

"Next Ebby enumerated the principles he had learned from the Oxford Group. In substance here they are as my friend applied them to himself in 1934:

次にエビーは、彼がオックスフォード・グループで学んだ原理を順番に挙げた。1934年に私の友人が彼自身のために行った内容は、実質的には次のようなものだった。

1. Ebby admitted that he was powerless to manage his own life.
2. He became honest with himself as never before; made an 'examination of conscience.'
3. He made a rigorous confession of his personal defects and thus quit living alone with his problems.
4. He surveyed his distorted relations with other people, visiting them to make what amends he could.
5. He resolved to devote himself to helping others in need, without the usual demands for personal prestige or material gain.
6. By meditation, he sought God's direction for his life and the help to practice these principles of conduct at all times."⁷⁾

- 1．エビーは彼自身の人生が思い通りに出来なくなったことを認めた。
- 2．彼はかつてないほど自分に正直になって、「良心の調査」を行った。
- 3．彼は自分の欠点を正確に告白し、その上でそうした問題とともに一人で生きるのをやめた。
- 4．彼は他の人たちとの歪んだ関係を調べ、その人たちを訪ねてできる埋め合わせを行った。
- 5．彼は個人的名声や物質的利益を求めずに困っている人を助けることに自分を捧げる決心をした。
- 6．黙想によって、彼の人生に対する神の指示と、常にこうした行動原理を実践できるように神の助けを求めた。

1)


AA History Lovers は、かつてYahoo! Groupsに存在したオンライングループ（会員型の電子掲示板）で、2013年時点で2,600人以上が登録していたAA歴史書の著者やGSOのアーカイビストのほとんどが参加しておりAAの歴史に関するオンラインの情報源としては最も信頼できると評価されていた。目的の一つとしてAA草創期の人々が存命しているうちに、彼らの話や質問への答を記録しておくことを挙げていたYahoo Groups!のサービス終了によってグループは閉じられたが、2012年までの投稿は Hindsfoot Foundation の [ページ](#) で閲覧することができる — Glenn F. Chesnut, [The History of the AA History Lovers - Selected Papers of William L. White](#) (williamwhitepapers.com), 2013

2)
AA, *Alcoholics Anonymous Comes of Age: a brief history of A.A.*, AAWS, 1957,  [amazon.jp](https://www.amazon.jp), pp.160-161

3)
AA[AA日本出版局訳]『アルコールクス・アノニマス 成年に達する』, AA日本ゼネラルサービス, 2005,  [amazon.jp](https://www.amazon.jp), pp.244-245

4)
AA, *Alcoholics Anonymous: The Story of How Many Thousands of Men and Women Have Recovered from Alcoholism: fourth edition*, AAWS, 2001,  [amazon.jp](https://www.amazon.jp), p.263

5)
AA, [アルコールクス・アノニマス 英語版 6人のストーリー], AA日本ゼネラルサービス, 2006, pp.29~30

6)
AA Grapevine, *The Language of the Heart: Bill W.'s Grapevine Writings*, AA Grapevine Inc., 1988,  [amazon.jp](https://www.amazon.jp), p.200

7)
AA, *Three Talks to Medical Societies by Bill W., Co-Founder of Alcoholics Anonymous*, AAWS, p.8

From:

<https://ieji.org/wiki/> - 心の家路

Permanent link:

<https://ieji.org/wiki/recovery/literal/early-six-step-versions>

Last update: **2021/02/02**

