

## マリファナ・アノニマス の12ステップ

1. 自分がマリファナに対し無力であり、人生が手に負えなくなったことを認めた。
2. 自分より偉大なパワーが自分を正気に戻してくれると信じるようになった。
3. 自分の意志と人生を、自分なりに理解した神の配慮にゆだねる決心をした。
4. 自分の個人的棚卸しを余すところなく、恐れることなく行った。
5. 神に、自分に、そしてもう一人の人間に対し、自分の誤りの本質をありのままに認めた。
6. これら性格上の欠点を全て神に取り除いてもらおうと、心の準備がすっかりできた。
7. 自分の短所を取り除いてくれるよう、謙虚な気持ちで神に願った。
8. 自分が傷つけた人すべてのリストを作り、全員にその埋め合わせをする気になった。
9. その本人または他の人を傷つけない限り、機会あるたびに直接埋め合わせをした。
10. 日常生活での棚卸しを続けて行い、誤ったときは直ちに認めた。
11. 祈りと黙想により、自分なりに理解した神との触れ合いを意識的に深めようと努め、自分に対する神の意志とそれを遂行するための力だけを祈り求めた。
12. これらのステップを経た結果としてスピリチュアルな目覚めを経験し、このメッセージをアディクトの人々に伝えようと、また自分の生活全域でこれらの原理を実践しようと努力した。

## マリファナ・アノニマス12の質問

マリファナが問題となっているかどうかを判断するのに以下の質問が役に立ちます。

1. マリファナを吸うことがもう楽しくなくなっていますか？
2. 一人でハイになることはありますか？
3. マリファナなしで生きてゆくなんで想像もできないくらいですか？
4. マリファナをやるかやらないかで友達が決まっていますか？
5. 問題から逃避するためにマリファナを吸うことはありませんか？
6. 自分の感情に対処しきれずマリファナを吸うということはないですか？
7. マリファナを吸うことで、引きこもりの人生になっていないですか？
8. 吸う回数を減らすとか、コントロールしながら吸うとか人に約束しても、それを守れなかったことはないですか？
9. マリファナを使うことで、記憶力、集中力、動機などに支障をきたしたことはないですか？
10. 貯えが少なくなってくると不安感に襲われたり、どうやってもっと手に入れるかを心配したりしませんか？
11. マリファナを使うことを中心に、毎日のプランを立てていませんか？
12. あなたがマリファナを吸うことで、友達や身内の者との関係が損なわれていると苦情を受けたことはありませんか？

以上の質問に一つでも「はい」と答えたら、  
ここはあなたにぴったりの場所です！

コンフェレンス承認文献

© 1988年、1991年、1996年 マリファナ・アノニマス

全著作権所有

P-01 6-98

## ニュー・カマーのために

### For The Newcomer



## マリファナ・アノニマス

### マリファナ・アディクトのための 12ステップ・プログラム

Marijuana Anonymous

World Service

P.O. BOX 2912

Van Nuys, CA 91404 USA

Toll Free: 1-800-766-6779

<http://www.marijuana-anonymous.org>

コンフェレンス承認文献

P-01

## ニューカマーのために

このパンフレットはマリファナ・アノニマスに初めて来る方のためのもので、ニューカマーがよく質問してくることに対し、できるだけ答えるようにしてみました。

## 自分はマリファナ・アディクトなのですか？

マリファナをコントロールして使うのが難しい、使っていない時でさえマリファナのことを考えている、自分自身または他の人に、ほどほどにするとか、止めるとか約束してもそれが守れない・・・などということがあれば、あなたはアディクトかも知れません。しかし、これは本人にしか決められない問題です。マリファナ・アノニマスのメンバーは誰も決めてくれません。(12の質問参照)

## マリファナ・アノニマスとは？

マリファナ・アノニマス (MA) は、マリファナをコントロールして使う能力を失い、マリファナが直接または間接的に問題となった人々のためのグループです。マリファナ・アディクションから回復できるようにと、お互いの経験・強さ・希望を分かち合い、さらには他の人がリカバリーするためのサポートも提供しています。マリファナ・アノニマスのプログラムは、アルコール・アノニマスの12ステップを適応させたものです。

## MAのメンバーシップが自分のマリファナを使うのにどのように役立つのですか？

マリファナに対してコントロールがつかなくなったこと、人から嘆願されたり、堅い約束をしたにもかかわらず、マリファナが止められなかったこと・・・それがどういうことなのか、MAのメンバーはよく分かっています。他の人をサポートする資格といたら、自分自身が使うのを止めたことくらいです。私たちができるのなら、あなたにもできるはずです！MAメンバーがお互いにサポートすることが、プログラム成功のバックボーンとなっています。

## もしMAに入ったら、アルコールとか他のドラッグも止めないといけないのですか？

MAメンバーとして必要とされるのはマリファナを止めたいと

願う気持ちだけです。ただし、アディクションから回復するには、アルコールも含め、ほかのドラッグ使用についても考える必要があることが分かっています。(交差アディクションの危険性を参照)

## MAミーティングでは何をやるのですか？

マリファナで問題となったこと、回復するためにしてきたこと、そして現在はどんな人生になっているかといった内容の話をします。何度やっても自分一人ではうまく行かなかったのが、グループであれば、私たちにもゴールに達成できるということが分かりました。

## MAミーティングに出席したら、何か約束をすることになりますか？

それは全くありません。記録とかファイルもなく、話したくなければ、自分のことは何一つ話す必要はありません。戻って来たくないとしても、誰にもうるさく言われることはありません。

## MAで自分の知ってる人に会ったらどうなりますか？

MAのメンバーは秘密性、匿名性を尊重します。ミーティング内で誰に会ったか、何を聞いたかは、外部には洩らされません。ミーティング内で自分の知ってる人に会ったとしても、その人はあなたと同じ理由で来ているのですから、あなたの匿名性は尊重されます。

## MAメンバーシップの費用は？

無料です。MAには入会金とか会費はありません。MAミーティングは、出席しているメンバーからの寄付金をもとに経費が支払われます。マリファナ・アノニマスは完全自給のグループで、それぞれのミーティングで寄付金用のバスケットが回されます。

## MAは宗教機関ですか？

いいえ違います。また他の宗教団体、宗派、政治団体、施設、それ以外の機関との関連も全くありません。

## 神についての話がたくさんありますか？

MAメンバーのほとんどは、自分自身より偉大なパワーの存在を信じるようになります。これを神と呼ぶ人もいます。ありとあらゆる信念、また何も信じないという考えも、MAではすべて歓迎します。

## 完治した後でもMAメンバーはずっとミーティングに行くのですか？

マリファナ・アディクションが完治するという考え方はしません。再発する人が多すぎるのです。リカバリーを維持するためにはミーティングに行くことが役立ちます。“一日ごと”という考え方をもとに、自分の問題を他の人たちの問題と関連づけることで、お互いにマリファナをやらないでいるための強さを分かち合います。

## リカバリーのプログラムとは何ですか？

プログラムとは12ステップのことです。自分より偉大なパワーとの関係を築くため、人間関係を改善するため、自分の内面に平安を見出すため、12ステップを活用するというのがこのプログラムの目的となります。できるだけ多くのミーティングに出席し、ミーティングとミーティングの間に使わないことが奨励されています。他のメンバーの電話番号を手に入れ、ミーティングとミーティングの間にその人たちに、(使いたくなったときは特に)電話することを、そしてできるだけ早くスポンサーを見つけることをお奨めします。

## スポンサーとは何ですか？どのようにして見つけるのですか？

スポンサーとは経験・強さ・希望を分かち合ってくれる人のことで、12ステップを理解するためのサポートを提供し、リカバリーへの道を案内してくれます。誰にスポンサーになってくれるよう頼もうがそれはあなたの自由ですが、MAのこれまでの経験では、男性には男性のスポンサー、女性には女性のスポンサーという組み合わせが一番うまく行くことが分かっています。