

# ステップ10

個人的棚卸しを引き続き行い  
間違ったことをしたときは直ちに認めた。

ステップ10は最初の9つのステップで行った作業を集約するもの、毎日の生活の中で、良い日悪い日にかかわらず、ステップワークの経験を実践へと移して行くものである。ステップ11、12と併用しながら、今まで達成したスピリチュアルな側面での成長を保ち、進歩を重ねていくのである。これがこのプログラムの原理を「あらゆる面で」実践するというやり方である。アディクションという進行性の病気の一歩先を行くために、一日毎、スピリチュアルな成長に献身するという意識を新たにする。ここで実践する原理はめげずに続けることである。

「引き続き行った」という言葉がこのステップの鍵となる。自分の長所も欠点も毎日棚卸しをすることで、今までの成長を維持できる。少しずつではあるが、恨み、恐れ、心配ごとが膾みとなって自分や人に害を与えることが少なくなる。感情的な部分で、だんだんとバランスの取れた生活をする様になる。マリファナに関する限り、自分たちは正気に戻してもらえた。以前はまごついてしまうことがよくあったが、そういうことも直感によって直ちに対処できるようになる。自分のことが良く分かるようになり、間違ったことをしたのであれば直ちにそれを認める。警戒を怠ることなく、今までと同様、強迫観念や衝動的な行動があればそれを認識する。ここでのゴールは、依存症的な行動のパターンを手放し、新たな生き方を神の啓示に求めることである。

このように自己評価を定期的に継続して行うことで、それほど『感情的二日酔い』にならずに人生を送ることができる。アディクションに走っていた頃は、コントロールできない使い方の余波として起こる残骸の後片づけを何度もしなければならなかつた。回復を始めると、自我に振り回されたとき、それによる感情的ダメージに対処しな

ければならないことが分かる。ステップ10とは定期的に自己評価を行い、さらに、誤った行動をすぐに正す習慣を作るため、自分自身を鍛え始めるステップである。

自己満足に<sup>ひた</sup>浸つてはいられない。「一日ごと」を生きるとは、自分には今日一日しかないことを意味するということが分かった。必要とされる行いをする気になる前に、痛みに圧倒されではならない。スピリチュアルなプログラムを向上させるためには、毎日何かをしなければならない。自分の回復がそれにかかっているからだ。

この引き続き行う棚卸のプロセスには色々な形がある。一つの出来事がなぜそれほど気になるのかということを少し振り返るだけで、自分の役割が何だったのかが分かる様になることもある。または、感情的にしらふでいるために、自分の生活の一面を書き出して調べなければならないときもある。定期的に行われるリトリート\*に参加して、最近のことでの悩みの種となる問題について<sup>こうきつ</sup>考察したり、自分自身または人を傷つけたことを認めたり、埋め合わせの方法を思いついたり、新しいスピリチュアルなツールを見つける人もいる。時にはスポンサーと一緒に、最後の棚卸以来、自分がどのように進歩したかを注意深く振り返ることもある。ステップ10を実践することが、自分が正気に戻してもらっていることの証明となる。

棚卸をするプロセスの中で、自分の行動に対する洞察力<sup>どうさつりょく</sup>が深まってゆく。自分の動機を認識するようになり、自分の行動についての言い訳、過少評価、正当化はしないようになる。短気を起こしたり、軽率にしゃべったりすると、公平な気持ち、寛容な気持ちでいられなくなることが分かる。また、被害者意識を基に振舞うことがいかに馬鹿らしいかが見えるようになる。孤立したり、すねたりするのは単に、高慢で執念深い性格を巧みに隠しているにすぎなかった。行動に出る前に考えるという能力が身につく。以前と同じ行動を取るか否かは自分で選択できる。それは、新しいものの考え方をもとに、自分の行動から派生する

[訳注\*]1-2泊でスピリチュアルなアクティビティを行う集い

結果がどうなるかを判断できるからだ。以前行っていた行動は、それが始まる前に止められるようになる。そして自分や人を傷つけたときは、それを認め、過ちを正そうとするやる気も能力も一層高まった。

スポンサーヤスピリチュアル・アドバイザーの提供してくれるサポートは、もちろん今でも活用するし、必要であればその都度相談する。<sup>つど</sup>回復に対して脅威となりうる秘密は、どんなことであれ打ち明ける。悩みの種となる問題や人間関係の中で、自分がどのような役割を果たしているのかを明確にするため、そのような親密な人と話すことが必要とされることが良くある。助けを求めるという謙虚な気持ちがあれば、独りよがりにならずに済むし、誇大妄想や自己憐憫の気持ちが突然沸き起こることもない。他の人のサポートで自分の欠点を再認識し、自分なりに理解した神に、自分の短所を取り除いてくれるよう、謙虚な気持ちで願うのである。

直ちに埋め合わせをすることにより自分の長所が伸ばされる。精神的には今この瞬間、この場所に、より多くフォーカスを置くようになり、過去や未来にとらわれることが徐々に少なくなってくる。失敗したときも、ほとんどの場合は、それをすぐさま認めることができる。こういう意識によって、ハイヤーパワーとのつながりも維持できる。それによって、神をもっと良く知りたいという気持ちと、そのための手段が与えられる。

定期的に棚卸をするとは、最近起きたことを必ず見直すということである。恐れのせいで、また一つ機会を台無しにしなかったか？それともそのチャンスをものにしていたか？恨みのせいで後悔するようなことをしなかったか？感情的になり過ぎていなかったか？それとも自分の感情を適切に表現していたか？自分自身に対して世話をしていたか？それとも閉じこもっていたか？人を愛する気持ち、許す気持ちがあったか？自己憐憫に陥って、自分のことを好いてくれる人、愛してくれる人に距離をおいていなかったか？それとも外側にフォーカスをあて、人にサービスを提供しようという気持ちになっていたか、そしてそれを楽しめていたか？正直だったか？人を裁いていなかったか、

偏見を持っていなかったか、または差別していなかったか、それとも寛大な気持ちでいられたか、心を閉ざさずにいられたか？ネガティブな態度で周りの人に迷惑をかけていなかったか、それとも人生にもっと喜びをもたらすための機会を探していたか？人、場所、物事をコントロールできないからと言って失望し、人の噂をしたり、中傷したりしていなかったか？それとも謙虚な気持ちでいられるのが嬉しくて、自我を手放し、神にゆだね、言動を慎み、人の良いところを見つける気持ちになっていたか？

『適度なサイズ』でいるためには、自分の言動や自分自身に対して疑問を持ち、評価をすることが役に立つ。回復の時間がある程度経つと、生活の質が自然と改善されていく。こういった新しいライフスタイルによる恩恵を手にし始めると、つい『大物』になってしまう。そうなると、自分がいつも正しいと思うことが多く、自分が間違っている時にそれに気づかないというリスクを負うことになる。自分の出発点がどんなところだったかを忘れずにいれば、そういったことが起こらずに済む。今の自分でいられるのは神の恩恵によるものである。このプログラムで成長すればするほど、自分には少ししか分かっていないことが見えてくる。

回復の道を歩むアディクト、特に人に傷つけられたと思うアディクトにとっては、自制心を育てることほど大切で優先されるべきものはない。このプログラムは痛みと対処するための新しいポジティブなツールを色々提供してくれた。ミーティングでシェアする、文献を読んで理解する、囚われていることなどを書き出す、スポンサー、仲間のアディクトと話すといったことである。ステップ10の要点とは自分自身の行動を見直し、人のことではなく、自分の何が変わらなければならないかを見つめる気持ちになるということである。このプロセスを通して、受け入れの気持ちが育まれて行く。そしてその結果として、許せるようになる。

ステップが新しい生き方、上手くいく生き方を提供してくれる。これは一日ごと生きるという新しい生き方で、

愛とサービスの人生である。摩擦があったとき、それをいかに健全に、かつ建設的に対処するかを学んでゆく。私たちアディクトにとってこれは生きるか死ぬかの問題である。

人がどれほど偽善をしているかということに、もう目を向けたりはしない。それよりも、スピリチュアルな人にとってうまく行く生き方を見つけようと、自分の回りを見渡す。謙虚な気持ちがあれば自分が困惑していることを認められる。ひと息入れて神に導きを求めることができる。ハイヤーパワーの導きによって、人間の持つ素晴らしい力、「直感」が使えるようになる。ハイヤーパワーから色々な叡智えいちをもらい、機知に富んだ生き方ができる。神、自分、そして人を信じる気持ちが深まっていく。道徳的に導かれているという新しい感覚によって、なり得る限り最高の自分になれる。従って人に害を与えた場合は、直ちにその埋め合わせをする。

ステップ10の実践によって、私たちの回りと自分との関係が最高のものとなる。昔の生き方によって生じた大混乱から遠ざかるにつれ、本当の落ち着きと平穏を経験し始める。今は、愛に満ちた神との関係を深めることのできる、新しい意識を持つようになった。そしてステップ11を実践することでハイヤーパワーと繋がっているという意識が深まる。