

<<無名性を保った擁護活動 (Advocacy with Anonymity)>> 100520 試訳

自分の12ステップグループの無名性の伝統を尊重しながら、自分たちの権利のために立ち上がるためには、私たちはどうすればよいのでしょうか？

あなたと同じように、多くの人に効果があった原理を賞賛し、外に向かって話したいと望んでいる人たちが全国に何万といます。このパンフレットは、話したいと思う人たちがどのように彼らの経験を話したらよいか、どうやって他の人たちが必要とする助けになれるのか、と考えるときに出てくる疑問への答えが書かれています。例えばこれはある人の言葉です。

私は12ステップのプログラムに取り組むことで得たソブラエティ(使わないで生きること)を楽しんでいて、もたらされた恵みに感謝しています。私は、まだ依存の苦しみの渦中にある人たちや、差別的な政策や慣習のせいで回復の中にももがいている人たちに、手をさしのべ助けになりたいと願っています。

私は「擁護」そして「無名性(アノニミティ)」という言葉をよく耳にしますが、その言葉の意味や、自分にどう当てはめたらいいのかが分かりません。まだ、回復していないアルコールや他の依存の人たちを手助けするために、私に何ができるのでしょうか？ 依存症と回復についての一般の人たちの理解をどうすれば広げられるのでしょうか？

あなたは、参加している回復プログラムの原理を反することなく、**公共の場で話すことができます**。そうすることで、あなたはアルコールや他の依存の人たち、その人たちの家族に手を伸ばすことになり(彼らに新しい希望を与え)、政策決定者を啓発することにもなるのです。

もし、あなたが長期間の回復者、あるいは長期回復者の家族で、そのことがあなたやあなたの家族にとって、どんな意味があるのか話したいと思うならば、このパンフレットには、どうすればそれができるのか書かれており、あなたが安心を得る助けになるでしょう。

無名性（アノニミティ）とは・・・

無名性の原理は、人々の回復のための安全な場所を保証するため、さらにアルコールや他の依存症の人の回復を手助けすることが彼らの目的の焦点であり続けるようにするために作られました。

各種メディアにおける無名性は、多くの12ステップグループや回復プログラムの土台となる原理です。それは回復者を詮索されることから守ってくれる、成功のために欠かせない要素です。

無名性は、各個人が謙虚さを形成するための重要な役割も果たしており、回復のスピリチュアルな基盤となっています。

これは多くの12ステップグループが使っている無名性（アノニミティ）の原理について示した文章です。

<伝統6>

“[12ステップグループ]はどのような関連施設や外部の事業にも、その活動を支持したり、資金を提供したり、[12ステップグループ]の名前を貸したりすべきではない。金銭や財産、名声によって、私たちが[12ステップグループ]の本来の目的から外れてしまわないようにするためである。”

<伝統10>

“[12ステップグループ]は、外部の問題に意見を持たない。したがって、[12ステップグループ]の名前は決して公の論争では引き合いに出されない。”

<伝統11>

“私たちの広報活動は、宣伝よりもひきつける魅力に基づくものであり、活字、電波、映像の分野では、私たちはつねに個人名を伏せる必要がある。”

ここで示されていることは、あなたが、12ステップグループの名前を明らかにして巻き込まなければ、**あなたは自分自身の回復について話すことができ、他の人たちの権利を擁護することができる**ということです。

「無名性を保った擁護活動についてよく出される質問」

あなたやあなたの家族にとって回復の持つ意味を、他の人たちにどう話していったらよいか考えるにあたって、役に立つと思われる質問を以下に示します。

Q1 私たちが自分たちの12ステップグループのことを言いさえしなければ、私たちは擁護者になれるように思えます。それでもまだ害があるでしょうか？

A1 それで全く問題はありません。回復中の人たちがはっきりと擁護者として話をしてきた長く豊かな伝統があります。友人や隣人に回復中の姿を見せることもひとつの方法です。例えば、ビル・ウィルソンとドクター・ボブは「アルコールリズムと薬物依存についての国家会議 (NCADD : National Council on Alcoholism and Drug Dependence)」の創設時の理事会に参加しています。これは擁護活動を行うグループとして我が国で最も古いものです。ビル・ウィルソンは 1958 年の Grapevine 誌に寄せた記事で、この重要な会議について振り返っています。

そして、マーティ・マン (NCADD の創設者) がやって来ました。彼女は回復したアルコールクとして、アルコールリズムは病気でありアルコールクは助けられる、と社会の認識を変えていく必要があることを認識していました。彼女は、一般市民を啓発する積極的な活動を行い、国内各地に市民委員会を設置する組織を構築する計画を立てました。彼女は、私にその計画を持ってきたのです。私は、熱中しました・・・

“私は、どんな時でも 12 ステップの回復のプログラムを示すことはしません。私は、自分を長期間の回復者だと話します。「依存症回復のためのコネチカット・コミュニティ (CCAR)」には、私と同じようにしている何百人もの人たちがいます。”

フィリップ・バレンタイン、コネチカット州ハートフォード、CCAR 事務局長

Q2 なぜ回復のコミュニティを組織し、長期間の回復を支援する政策を擁護する必要があるのでしょうか？

A2 さらに多くのアメリカ人の回復を実現するためには、私たちの姿が見えるようにしなければなりません。あなたは、アルコールリズムや他の依存症に解決があることを示す生き証人です。あなたの声を加えることで、私たちは解決（治療と長期間の回復）に焦点を当てることができます。

アメリカ人のほぼ 3 分の 2 には、アルコールや他の薬物への依存で苦しんでいる家族あるいは友人がいます。人々が長期間の回復への道を見つける邪魔をしている不名誉や汚名という壁を、私たちは一緒になって壊すことができます。私たちは、人々が治療や回復の支援につながりやすくなるように支援することができ、私たちの子どもや家族の未来の世代が、みんなにとってより健康なコミュニティを築くことを可能にします。

Q3 私がアルコールクス・アノニマスや他の 12 ステップグループで回復したのであれば、メディアの中で AA や相互支援グループのことに触れずに、自分の回復についてどう話したらよいのでしょうか？

A3 Faces & Voices of Recovery（「回復者の顔と声」）では、あなたが取り組んだ特定の方法に触れることなく、あなたの回復について話す方法を作りあげてきました。

（〇〇：あなたの名前）と言います。私は長く回復しています。私は（〇〇：あなたが使っていたアルコール、薬物、あるいは薬物の名前を挿入）を使わずに、もう（〇〇：あなたが回復の中に入ってからの年数を挿入）年以上過ごしています。私が熱心に回復に取り組むのは、そのおかげで私にも家族にも未来に向けた新しい目的と希望が与えられるからであり、私が安定した生活を送る助けになるからです。今、私はハッキリと言います。長期間の回復のおかげで、私の人生は良いほうに変わりました。他の人たちもそうなれるよう手助けしたいと思っています。

“私が擁護者となることで、私の子どもたちは私と同じように依存症で苦しむ必要がなくなるのです。”
ジョー・パウエル、長期間の回復者、テキサス州ダラス、依存の影響を受けた人たちの協会

また、あなたはもっと簡単に話すこともできます。“私はある 1 2 ステップグループで回復したのですが、私たちは伝統によってその名称をメディア中で言うことができません”。あるいは、あなたがアラノンのメンバーならば、次のように簡単に言うこともできます。“私は家族や友人のアルコールリズムから回復する家族グループのメンバーです”。

Q4 私はどうすれば参加できるのでしょうか？

A4 あなたが擁護に参加する方法はいろいろあります。それぞれの人が、それぞれのやり方で、回復をサポートできます。例えば、

- ・ 練習を積んで、あなたの回復について話をする。
- ・ あなたのコミュニティにある回復擁護団体に加わる。
- ・ このテーマについてあなた自身が学ぶ。
- ・ 治療施設や刑務所からあなたのコミュニティに戻って来る人たちのために、ボランティアで参加して、回復を支援する。
- ・ あなたのコミュニティの中にある回復の擁護活動を、経済的に支援する。
- ・ 選挙で当選した人に手紙を書き、電話をし、訪問する。

Q5 私はどのように自分のストーリーを話せばよいのでしょうか？

A5 あなたの個人の経験は、とても強い力になります。回復者どうしで分かち合うときと同じ話し方では、一般の人たちの共感は得られないかもしれません。なぜなら、彼らはあなたの依存が現役だったときのことにばかり関心を持つからです。実践と訓練によって、あなたが気をつけるべき最も重要なポイントや、自分のストーリーを伝える話し方を学ぶことができます。回復に焦点を当てましょう。そして依存症者を治療を受けることや回復を維持することから遠ざけている障害に焦点を合わせましょう。自分の回復とその意味について話をする際に、あなたが活用できるヒントをいくつか挙げます。

1. 自分の話をしましょう
2. 簡単にして、現在形で話しましょう。そうすることで現実感が強いものとなり、理解しやすいものとなります。
3. 聞いている人たちに、回復とは、あなた（あるいはあなたがケアする人）がもうアルコールや他の薬物を使っていないことを意味していると伝えるようにしましょう。「長期間の回復」という言葉を使うこと、あなたやその人が回復している期間を述べることで、回復の安定について話すことができます。
4. あなたの、依存についてではなく、回復について話しましょう。
5. 回復には、アルコールや他の薬物を使わないこと以上のものがあって、回復のその部分は、より良い人生を築いていくことであると人々が理解できるようにしましょう。

Q6 私はどこで話をすべきでしょうか？

A6 誰か一人に対して話すことから始めましょう。ついで友人や隣人や小さなグループで。あなたが慣れてきたら、聴衆を広げていきましょう。さらに経験を積んだら、公共の場所で、あるいはプライベートに、市議会の参考人として、州議会などの行政立法の場で話したくなるかもしれません。他の人と協力して擁護活動に取り組むことができます。

“私が州議員に、自分の長期間の回復について話し、さらに私たちが治療や回復の普及に投資したらどれほど多くのお金が節約できるかについて話したとき、私の無名性（アノニミティ）が危うくなることはありませんでした。”

ジェニー・ピラリアル、長期回復者、治療のための回復擁護運動、カリフォルニア州、ヴァレシヨ

Q7 公共の場で話をすることが不安な私には、どんな擁護活動ができるでしょう？

A7 回復を支援する方法はたくさんあります。例えば地元新聞の記事に対して手紙を書くことができます。保険で対象とする治療範囲の拡大、新しく回復する人たちが使える回復ハウスの設置といったテーマについて、新聞に読者の声を投稿することもできます。選挙で当選した人に手紙を書いたり訪ねてみましょう。もしくはあなたが参加している活動に招待してみましょう。あなたの存在そのものが、彼らの既成概念を壊してくれるかもしれません。政策決定者は、投票権を持つ人たちのリアルな人間味あふれる話が一番の関心を持つものです。そして、あなたのストーリーは、人生を再構築中の人たちに政策がどれほど影響を与えるか、彼らが理解する助けになるでしょう。

Q8 私はどう始めたらいいでしょう？

A8 私たちが人生で様々な活動をするには、信頼できる人たちから支援や導きを得て、安心感を持つことが必要です。もし、あなたの地域に回復コミュニティの組織がまだないのなら、何人かで集まって始める作戦を立てることが、最も価値ある一歩でしょう。もし、あなたが公共の場で姿を示して話すことに慣れていないのであれば、互いの中で訓練をしてから、地域社会に出たほうがいいでしょう。

“私たちの経験から言えることですが、回復者たちが話をすれば、政策決定者は強い関心を持って耳を傾けます。皆でやることで、私たちは力強くメッセージを発することになり、私たちが擁護活動に努力した結果、いまだかつてなかったほど多くの人たちが助けを得ています！ しかし、私たちはこれまで以上に取り組んでいく必要があります！”

ベンジャミン・A・ジョーンズ、NCADD・グレートデトロイト地域・エグゼグティブ・ディレクター

一番大切なことは取り組み始めることです。あなたが前進する際に、考慮すべきことを挙げます。

- ・ソブリエティ（使用しないで生きること）や仕事、経済状態を危険にさらしてまで、公の場で擁護活動をするべきではありません。
- ・最低でも回復が2年経つまでは、公共のメディア上で擁護活動をするべきではありません。
- ・あなたが特定の回復プログラムのメンバーになっていることを明らかにしない限り、あなたの身元を明らかにして、長期間回復を続ける者として話をするができます。

ここに、私たちが一緒に前進するときに、心に留めておきたいビル・ウィルソンの言葉を示します。

まだ出口を見出していない何百万人もの人たちの回復を早めることが約束されている、これらのプロジェクトへの取り組みを急ごうではないか。こうした様々な仕事をするためには何の承認もいらない。彼らはただ手助けを必要としているのであり、私たちは、個人として、それを与えることができる。

あなたが重要な情報や他の組織へのつながりを見つけられる“入り口”をいくつかここに示します。

回復の顔と声 Faces & Voices of Recovery

www.facesandvoicesofrecovery.org

202.737.0690

Faces & Voices は、2001年に回復コミュニティにより創設された全国的なキャンペーンです。Faces & Voices は、アルコールや他の薬物の依存症から長期間回復している人たち、家族、友人、そして同僚、何百万人というアメリカ人を動員、組織して、一般市民の人たちの回復についての認識を変え、差別をなくし、回復には効果があること、そして、何百万人のアメリカ人の人生を良くするものであるという事実焦点を当てることを狙いとしています。

ジョンソン協会 Johnson Institute

202.662.7104

ジョンソン協会は40年以上も、介入、治療、そして回復の戦略分野を開拓してきました。回復を賞賛し—隠すことをしない—という立場をとっています。ジョンソン協会は、キリスト教司祭で回復したアルコール依存症であるドクター・ヴァーナン・ジョンソンによって創設されました。依存症からの回復の分野で最も古くから活動している非営利団体のひとつです。ジョンソン協会は、ワシントンD.C.、テキサス州オースティン、そしてミネソタ州ミネアポリスの事務所で、回復した人たちを構成員として、回復者たちを支援しています。

(訳註：2009年3月、Johnson Instituteはその事業をHazeldenに譲渡した)。

共同参画 Join Together

www.jointogether.org

617.437.1500

1991年から、ボストン大学の公衆健康部門のプログラムであるJoin Together (ジョイン・トゥギャザー) は、効果的なアルコールや薬物への対応施策、予防、そして治療を進歩させるために、情報提供、戦略構築の支援、そして、コミュニティを基盤とした活動のためのリーダーシップの促進を行う国の先導的プログラムです。拡大されているオンライン上の情報資源と国の政策委員会を通じて、Join Together は、コミュニティのリーダーが、科学的な裏付けのある最新の予防と治療を用いた取り組みについて、理解し、活用することを支援しています。

アルコールリズムと薬物依存についての国家会議 (NCADD)

www.ncadd.org

212.269.7797

1944年に設立されたNCADDは、アルコールリズムと薬物依存の病気についての一般公衆の認識、理解を促進していくことに尽力しています。NCADDの、国レベルの政策に関わる先導的役割と擁護活動は、アメリカでのアルコールリズムと依存症の治療の分野を変えてきました。NCADDの州/地域の支所から成るネットワークは、教育、予防、情報/紹介、介入と治療のサービスを提供していて、何十万人もの個人と家族の人たちが回復することを手助けしてきています。

NCADDの創設者であるマーティ・マンは、長期間のソブラエティ (飲まないで生きること) を達成しているアルコール依存症の回復者であり、次の3つの基本原理に専念しています。ひとつはアルコールリズムは病気でありアルコール依存症が病人であるということ、ふたつめはアルコール依存症は助けることができ、助ける価値があるということ、そして、これは一般市民の健康に関わる問題であり、公共の責任であるということです。

このパンフレットの追加コピーは、上記のいずれからも入手可能です。

国家アルコール及び薬物依存症の回復月間

www.recoverymonth.gov

毎年9月を回復月間とする祭典が、全国のコミュニティで開催されています。行事は、治療や回復支援のサービスにとって壁となっている汚名の烙印、差別、その他の障壁を乗り越えて依存症から回復している本人とその家族の人たちを祝福します。