

# ビッグブック日本語第四版の変更点

2024年11月に発行された『アルコールクス・アノニマス』日本語翻訳第四版の、第三版（2002年発行）からの変更点の一覧。

## 第三版から第四版への変更点

目次

- [ビッグブック日本語第四版の変更点](#)
  - [第三版から第四版への変更点](#)
    - [扉](#)
    - [日本語翻訳第四版への序文](#)
    - [日本語翻訳第三版への序文](#)
    - [初版に寄せて](#)
    - [医師の意見](#)
    - [第二章](#)
    - [第五章](#)
    - [第六章](#)
    - [第七章](#)
    - [第十章](#)
    - [第十一章](#)
    - [ドクター・ボブの悪夢](#)
    - [十二の伝統](#)
    - [十二の伝統（長文のもの）](#)
    - [霊的体験](#)
    - [□□に対する宗教界の見解](#)
    - [十二の概念（短いかたち）](#)
    - [注記](#)

### 扉

iii	The Story of How Many Thousands of Men and Women Have Recovered from Alcoholism
i	幾万もの、実にたくさんの人びとが <b>アルコールリズムから回復した</b> 。本書は彼らがどのように回復したのかを語るものである。
i	幾万もの、実にたくさんの人びとが <b>飲酒の問題から解放された</b> 。本書は <b>AAの基本テキストであり</b> 、彼らがどのように回復したのかを語るものである。
-	-
i	縮約版:本書は、 <b>2002年10月発行の</b> 『アルコールクス・アノニマス』から、 <b>12編</b> の個人の物語を除いた縮約版である。
i	縮約版:本書は、『アルコールクス・アノニマス』 <b>ハードカバー</b> から個人の物語を除いた縮約版である。

日本語翻訳第四版への序文

viii(8)ページに「日本語翻訳第四版への序文」が3ページ追加され、これによりそれ以降、「医師の意見」までのページ番号が後ろに3ページずれた。

日本語翻訳第三版への序文

-	-
viii(8)	日本語翻訳改訂版（個人の物語付き）への序文
xi(11)	日本語翻訳第三版への序文

初版に寄せて

xiii	It is important that we remain anonymous because we are too few, at present
xvii(17)	現在のところ、私たちが個人名を名乗らず、無名であることが必要なのは、私たちはまだごく少人数であり、
xx(20)	現在のところ、私たちが無名である必要があるのは、私たちはまだごく少人数であり、
<div>！</div> これによりそれ以降が1行ずれた。	

医師の意見


xxvi	In our belief, any picture of the alcoholic which leaves out this physical factor is incomplete.
xxxiii(33)	この肉体的な面を抜きにしてアルコリズムを語ろうとするのは片手落ちだと、私たちは信じている。
xxxvi(36)	この肉体的な面を抜きにしてアルコリズムを語ることは不十分であると、私たちは信じている。
xxvii	They believe in themselves, and still more in the Power which pulls chronic alcoholics back from the gates of death.
xxxiv(34)	彼らには自分たち自身を、そしてそれ以上に、別のアルコホーリクを死の門から連れ戻してくれる一つの力があることを私は信じている。
xxxvii(37)	彼らは自分たち自身を信じ、そしてそれ以上に、アルコホーリクを死の門から連れ戻してくれる一つの力があることを信じている。

第二章

28	The distinguished American psychologist, William James,
42	著名なアメリカ人心理学者のウィリアム・ジェームスは
42	著名なアメリカ人心理学者のウィリアム・ジェームズは

第五章

58	Their chances are less than average.
84	回復する率が平均までいかない人たちである。
84	回復する可能性が平均より低い人たちである。
58	There are those, too, who suffer from grave emotional and mental disorders, but many of them do recover if they have the capacity to be honest.
84	また情緒に障害があったり、精神が病んでいる人もいるが、自分に正直になる能力さえあれば、彼らもほとんど回復する。

84	また、深刻な情緒や精神の障害に苦しんでいる人もいるが、自分に正直になる <b>ことができれば</b> 、彼らの多くが回復する。
58	<b>Our stories disclose</b> in a general way what we <b>used to be like</b> , what happened, and what we <b>are like</b> now.
84	私たちは、自分たちが <b>いつもどんなふうだったか</b> 、 <b>そして</b> 何が起って、いま <b>どうなっているのか</b> 、おおよそのところを <b>はっきりさせる</b> □
84	私たち <b>の</b> 物語は、自分たちが <b>かつてどのようであったか</b> 、何が起ったか□ <b>そしていまどのようであるのか</b> 、おおよそのところを明らかにするものである□
58	With all the earnestness at our command, we beg of you to be <b>fearless</b> and thorough from the very start.
85	最初から <b>思い切って</b> 、徹底してやるように、私たちは心からお願いしたい。
85	最初から、 <b>恐れずに</b> 徹底してやるように、私たちは心からお願いしたい。
59	We asked His protection and care <b>with complete abandon</b> .
86	私たちは <b>思いきって</b> 神に保護と配慮を願った。
86	私たちは <b>なんの条件も付けずに</b> 、神の保護と配慮を求めた。
59	1. We admitted we were powerless over alcohol-that <b>our lives had become unmanageable</b> .
86	一 私たちはアルコールに対し無力であり、 <b>思い通りに生きていけなくなっていた</b> ことを認めた。
86	一 私たちはアルコールに対し無力であり、 <b>人生が手に負えなくなっていた</b> ことを認めた。
62	<b>Whatever our protestations, are</b> not most of us concerned <b>with ourselves, our resentments, or our self-pity?</b>
89	<b>どう言い訳をしてみたところで</b> 、つまりは私たちのほとんどは、恨み <b>と</b> 、自分をかわいそうだと思うこと <b>にかかりつきり</b> になっていた <b>た</b> のではないだろうか。
89	<b>どんな言い分があるにせよ</b> 、つまりは私たちのほとんどが、恨み <b>や自己れんびん</b> 、自分自身のこと <b>にかかりつきり</b> になっている <b>た</b> のではないだろうか。
62	So our troubles, <b>we think</b> , are <b>basically</b> of our own making.
90	私たちの問題は <b>実は全部</b> 自分で招いた <b>結果</b> なのである。
90	<b>思うに</b> 、私たちの問題は、 <b>基本的に</b> 自分で招いた <b>もの</b> なのである。
62	and the alcoholic <b>is an extreme example of self-will run riot</b> , though <b>he usually doesn't think so</b> .
90	<b>気がついてはいないが</b> 、アルコールクの行動は <b>頑固な自我による極端な暴走にすぎない</b> □
90	<b>自分ではそう思っていないことがほとんどだが</b> 、アルコールク <b>というのは自我が暴走している人の極端な例なのだ</b> □
62	Above everything, we alcoholics must be rid of this <b>selfishness</b> .
90	私たちは何よりもまず、この <b>頑固な</b> 自分本位の考えを捨て去らなければならない。
90	私たちは何よりもまず、この自分本位の考えを捨て去らなければならない。
64-65	<b>self-esteem</b>
93-95	<b>自己評価</b>
93-95	<b>自尊心</b>
 7カ所ある	
65	<b>pride</b>
95	高慢
95	<b>プライド</b>
69	who think that most of the troubles of the race are traceable to <b>sex</b> causes.
100	人間のもめごとの大半は <b>セックス</b> に起因するという者もいる。
100	人間のもめごとの大半は <b>性</b> に起因するという者もいる。
69	They think <b>we do not have enough of it</b> , or that <b>it isn't the right kind</b> .
100	<b>十分にセックスを得られていないとか</b> 、 <b>正常なセックスをしていないとか</b> 、
100	<b>セックスを十分に得られていないとか</b> 、 <b>望みどおりのものではないとか</b> 、

69	and the other would have us all on a straight pepper diet.
100	とことんセックスを楽しむべきだという意見の人もいる。
100	とことん楽しむべきだという意見の人もいる。
69	In this way we tried to shape a <b>sane and</b> sound <b>ideal</b> for our future sex life.
101	こうして私たちは今後の、 <b>まともで</b> 健全な性生活をつくり上げようとした。
101	こうして私たちは今後の健全な性生活の <b>理想</b> を描こうとした。
71	an inventory of your <b>grosser</b> handicaps
103	自分の膨大な欠点の棚卸表
103	自分のひどい欠点の棚卸表

## 第六章

80	<b>He felt that he had done a wrong he could not possibly make right.</b> If he <b>opened that old affair</b> , he <b>was afraid it would destroy</b> the reputation of his partner, disgrace <b>his</b> family and <b>take away</b> his means of livelihood.
115	確かに自分は誤ったことをしてかしてしまったが、こればかりは決してあからさまにはできないと彼は思った。もしこの古傷を開いたら、いまの仕事の相棒の評判を落とし、家族に汚名を着せ、生計の手段も失ってしまうだろう□
115	彼は、自分が犯した過ちを決して正せないと思った。もしこのことを明らかにしたら、いまの仕事の相棒の評判を落とし、彼の家族に汚名を着せ、生計の手段さえも奪ってしまうのではないかと恐れた□
82	He is like the farmer who came up out of his <b>cyclone</b> cellar to find his home ruined. To his wife, he remarked, " <b>Don't see anything the matter here, Ma. Ain't it grand the wind stopped blowin'?</b> "
119	竜巻のあと、避難用の地下室から出てきた農民が、自分の家がめっちゃめっちゃになっているのに、「無事でよかったなあ、母ちゃん。竜巻がやんだんだから」と言っているようなものだ。
119	嵐のあと、避難用の地下室から出てきた農民が、自分の家がめっちゃめっちゃになっているのに、「 <b>なんの問題もねえみたいだな、かあちゃん。風もやんでなによりだ</b> 」と言っているようなものだ。
83	We should be sensible, tactful, considerate and humble <b>without being servile or scraping.</b>
120	私たちはへつらったり、争ったりせず、分別を持って、機転を利かせ、思慮深く、謙虚に行動すべきだ。
120	私たちは卑屈になったり尻込みしたりすることなく、分別を持って、機転を利かせ、思慮深く、謙虚に行動すべきだ。
<div>!</div> <p>これによりそれ以降が1行ずれた。</p>	

84	Our next function is <b>to grow in understanding and effectiveness.</b>
121	次の課題はよりよく理解し、より一層役に立つ人間に成長することである。
121	次の課題は、理解を深め、より効果的に実践することである。
85	We have begun to <b>develop this vital sixth sense.</b>
123	大切な直感を発達させ始めているのだ。
123	この極めて重要な第六感を伸ばし始めている。
86	Yet, we believe we can make some <b>definite and valuable</b> suggestions.
123	だが、実は私たちは幾つかの決定的で、貴重な提案ができると思う。
123	だが、実は私たちは幾つかの具体的で価値ある提案ができると思う。

## 第七章

91	See your man alone, if possible.
131	彼には、できれば一人で会う。

131	できれば□彼が一人のときに会う。
98	Burn the idea into the consciousness of every man that he can get well regardless of <b>anyone</b> .
142	どんな人であっても回復できるのだということを、一人一人の意識に焼きつけよう。
142	どんな境遇であっても回復できるのだということを、一人一人の意識に焼きつけよう。
102	Or am I expecting <b>to steal a little vicarious pleasure</b> from the atmosphere of such places?
147	それともその場の雰囲気から、少しばかり代償としての楽しみをこっそりかすめ取ろうとしているのではないか
147	それともその場の雰囲気から、少しでも酔いの気分を味わおうとしているのではないか

## 第十章

136	I was at one time <b>assistant manager of a corporation department</b> employing sixty-six hundred men.
198	私はかつて、六千六百人の従業員をかかえる企業の副社長をしていた。
198	私はかつて、六千六百人の従業員をかかえる企業の管理部門で副部長をしていた。
144	If he feels <b>free to discuss</b> his problems <b>with you</b> , <b>if he knows you understand and will not be upset by anything he wishes to say, he will probably be off to a fast start.</b>
210	もし彼が自分の問題について何でも自由に話せるようなら、また問題を理解しているあなたが、彼が何を言ってもうろたえないことを見て取れば、彼はおそらく順調に回復に入れるだろう。
210	もし彼が自分の問題について抵抗なくあなたと話せるなら、そして、何を話してもあなたが理解し、動揺しないことが分かれば、おそらく彼の回復はすぐに軌道に乗るだろう。
147	These juniors <b>are often in</b> a difficult position. <b>Men under them are frequently their friends.</b>
214	中間管理職の人たちは、むずかしい立場に置かれていることが多い□彼らの部下は、多くの場合飲み仲間でもある。
214	中間管理職の人たちは、むずかしい立場に置かれることがよくある□多くの場合、彼らは部下と友人でもある。
147	So, for one reason or another, they cover <b>these men</b> , hoping matters will take a turn for the better. They often jeopardize their own positions by trying to help <b>serious drinkers</b> who should have been fired long ago, or else given an opportunity to get well.
214	だからあれこれの理由で、状況がよくなることを願いつつ、彼らをかばう。本来ならずっと以前に首か、さもないれば回復のチャンスを与えられるはずだった仲間を、自分の首をかけてかばうこともある。
214	だからあれこれの理由で、状況がよくなることを願いつつ、部下をかばう。本来ならずっと以前に首か、さもないれば回復のチャンスを与えられるはずだった問題の酒飲みを、自分の首をかけてかばうこともある。

## 第十一章

151	Some of us sought out <b>sordid places</b> , hoping to find understanding <b>companionship</b> and approval.
220	私たちの中には、理解し、認めてくれる仲間を求めて、金目当ての遊び場のような所にまで行った者もいる。
220	私たちの中には、理解し、認めてくれる相手を求めて、いかがわしい場所に通った者もいる。
151	Momentarily we did - <b>then would come oblivion</b> and ...
220	だが一時的に得られたその仲間からもすぐに忘れられた□
220	だが一時的に相手を見つけられても、結局は酔いつぶれてしまう。
160	<b>Outsiders</b> became interested.
233	直接飲酒とは関係のない人たちも関心を持つようになった。
233	外部の人たちも関心を持つようになった。



## ドクター・ボブの悪夢

174	I had some money, <b>all the time in the world</b> , and <b>considerable</b> stomach trouble.
245	私には何がしかの金があった。 <b>私はいつだって金があったのだが、しょっちゅう</b> 胃の具合が悪かった。
245	私には何がしかの金があった <b>し、時間はいくらでもあったが、</b> 胃の具合は <b>かなり</b> 悪かった。

## 十二の伝統

562	Two - For our group purpose there is but one ultimate authority-a loving God as He may express Himself in our group conscience. Our leaders are but <b>trusted</b> servants; they do not govern.
258/562	二 私たちのグループの目的のための最高の権威はただ一つ、グループの良心のなかに自分を現される、愛の神である。私たちのリーダーは <b>奉仕を任された</b> しもべであって、支配はしない。
258/562	二 私たちのグループの目的のための最高の権威はただ一つ、グループの良心のなかに自分を現される、愛の神である。私たちのリーダーは <b>信頼された</b> しもべであって、支配はしない。
563	Eight - Alcoholics Anonymous should remain forever nonprofessional, but our service centers may employ <b>special workers</b> .
259/563	八 アルコホーリクス・アノニマスは、あくまでも職業化されずアマチュアでなければならない。ただ、サービスセンターのようなところでは、 <b>専従の職員</b> を雇うことができる。
259/563	八 アルコホーリクス・アノニマスは、あくまでも職業化されずアマチュアでなければならない。ただ、サービスセンターのようなところでは、 <b>業務に従事する人</b> を雇うことができる。
563	Eleven - Our public relations policy is based on attraction rather than promotion; we need always <b>maintain personal anonymity at the level of press, radio and films</b> .
259/563	十一 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、 <b>活字、電波、映像の分野では、</b> 私たちはつねに <b>個人名を伏せる</b> 必要がある。
259/563	十一 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、 <b>公のレベルでの文字、音声、映像においては、</b> 私たちはつねに <b>無名にとどまる</b> 必要がある。
「個人名を伏せる」「無名にとどまる」の変更は次回の増刷時より。	

## 十二の伝統（長文のもの）

### 伝統6

564	Secondary aids to A.A., such as clubs or hospitals which require much property or administration, ought to be incorporated and so set apart that, if necessary, they can be freely <b>discarded</b> by the groups.
261/565	また□□メンバーの回復の助けになるクラブや病院などは、多くの資産や管理が必要であるため、別個の組織として設立し、必要ならばグループがいつでも <b>処分できる</b> ようにすべきである。
261/565	また□□メンバーの回復の助けになるクラブや病院などは、多くの資産や管理が必要であるため、別個の組織として設立し、必要ならばグループがいつでも <b>協力関係を手放せる</b> ようにすべきである。

### 伝統9

565	The trustees of the General Service Board are, in effect, our A.A. <b>General Service Committee</b> .
263/567	常任理事会の常任理事は事実上□□□の <b>全体サービス</b> の委員である。
263/567	常任理事会の常任理事は事実上□□□の <b>ゼネラルサービス</b> の委員である。
565	by which we maintain our A.A. <b>General Service Office</b> at New York.
263/567	ニューヨークにある私たちの□□□はこの献金によって維持されている。

263/567	ニューヨークにある私たちの <b>ゼネラルサービス・オフィス</b> はこの献金によって維持されている。
565	<b>They</b> are authorized <b>by</b> the groups to handle our over-all public relations and they <b>guarantee the integrity of</b> our principal newspaper, the A.A. Grapevine.
263/567	〇〇〇は〇〇全体の広報活動を行う権限をグループに託され、私たちにとって大切な機関誌「グレイプバイン」が本来のかたちで発行されるよう監修する〇
263/567	常任理事会は〇〇全体の広報活動を行う権限をグループから託され、私たちにとって大切な機関誌「グレイプバイン」が〇〇の原理に忠実であるよう保証する〇

## 伝統11

565	Our relations with the general public should be characterized by <b>personal</b> anonymity.
264/568	私たちの広報活動の特徴は、個人 <b>名を伏せた</b> 無名性にある。
264/568	私たちの広報活動の特徴は、個人 <b>の</b> 無名性にある。
565	Our <b>names</b> and pictures as A.A. members ought not be <b>broadcast, filmed, or publicly printed.</b>
264/568	〇〇メンバーとして <b>名前</b> や写真を、 <b>電波、映像、活字</b> にのせるべきではない。
264/568	〇〇メンバーとして <b>フルネーム</b> や写真を <b>放送したり、映画にしたり、公の出版物に</b> のせるべきではない。

## 伝統12

565	It reminds us that we are to place principles before personalities; that we are actually to practice a genuine <b>humility.</b>
264/568	それは個人よりも原理が優先していること、本物の <b>謙遜</b> が実行されなくてはならないことを、いつも私たちの心にとどめてくれる。
264/568	それは個人よりも原理が優先していること、本物の <b>謙虚さ</b> が実行されなくてはならないことを、いつも私たちの心にとどめてくれる。

## 霊的体験

567	William <b>James</b>
267/571	ウィリアム・ <b>ジェイムス</b>
267/657	ウィリアム・ <b>ジェームズ</b>
次回の増刷時より	

## 〇〇に対する宗教界の見解

572	Alcoholics Anonymous is a natural; it is natural at the point where nature comes closest to the supernatural, namely in <b>humiliations</b> and in consequent humility.
273/577	アルコールリクス・アノニマスは自然だ。それは自然が最も超自然と接近するところにおいて、すなわち屈辱と、それに続く <b>謙遜</b> にいたるところにおいて自然である。
273/577	アルコールリクス・アノニマスは自然だ。それは自然が最も超自然と接近するところにおいて、すなわち屈辱と、それに続く <b>謙虚</b> にいたるところにおいて自然である。
572	The <b>Episcopal</b> magazine
273/577	<b>監督派教会</b> の雑誌
273/577	<b>聖公会</b> の雑誌

## 十二の概念（短いかたち）

574	I. Final responsibility and ultimate authority for A.A. world services should always reside in the collective conscience of <b>our</b> whole Fellowship.
-----	--

277/581	一〇〇〇のワールド・サービスのための最終的責任と究極の権威は、常にわれわれの共同体全体の集合的良心に帰属すべきである。
277/581	一〇〇〇のワールド・サービスのための最終的責任と究極の権威は、常に私たちの共同体全体の集合的良心に帰属すべきである。
574	II. The General Service Conference of A.A. has become, for nearly every practical purpose, the active voice and the effective conscience of our whole Society in its world <b>affairs</b> .
277/581	二〇〇〇の評議会は、ほぼ實際上、その世界的なことがらにおいて共同体全体の積極的な声であり事実上の良心となっている。
277/581	二〇〇〇の評議会は、ほぼ實際上、その世界的な事柄において共同体全体の積極的な声であり事実上の良心となっている。
574	V. Throughout <b>our</b> structure, a traditional "Right of Appeal" ought to prevail, so that minority opinion will be heard and personal grievances receive careful consideration.
278/582	五〇われわれの機構全体を通じて、少数意見が聴かれ、個人的苦情が慎重に考慮されるよう、伝統的な「アピール権」が行き渡っていなければならない。
278/582	五〇私たちの機構全体を通じて、少数意見が聴かれ、個人的苦情が慎重に考慮されるよう、伝統的な「アピール権」が行き渡っていなければならない。
575	IX. Good service leadership at all levels is indispensable for <b>our</b> future functioning and safety. <b>Primary</b> world service leadership, once exercised by the founders, must necessarily be assumed by the <b>trustees</b> .
279/583	九  良いサービス・リーダーは、われわれの将来の機能と安全のために、すべてのレベルで欠くべからざるものである。かつて〇〇の創始者たちによって実践された最初のワールド・サービスのリーダーシップは、アルコホーリクス・アノニマスの常任理事によって、必ず引き継がなければならない。
279/583	九  良いサービス・リーダーは、私たちの将来の機能と安全のために、すべてのレベルで欠かせないものである。かつて〇〇の創始者たちによって実践されたワールド・サービスにおける主要なリーダーシップは、アルコホーリクス・アノニマスの常任理事会常任理事によって、必ず引き継がなければならない。

注記

- 「謙虚」   「謙遜」は「謙虚（さ）」に統一された。
- 「ことがら」は「事柄」へ変更された。
- 12の概念に残っていた「われわれ」は「私たち」に変更された。

From:  
<https://ieji.org/wiki/> - 心の家路

Permanent link:  
<https://ieji.org/wiki/books/study/bb-japanese-4th-revision>

Last update: 2025/08/04

