

## ステップを実践することの重要性のワークショップ

---

### 資料

- Voices of Recovery
- オーバーイーターズ・アノニマス 12 のステップと 12 の伝統 第二版
- アルコホーリクス・アノニマス 第 4 版 (ビッグブック)
- 付録 A: 恐れずに徹底した棚卸しについての調査結果、要約版
- 付録 B: 原理とステップのマッチング演習
- 付録 C: ステップを実践することの重要性 演習問題

### ワークショップ

#### 読み合わせとディスカッション (15 分)

- 有志に、『Voices of Recovery』 205 ページの 7 月 23 日の記事を読んでもらう。
- 有志に、『Voices of Recovery』 221 ページの 8 月 8 日の記事を読んでもらう。
- 1 人か 2 人の有志に、読み合わせについて簡単に分かち合ってもらう。
- 有志に、ビッグブックの第 6 章「行動に移す」を、83 ページの下の段落から、84 ページの第 2 段落の終わりまで読んでもらう。
- ワークショップの参加者に、ビッグブックには、これらの約束は一貫したステップワークの後に実現すると書かれていることを思いおこさせる。

#### 恐れずに徹底した棚卸しについての調査 再検討 (10 分間)

- 恐れずに徹底した棚卸しについての調査結果 (付録 A) を配付する。
- アンケートを見直し、12 のステップをすべて行っていない人の数や、その人々はまだプログラムに取り組んでいることに注意を払う。

#### 原理とステップのマッチング演習 (5 分間)

- 原理とステップのマッチング演習 (付録 B) を配付する。
- ワークショップの参加者に、各原理に関連するステップの番号を、その横のボックスに記入するよう、楽しくやってもらう。

#### 読み合わせとディスカッション (20 分間)

- 有志に、『オーバーイーターズ・アノニマス 12 のステップと 12 の伝統 第 2 版』の 12 のステップの各ステップに関連する「原理」の概要を、84 ページの最後の段落から 87 ページの章の終わりまで読んでもらう。
- ワークショップの参加者に小グループに分かれてもらい、どのステップの原理が心に響いたか、その理由をお互いに分かち合ってもらう。

## 書く演習 (30 分間)

- ステップを実践することの重要性 演習問題 (付録 C) を配付し、ワークショップの参加者に、それぞれ各質問に対する回答を書いてもらうよう取り組んでもらう。
- その後、有志にその回答をグループ全体で分かち合ってもらう。

## 恐れずに徹底した棚卸し：ステップにフォーカスする

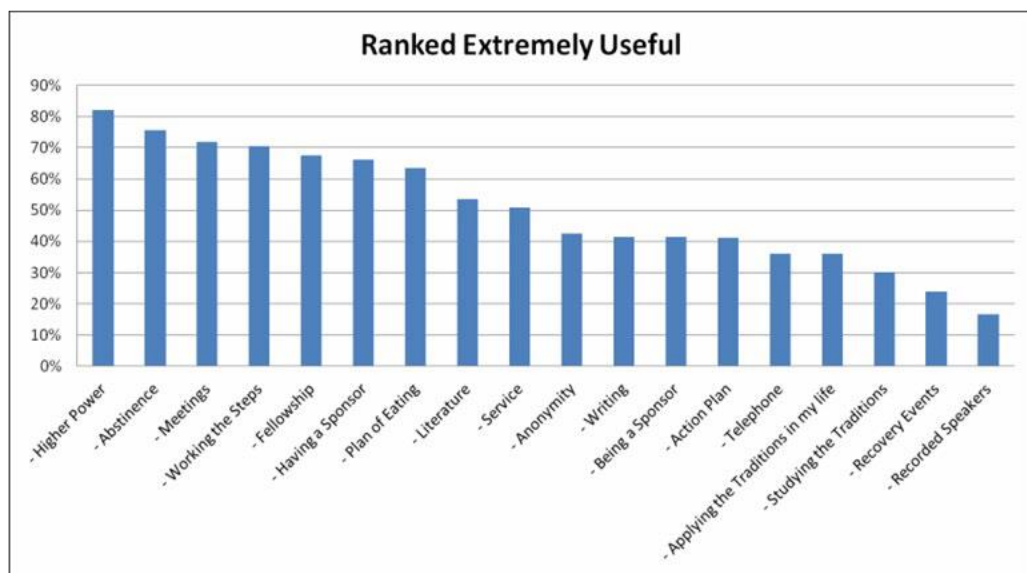
2012 年と 2013 年に、恐れずに徹底した棚卸しについての調査は OA フェロシップの 2,471 名のメンバーから回答を得た。2012-2013 年度リージョン・チェアーズ委員会は、アンケートの回答を分析し、結果を報告するために驚くべき量の作業を行い、その結果は 2013 年 12 月に OA のウェブサイトで公表された。この文書では、特に OA の 12 ステップの取り組みに関する回答の概要を示している。

2012 年と 2013 年に 2,471 人の OA メンバーがアンケートに回答、  
これは、最も包括的なプログラムの実践の反映である。

## ステップとハイヤーパワーが回復に役立つということ

メンバーは「次のことはあなたの回復にどの程度役立ちましたか？」と質問された。グラフ (右) は、その質問に対して「非常に役に立った」回答のランキングである。

「ハイヤー・パワー」と「ステップを実践すること」は、回復に最も役立ったもののうち 1 位と 4 位にランク付けられた。

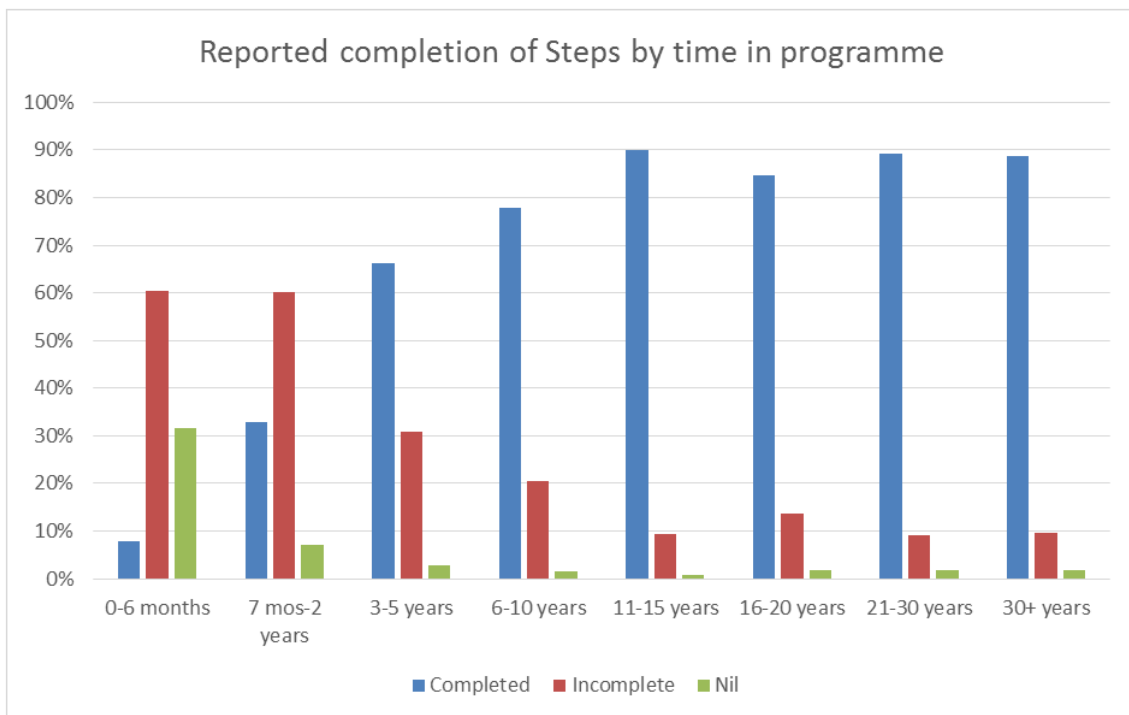


## ステップ終了報告と比較したプログラム参加期間

付録A 参加者の3分の2強(69%)が、12ステップすべてを実践したと報告した。ほぼ3人に1人は、12ステップのすべての実践を終了していなかった。予想通り、新しい仲間が12ステップすべてを実践したと答えた人はほとんどいなかった。

また、ステップを終了したと答えたほぼ全員(95%)が、ハイヤー・パワーの存在が回復に非常に役立ったと答えている。それに対して、ステップを実践していない人のほぼ5人に1人(17%)が、ハイヤー・パワーの存在をほとんど利用していないと回答した。

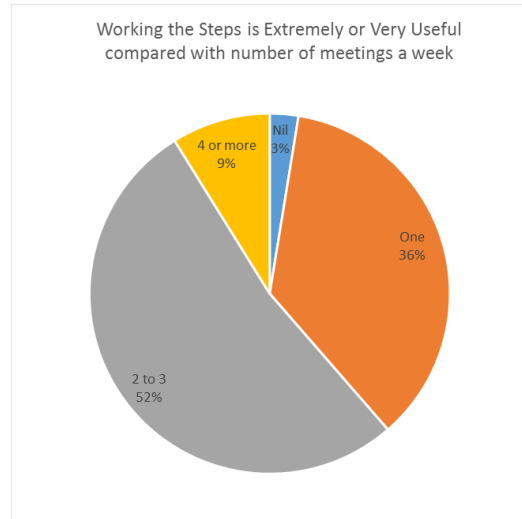
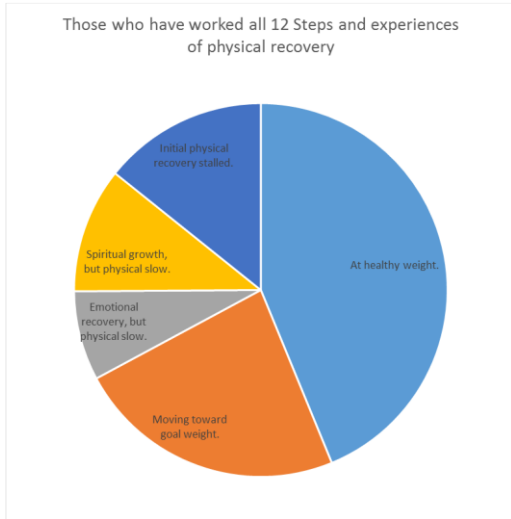
プログラムに参加して5年になるメンバーの3人に2人は、12ステップをすべて実践したと回答した。5年以上プログラムに参加しているメンバーの平均86%が、すべてのステップを実践している。下のグラフが示しているように、12ステップをすべて終えていない長期のメンバーもいて、それは意外であった。



すべての 12 ステップに取り組んでいると報告した参加者に焦点を当てる

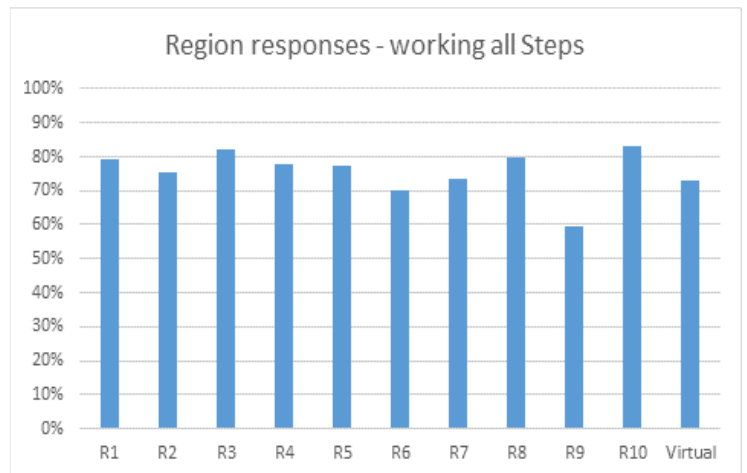
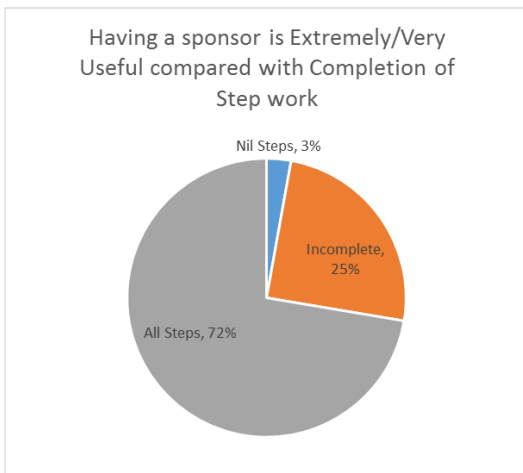
3分の2が健康的な体重にあるか、それに向かって努力していた。

およそ3人に2人が毎週2回以上のミーティングに参加している。



12ステップをすべて実践した人のほぼ4分の3 (72%) が、スポンサーがいることは「特段に役立った」または「非常に役に立った」と答えた。

各リージョンとバーチャルのグループのメンバーの平均76%が、12のステップをすべて実践したと回答した。



## 原理とステップのマッチング演習

---

この原理のリストは順に並んでいない。

各原則に関連するステップの番号をその横のボックスに記入してください。

	謙虚
	愛
	誠実
	希望
	霊的目覚め
	信仰
	サービス
	正直さ
	勇気
	忍耐
	自己鍛錬
	意欲

## ステップを实践することの重要性

### 書く演習

---

1. ステップ・スタディをどのようにあなたのプログラムの一部にしますか／できますか？
2. どのステップで行き詰まっていますか？なぜですか？
3. スポンサーとどのようにステップを進めていますか？
4. 日常生活の中で、ステップとその原理をどのように実践しているかを分かち合いましょう。

OA Board-approved  
Overeaters Anonymous®, Inc.  
6075 Zenith Court NE  
Rio Rancho, New Mexico 87144-6424 USA  
Mail Address: PO Box 44727, Rio Rancho, NM 87174-4727 USA  
Tel: 1-505-891-2664 • FAX: 1-505-891-4320  
info@oa.org • www.oa.org  
© 2015 Overeaters Anonymous, Inc. All rights reserved. Rev 5/2021.

## 12 のステップ

1. 私たちは食べ物に対し無力であり、思い通りに生きていけなくなっていたことを認めた。
2. 自分を越えた大きな力が、私たちを健康な心に戻してくれると信じるようになった。
3. 私たちの意志と生き方を、**自分なりに理解**した神の配慮にゆだねる決心をした。
4. 恐れずに、徹底して、自分自身の棚卸しを行ない、それを表に作った。
5. 神に対し、自分に対し、そしてもう一人の人に対して、自分の過ちの本質をありのままに認めた。
6. こうした性格上の欠点全部を、神に取り除いてもらう準備がすべて整った。
7. 私たちの短所を取り除いて下さいと、謙虚に神に求めた。
8. 私たちが傷つけたすべての人の表を作り、その人たち全員に進んで埋め合わせをしようとする気持ちになった。
9. その人たちやほかの人を傷つけずに、可能なかぎり、その人たちに直接埋め合わせをした。
10. 自分自身の棚卸しを続け、間違ったときは直ちにそれを認めた。
11. 祈りと黙想を通して、**自分なりに理解**した神との意識的な触れ合いを深め、神の意志を知ることと、それを実践する力だけを求めた。
12. これらのステップを経た結果、私たちは霊的に目覚め、このメッセージを強迫的なオーバーイーターに伝え、そして私たちのすべてのことにこの原理を実行しようと努力した。

アルコールクス・アノニマスの 12 のステップを一部変更して使用することについては、AA ワールド・サービス社の許可を得ています。

これは OA 承認文献の翻訳である。

This is a translation of OA-approved literature.

© [October 5,2024] Copyright Overeaters Anonymous, Inc.

All rights reserved.

“Importance of Working the Steps Workshop “ (Japanese) JNSB(#09973)