

ミーティングフォーマット

(ミーティングの進め方)

の提案

私たちの経験によれば、ミーティングの際にこのようなフォーマットを使っていくと、ミーティングの焦点がおのずと OA の回復に絞られ、OA のプログラムが広く行きわたり、一体性が高まっていくことが明らかになりました。さらにこれも大事な点ですが、形式が決まっていれば、ミーティングはいつも同じように進むという安心感があるため、メンバーが参加しやすくなります。なお、このフォーマットは各グループの事情や状況次第で修正していただいてもかまいません。

ミーティング開始時間： _____

1. 「オーバーイーターズ・アノニマスの(____曜日____時の) ミーティングによろこそ。本日司会をします、強迫的なオーバーイーター（あるいは摂食障害）の〇〇です」
2. 「最初に『平安の祈り』を唱えたいと思います。参加なさりたい方は一緒をお願いします
「神様、私にお与えください。
自分に変えられないものを受け入れる落ち着きを、
変えられるものは変えていく勇気を、
そして、ふたつのものを見分ける賢さを」
3. 「この会場では、食べ方の問題であれば、どんな問題を抱えている方も歓迎されます。今日この会場に、私以外にも食べ方の問題を持っている方がいますか？
では、一人ひとりお名前をお願いします」

「本日はじめて参加された方、あるいは2回目か3回目の方はいらっしゃいますか？」

「では、ファーストネームをお願いします」

「〇〇さん、よろこそ」

「しばらく OA を離れていた方、あるいはほかの地域から見えた方はいらっしゃいますか？」

「ではファーストネームをお願いします」

「〇〇さん、ようこそ」

ここで、皆さんに提案があります。

- * ぜひともスポンサーを見つけてください。スポンサーとは、回復の手助けをしてくれる仲間のことです。
- * 食事計画を作ることをお勧めします。また、その日の食事計画をスポンサーに毎日報告している仲間もいます。
- * OA 承認の出版物を読んでみてください。そして、12 のステップと 12 の伝統にどのように取り組んだらよいか、ぜひ参考にしてください。

4. では、OA の紹介です。

「オーバーイーターズ・アノニマスは、経験と力と希望をお互いに分かち合いながら、強迫的な食べ方から回復するための仲間の集まりです。強迫的な食べ方をやめたいと思う気持ちがあれば、だれもが OA のメンバーになることができます。参加するための入会金や会費はありません。OA は自分たちの献金だけで自立しており、OA 以外の団体や OA メンバー以外から寄付を受け取ることも、求めることもしていません。また OA はどのような公的機関、民間団体、政治運動、信条、あるいは宗教の教義とも関係しておらず、OA の外部の問題についてはどのような立場も取っていません。OA の最も重要な目的は、強迫的な食べ方から解放されること、そして今もまだ苦しんでいる人たちに OA の 12 のステップを通して回復のメッセージを運ぶことです」

5. (“Our Invitation to You (注.未翻訳)” をだれかに読んでもらう (オーバーイーターズ・アノニマスの 12 のステップが書かれているものを読んでもらう))

6. オーバーイーターズ・アノニマスの 12 の伝統を誰かに読んでもらう。

7. 回復の道具：

「OA でいうアプスティネンス (=節制) とは『強迫的な食べ方から離れること』を意味しています。OA には、ステップに取り組み、強迫的な食べ方から離れて生きるための回復の道具が 9 つあります。その 9 つの道具とは、食べ方のプラン、スポンサーシップ、ミーティング、電話、書くこと、文献、行動プラン、無名にとどまること、

そしてサービスです。さらに詳しい内容についてはパンフレット『回復の道具』をお読みください」

8. スポンサー :

「私たちにとっての成功への手がかりがスポンサーシップです。スポンサーとは、アブスティネンスと、ステップと伝統の生き方に、心から取り組んでいる OA メンバーのことです。またスポンサーは、自分の経験の範囲でプログラムを分かち合い、仲間へのサービスを通して自分自身の回復をも深めている人です。スポンサーを探している方は、あなたが望むものを持っているメンバーを見つけ、その人に、どうやってそうなれたのか尋ねてみるといいでしょう。この場にスポンサーをやっている方がいらっしゃったら、プログラムにつながってからの期間、アブスティネンスの期間、どのステップまで終えているか、つながって体重がどう変わったか、あるいは、食べ方のとらわれからどう解放されているかについて、簡単にお話しいただけますか？」

9. 「連絡先」のリストを回し、差し支えなければ、名前、電話番号、Eメールアドレスを書いてもらう。書き込まれたリストを再度回し、各メンバーがリストの電話番号やメールアドレスを書きとめられるよう配慮する)。

10. 文献 : 「この会場では、OA 承認の文献のみを置いています。OA の文献に毎日触れることで、12 のステップの生き方を深めることができます」。(ミーティングの休憩時間あるいは終了後に文献購入希望者のためにお手伝いしてくれる人を頼んでおく)

11. 報告 : (お知らせがある場合セクレタリーが行う。また、メダルを渡す習慣がある場合には、セクレタリーがメダルを手渡す。日本サービス理事会報告や会計報告は毎月行う)

12. 伝統 7 : 「OA の伝統 7にあるように、『すべての OA グループは外部からの寄付を辞退して、完全に自立』しなければなりません。このグループでは毎月 _____ 円の経費がかかります。さらに、インターグループ、日本サービス理事会、リージョン 10、ワールドサービスにも毎月献金しています。このように、私たちの献金は、ミーティングを維持するため、そして強迫的な食べ方をする人たちにメッセージを運ぶために使われます。このミーティングを維持するため、お一人、 _____ 円以上献金していただくと助かります」

13. 途中で 5 分か 10 分の休憩時間を取ることもある (この時間を使って、新しくきた仲間を歓迎し、ミーティングリストを手渡して説明したり、文献を紹介したり、スポン

サーの役割をしている人たちを紹介したりする)。

14. 今回は何のミーティングかを伝える:(グループの良心に基づいたミーティングのやり方は実にたくさんある。また、さまざまなやり方を組み合わせているところもある。たとえば:

ステップと伝統ミーティング:「このミーティングはステップミーティングです。

本日はステップ _____ 及び/あるいは伝統 _____ について分かち合います」

(司会者から順に OA の『12 のステップと 12 の伝統』の一部の読みあわせを行い、そのステップもしくは伝統についてメンバーが分かち合う)

ディスカッションミーティング:「本日はディスカッションミーティングを行います。

OA プログラムのなかから選んだ今日のテーマは _____ です。

(メンバーはそのテーマについて一人 3 分から 5 分間ぐらい分かち合う)。

スピーカーミーティング:「本日はスピーカーミーティングです」

(スピーカーが経験と力と希望の分かち合いを 20 分ほど行い、そのあとメンバーが 3 分から 5 分間の分かち合いに参加する)。

文献ミーティング:「本日は文献ミーティングを行います。今回選んだ文献は _____ です。

(OA 承認出版物から文献を選ぶ。その文献をメンバーが一人ずつ読んで分かち合いをする。あるいは最後まで読み終えてから分かち合いを行う)。

15. 分かち合いにあたっての提案 (分かち合いを始める前に読むことをお勧めしたい):

「OA ミーティングで分かち合うときには、経験と力だけでなく、希望についてもぜひ分かち合ってください。また分かち合いの内容は、一週間の出来事やその日あったことの話よりはむしろ、強迫的な食べ方をしてしまうこの病気のこと、OA が示してくれた解決方法、あなた自身の病気からの回復の話に限定してくださいませうお願いします。いま問題を抱えているのなら、その問題に対処するためにプログラムをどう生かしているかを分かち合ってください。いま抱えている問題やその解決方法のことをもっと話したいということであれば、スポンサーに相談するか、あるいはミーティングのあとで仲間に話してみることをお勧めします」

「またミーティングの最中に、フィードバック (意見や感想を述べること)、クロスト

ーク、アドバイスなどをすることは慎んでください。OA ミーティングでのクロストークとは、ミーティングの最中に、分かち合いを終えたばかりの仲間にアドバイスをしたり、グループ全員に対してではなく特定の仲間だけに直接話しかけたり、分かち合いをしている仲間に質問をしたり、話を妨害したりすることです」

「グループの良心によって決定したことを皆様が尊重していただけますよう、どうぞよろしくお願いいたします。このミーティングでは、司会者の判断で、テーマからそれている場合や、話が長くなっている場合にはそのことを伝えてよいという決定をしました。ミーティングの内容が本題からはずれることのないよう、この提案を受け入れていただけますようお願いいたします」

(また、グループの良心によって決定したミーティングのガイドラインがほかにもあったら、ここに付け加える)

16. 終わりにあたって：

「12のステップに取り組み、定期的にミーティングに参加し、OAの道具を使うことで、何万人もの仲間の生き方が変わりました。私たちは希望と勇気を提供しています。

新しい仲間みなさんへ、OAがご自分にとってふさわしい場所かどうか決めかねているということなら、いろいろなOAミーティングに少なくとも6回ぐらいは参加してみることをお勧めします。

なお、今日ここで話されたことは、OAメンバー個人の意見であり、OA全体を代表するものではありません。また、ほかのメンバーのアノニミティ（その人のことを明かさないうこと）を尊重し、必ず守っていくという私たちの責任をつねに忘れないでください。そして『ここで見たこと、ここで会った人のことは、この場に置いていってください』。

みなさん、電話やEメールで新しい仲間や、OAに戻ってきた仲間たちに手を差し伸べていきましょう。もちろん仲間どうしでもお互いに助け合いきましょう。仲間と一緒に必ずよくなります」

「今回司会をさせていただき、ありがとうございました。黙想のあと、希望者は『平安の祈り』と一緒に唱えましょう」（好きな祈りを選ぶ。1993年のビジネスカンファレンスでは、平安の祈り、第7ステップの祈り、第3ステップの祈り、あるいはOA Promise "I put my hand in yours"を唱えてミーティングを終えることを提案している）。