

ニューカマーズミーティング：

司会者キット

初心者の仲間のためのミーティングに関心のある司会者や

他の OA メンバーのためのガイド

Overeaters Anonymous, Inc.

World Service Office

6075 Zenith Court NE

Rio Rancho, NM 87144-6424 USA

Mail address: P.O. Box 44727, Rio Rancho, NM 87174-4727 USA

1-505-891-2664 • info@oa.org • oa.org

OA Board-Approved Literature

©2003 Overeaters Anonymous, Inc.

All rights reserved. Rev. 12024.

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.

“NEWCOMERS MEETINGS: A LEADER’S KIT

A guide for leaders and other OA members interested in meetings for beginner members”

(Japanese) JNSB(#09973)

注：ニューカマーズミーティング： 司会者キットには、「OA の 12 のステップ」、「OA の 12 の伝統」、「OA サービスの 12 の概念」、「回復の道具（要約版）」、「推奨されるミーティング・フォーマット」、「あなたへの招待状」が含まれている。oa.org の文書ライブラリで、これらの資料を検索、印刷、ダウンロードする。これらの資料へのリンクは、この文書の末尾に埋め込まれ、掲載されている。

新しい仲間向けミーティングでは、新しい仲間には私たちのプログラムの基本を紹介する。テーマには、強迫的な食べ方という病気の 3 つの性質（身体的、精神的、霊的）、強迫的な食べ方からの離れ方、「[12 のステップ](#)」、「[12 の伝統](#)」、「[OA サービスの 12 の概念](#)」、そして/もしくは「[回復の道具](#)」などが含まれる。

新しい仲間向けミーティングの種類

1. パブリック・インフォメーション： これらのミーティングは通常、専門家、家族、友人、そして新しい仲間にも開かれている。テーマは通常、特別に予定された 2～3 時間のミーティングで 1 つか 2 つ取り上げられる。
2. 新しい仲間シリーズ： 通常、各テーマに 1 時間のセッションが割かれ、必要に応じてセッションが追加される。一般的に、1 つのシリーズには 6 回のミーティングが含まれるが、4 回から 12 回の場合もある。通常、定例ミーティングの前に予定されるが、定例ミーティングとは別に行われることもある。OA の定例ミーティングと一緒に行われる場合、普段は定例ミーティングに出席しているメンバーが新しい仲間向けのミーティングに参加したり、新しい仲間を定例ミーティングに招待したりすることができる。新しい仲間向けのミーティングと定例ミーティングを同時に、近くの部屋で行うことを好むグループもある。詳しくは、oa.org の文書ライブラリにある「[新しい仲間のための説明会のガイドライン](#)」を参照のこと。
3. 新しい仲間向けミーティングとして指定されている OA の毎週の定例ミーティング： これらのミーティングは基本的なことに重点を置き、連続的に開催される。
4. パブリック・インフォメーションと新しい仲間のシリーズを組み合わせたもの： 夜または午後のパブリック・インフォメーションの後、ニューカマーシリーズが予定されている。

ミーティングの取り決め

新しい仲間向けミーティングの目的は、新しい仲間を歓迎し、回復しているメンバーの経験と力と希望に耳を傾ける機会を与えることである。新しい仲間はまた、ディスカッションに参加したり、質問をしたりすることも奨励される。ほとんどの新しい仲間向けミーティングは、長期のアブスティネンスにあるメンバーが強迫的な食べ方という病気と私たちの回復プログラムについて分かち合うことから始まり、その後、ディスカッションと質疑応答の時間が続く。一方、OA メンバーは、新しい仲間と挨拶し、回復を分かち合うためにこのようなミーティングに出席するよう招待されているが、ミーティングは新しい仲間のためのものであり、司会者や偶然出席した他の OA メンバーによって独占されるべきではない。司会者は、経験豊富な OA メンバー同士のディスカッションにならないように注意する責任がある。

新しい仲間の参加は、親密でインフォーマルで友好的な雰囲気の中で促進される。通常、椅子は円形に並べられ、または大きなテーブルの周りに配置されるが、座席が主にシアター形式の場合は、より個人的な分かち合いを促すために休憩を設けることが推奨される。

新しい仲間は、資料にアクセスする必要がある。どの新しい仲間のミーティングでも、最新のミーティングリストを用意しておくことをお勧めする。bookstore.oa.org で購入する場合、このキットの中に文献注文用紙と、新しい仲間向けの文献が含まれている。グループは、パッケージを一度に配布するか、特定のミーティングのテーマに関連する場合、パンフレットやポケットカードを新しい仲間を提供するかを選択肢がある。さらに、メンバーがライフラインの古い号を寄贈し、新しい仲間へ渡したり貸したりすることもできる。新しい仲間のミーティングでは、新しい仲間が購入できるように、十分な量の OA 文献を展示することを勧める。

司会者とスピーカーのための提案

1. 新しい仲間を歓迎するために早めに到着する。
2. OA がアルコールリクス・アノニマス (AA) になった 12 ステッププログラムであることをグループに伝える。
3. スピーカーを紹介し、体験談を分かち合ってもらおう。スピーカーは個人的な体験から分かち合ったり、個人の意見を述べたりするだけで、OA フェロシップ全体やグループを代表するものではないことに注意すること。

4. スピーカーは資格を得て、自分の体験談を話し、ミーティングのテーマを含める。その際、あなたが強迫的オーバーイーターであること、OAに来たときの強迫観念、強迫的な行動、身体、そしてアブスティネンスの長さについて話す。あなたの回復を3つのレベルすべてについて説明する。新しい仲間に、あなたがプログラムに参加したときと今がどのような状態であるかを伝えることは、新しい仲間が自分の状態を確認し、変化が可能であることを信じることに役立つ。食べ物から離れて、アブスティネンスを維持するためにあなたがしたことを分かち合うことで、新しい仲間が回復のために何をすればよいかを知ることができる。
5. 参加者のアノニミティ（匿名性）が尊重され、参加したことと分かち合われたことについて秘密が守られることを参加者に保証する。強迫的に食べることをやめたいという願望を持つ人なら誰でも、すべてのOAのミーティングに歓迎されるが、一部のミーティングはメンバー以外の人（専門家、家族、友人など）にはクローズドであることを、新しく参加する人に伝える。しかし、グループの良心によりメンバー以外の人を招待することもできる。
6. 分かち合いのガイドラインに従う（ガイドラインとクロストークの定義については「[推奨されるミーティング・フォーマット](#)」を参照）。
7. OAの文献を参照しながら、質問をリードしたり、議論したり、質問への回答を行い、新しい参加者に私たちOAの文献の価値を理解してもらう。
8. 最後に、テーマについてさらに説明するために、新しい仲間に文献を紹介する。「意見は発言者のものであり、OA全体のものではない」こと、そしてお互いのアノニミティを尊重することを思い出させる。定例ミーティングのリストをチェックし、できるだけ多くの定例ミーティングに出席するよう、新しい仲間を必ず招待する。電話番号の交換を奨励する。何よりも、"来続けよう"と伝える。

ミーティングのテーマ

1. 強迫的な食べ方という病気（身体的、精神的、霊的）

「[あなたへの招待状](#)」を読むか、またはイントロダクションに以下の点を含める：

- ・ 私たちは強迫的な食べ方という病気に苦しんでいる。私たちは不道徳でも、意志薄弱でも、悪者でも、嫌悪感を抱く者でもない——そして私たちは一人ぼっちではない。
- ・ 私たちは、精神の強迫観念と強迫的な行為を特徴とする進行性の病にかかっている。私た

ちに共通する問題は、身体的、精神的、霊的な3つの側面がある。

・強迫的な食べ方は病気であるという概念は、すべての文献に明記されている。特に適切なのは、『オーバーイーターズ・アノニマス 第3版』（特に「あなたへの招待状」1～5ページと付録229～251ページ）である。私たちのプログラムのもとになっている『アルコールクス・アノニマス 第4版』は、病気としての依存症について多くの同様の洞察を与えている。「あなたへの招待状」の要約版が、ミーティング・フォーマットの一部としてよく読まれることを、新しい仲間には知らせる。

・強迫的な食べ方という病気は、今日一日は食い止めることができても、治すことはできないということを私たちは発見した。いちど「診断」を受け入れれば、回復のためのOAの「処方箋」、すなわちアブスティネンスとオーバーイーターズ・アノニマスの12のステップに従うことができることを指摘する。

・新しい仲間と話し合う：

- 強迫的な食べ方という病気の症状。
- 正常に食べる人と強迫的に食べる人の違い。この関連では「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4～5ページの考察は、非常に有用であり、力強いものである。
- 誤った意志の力で強迫的な食べ方をコントロールすることに対する私たちの無力さ。
- OAの12のステップによる回復の奇跡：食への強迫観念からの解放、そして以前は私たちを招き寄せていた食べ物を食べたくないという自由。
- 問題に対する事前の知的理解にこだわるのではなく、進んでOAのプログラムに従うことの重要性。

・OAは医療プログラムでも栄養知識の宝庫でもない。このような情報が必要なメンバーは、他の情報源から探さなければならない。OAは特定の食事計画を推奨するものではない。bookstore.oa.orgで入手可能なパンフレット「A New Plan of Eating（新しい食事計画）」が手引きとなる。

・私たちの本来の目的は、強迫的な食べ方から離れ、回復のメッセージを運ぶことである。私たちは、罪悪感、恐れ、苦難の感情ではなく、希望、信頼、自由、喜びを植え付けながら、すべてのOAメンバーを支援する必要がある。伝統3によると、メンバーになるための唯一の条件は、強迫的に食べることをやめたいという願望だけである。OAでは、メンバーの体重を量ったり、メンバー登録をしたり、食習慣を監視したり、メンバーを監視したりすることは一切ない。大切なのは、何度も足を運び、他の人たちと一緒にプログラムに取り組むことである。（『メンバー、グループ、サービス機関のためのOAハンドブック』の「グループのメンバーになるには？」を参照）

2. どうやって強迫的な食べ方から今日一日離れるか

アブスティネンスとは、健康的な体重を目指す、あるいは維持しながら、強迫的な食べ方や強迫的な食行動を控えることである。OA のメンバーにはそれぞれ異なる食事計画がある。特定の食事計画に従っている人も多くいるが、適度な食事をとることや、単にむちゃ食いや食べ吐きしないことで満足する人もいる。食事を量ったり計ったりする人もいる。私たちのプランでは、食事の回数や、食べたり食べなかったりする食品もさまざまだ。OA のパンフレット「A New Plan of Eating (新しい食事計画)」には、個人のニーズに応じた提案が掲載されている。

司会者やスピーカーは、アブスティネンスにいたる自分自身の話を分かち合うことが奨励される。強迫的な食べ方をやめる過程は、今日一日、一時間一時間、あるいは一分一分のプロセスである。ポケットカード『まず考えてみて』には、強迫的な食べ方を避ける方法についての提案が書かれている。

ミーティングに参加するメンバーは、強迫的な食べ方を今日一日控えるための以下の方法に、自分の提案を加えることができる：

- ・ 「今日だけ」に集中する：必要であれば、24 時間、この 1 時間、この 1 分だけ節制する。
- ・ スポンサーを見つけ、毎日-必要なら 1 日に数回でも-連絡を取り合う。食事の具体的な話をするのも役に立つし、感情や個人的な問題を共有することも重要だ。
- ・ 強迫的な食べ方を今日の午後まで、今夜まで、明日までと延期し、延期し続けることで、アブスティネンスを獲得し、維持できることに気づくメンバーもいる。
- ・ できるだけ多くのミーティングに参加する。
- ・ 他の OA メンバー、新しい仲間、経験豊富な人に電話をかける。自分自身を助けるのと同じように、電話した相手をも助けることにもなる。
- ・ 助けてくれる人を探す。OA が私たちにどのように役立っているかを分かち合うことは、メンバーが回復を「維持」する方法だ。
- ・ OA や AA の文献を読み、家の周りに置いたり、財布やポケットにいくつか入れておく。
- ・ たとえ「あたかも」祈っているかのようにふりであっても、自分にとって意味のある方法で祈る。
- ・ 日課を変える。特に強迫的な食事になりやすい時間帯にそうする。これは古いパターンを変えるのに役立つ。
- ・ 食べ物について考えたり、強迫的に食べなくなったりしたときに、代わりにすることをリストアップし、そのうちの一つを実行する。
- ・ 他の OA メンバーと集まって、食べない活動をしたり、アブスティネンスの食事を楽しんだりする。

- ・ 12のステップに取り組み始める。

3. どうやればうまくいくのか：回復のプログラムとして提案された12のステップ

新しい仲間には12ステップを紹介するために、『アルコールクス・アノニマス 第4版』（ビッグブック）の第5章から「どうやればうまくいくのか」を読みあげるか、要約して伝える。

新しい仲間には、OAは霊的なプログラムであり、いかなる宗教的教義にも従っていないことを保証する。メンバーは、自分なりに理解したハイヤー・パワーとともに、プログラムの霊的原理を実践する。

「12のステップ」が私たちの回復プログラムの基本であることを強調する。私たちは、残りの人生、今日一日、12のステップに取り組もうと努力し、そして12のステップが私たちに働きかけるようにする。OAには「しなければならないこと」はない。これらのステップは、回復しているOAメンバーの経験に基づいて提案されているだけである。これらのステップは、回復の経験の結果としてAAで発展したものだ。

あなたがどのようにステップに取り組み、それがどのように回復に役立ったかを分かち合う。新しい仲間には、スポンサーやOAの友人と一緒にステップを学び、日常生活で適用するようすすめてください。私たちは、ステップを完璧に行うことを期待しているわけではなく、ただ進歩することだけを期待している。

パンフレット「新しい仲間の皆さんへ」は、私たちの回復の12ステップのプログラムを紹介している。12ステップの源流はアルコールクス・アノニマスであるため、新しい仲間にはOAの文献に加え、ビッグブックを自分で読むことを勧めている。『アルコールクス・アノニマス 第4版』、『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』、『オーバーイーターズ・アノニマス 12のステップ・ワークブック 第2版』は、貸したり、売ったり、あげたりできるように必ず置いておく。

4. 12の伝統

OAがほとんど組織化されることなく機能している一方、「伝統」を守ることはフェロウシップの存続を保証している。OA内外の人間関係に「伝統」を適用することは、私たちの霊性を強め、アブスティネンスを維持するのに役立つ。AAの『12のステップと12の伝統』、

『アルコールリクス・アノニマス 成年に達する』と共に『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』は、伝統の起源と重要性に関する優れた情報源である。OAの無料でダウンロードできるパンフレット『[12の伝統](#)』は、新しい仲間にとって良い入門書となる。

司会者は「伝統」を用いた自分自身の経験を話すことで、新しい仲間に必要なことを理解してもらう手助けとすることができる：アノニミティの重要性、個人よりも原理、グループの良心、自助努力、OAが他のどの団体、組織にも属していないこと、そしてメンバーになるための唯一の条件である「強迫的に食べることをやめたい」という願望だ。司会者は、「伝統」を実践することがアブスティネンスを維持する上でどのように役立っているかを分かち合うかもしれない。

OAが行わないことを指摘することも同様に重要だ。例えば、OAはメンバーを勧誘したり、誰かをフェロウシップに加わるように説得することを試みることはない。また、メンバーシップファイルを保管したり、研究に参加したり、メンバーの追跡調査をしたり、医学的または心理学的なアドバイスをしたり、何らかの社会的サービスやカウンセリングを提供したり、サービスに対する報酬を受け取ったり、OA以外からの寄付を受け取ることもない。

「伝統」は、私たち個人の回復、そしてフェロウシップの存続と成長にとって重要であるため、このテーマは新しい仲間のミーティングにおいて非常に重要だ。

5. 回復の道具

回復のための9つの道具（食事計画、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、サービス）は、パンフレット「回復の道具」に包括的に説明されている。このパンフレットは、ミーティングで読み上げるためのものではなく、それぞれの道具の説明と、その道具がステップを実行し、アブスティネンスを維持するためにどのように貢献したかを説明するための基礎として使用するものだ。自分の経験と力を希望を分かち合うときは、道具がどのようにあなたの回復を支えたかを含める。

スポンサーシップには特に注意を払うべきである：スポンサーシップとは何か、どうやってスポンサーを得るか、いつ、どうやってスポンサーを変更するかなどである。道具に関するパンフレットに加え、新しい仲間とスポンサーは、パンフレット「スポンサーと12ステップを通してのスポンサーをするためのガイド」で役立つ情報を見つけることができる。

6. OA についての詳細

以下の各テーマに 1 つの完全なセッションを割いてもよいし、他のセッションに組み込んでもよい。

文献

新しい仲間は、OA で利用できる利用可能なあらゆる援助の資源を知りたがっている。私たちが新しい仲間のためにできる最も重要なことの一つは、ワールド・サービス・オフィスから入手できる出版物を紹介することであろう。なお、『アルコールクス・アノニマス 第4版』はしばしばビッグブックと呼ばれ、『オーバーイーターズ・アノニマス 第3版』はブラウンブックと呼ばれている。『アルコールクス・アノニマス』や、私たちの病気や OA プログラムに関する出版物は、ワールド・サービス・オフィスから入手できる。情報とインスピレーションは OA のウェブサイト oa.org で見つけることができる。[承認文献](#)を十分に用意しておくことをお勧めする。これらの出版物について説明し、あなたが回復を支えるためにそれらの文献をどのように使ってきたかを説明する。新しい仲間にそれらの文献を読むように勧めよう。

霊的目覚め

アルコールクス・アノニマスの共同創始者であるビル・W.から始めて、この体験が他の人々にとってどのような意味を持つかを話し合う。『アルコールクス・アノニマス 第4版』8-14 ページ、569-570 ページ、および「私たち不可知論者は」、「仲間と共に」、「未来への展望」の章を参照する。また、『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」も適切だ。新しい仲間に、自分にとって「霊的体験」が何を意味するのかを見つけるように勧め、これは深く個人的な事柄であることを強調する。他の OA メンバーの経験について知るために、『オーバーイーターズ・アノニマス 第3版』を読むように勧める。AA メンバーの経験は、AA の書籍『信じるようになった』に記録されている。

サービス

サービスは回復プログラムの基本であり、霊的成長の本質である。サービスの構造（インターグループ、リージョン、WSO）について簡単に説明し、特に地元のインターグループとその活動について説明する。新しい仲間は、『メンバー、グループ、サービス機関のための OA ハンドブック』というパンフレットの中に、役立つ情報を見つけるかもしれない。司

会者やスピーカーには、『サービス、伝統、概念ワークショップ・マニュアル』が補足的な資料となるだろう。サービスがあなたの回復にどのように貢献したかを分かち合おう。

歴史

『アルコールクス・アノニマス 第4版』や『アルコールクス・アノニマス 成年に達する』に書かれているように、初期のAAの経験について話す。

OAがどのようにAAから発展したかを話し合う。司会者は、『Beyond Our Wildest Dreams』や『オーバーイーターズ・アノニマス 第3版』の「Rozanne's Story」を読んで、OAの歴史に慣れておくとよい。

家族と大切な他の人たち

司会者や他のOAメンバーは、強迫的な食べ方や回復のプロセスを、OAでない親族に理解してもらうためにどのような手助けが必要であったか、そしてどのように困難を克服したかについて、分かち合う。無料でダウンロードできるパンフレット「[強迫的な食べ方をする人の家族へ](#)」は、病気や回復のプロセス、家族がどのように手助けできるかを新しい仲間が説明する際に助けになるために書かれたものだ。

簡潔な知恵

平安の祈りとOAのスローガンが含んでいるのは以下のことである：

- ・ アブスティネンスは私の人生において例外なく最も重要なことである。
- ・ 気楽にやろう。
- ・ 手放して神にゆだねる。
- ・ 自分も生き他人も生かせ。
- ・ シンプルにやろう。
- ・ 今日一日。
- ・ アブスティネンスほどよいものはない。

oa.orgの文献ライブラリで、この文章で言及されている資料を検索、印刷、および/またはダウンロードしてください：

- ・ [12のステップ](#)
- ・ [12の伝統](#)
- ・ [OAサービスの12の概念](#)

- [回復の道具（要約版）](#)
- [推奨されるミーティング・フォーマット](#)
- [あなたへの招待状](#)

OA 私の責任

私の強迫的な食べ方の問題に共感してくれるすべての人に

OA の救いの手と気持ちをいつでも差し伸べること。

それが私の責任。