



## 推奨されるミーティング・フォーマット

このフォーマットを一貫して使用することで、ミーティングを OA での回復に集中させ、私たちのプログラムを強化し、一体性を促すことがわかりました。またメンバー維持の重要な要素である、継続性という安心感も得られます。各グループは、それぞれのニーズに合わせてこのフォーマットを変更することができます。

注：推奨されるミーティング・フォーマットには、「あなたへの招待状」（OA の 1 2 ステップを含む）、「OA の 1 2 の伝統」、「ようこそ、おかえりなさい（要約版）」、「回復の道具（要約版）」、「OA サービスの 1 2 の概念」、「OA の約束」の朗読が含まれています。

これらの資料は、oa.org のドキュメント・ライブラリーで検索、印刷、またはダウンロードしてください。これらの資料へのリンクはミーティング・フォーマットの最後に記載されています。

ミーティングは[時間]\_\_\_\_\_に始まります。

**1. オープニング：**「オーバーイーターズ・アノニマスの [曜日と時間] \_\_\_\_\_ ミーティングにようこそ。私の名前は〇〇です。私は強迫的オーバーイーターで、このミーティングの司会者です。お願いします。この時間は携帯電話の電源をお切りください。」

**2. 平安の祈り：**「希望者は平安の祈りに加わってください：

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、二つのものを見わける賢さを。」

**3. ようこそ：**「オーバーイーターズ・アノニマスにようこそ。私たちは成長し、進化し続けるフェロウシップであり、世界中で対面式やバーチャルなミーティングを行っています。OA には、回復の機会があり、地域やバーチャル・グループ、インターグループ／サービス・ボード、リージョン、そしてワールド・サービス・レベルでサービスをする機会があります。」

まだ苦しんでいる強迫的に食べる人がどこにいても会えるように、私たちは世界中のあらゆる言語で文献とサポートを提供するよう努力しています。

「まだ苦しんでいる人々に OA フェロシップの心と手を差し伸べるとき、私たちは OA の「多様性と一体性の方針」を心に留めましょう。それは違いを尊重しながらも、共通の問題を解決するために、私たちを一つに結びつけるものです。食べ物に関してどのような問題を抱えていても、人種、信条、国籍、宗教、性自認、性的指向、その他の属性に関係なく、あなたは、このミーティングに歓迎されます。

「この中に、私のほかにも強迫的な食べ方をする人はいますか？」

「初めて、2 度目、3 度目の方はいらっしゃいますか？歓迎いたしますので、お名前をお聞かせください。OA に戻ってきた方、他の地域から来られた方、歓迎いたしますので、お名前をお聞かせください。」 [ひとりひとり名前を歓迎する。]

「私たちはあなたにお勧めします：

- 回復を導いてくれるスポンサーを見つけること。
- 食事計画を立て、望むならそれを書きとめ、毎日スポンサーに報告すること。

そして

- 1 2 のステップと 1 2 の伝統について知識を深めるために OA 承認文献を読むこと。

#### 4. プレアンブル：「以下は OA プレアンブルです：

オーバーイーターズ・アノニマスは、経験と力と希望を分かち合いながら、強迫的な過食から回復するための仲間の集まりです。私たちは強迫的な食べ方をやめたい人であればだれでも歓迎します。メンバーになるための会費や料金はありません。外部からの寄付を募ることも、受け入れることもありません。

OA は、いかなる公的・私的団体、政治運動、思想、宗教的教義とも関係がありません。私たちの最も重要な目的は、強迫的な食べ方や強迫的な食行動を慎むこと、そして、今もまだ苦しんでいる人たちに OA の 12 ステップを通して回復のメッセージを運ぶことです。」

5. 読み合わせ： オーバーイーターズ・アノニマスの 1 2 のステップを含む「[あなたへの招待状](#)」を誰かに読んでもらう。次に、誰かに「[オーバーイーターズ・アノニマスの 1 2 の伝統](#)」を読んでもらう。ミーティングによっては、「[OA サービスの 1 2 の概念](#)」を読んだり、その年の月に対応する「概念」を読んだりすることもあります。

オプション：「これから、『A Taste of Lifeline』から『[おかえりなさい \(要約版\)](#)』を読みます。

**6. アブスティネンスと回復:**「オーバーイーターズ・アノニマスにおけるアブスティネンスと回復の定義は次のとおりです。

アブスティネンスとは、健康的な体重を目指すが維持しながら、強迫的な食べ方や強迫的な食行動を控えることである。

霊的、精神的、身体的な回復とは、日常的に「オーバーイーターズ・アノニマス」の12ステッププログラムを使って生活し、実践する結果である。」

(Business Conference Policy Manual, 1988b [amended 2019, 2021])

**7. 道具** 「OAの回復の道具は、私たちがステップを実践し、強迫的な過食を控えるのを助けます。9つの道具とは、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、サービスです。

詳しくはパンフレット『回復の道具』をお読みください。』[または『[回復の道具 \(要約版\)](#)』を読む。]

**8. スポンサー:** 「スポンサーシップは成功の鍵の一つです。スポンサーはアブスティネンスと、12のステップと12の伝統の生き方に、心から取り組んでいるOAメンバーです。スポンサーは、自分の経験のレベルで自分のプログラムを分かち合い、他の人へのサービスを通じて回復を強固にします。スポンサーを見つけるには、あなたが望むものを持っている人を探し、その人がどのようにそれを達成しているかを尋ねます。すべてのアブスティネンスにあるスポンサーは名乗っていただけますか？」

**9. 連絡先情報:** ミーティングの記録簿を回覧し、希望するメンバーに連絡先を記入してもらおう。記録簿を二度目に渡し、後で電話したり手紙を書いたりするための連絡先を書いてもらう。

**10. 文献:** 「このミーティングではOA承認文献のみが展示されています。多くのOAメンバーは、日常的に文献を読むことで、12のステップの生き方をより強固にすることに気づきます。」 [休憩中とミーティング終了後に、誰かに文献のテーブルを担当してもらいましょう。]

**11. 報告:** セクレタリーがアナウンスを行う; 慣例であればコインとメダルを贈呈する。インターグループ代表の報告と会計報告は、毎月1回行う。

**12. 伝統7:** 「伝統7によれば、私たちは自らの献金によって自立しています。経費は、\_\_\_\_、そして\_\_\_\_です。私たちは、他の強迫的オーバーイーターにメッセージを運ぶのを助ける

ために、インターグループやサービス・ボード、リージョン、[ワールド・サービス・オフィス](#)に定期的に献金を送ります。あなたの人生がかかっているかのように与えましょう！私たちは、OAメンバーが自分のできる範囲で献金をし、グループの自立を助けるよう奨励しています。グループの自立を助けるために。寄付の目安はUS\$5以上です。」

### 13. 任意の5分か10分の休憩：

- 新しい仲間やビジターを歓迎する。
- 新しい仲間パンフレットを提供する。
- OAの文献に注目させる。
- フェローシップの時間を取る。

**14. 分かち合いのために推奨されたガイドライン：**分かち合いを始める前に、以下を読むことを勧める。：「OAでの経験や力を分かち合うとき、あなたの希望も分かち合ってください。分かち合いは、その日やその週の出来事ではなく、強迫的な食べ方という病気の経験、OAが提供する解決策、そしてあなた自身の病気からの回復に限定してください。もしあなたが困難を抱えているならば、それに対処するためにどのようにプログラムを使っているかを分かち合ってください。あなたの困難についてもっと話したり、解決策を探したりする必要がある場合は、ミーティング後にスポンサーや他のメンバーに話すことをお勧めします。」

**15. このミーティングの選択肢を述べる：**いくつかのミーティングでは、グループの良心の決定に従って、選択肢を変えたり、組み合わせたりする。選択肢の例を以下に示す。

**ステップと伝統ミーティング：**「これはステップミーティングです。私たちはステップおよび／または伝統を読んでいます。」

[司会者は『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』から読み始める。メンバーはステップや伝統について分かち合う。]

**テーマ・ミーティング：**「これはテーマ・ミーティングです。今日のOAプログラムのテーマは\_\_\_\_\_。」[メンバーはそのテーマについて3分から5分間分かち合う。]

**スピーカー・ミーティング：**「これはスピーカー・ミーティングです。[司会者が自分の体験談を20分ほど話し、経験と力と希望を分かち合う。メンバーは3分から5分間分かち合う。]

**文献ミーティング：**「これは文献ミーティングです。今日は\_\_\_\_\_を読みます。」

[[OA 承認文献](#)の中から選ぶ。メンバーは読んで分かち合うか、読んで最後に分かち合う。]

「フィードバック、クロストーク、アドバイスなどはここでは推奨されません。OA ミーティング中のクロストークとは、すでに分かち合っている人に助言を与えたり、グループではなく他の人に直接話しかけたり、その時に話している人や分かち合っている人に質問をしたり、話を遮ったりすることです。

「グループの良心を尊重してください。このミーティングでは、各ミーティングのチェアが、分かち合いしている人に対し、テーマから外れていたり、話が長すぎたりしていることを提案する裁量権を持つことを決定しました。このミーティングでは、ミーティングを軌道に乗せるため、この提案を受け入れるようお願いいたします。」 [あなたのグループの良心が従うと決めた他のガイドラインがあれば、ここに付け加えることをお勧めする。]

**16. おわりに：**「12のステップに従い、定期的にミーティングに出席し、OAの道具を使うことで、私たちは人生を変えていきます。あなたはオーバーイーターズ・アノニマスに希望と励ましを見いだすでしょう。新しい仲間には、OAがあなたを助けることができる多くの方法を学ぶために、少なくとも6つの異なるミーティングに出席することをお勧めします。

「ミーティングにはさまざまな種類があり、そのすべてを、強迫的な食べ方からの回復を助けるために利用できます。私たちは、あなたが参加したいと思う時にいつでもこのミーティングに参加することを歓迎します。他にも、対面式のミーティングや、バーチャル（電話やテクノロジーを利用した）ミーティングがあり、あなたは役に立つと思うかもしれません。これらのミーティングに関する情報は [oa.org](http://oa.org) で見つけることができます。

「本日ここに述べられた意見は、OAメンバー個人のものであり、OA全体を代表するものではありません。お互いのアノニミティを尊重するという約束を忘れないでください。**あなたがここで誰を見、何を聞いたかは、ここを離れるとき、ここにとどめておいてください。**私たち全員が、新しい仲間、戻ってきたメンバーそしてお互い々に電話やEメールで、連絡を取り合いましょう。共に良くなっていきましょう。

「司会者を頼んでいただき、ありがとうございます。黙想の後、希望者は\_\_\_\_\_に参加してください。[[oa.org](http://oa.org) に掲載されている次の提案されたクロージングから一つを選ぶ：平安の祈り、第7ステップの祈り、第3ステップの祈り、[OAの約束](#)（「私はあなたの手で私の手を重ねる……。」）]

[oa.org](#) のドキュメント・ライブラリーで、このミーティング・フォーマットで言及されてい

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：

- [あなたへの招待状](#)
- [1 2 の伝統](#)
- [OA サービスの 1 2 の概念](#)
- [おかえりなさい \(要約版\)](#)
- [回復の道具 \(要約版\)](#)
- [OA の約束](#)

### 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。

OA Board-approved. Overeaters Anonymous®, Inc.

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

1-505-89 1 2 664 • info@oa.org • oa.org

©1989 . . . 2013 Overeaters Anonymous®, Inc. All rights reserved. Rev. 1/2024.

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.

“Suggested Meeting Format “ (Japanese) JNSB(#09973)