

オーバーイーターズ・アノニマス  
日本サービス理事会（Japan National Service Board） 準則

2025 年 1 月 1 日採択

第1条 名称

本会の名称は、日本サービス理事会：ジャパン・ナショナル・サービス・ボード（Japan National Service Board）（以下 日本サービス理事会または理事会と記載）、通称 JNSB とする。

また、他の役割名称は以下のとおり。

- ・日本サービス理事会役員 = JNSB Officer：以下 理事会役員 と記載。
- ・代議員 = Group Representative：以下 代議員と記載。
- ・リージョン 10 代表者 = Region 10 Representative：以下 R10 代表者と記載。
- ・ワールド・サービス・ビジネス・カンファレンス代表者 = World Service Business Conference Delegate（WSBC Delegate）：以下 WSBC 代表者と記載。

第2条 目的

オーバーイーターズ・アノニマス日本サービス理事会の主な目的は、オーバーイーターズ・アノニマスの 12 のステップと 12 の伝統の実践を促進し、OA サービスの 12 の概念に導かれ、メンバーであるグループやインターグループに奉仕し代表することによって、強迫的な食べ方の問題を抱えている人々に回復のメッセージを伝えることである。

**A) 12 のステップ**

オーバーイーターズ・アノニマスのフェロウシップで回復のために提案されている 12 のステップは以下の通りである。

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. その人たちが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、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。

## **B) 12 の伝統**

オーバーイーターズ・アノニマスの 12 の伝統は、次のとおりである。

1. 優先されなければならないのは、全体の福利である。個人の回復は OA の一体性にかかっている。
2. 私たちのグループの目的のための最高の権威はただひとつ、グループの良心のなかに自分を表される、愛の神である。私たちのリーダーは奉仕を任されたしもべであって、支配はしない。
3. OA のメンバーになるために必要なことはただひとつ、強迫的な食べ方をやめたいという願いだけである。
4. 各グループの主体性は、他のグループまたは OA 全体に影響を及ぼす事柄を除いて、尊重されるべきである。
5. 各グループの本来の目的はただひとつ、いま苦しんでいる強迫的なオーバーイーターにメッセージを運ぶことである。
6. OA グループはどのような関連施設や外部の事業にも、その活動を支持したり、資金を提供したり、OA の名前を貸したりすべきではない。金銭や財産、名声によって、私たちが OA の本来の目的から外れてしまわないようにするためである。
7. すべての OA グループは、外部からの寄付を辞退して、完全に自立すべきである。
8. オーバーイーターズ・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、専従の職員を雇うことができる。
9. OA そのものは決して組織化されるべきではない。だがグループやメンバーに対して直接責任を担うサービス機関や委員会を設けることはできる。
10. オーバーイーターズ・アノニマスは、外部の問題に意見を持たない。したがって、OA の名前は決して公の論争では引き合いに出されない。
11. 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、活字、電波、映像の分野では、私たちはつねに個人名を伏せる必要がある。
12. 無名であることは、私たちの伝統全体の霊的な基礎である。それは各個人よりも原理を優先すべきことを、つねに私たちに思い起こさせるものである。

## **C) 12 の概念**

オーバーイーターズ・アノニマスの 12 の概念は以下の通りである。

1. OA のワールド・サービスの最終的責任と究極の権威は、私たちの共同体全体の集会的良心に帰属すべきである。
2. OA のグループは、ワールド・サービス・ビジネス・カンファレンスに、私たちのワールド・サービスの積極的な維持を委任している。したがって、ワールド・サービス・ビジネス・カンファレンスは、OA 全体の声、権威、事実上の良心である。
3. 信頼に基づく決定権は、効果的なリーダーシップを可能にする。
4. 参加権は、意思決定のプロセスにおけるすべての人の機会の平等を保証する。
5. 各々の意見と個人的な苦情が慎重に考慮されることを確実にするために、個人はアピール権と請願権を持つ。
6. ワールド・サービス・ビジネス・カンファレンスは、オーバーイーターズ・アノニマスの運営に関する主要な責任を評議委員会 (the Board of Trustee) に委ねている。
7. 評議委員会 (the Board of Trustee) は、OA 準則のサブパート A によって与えられる法的権利と責任を有し、ワールド・サービス・ビジネス・カンファレンスは、伝統と OA 準則のサブパート B によって与えられる権利と責任を有している。
8. 評議委員会 (the Board of Trustee) は、その執行委員会 (Executive Committee) に OA のワールド・サービス・オフィス の運営を委任している。
9. 有能で信頼できる奉仕者、および、彼らを選ぶ健全で適切な方法は、すべてのサービスレベルにおいて、効果的に機能するために不可欠なものである。
10. サービスの責任は、慎重に定義されたサービスの権限によってバランスが保たれ、従って、労力の重複は避けられる。
11. ワールド・サービス・オフィスの管理運営は、常に最良の常設の委員会、役員、スタッフ、コンサルタントによって補佐されるべきである。
12. OA のサービスの精神的基盤は、以下を保証する。
  - a) いかなる OA 委員会またはサービス組織も、危険な富と権力の座につくことはない。
  - b) 十分な運営資金と十分な予備費は、OA の慎重な財政原則である。
  - c) いかなる OA メンバーも、絶対的な権威の地位に着くことはない。
  - d) すべての重要な決定は、討議、投票、そして可能な限り事実上の満場一致によって行われるものとする。
  - e) いかなるサービスの行為も、個人を罰したり、公の論争を引き起こすものであってはならない。
  - f) いかなる OA サービス委員会またはサービス理事会も、いかなる政府の役をするどのような行為も行ってはならず、それぞれが常に思想と行動において民主的であり続けなければならない。

## 第 3 条 メンバー

### 第 1 節 メンバーシップ

日本サービス理事会のメンバーで、発言権および投票権を持つものは以下の通りである。

(注：役割を兼任した場合、投票権は 1 票とする。)

- A) 日本サービス理事会役員。
- B) 代議員。代議員は各グループからの 1 名のメンバーで構成される。
- C) ワールド・サービス・ビジネス・カンファレンス代表者（選出した場合）。
- D) リージョン 10 代表者（選出した場合）。
- E) 委員会委員長。

## 第 2 節 資格

A) 日本サービス理事会は、一つの国内に設立されたグループのメンバーシップと財源に絡む問題に対処するという共通の目的を持つグループによって構成される。日本サービス理事会は、自国が存在するリージョンに所属する。

ナショナル・サービス・ボードは、どのグループが加盟できるかを自律的に決める権利を持つが、その決定は常に OA の伝統と概念に導かれるべきである。

日本サービス理事会は、オーバーイーターズ・アノニマス, Inc. 準則、サブパート B、第 5 条、第 1 項にある OA グループの定義を支持する。またこの定義は、将来のワールド・サービス・ビジネス・カンファレンスで改正される可能性がある。

※オーバーイーターズ・アノニマス, Inc. 準則・・・：OA ワールドサービスの準則。

- B) オーバーイーターズ・アノニマスのグループは、以下の点で定義される。
  - 1) グループとして、OA サービスの「12 の概念」に導かれ、オーバーイーターズ・アノニマスの「12 のステップ」と「12 の伝統」を実践するためにミーティングを行う。
  - 2) 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、このグループに参加できる。
  - 3) メンバーであり続けるため、あるいは発言権（ミーティングでの共有）を持つために、いかなる行動も実践する必要はない。
  - 4) グループとして、オーバーイーターズ・アノニマス以外に所属することはない。
  - 5) オーバーイーターズ・アノニマスのグループとして、ワールド・サービス・オフィスへの登録により帰属している。

## 第 3 節 代議員

- A) 代議員は、代表するグループの良心によって選出される。
- B) 代議員の役割は、日本サービス理事会の会議においてグループを代表し、日本サービス理事会と代表されたグループとの間の連絡窓口となることである。

## 第4条 日本サービス理事会執行部

### 第1節 日本サービス理事会執行部

日本サービス理事会執行部は、以下の役員で構成される。

A) 理事会役員（最低3名以上で構成する。役割は兼任することができる。）

- ・議長
- ・副議長
- ・メール担当
- ・活動報告担当
- ・会計担当

B) 日本サービス理事会執行部は、委員会委員長(各1名)、WSBC代表者、R10代表者等、他の役職を含むことができる。

### 第2節 日本サービス理事会役員選挙

A) 理事会役員が選挙委員を担う。ただし、理事会役員が立候補する場合、被選挙者は、選挙委員会には入らない。

B) 選挙委員会の目的は、選挙を公正に滞りなく進めることである。

C) 理事会役員選挙は、2年おきに9月公募、11月中に投票を終える。

D) 理事会役員への立候補者は、立候補受付期間中に、所属するグループメンバーの承諾を得た上で、選挙委員会へのEメールにより立候補を行う。

E) Eメールの書式は選挙委員会が定める。書式には、アプスティネンス期間とサービス経験を記載する。

F) 投票は、第3条第1節に記載の投票権者から選挙委員へのEメールにより行う。定足数は第5条第5節に記載のとおりとし、過半数の得票をもって当選とする。選挙結果は選挙委員会が集計し、Eメールで各グループへ連絡する。

### 第3節 リージョン10代表者およびワールド・サービス・ビジネス・カンファレンス代表者選挙

A) R10代表者およびWSBC代表者選挙は、理事会役員選挙方法に準ずる。

B) R10代表者については、2年おきに、2月公募、4月中に投票を終える。

C) WSBC代表者については、2年おきに、8月公募、10月中に投票を終える。

### 第4節 日本サービス理事会執行部の資格

A) 日本サービス理事会役員に被選挙権を得るためには、次のことが必要である。

- 1) 12のステップ、12の伝統、および12の概念に基づくOAサービスを可能な限り実践していること。
- 2) 下記の場合を除き、現在のアプスティネンスの期間が1年間はあること。  
ただしアプスティネンスの期間が1年以下であったとしても、少なくとも6か月以上のアプスティネ

ンスの期間およびホームグループの推薦、全体サービスについて意欲があれば資格がある事とする。

(なお、アブスティネンスの期間については、各自が責任をもって判断する。役員任期中にリラプスした場合に退任するかどうかは各自の責任で判断する。)

3) 所属するグループのレギュラーメンバーであること。

B) WSBC 代表者は、ワールド・サービスの準則(OA, Inc. 準則、サブパート B、第 8 条、セクション 3c 1)にあるアブスティネンスとサービス期間の要件を遵守しなければならない。現在の要件は、1 年間のアブスティネンスと、グループレベル以上のサービスを 2 年以上行うことである。

C) リージョン 10 代表者は、リージョンの準則に規定されている要件を遵守しなければならない。すなわち、判断力、経験、安定性、意欲、そして OA プログラムへの誠実な支持を考慮して選出される。また、少なくとも 6 か月間のアブスティネンスと、無所属のグループの代表者を除いてサービス機関レベルでのサービスの経験があることが望ましい。

D) 各委員会委員長は委員会メンバーの中から選出される。ホームページ委員会委員長は、2 年以上のアブスティネンスの期間を有することとする。

#### 第 5 節 役職の任期

A) 日本サービス理事会役員は 2 年とし、1 月 1 日のスタートとする。R10 代表者、WSBC 代表者の任期は 2 年とする。

B) 日本サービス理事会役員は、同じ役職に連続して就任することができるのは、2 期 4 年を超えてはならない。メンバーは、その役職から最短 6 年間休職した後、再びその役職に就くことができる。

C) 日本サービス理事会役員は、選出された後、グループの代議員を兼任しない方が望ましい。

D) 各委員会委員長の任期は長くても 2 年を超えないことにする。

#### 第 6 節 日本サービス理事会執行部の責務

A) 日本サービス理事会の役割に関して、「12 のステップ」、「12 の伝統」、「12 の概念」の守り役として奉仕する。

B) 日本サービス理事会の方針と手続きに沿って、各役職の職務を遂行する。

C) 日本サービス理事会の資金の後見人となり、年に 1 度の会計監査に参加する。

D) メンバーとなっているグループ間のアイデアや情報の交換の場を提供する。

#### 第 7 節 解任及び辞任

A) 日本サービス理事会執行部のメンバーが、日本サービス理事会の定例会議を連絡なしに 2 回欠席した場合や、正当な理由がある場合は、その目的のために開催される臨時会議において、参加者のうち、議決権者の 3 分の 2 以上の同意をもって解任することができる。

B) 日本サービス理事会執行部の議長に書面で通知することにより、いつでも辞任することができる。

## 第 8 節 空席の補充

A) 役員とリージョン 10 代表者と WSBC 代表者の欠員が発生した場合は、第 4 条第 2 節および第 3 節に準じた方法で選挙を行い補充されるものとする。空席を埋めるために選ばれた者は、満了しなかった期間の残りを務めるものとする。

B) 日本サービス理事会役員の空席を埋めるために選ばれた者は、第 4 条第 4 節に定義された資格を満たしていなければならない。

## 第 5 条 会議

### 第 1 節 定例会議

定例会議の日時と場所および頻度は、日本サービス理事会執行部が決定する。毎年 1 月の定例会議で理事会・委員会の予算・活動計画の承認を行う。

### 第 2 節 臨時会議

臨時会議は、日本サービス理事会執行部の判断により、いつでも招集することができるが、メンバーに十分な通知をすることが条件となる。

### 第 3 節 バーチャル・カンファレンスによる会議

日本サービス理事会のメンバーは、会議に参加するすべてのメンバーが互いの声を聞くことができ、かつ、投票に参加する方法を有する限り、電子的手段を用いて会議に参加することができる。会議中に提示された資料は、バーチャル参加者が利用できるようにしなければならない。本節に定める方法で日本サービス理事会メンバーが会議に参加することは、当該会議への出席を意味する。

### 第 4 節 通知の方法

日本サービス理事会は、少なくとも 7 日前に各グループに E メールにて通知する。

### 第 5 節 定足数

日本サービス理事会の会議に出席している投票権を有するメンバーは、議長、他の理事会役員 1 名、および最低 5 名の代議員が出席している場合に限り、日本サービス理事会のすべての議事の定足数を構成する。ただし、事前に投票することも含める。

### 第 6 節 会議の手順

各会議の冒頭に、「12 のステップ」「12 の伝統」「12 の概念」が読み上げられるものとする。

## 第 6 条 委員会

理事会は、日本サービス理事会の福利と運営に必要な委員会を設置することができる。（例：ホームページ、書籍、翻訳、郵便など）

各委員会は、理事会に対して責任を負う。各委員会には、理事会役員の中から少なくとも 1 名が連絡係として所属する。各委員会委員長は第 4 条第 4 節 D)の資格を有する者とする。

## 第 7 条 適正な予備費

日本サービス理事会の会計は、予想される運営上の必要を賄うために、支出の 2 年間分の慎重な予備費を維持しなければならない。余剰資金は、日本サービス理事会執行部の定めるところにより、OA サービス機関に献金する。

## 第 8 条 議事手続き

日本サービス理事会は、その所属するグループの運営を、自らが選択した方法で行うことができる。ただし、その方法が一度選択されたらそれを準則に採用し、状況の変化により、一部の者が利益を得て他の者が犠牲になるような形で規則が変更されないことがないよう、メンバーが確信できるようにしなければならない。オーバーイーターズ・アノニマス全体で一般的に使用されている議事法は、「ロバート議事法」の最新版である。

## 第 9 条 本準則の改定

本準則は、日本サービス理事会の定例会議または臨時会議において、出席している投票権を有するメンバーの 3 分の 2 の投票により、いつでも改正することができる。改正案は、投票を行う会議の少なくとも 30 日前に、メンバーである各グループに文書で通知されなければならない。OA の 12 のステップ、12 の伝統、12 の概念の改正は、OA, Inc.の準則に従ってのみ行うことができる。準則、サブパート B、第 12 条、第 1 項に従う。

## 第 10 条 解散

### 第 1 節 登録抹消

日本サービス理事会は、登録を抹消するために、ワールド・サービス・オフィス、リージョン議長、トラスティの連絡係に書面を提出しなければならない。

## 第 2 節 残余資金の支出

日本サービス理事会が運営を停止し、すべての債務が支払われたとき、すべての残金は、伝統 6 に従って、他のオーバーイーターズ・アノニマスのサービス機関または WSO に分配されるものとする。この組織の純益のいかなる部分も、メンバー、役員、またはその他の個人の利益のために使用されたり、分配されたりしてはならない。