

## 小規模ミーティングのガイドライン 助けと希望

これらのガイドラインは、その作成に貢献した OA メンバーおよび評議委員会 (the Board of Trustees) の経験を通じて作成されたものです。このガイドラインは、OA のカンファレンス承認文献に反映されている OA の伝統とサービスの概念を反映しています。これらのガイドラインは先人たちに基づいた強い提案です。このガイドラインは、各地域の OA メンバーのグループの良心に取って代わるものではありませんが、OA グループやサービス機関がこれらの提案に反して行動する前には、慎重に検討することをお勧めします。

ほとんどの OA グループは小規模で始まりますが、小さな町のミーティングでは、しばしば大都市とは異なる課題に直面します。

このガイドラインは、他のミーティングが小規模なコミュニティで OA のメッセージを伝えるのに役立った経験や強さ、希望を共有するものです。このガイドラインは OA ハンドブックとして知られている「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」(#120) に付随するものです。OA ハンドブックは [bookstore.oa.org](http://bookstore.oa.org) で入手できます。その他の資料は以下に記載しています。

### 規模は重要でしょうか？

ミーティングの規模がその質を決めるわけではありません。小規模なミーティングでも成功することはあるし、しばしば成功します。それはより親密で、メンバーが分かち合える時間をより長く持てるかもしれません。メンバーは個人的なつながりを世り早く築くことができますし、小規模なミーティングでは仲間の顔を見たり話を聞いたりしやすいかもしれません。

繁栄しているグループは、新しいメンバーも、長く参加しているメンバーも、そして新しいメンバー、長期メンバー、再発しているメンバーなど、すべての人が歓迎されていると感じられるような特別な配慮をしています。グループは、OA 承認文献をミーティングで入手できるようにし、新しいメンバーに手を差し伸べ、励ます時間を取り、サービスの機会を設けます。アブスティネンスのあらゆる段階にあるメンバーにサービスの役割を提供し、サービスの役割を持ち回りにすることで、ミーティングが強化されます。サービスを行うことは名誉であり、特権です。

伝統 5 は、すべての OA グループの第一の目的は、12 ステップによる回復のメッセージを、いま苦しんでいる人々に伝えることであることを明らかにしています。成長し、繁栄しているミーティングは、アブスティネンスと強迫的な食べ方からの回復に焦点を合わせ、ア

ブスティネンスを獲得するために苦しんでいる人たちに助けを提供します。アブスティネンスにあるメンバーは、進んでスポンサーを務め、スポンサーを持ちます。健全なミーティングでは、12番目のステップの活動を積極的に行い、メンバーは、しばらくの間ミーティングに参加していない人に連絡を取る努力を惜しみません。希望は、私たちがすべてのメンバーに贈る最大の贈り物です。このメッセージは世界中ではっきりしています： いっしょにならできる。あなたは一人ではありません。

自分たちのミーティングに力があると思っている人たちはしばしば、そのミーティングを「ホームグループ」と認識している献身的なメンバーの存在を評価します。これらのメンバーは、長期にわたってアブスティネンスを続け健康的な体重にあるか、それに向かって努力し、OAの12ステップに取り組んでいます。そのミーティングは特定の形式に従っており、12の伝統を尊重しながら、12のステップを実行することに重点を置いています。決定はグループの良心によって行われ、個人や、個人が方針や手順を指示することによってではありません。

## 小規模ミーティングの課題と解決策

小規模な会議や小さな町での会議の課題のひとつは OA プログラムの長期的な経験者がほとんどいないことです。自分の経験や強さ、希望を分かち合えるアブスティネンスを持ったメンバーが多くないかもしれません。また、アブスティネンスを持つスポンサーを見つけるのも難しいかもしれません。特に、スポンサーが個人的な友人をスポンサーするのを避けている場合はなおさらです。そのようなミーティングでも、個々のメンバーが12ステップを実践することがいかに回復につながるかに焦点を絞って分かち合えば、繁栄は可能であるし、新しい仲間もさらにインスピレーションを得ることができます。

幸いなことに、テクノロジーは、小規模なミーティングが OA における豊富なアブスティネンスの経験に手を差し伸べ、つながるための多くの方法を提供しています。例えば、スピーカーフォンやビデオ会議サービスを利用して、アブスティネンスのスピーカーをミーティングに招くことができます。

また、メンバーは、通常のバーチャル（電話、オンライン、非リアルタイム）ミーティングで、通常の対面のミーティングを補うこともできます。電話でのミーティング、オンラインミーティング、非リアルタイムのミーティングのリストは、OA ウェブサイトの「ミーティングを探す」ページで見つけることができます。バーチャル・ミーティングは、対面ミーティングでのアブスティネンスのスピーカーや、経験豊富でアブスティネンスのあるスポンサーを見つける優れた手段となります。回復を加速させるための一つの提案である「90日間で90のミーティングに参加する」ことは、今やバーチャル・ミーティングを通じて誰でもできるようになりました。

ワークショップ、リトリート、マラソン、コンベンションなどの OA イベントは、世界中で頻繁に開催されています。これらは回復を強め、よいスピーカーやスポンサーになる可能性のあるアブスティネンスのメンバーと出会う素晴らしい方法です。このようなイベントに参加するために、OA のメンバーを集めて一緒に旅をすることは、旅そのものを貴重な回復の体験に変えることができます、メンバーが道中で経験や強さ、希望を分かち合うからです。

電子メールやソーシャルメディアは、回復過程にある OA メンバーがつながりを保つための他の方法です。非リアルタイムのミーティング（リアルタイムに開催されないミーティングや、数時間から数日かけて開催されるミーティング）は、孤立した地域にいる人たちのサポートになります。リアルタイムでないミーティングのリストは、oa.org の「ミーティングを探す」を参照して下さい。インターグループ／サービスボード、リージョン、ワールド・サービス・オフィスも OA の情報を共有するために E メールを使っており、メンバーはニュースを受け取るために登録することができます。メンバーがボランティアで指定ダウンロードを務め、WSO や OA サービス機関のウェブサイトから得た情報を、特にコンピューターにアクセスできない人々に伝える役割を担うかもしれません。

OA の雑誌「ライフライン」は、「外出先でのミーティング」であり、バックナンバーは OA ブックストア (bookstore.oa.org) で注文できます。ライフラインを利用することは、世界中のフェローシップの経験と力と希望をミーティングに持ち込むもう一つの方法です。多くのグループが、ライフラインのバックナンバーをミーティングのディスカッション・トピックの資料として使用しています。

回復した強迫的オーバーイーターの世界的なネットワークとミーティングをつなぐもう一つの方法は、たとえバーチャルにしか出席できなくても、地域のインターグループ／サービス・ボードのレベルでサービスする代表者を選出することです。インターグループ／サービス・ボード・ミーティングに出席する代表は、リージョン代表またはワールド・サービス・ビジネス・カンファレンス代表として選出されます（ミーティングがインターグループ／サービス・ボードに加盟していない場合でも、リージョンのミーティングや行事に参加できる場合もあります）。このようにして、グループのメンバーは OA 全体のグループの良心に貢献し、リージョンやワールドサービスのレベルで何が起きているかを知ることができます。代表としてサービスすることは、回復を強化し、スピーカーやスポンサーとして利用できる可能性のあるアブスティネンスのメンバーと知り合う絶好の機会となります。

## アブスティネンスの OA メンバーが取る行動

1 つか 2 つの小規模な対面ミーティングにしか参加できなくても回復している OA メンバーは、世界中に何千人もいます。実際、多くのメンバーが長期的な回復を遂げているのは、

まさにそのためにどんな苦勞もいとわなかったからなのです。彼らは

- 一日一日、OAの回復のための12ステップに取り組む。
- 小規模なミーティングに参加することで、より高いレベルの責任を引き受ける。
- 電話、Eメール、テキスト、ソーシャルメディアなどで、地元以外のOAメンバーに働きかける。世界中に強力な回復を持つミーティングやメンバーはある。
- 他のミーティングを訪ねたり、ワークショップ、リトリート、マラソン、コンベンションなど、OAのイベントに出かけて旅をする。
- 自分の経験レベルに合わせてスポンサーになる。
- 近くにスポンサーがない場合は、地元以外でスポンサーを探す。
- ミーティングを強化するために「伝統」を学び、実践する。
- 新しい仲間が回復のチャンスを得られるように、何週間も何か月もミーティングに出席するたった一人の人になる。
- OAの録音やポッドキャストを聞いたり、バーチャル（電話、オンライン、非リアルタイム）ミーティングに参加する。
- 地域のイベントで広報ブースを設ける。
- ミーティングの会計、セクレタリー、リーダー、サービス機関の代表者になる。
- 新しいミーティングやインターグループ／サービス・ボードを立ち上げる。
- グループレベルを超えたサービスを行う。
- インターグループ／サービス・ボードの会議やリージョンのアセンブリーを訪問する。

小さな町や小さな集会での挑戦は、回復を目指す前向きな動機になり得ます。何度も言われているように、OAはシンプルなプログラムですが、簡単なものではありません。このガイドラインは、小さなミーティングや小さな町のミーティングが直面するかもしれない課題のいくつかを明らかにしています。私たちはこれがアイデアや可能な解決策を提供することを願っています。あなたやあなたの小さなミーティングは孤独ではないことを知ってください。OAへようこそ。おかえりなさい。

#### **oa.orgのリソース：**

OAのウェブサイトでは以下のリソースを見つけるには、[oa.org/sitemap](http://oa.org/sitemap) にアクセスしてください。サイトマップのリストには、以下のすべてのページへのリンクがあります。

#### **アブスティネンス（ドキュメント・ライブラリーのページ）：**

- アブスティネンス文献ガイド
- 強力なアブスティネンスチェックリスト
- その他、アブスティネンスに関するプレゼンテーションのPDFを含む

**ミーティング・フォーマット** (ドキュメント・ライブラリーのページ、ミーティング・フォーマット」カテゴリーの下) :

- グループの良心ミーティングのガイドライン
- 推奨されたミーティング・フォーマット
- 推奨されたステップスタディ・ミーティング・フォーマット
- その他多くのミーティング・フォーマット

**ガイドライン** (ドキュメント・ライブラリーのページ、「ガイドライン」の下) :

- 迷惑行為への対処に関するガイドライン
- メンバーシップ維持に関するガイドライン
- ウェブサイト開発に関するガイドライン
- OA 承認文献リスト

**広報** (ガイドライン イベント&アウトリーチページのドロップダウンメニュー) :

- 広報イベントの種類
- 広報に関する提案
- PI ポスター (ドキュメント・ライブラリーの 「PI ポスター 」カテゴリーに掲載)
- メディア&プレスキットのページにある OA プレスキットページ
- oa.org/podcasts にある OA ポッドキャストとビデオ

**グループ** (グループ・リソース・ページ) :

- グループ目録
- 臨時スポンサー ニューカマーの最初の 12 日間
- 強力なミーティングのチェックリスト
- 多様性と団結のチェックリスト
- 12 ステップ・ワークショップとスタディガイド第二版 (#960-2)、OA ブックストアで購入できます。

**バーチャル・サービス** (ドキュメント・ライブラリーのページ、「バーチャル」の下)

- デジタル世界におけるアノニミティのガイドライン
- 推奨されたテレフォンミーティングフォーマット
- バーチャル・ミーティングは、「ミーティングを探す」をクリックして見つけることができます。
- oa.org/sitemap から入手できるバーチャル・インターグループ登録/変更フォーム

**グループ登録とミーティング情報が変更されます** (「ミーティングを探す」セクション) :

■[ミーティングの追加、編集、キャンセル]を行うには、[ミーティングの検索]をクリックします。

■サイトマップから「ミーティングの追加」、「ミーティングの編集」、「ミーティングのキャンセル」、または「サービス本体の管理」を直接クリックします。

oa.org の文書ライブラリ ([oa.org/document-library](https://oa.org/document-library)) でその他のリソースを探す：

■「セクレタリー資料」

■「会計に関する資料」

■「サービス団体の資料」([oa.org/sitemap](https://oa.org/sitemap) のサービス団体のページにもある)

### OA 責任の誓い

常に OA の手と心を差し伸べるために  
私の衝動を共有するすべての人に  
この責任は私にあります。

OA Board-Approved

---

Overeaters Anonymous®, Inc.

6075 Zenith Court NE

Rio Rancho, NM 87144-6424 USA

Mail Address: PO Box 44727, Rio Rancho, NM 87174-4727 USA

1-505-891-2664 • [info@oa.org](mailto:info@oa.org) • [oa.org](https://oa.org)

© 2018 Overeaters Anonymous, Inc. All rights reserved. Rev 6/2022.

これは OA 承認文献の翻訳である。

This is a translation of OA-approved literature.

© [August 13,2024] Copyright Overeaters Anonymous, Inc.

All rights reserved.

“ Guidelines for Small Meetings: Help and Hope “ (Japanese) JNSB(#09973)