

**仮スポンサー：
新しい仲間の最初の 12 日間**

OA での「最初の 12 日間」の目的は何ですか？-

- ・新しい仲間、戻ってきた OA メンバー、その他のメンバーが、各自メンバーに向けて作られた短いオーバーイーターズ・アノニマスの マニュアルを使って、OA の 12 ステップの回復プログラムについて学ぶのを助けること。
- ・食べ物で自分を傷つけることをやめるために、OA の回復プログラムが、どのように役立つかを、スポンサーが学ぶのを助けること。
- ・スポンサーになる準備ができていてもかかわらず、スポンサーになることに消極的なメンバーを支援すること。これは、メンバーが非常に構造化された方法で新しい仲間を助け、正式なスポンサーになることがどのようなものを体験する機会です。

このプログラムは 12 回のセッションで行われますが、12 日間連続して行われる場合もあれば、そうでない場合もあります。例えば、平日のみ電話をかけるようにスケジュールを組むこともできます。また、セッションの内容を前もって調べておき、どのようなトピックをどのようにスポンサーと話し合えばよいかわからない場合は、スポンサーや他の OA メンバーにアイデアを求めるとよいでしょう。

電話での通話の間、OA の 12 ステップに取り組むことで解決された経験と力と希望を分かち合しましょう。会話を支配したり、スポンサーを批判したりせずに、相手の心を引き出し、質問に答え、スポンサー独自の発見と回復のプロセスを促すのに十分な情報を共有してください。

OA が承認していない本や、ダイエットやその他のプログラムは、外部の問題です。

誰かにアブスティネンスを強要するのはあなたの責任ではないことを忘れないでください（そんなことは不可能です）。スポンサーの旅は、その人とその人のハイヤー・パワーとの間にあります。スポンサーはサポートするために存在します。

**最初の 12 日間
手順**

このプログラムのための読み物は、パンフレット『どこから始めるべきでしょうか？ 新しい仲間が知っておくべきことすべて』です。スポンサーとスポンサーの双方がこのパンフレットを持っている必要があります。

日	スポンシーのための課題と読み物	ディスカッションする質問
1	15の質問： 1-3 ページ「新しい仲間の皆さんへ」から「あなたはひとりぼっちではありません」までを読む。	質問して話し合う： 「15の質問」1-2 ページを見直す。あなたのスポンシーに、関連する質問に○をつけてもらう。答えについて話し合う。継続的な回復に欠かせないものとして、ステップに取り組むことの重要性を、スポンシーに強調する。
2	必要条件： 23 ページ「OA メンバーになるための条件は何ですか」を読む。次に、24-25 ページの「誰が OA を運営しているのですか？」から始めて「12の伝統とは何ですか？」までを読む。	質問して話し合う： 何があなたのスポンシーを OA に導いたのか？「強迫的に食べること」及び／または「強迫的な食行動」は、そのスポンシーにとってどのような意味があるか？あなたのスポンシーはやめたいという願望を持っているか？話し合う。あなたのスポンシーが OA について心配していることに耳を傾ける。話し合う。
3	症状： 4-5 ページ「多くの症状、ひとつの解決策」、28-30 ページ「おかえりなさい」を読む。	質問して話し合う： スポンシーに、経験したことのある症状について書いてもらう。どれくらい早い時期からこの様な症状が始まったのか？話し合う。

1 オーバーイーターズ・アノニマスは、「アブスティネンス」と「回復」について、以下の定義を受け入れている：アブスティネンスとは、健康的な体重を目指すか維持しながら、強迫的な食事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。

2 OA メンバー個人のアブスティネンスの文脈では、「私たちの最も重要な目的」は、OA プレアンブルにある各 OA メンバーの最も重要な目的を指している：「私たちの最も重要な目的は、強迫的な食べ方と強迫的な食行動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。」

その一方、伝統 5 は OA グループの本来の目的に関するもので、次のように述べている：「各グループの本来の目的はただ一つ、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。」

日	スポンシーのための課題と読み物	ディスカッションする質問
4	アブスティネンス： 5 ページ「アブスティネンス-私たちの最も重要な目的」 ^{1, 2} 「回復の道具」、「食事計画」を読む。	質問して話し合う： スポンサーに、どの強迫的な食事または強迫的な食事行動・態度が最も懸念されるかについて書いてもらう。話し合う。
5	ミーティング： 6 ページ「ミーティング」を読み 22-23 ページ「OA の会費はいくらですか？」と「OA はどのように自らを支えていますか？」を読む。	質問して話し合う： あなたのスポンシーに、6 回のミーティングに出席する計画を立てるよう提案する。これには、対面、電話、オンライン、ビデオ会議ミーティングなどを含めることができる。
6	OA フェロシップ： 22-23 ページ「OA の文献を読むだけで、自力で強迫的に食べるのをやめることができますか？」を読む。	質問して話し合う： あなたのスポンシーに、OA で他のメンバーから助けを受けることに関する自分の気持ちを書いてもらう。話し合う。提供された「どこから始めますか」パンフレットのリストにある、またはミーティング連絡先リストに載っているメンバーに連絡を取り始めるよう提案する。
7	行動プランとその他のツール： 6 ページ「電話」「書くこと」「文献」「行動プラン」を読む。	質問して話し合う： スポンサーの回復を支援するための、今後数日間の行動プランを作成するのを手伝う。話し合う。
8	食事計画のドラフト： 30-31 ページ「免責事項」を読み、 7-18 ページ「さらに詳しい情報：食事計画」から「構造と寛容」までを読む。	質問して話し合う： スポンサーに、一緒に、スポンシーを支援する最初の食事計画を作成することを提案する。話し合い、スポンサーが医療の専門家の立場で行動していないことをスポンシーに必ず伝える。
9	アノニミティ： 7 ページ「アノニミティ」、26 ページ「なぜ OA が『アノニミティ』を重視するのか」を読む。	質問して話し合う： 「アノニミティ」の概念について話し合う。 「謙虚」の意味について話し合う。

日	スポンシーのための課題と読み物	ディスカッションする質問
1 0	<p>あなたは納得しましたか？： 19-21 ページ「強迫的な食べ方とは何か」から「強迫的オーバーイーターは意志の力で過度に食べることを止めることはできないのか」までを読む。</p>	<p>質問して話し合う： あなたのスポンシーが OA プログラムを紹介され、いくつかの行動をとった今、あなたのスポンシーは自分を強迫的な食べ方をする人だと考えているか？この課題について、自分の考えや気持ちを書いてもらう。話し合う。</p>
1 1	<p>ハイヤー・パワー： 21～22 ページ「『自分を越えた大きな力』とは何か」から「OA は宗教団体か」までを読む。その後、18 ページ「構造と寛容」を読む。</p>	<p>質問して話し合う： スポンシーにハイヤー・パワーについての理解について書くように依頼する。もしハイヤー・パワーという概念に苦しんでいるのであれば、ハイヤー・パワーは単に OA のミーティング・グループである可能性があるという考えを受け入れることができるか？スポンシーの食べ物の歴史の特徴は、自分の意志の力がコントロール不能になったことだろうか？自分を越えた大きな力とつながるといふ概念は、回復に役立つか？話し合う。</p>
1 2	<p>次は何か？： 7 ページ「サービス」を読み、次に 5 ページ「スポンサーシップ」を読む。最後に、18-19 ページ「結論」を読む。</p>	<p>質問して話し合う： OA での最初の 12 日間の経験について書いてもらい、話し合う。どのように前進するか、行動プランを検討する。</p>

覚えておいてください：オーバーイーターズ・アノニマスには希望と助けがあります。共に回復しましょう！ご質問、ご意見、ご提案がありましたら、info@oa.org にメールしてください。

oa.org/sitemap/ の "Group Resources " から 「仮スポンサー：新しい仲間の最初の 12 日間」を検索し、ダウンロードしてください。

OA の約束

私はあなたの手に私の手を重ねる。そして、一人では決してできなかったことが、一緒にならできる。もう絶望感はない。それぞれの不安定な意志の力に頼らなければならないこともない。私たちを超えた力と強さを求めて私たちは今、みんな一緒にいる。そして手を取り合うとき、私たちは想像を超えた愛と理解を見いだす。



Overeaters Anonymous®

World Service Office

PO Box 44727

Rio Rancho, NM 87174-4727 USA

Tel: 1-505-891-2664 • info@oa.org

• www.oa.org ©

2020 Overeaters Anonymous, Inc. Rev.

9/2022. All rights reserved

これは OA 承認文献の翻訳である。

This is a translation of OA-approved literature.

© [September 15, 2024] Copyright Overeaters Anonymous, Inc.

All rights reserved.

“ Temporary Sponsors: Newcomers' First Twelve Days “ (Japanese) JNSB(#09973)

3 12回目のセッションが終了した時点で、あなたはその人のスポンサーを続けるか、そのようなスポンサーを見つける手助けをすることを申し出たくなるだろう。