



メッセージを運ぶメンバーは

初めて誰かに OA について話す時、

何を言うべきか、何を言うべきでないか、について

このガイドを参考にして下さい。

OA 私の責任私の摂食障害の衝動を共有するすべての人に

常に OA の手と心を差し伸べること。

これが私の責任です。

メッセージを運ぶメンバーは

メッセージを運ぶ時にする事

- ・私は回復について話すことにオープンです。
- ・体重がどれだけ変わったかに触れ、OAになる前の写真を見せる事もあります。
- ・OAについて話す時は前向きで幸せです。
- ・私はいつでも自分の連絡先（NewProspect Card と電話番号）を喜んで渡します。
- ・私は食べ物をめぐる生活で見つけた心の平安を強調します。
- ・私は人々にミーティングに来てただ聞くように勧めます。
- ・彼らには何も要求されません。私は主治医や他の医療専門家にOAについて話します。
- ・私はそのメッセージを行動計画の一部として伝えます。
- ・OAプログラムについて話す時は簡潔にし、好奇心をそそる余地を残します。
- ・私は「今日だけ」というコンセプトを説明します。
- ・OAは非営利団体であり、会費や手数料はかからない事を述べます。
- ・OAが私の人生のあらゆる面でどのように役立ったかを話します。
- ・私はプログラムのツールのいくつかを説明します。
- ・OAになる前の不健康な食習慣の例、例えばダイエットを繰り返す、拒食、過食、常に体重を測ることなどを話

します。

・私たちのプログラムはAA(アルコールリクス・アノニマス) をモデルにしており、私たちの問題はアルコール依存症に似ていると伝えます。アルコール依存症者がアルコールを使用するのと同じように、OAは食べ物を使用する人々のためのものです。

・可能であれば、最初のミーティングで彼らに会うことを提案します。

しないこと

・私は人々にOAが唯一の方法だとはいません。

・説教者のように聞こえたり、スピーチをしたりしないようにしています。

・他の人を批判したり、強迫的な過食症患者と決めつけたりしません。

・他の人の体型や体重について話すことはなく、自分のことだけを話します。

・特定の精神的または宗教的信念については触れません。

・興味を示さない限り、新しい人にOAについて話しません。

・12ステッププログラムを「売り込む」ことも誇張することもしません。

・何も約束しません。

・ダイエットや原料方法を取り上げたり、OAを他のプログラムと比較したりしません。

・ミーティングやそれがどのように機能するかについて、あまり多くの情報を提供しません。理解する最善の方法はミーティングに参加することです。

・私は頼まれもしないアドバイスや提案はしません。

- ・私は決断を急がせたりはしません。
- ・ドアを閉めたりもしません。
- ・今は興味がなくても、将来興味を持つかも知れません。
- ・私は持っていないものをあげようとはしません。

なぜ、メッセージを運ぶのか？

なぜメッセージを届けるのか？

サービスはそれ自体の報酬です OA 12&12 P175

サービスをすると、自分が与えることができる以上のものを受け取ります。 Voices of Recovery P328

サービスをするのに完璧になるまで待つ必要はありません。 Voices of Recovery P 252

サービスは自己の束縛から自分を解放する練習になります。 Voices of Recovery P 284

まだ「病気から」解放されていない人々と働くことによつてのみ私はその自由を完全に実現できます。 OA 12&12 P99

他のすべての対策が失敗したとき、他のアルコール中毒者と協力する事で事態は救われるだろう。 AA 第4版 P15

このプログラムに取り組んだ私たちのほとんどは、経験、強さ、希望を他の人と共有しない限り、回復を維持することはできないだろう。 OA 12&12 P101

実際の経験から、他のアルコール中毒者との集中的な取り組みほど飲酒からの免責を保証するものはないことがわかる。 AA 第4版 P89

このプログラムに取り組んでいる私たちは、単にメッセージそのものなのだ。 OA 12&12 P106

ステップ12

これらのステップの結果として精神的な目覚めを経験した私たちは、このメッセージを摂食障害の人たちに伝え、私たちのあらゆる事柄においてこれらの原則を実践しようと努めました。

伝統5

各グループの主な目的はただ一つ、まだ苦しんでいる強迫的な摂食障害者にメッセージを届ける事です。

AA 第4版 P5,89 AA ワールドサービス者の許可を得て転載。

OA12 ステップ

OA12 の伝統 は省略。