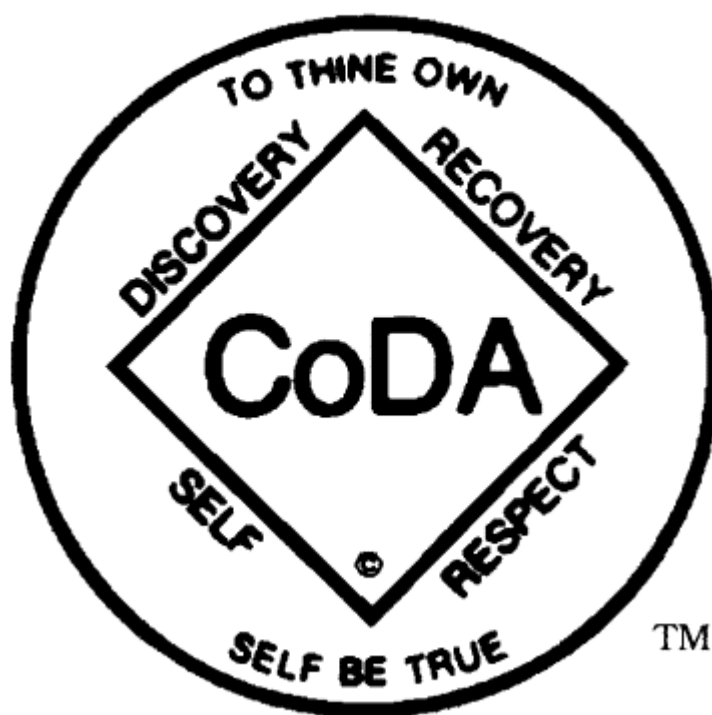


CoDA

グループ立ち上げガイド



TO THINE OWN SELF, BE TRUE. あなた自身に忠実であれ

DISCOVERY 発見

RECOVERY 回復

SELF 自己

RESPECT 尊重

目次

CoDA へようこそ 3ページ

第1章 ミーティングの概要

- 「新しいグループの立ち上げ」 5ページ
- 「よくある質問」 8ページ
- 「ミーティングの形式」 12 ページ
- 「サービスについて」 13 ページ

第2章 ミーティングの基礎となる資料

- 「CoDA の 12 のステップ」 17 ページ
- 「CoDA の 12 の伝統」 19 ページ
- 「CoDA の 12 の約束」 21 ページ
- 「共依存症の4つのパターン」 22 ページ
- 「祈り」 23 ページ
- 「序文」 24 ページ
- 「はじめに」 25 ページ
- 「基本的なミーティングの進め方」 26 ページ

第3章 仲間をひきつける魅力

- 「地域への広報活動のためのガイド」 32 ページ
- 「新聞広報のための書式」 33 ページ
- 「新しい仲間を迎えるにあたって」 34 ページ
- 「チラシの一例」 35 ページ

第4章 書式について

- 「電話番号リスト」 37 ページ
- 「CoDA 出納帳」 38 ページ

CoDA へようこそ

ようこそ！

CoDA-JAPAN へのグループ立ち上げに関するお問い合わせ、ありがとうございます。共依存症からの回復のために私たちの仲間に加わってくださり、うれしく思います。私たちが CoDA の中で歩んでいる平安と希望への道を、あなた方も歩みだされることを願っています。この「グループ立ち上げガイド」は、CoDA グループを立ち上げ、進めていくのに役立つ資料です。

新しいグループの立ち上げに関する「サービスマニュアル」という資料もあります。ミーティングを運営していくにあたり、必要に応じてご参照いただければと思います。「サービスマニュアル」は、CoDA グループに必要なあらゆる情報を含んでいる資料です。

英語の書籍や資料（ワークブック、パンフレット、小冊子、テープ、バースデーメダル、ポスター、CoDAブックなど）の注文には、専用の注文用紙をご利用ください。発注する際には、用紙が最新のものかどうかをご確認ください。最新の注文用紙は、CoDA の英語ウェブサイトを利用するか、自分たちの宛て先をご記入の上、切手を貼った返信用封筒を CoRe (CoDA Resource Publishing, Inc.) まで送れば、いつでも入手できます。

1 2 の伝統に従って CoDA の一体性を促すため、ミーティングでは CoDA で承認された文献のみを使用することが勧められています。

伝統 7 で述べられているように、CoDA は自分たちの献金だけで自立しています。CoDA のサービス活動は、資金があって初めてその役割を果たすことができます。そのため、CoDA は献金に関して、以下のガイドラインを設けています。

まず、あなたのグループがこれからの 2～3 ヶ月間に必要であろう費用を割り出し、それを予備金として手元に残してください。そして、それ以外を伝統 7 に従い、以下に示されたバランスで献金してください。

60%：各地域のセントラルオフィスへ

30%：CoDA-JAPANか、またはワールドサービスオフィス（各国を結ぶサービスを行っています）へ

10%：地区委員会へ

※(翻訳者注)現在の日本では、CoDA-JAPANか翻訳委員会、またはワールドサービスオフィスへの献金をお願いしています。

あなた方を CoDA のプログラムに歓迎します。このミーティング立ち上げセットに載っていない質問等に関しては、遠慮なくご連絡ください。

ハイヤーパワーの導きにより、今日一日、私たち一人一人と CoDA のプログラムが成長していくことを、信じています。

サービスを通して、また、仲間と共に歩むことを通して心の平安と喜びが、今日一日あたえられますように。

奉仕を任された CoDA のしもべより

第1章 ミーティングの概要

この章では、新しく CoDA グループを立ち上げるのに必要なことが述べられています。

- ◆「**新しいグループの立ち上げ**」: 「新しいグループの立ち上げ」というパンフレットの全文が再録されています。ここには、新しく CoDA グループを立ち上げるために必要なことが述べられています。 5 ページ
- ◆「**よくある質問**」: 「ホームグループ」や「クローズドミーティング」について、また、ミーティングに必要なお金のこと等については、こちらをご参照ください。 8 ページ
- ◆「**ミーティングの形式**」: オープンスピーカーズミーティングやステップミーティングなど、いろいろな種類のミーティングの情報が載せてあります。 12 ページ
- ◆「**サービスについて**」: ミーティングを続けていくためには、様々な係が必要です。それらの係の仕事はサービスと呼ばれています。ここでは CoDA におけるサービスの内容が説明され、ミーティングを続けていくために必要な係や委員の仕事について述べられています。 13 ページ

新しいグループの立ち上げ（1998 年全権取得）

※これは CoDA 全国会議で承認された文献です。

この章には、以下のことが書かれています。

新しいグループの立ち上げについて
ミーティングの形式
ミーティングの約束ごと
登録
CoDA の12のステップと12の伝統
役割
グループの成長

◆新しいグループの立ち上げについて

新しいグループの立ち上げを考えているのなら、以下について考えましょう。

どこで？

ミーティングはほとんどどこでも開くことができます。地域の教会や公共施設、カウンセリングセンター、病院、他のグループがミーティングを開いている場所などを当たってみましょう。

いつ？

最も都合のよい時間をよく考えて、ミーティングを開きたい曜日と時間を選びましょう。

場所代

ミーティングを開く会場には、たとえ小額であったとしても場所代を払うことはとても大切なことです。このようにして、私たちは伝統7（「すべての CoDA グループは外部からの寄付を辞退して、自立しなければならない」）を尊重しています。ミーティングにどのくらいの人数が集まるか始めは分からないので、場所代は最小限に抑えるようにしましょう。貸主の同意さえ得られれば、ミーティングで集まった献金の何割という形であれ、月々の賃貸料という形であれ、どのような形でも構いません。貸主が好意的に使わせてくれる場所もあるでしょうから、相談してみましょう。ですが、好意につけこむことはしないようにしましょう。

仲間の助け

はじめは仲間の助けを求めましょう。他のグループの仲間に来てもらい、新しいグループを続けていけるよう協力してもらいましょう。より多くの仲間がいれば、新しい人が来たときに助けになります。そしてミーティング会場には、訪れた人が見つけやすいように毎週必ず看板を出すようにしましょう。

お知らせ

新しいグループのことを人々に知らせましょう。チラシ等（曜日や時間、地図など）を携えて他のミーティング会場を訪ねましょう。カウンセリングセンターや病院、公共施設などにチラシを置かせていただきます。ミーティングのお知らせを無料で掲載してくれる新聞や機関紙などもあります。伝統 11 にはこうあります：「われわれの広報活動は宣伝よりも、ひきつける魅力に基づく」。お知らせを目にしたたり、ミーティングの情報が広まるにつれ、人々は集まってくるでしょう。

◆ミーティングの形式

ミーティングを数回開いたなら、グループの良心に従いミーティングの形式を選びましょう。ミーティングには、いくつかの形式があります。

オープンスピーカーズミーティング:

ある一人のスピーカーが、自らの回復の物語を語るミーティングです。スピーカーは、プログラムを歩む中で得られた自分の経験と力と希望を話します。その後、メンバーによる分かち合いの時間を持つこともあります。

レギュラーミーティング

特にテーマやスピーカーを決めず、参加しているメンバーが誰でも自由に、回復に向けた経験と力と希望について分かち合うミーティングです。

テーマミーティング

メンバーの提案にしたがって、その日のテーマを決めて分かち合いをします。テーマは例えば、ステップや他人との境界線、スポンサーシップなどが考えられます。通常はそのテーマを提案した人から話し始めます。

ステップミーティング

CoDAブックやCoDAで承認されている書籍を使用するミーティングです。書籍の読み合わせをし、それをテーマとして分かち合いに入ります。

◆ミーティングの約束ごと

ミーティングを1～2回開いたら、ミーティングでの約束ごとを決めておきましょう。これはグループのことを話し合うビジネスミーティングで、いつでも変更できます。

たとえば...

- ・分かち合いはどのように進めるのか？
- ・言いつばなし、聞きつばなしが守られなかった場合には、どう対応するのか？
- ・新しく来た仲間をどのように迎えるのか？
- ・文献をどう扱えばいいのか？
- ・定期的なビジネスミーティングはいつ開けばいいのか？

以上のような事を考えていく際には、この「グループ立ち上げガイド」をよく読んで、参考にしてください。

◆登録

登録の仕方はCoDA-JAPANに郵送でお問い合わせください。

〒350-0299 坂戸郵便局留 CoDA-JAPAN

◆CoDAの12のステップと12の伝統

12のステップが健全な人間関係を維持していくための手引きであるように、12の伝統はミーティングを健全に維持していくための手引きとなっています。「CoDAブック」の中には、12のステップと伝統についての詳しい説明が述べられています。「サービスマニュアル」も役立つでしょう。

ステップと伝統に込められた知恵を頼りとしましょう。仲間たちと話し合いながらサービスを進めていきましょう。グループの良心は力強い助けとなるでしょう。

◆役割

グループでの役割を決めましょう。

カギ係:会場の鍵を開け、ミーティング後に鍵を返却する。

司会:ミーティングの司会進行を務める。

会計:伝統7に基づいた献金を保管し、会場代を支払い、CoDA-JAPANへの献金をする。

書記:ビジネスミーティングでメモを取り、記録を残す。

書籍係:ミーティングに必要な文献を注文し、管理する。

電話連絡係:グループについての問い合わせに応える。(現在の日本のCoDAグループでは、この係はありません。)

グループ代表:グループから選出され、グループの代表として全体会議でグループの良心を伝える。この役割は各グループとCoDA全体をつなぐ役割でもありますので、インターグループ委員とも呼ばれます。

◆グループの成長

最初は、メンバーは複数のサービスを兼任することになるかもしれません。これは一時的ならばかまいませんが、長期にわたると「燃え尽き」や憤りを引き起こすことになりかねません。

CoDAでは「燃え尽き」を避けるために、通常役割は輪番制でなされます。

また、この輪番制は、ミーティングは参加者全員によって成り立っているという考え方からきています。役割を仲間です発的に分担し、定期的に交代し、サービス期間を区切りましょう。奉仕を任されたしもべに関するより詳しい情報がこの冊子に述べられていますので、よくお読みください。

グループが何らかのサポートや問い合わせを必要とした時はいつでも、CoDA-JAPANインターグループチェアにご相談ください。ハイヤーパワーの配慮により、サービスの経験を積んだ仲間からの必要なサポートが得られることでしょう。ハイヤーパワーはいつも私たちすべてのミーティングと共にあります。

よくある質問

この章には、以下のよくある質問について書かれています。

CoDA のグループとは？

どのように私たちのグループを CoDA に登録すればよいのでしょうか？

なぜホームグループが必要なのでしょうか？

私たちのグループのことを伝えるためには、どうすればよいのでしょうか？

グループのお金について

「妥当な予備金」とは、何なのでしょうか？また、献金の余剰分は、どうすればよいのでしょうか？

個人の献金額には、上限があるのでしょうか？

グループを閉じる際にすべきこと

◆CoDA のグループとは？

CoDA のグループは、よりよい人間関係を築けるようになっていきたいという願いを持った人たちによりできています。私たちはアルコールクス・アノニマスで使われている 12 のステップと 12 の伝統の原理を、私たちの目的である共依存症からの回復に沿うような形で取り入れて使用しています。CoDA のミーティングでは、CoDA の 12 のステップや 12 の伝統、「はじめに」や「序文」などの読み合わせが行われます。ミーティングで CoDA の書籍が読まれることは、伝統 1 に述べられている「CoDA の一体性」の助けになることでしょう。

各グループは CoDA 全体とつながりを持つために CoDA-JAPAN に登録しますが、いつ、どのようなミーティングを行うのかなど各グループの自律性は、ほかのグループまたは CoDA 全体に影響を及ぼす事柄を除いて尊重されます。

12 ステップは私たちの回復のいしずえとなるものですので、少なくとも月に 1 回はステップを学ぶためのミーティングを行うことを強くお勧めします。

伝統 4 には「各グループの自律性は、ほかのグループまたは CoDA 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」と述べられています。重要なことは、どのミーティング会場でも一体性を示すための共通したもの (CoDA らしさ) があることです。まれにですが、CoDA のガイドラインとは大きく異なるミーティングを行っているグループもあります。このようなことは、特に新しい仲間たちに混乱を引き起こします。そのような場合、全体会議を通してそのグループに意見を伝えます。そして、そのグループがグループの良心の判断で変更しないのであれば、そのグループはもはや CoDA のグループとは認められないこともあります。

◆どのように私たちのグループを CoDA に登録すればよいのでしょうか？

CoDA-JAPAN に郵送でお問い合わせください。

〒350-0299 坂戸郵便局留 CoDA-JAPAN

◆なぜホームグループが必要なのでしょうか？

「ホームグループ」を持つことによって、何かしらの特典や権利があるわけではありません。しかし、ホームグループを決め、そのミーティングには定期的に参加し、サービスをすることは回復の助けになります。CoDAは、健全な人間関係を築いたり、それを維持したりしていくための集まりです。そして、そのような関係は、頻繁に顔をあわせる仲間たちとの間に築きやすいです。CoDAは一つの共同体です。そしてそのことは、グループという単位で見たときにはっきりと感じられるでしょう。だからこそ、私たちの多くは自分のホームグループを決めて、そのミーティングには定期的に参加しているのです。

◆私たちのグループのことを伝えるためには、どうすればよいのでしょうか？

CoDA-JAPANに連絡をとって、ホームページ等のミーティングリストに載せてもらいましょう。これが、ミーティングのことを知ってもらったり、必要なサポートを受けたりするための最善の方法です。

地方紙や公共の掲示板に、CoDAのミーティングに関してのお知らせを載せることもできます。そのような際には、このミーティング立ち上げガイドの「ひきつける魅力」という章にある書式を利用することもできます。

図書館によっては、「共依存症とは？」というようなチラシを置かせてくれたり、グループのお知らせを貼らせてくれたりするところもあります。

伝統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る」）に従って、お知らせは“<グループ名>CoDA ミーティング・日時・場所”といったシンプルな内容にすることをお勧めします。また、伝統6に従って、ミーティング会場の名称をグループ名に入れないように気をつけてください。たとえば、グループ名を「CoDA・ジョンソンセンター・グループ」と名付けたとすると、CoDAがジョンソンセンターという外部の事業を支持しているように見なされてしまいます。

チラシは「CoDA・ホームタウン・グループは、火曜の夜にジョンソンセンターにて行われています。」というようにします。

◆グループのお金について

CoDAのミーティングでは、伝統7（「すべてのCoDA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」）に従って、献金袋が回されます。部屋代や文献など、グループに必要な費用が不足している時は、そのために献金袋がもう一度回されることもあります。

◆「妥当な予備金」とは、何なのでしょう？また、献金の余剰分は、どうすればよいのでしょうか？

「妥当な予備金」とは、これから2～3ヶ月間のグループに必要なであろう費用のことであり、会場代や消耗品代、コーヒー代や文献代などです。また、グループの出席人数や献金額が少ない状態が続いたときなどに、支出を補うためのものです。

余剰分は、伝統7に従って以下の割合で献金が行われます。

60%：各地域のセントラルオフィスへ

30%：CoDA-JAPANか、またはワールドサービスオフィス（各国を結ぶサービスを行っています）へ

10%：地区委員会へ

※(翻訳者注)現在の日本では、CoDA-JAPANか翻訳委員会、またはワールドサービスオフィスへの献金をしています。

◆個人の献金額には、上限があるのでしょうか？

ミーティング内で伝統7に従って行われる献金では、誰の献金かという記録がつけられたり、額が規制されたりすることはありません。ミーティングでの献金は個人的なものであり、その額が公表されることはありません。

献金や献品（パソコンや書籍など）、専門的技術が必要なサービス（たとえば、会計監査やホームページの維持など）には、一年単位での上限が設けられています。霊的な健全さを最適に保つため、グループや各サービス委員会は、「外部からの寄付を辞退して、完全に自立すべきである」という伝統7に沿って運営されています。たとえそれが、その人の善意によってなされた寄付であっても、「金銭や財産、名声の問題によって、CoDA本来の目的から離れてしまう」ことを、気をつけねばなりません。もしもあるグループが、一人、または数名の献金にあまりに頼りすぎてしまったら、メンバーが対等ではなくなってしまう、グループの一体性も失われてしまう危険性があります。

よって、個人の寄付やサービスには上限が決められており、その上限は以下となります。

各グループや地区・地域委員会、各サービス委員会への金銭、品物、専門性の高い技能のサービスの額は、一年あたり10万円が上限額となります。CoDA-JAPANに対しては、その活動の規模がより大きくなりますので、上限額も20万円となります。すべての寄付には領収書が発行され、NPO法人として法人化されていたら、税金の控除の対象になる場合もあります。（※翻訳者注：現在日本のCoDAは法人化されておられません。）CoDAにおける霊的な健全さを保つため、寄付者の名前やアノニマスネームが公にされることはありません。

◆グループを閉じる際にすべきこと

残念ながらグループを閉じなければならない場合、借入金や完済されていることを、会計者が確認しなければなりません。部屋代は、もしも可能ならば、減額するか免除してもらえないか相談してみましょう。残った献金や書籍は、CoDAの他のグループやCoDA-JAPANに譲ることもできます。もしも近くに書籍を渡せるようなグループがない場合、CoDA-JAPANに相談するか、近くの図書館や公共施設に献品するという方法もあります。

英語資料の 11 ページ～15 ページ

- ◆私たちのグループも、the National CoDA ID number (CoDA-United states の税識別番号?) を利用してもよいのでしょうか?
- ◆どのように銀行の口座を開いて、tax ID number (税識別番号?) を取得すればよいのでしょうか?
- ◆各グループでの tax ID number の取得は、難しくありません。
- ◆銀行の口座を開くために、tax ID number を所得する以外の方法について
- ◆NPO 法人とは、どのようなものか?
- ◆税制について
- ◆減税措置の申請について

※翻訳者注：上記の内容におきましては、CoDA や各グループを NPO 法人として登録することによって口座を開けたり、税制上の優遇措置が受けられる場合もある、というような内容になります。ですが、アメリカの法律上での説明になりますし、専門用語に対しての正しい知識や正確な用語がわかりませんので、割愛させていただきました。将来的に、日本の CoDA も NPO 法人化を検討することになりましたら、専門的な知識をお持ちの方の力も借りながら、日本の制度や法律上の説明を記載するのがよいのではないかと思います。

ミーティングの形式

◆オープンスピーカーズミーティング

ある一人のスピーカーが、自らの回復の物語を語るミーティングです。スピーカーは、プログラムを歩む中で得られた自分の経験と力と希望を話します。その後に、メンバーによる分かち合いの時間を持つこともあります。

◆レギュラーミーティング

特にテーマやスピーカーを決めず、参加しているメンバーが誰でも自由に、回復に向けた経験と力と希望について分かち合うミーティングです。

◆テーマミーティング

メンバーの提案にしたがって、その日のテーマを決めて分かち合いをします。テーマは例えば、ステップや他人との境界線、スポンサーシップなどが考えられます。通常はそのテーマを提案した人から話し始めます。

◆ステップ・伝統・書籍ミーティング

CoDA ブックや CoDA として承認されている書籍を使って、CoDA のステップや伝統に関する勉強をしたり、それについて考えたり、分かち合いをしたりするミーティングです。例えば、ステップや伝統の書籍の読み合わせをし、それをテーマとして分かち合いに入ります。

12のステップは回復の基本原理ですので、各グループは少なくとも毎月一回はステップミーティングを行うことを強くお勧めします。

サービスについて

CoDA は、「奉仕を任されたしもべ」無くしては成り立ちません。

サービスは各グループの中の係から始めるとよいでしょう。例えば、ミーティングでの飲み物などを用意したり、書籍をテーブルに並べる当番を半年交代で引き受けるというようなことから始めます。慣れてきたら、グループの代表として、インターグループの会議に出席する役割を1～2年の任期で引き受けるところまで広げていくとよいでしょう。

この章では、委員や係が果たす内容と責任について説明します。

以下は一般的なガイドラインですので、各グループは必要に応じて係などを付け加えたり、無くしたり、兼任させることにしてもよいでしょう。

◆グループでの係

- ・ 司会
- ・ セクレタリー
- ・ 会計
- ・ 書籍係
- ・ 飲み物係
- ・ 電話連絡係
- ・ グループ代表（インターグループ委員）

◆「奉仕を任されたしもべ」としての役割

引継ぎについて

委員や係を交代する際は、次に引き受けてくれるメンバーに対して手順や知識、記録などを確実に引き継ぐことが必要です。可能でしたら、交代する前後しばらくは一緒に活動することが望ましいです。特に、セクレタリー、会計、インターグループ委員などグループの運営を担う場合は、このことが大切です。

係の責任について

係を持っている人がミーティングを欠席する時や、他の活動で手が回らない時は、他の仲間に代わってもらえるよう頼んでおきます。また、係の仕事ができなくなった場合には、そのメンバーがグループに対してそのことを説明し、グループの中で必要に応じて、他のメンバーに交代した方がいかどうか話し合います。

係を引き受けたメンバーに望まれること

- ・新しくやってきた仲間を歓迎し、声をかけます。
- ・12ステップの生き方を進んで取り入れます。
- ・CoDAの12の伝統の原理に沿うよう努めます。
- ・新しい事柄に対してはグループの良心に従って方針を決め、論争を解決します。
- ・霊的なプログラムやミーティングのあり方をサポートしていきます。
- ・各個人よりも原理を優先します。

◆係の仕事について

以下はあくまで一例です。各グループは、それぞれの係の分担をグループの現状にあわせて決めるとよいでしょう。例えば、組み合わせたり、責任の範囲を拡大したりというように。

司会者：ミーティングのリーダーシップをとります。（この役割は、毎回、一ヶ月、半年などの期間で交代してもよいでしょう）

- ・ミーティングの司会進行を行います。
- ・CoDAで承認されているガイドラインに沿ってミーティングを進めます。
- ・メンバーは、ミーティングの司会を交代で引き受けていきます。

セクレタリー：グループのビジネス担当の代表者であり、ミーティング会場の手配をします。（半年毎に交代するのがよいでしょう）

- ・グループで決まっている手順に基づいて、会場をとります。
 - ・定期的にビジネスミーティングを企画・運営し、グループの良心に基づいた決定を記録していきます。（係を決めたり、ミーティングの形式や手順を話し合うことなども議題に含まれます）
 - ・インターグループ委員のフルネームや住所、連絡先をインターグループチェアパーソンに報告します。また、ミーティングの会場や時間、曜日の変更、連絡担当者が交代した際も報告します。
- ※この個人情報は、インターグループやCoDA-JAPANの全国レベルにおける連絡以外の目的としては、使われません。

インターグループ委員：各CoDAグループとCoDA全体をつなぐための委員です。この役割は確かな経験と知識があり、CoDAの12のステップと12の伝統を理解しているメンバーが務めるのが理想的です。（通常1～2年の任期です）

- ・全体会議に出席します。
- ・各グループの意見を全体会議に運び、会議の結果を各グループに報告します。
- ・グループに、CoDAからの最新情報や連絡事項、チラシを届けます。
- ・任期の終わりには、次期委員に対して情報を確実に引き継ぎます。

会計

- ・グループの正確な会計を記録し、収入、支出、妥当な予備金について定期的に報告します。
(注：妥当な予備金は、グループの良心によって決められます。通常はグループの支出の2、3か月分を賄える額です)
- ・ミーティング会場の利用料金を払います。
- ・グループの良心に従って、伝統7、すなわち CoDA-JAPAN への献金をします。
- ・会計を交代する時は、出納帳や献金などの引き継ぎをします。

飲み物係 (これはグループの自由な判断で決めてかまいません)

- ・お茶菓子やコーヒー等を用意します。
- ・毎週備品をチェックし、必要に応じて購入し、会計係から代金を受け取ります。
- ・お茶菓子のゴミなどを掃除します。
- ・係を交代する際は、引継ぎをします。

書籍係

- ・ミーティングで使う文献を並べます。
- ・文献の在庫をチェックして、必要に応じて注文します。
- ・注文した書籍の代金を会計係から受け取ります。
- ・新しい仲間に CoDA で使うことができる文献を紹介します。
- ・係を交代する際には、文献についての引継ぎをします。

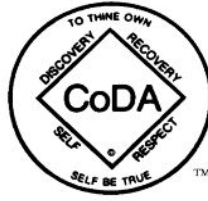
電話連絡係 (※翻訳者注：現在の日本の CoDA では、この係はありません。)

- ・ファーストネーム (アノニマスネーム) と電話番号を地区や CoDA のミーティングリストに掲載して使用できるようにします。
- ・ミーティング場に関する問い合わせの電話を受けられるようにします。

第2章 ミーティングの基礎となる資料

この章に収められている資料は、CoDA のミーティングの基礎となるものです。

- ◆「CoDA の12のステップ」：個人の回復のための霊的なガイドラインです。 17 ページ
- ◆「CoDA の12の伝統」：ミーティングの霊的な原理となるものです。これはまた、どのような人間関係においても、よりよい関係のための指針ともなります。 19 ページ
- ◆「CoDA の12の約束」：CoDA のプログラムの中には、新しい生き方への希望があることを伝えてくれます。 21 ページ
- ◆「共依存症の4つのパターン」：共依存症とは何か、どのように私たちの人生に現れていたのかわかります。 22 ページ
- ◆「祈り」：ミーティングは祈りに始まり、祈りに終わります。それは、自分を越えた大きな力のつながりを感じさせてくれます。 23 ページ
- ◆「序文」：私たちが共依存症者であることや、CoDA で回復の道を歩んでいるということを思い起こさせてくれます。 24 ページ
- ◆「はじめに」：共依存症の苦しさや回復の喜びを自覚することが、ミーティングの始まりとなります。 25 ページ
- ◆「基本的なミーティングの進め方」：CoDA ミーティングの進め方のガイドラインです。これはグループの良心により、それぞれのミーティングに合わせて変更することもできます。26 ページ



CoDAの12のステップ

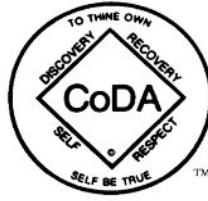
1. 私たちはほかの人に対し無力であり、思い通りに生きていけなくなっていたことを認めた。
2. 自分を越えた大きな力が、私たちを健康な心に戻してくれると信じるようになった。
3. 私たちの意志と生き方を、自分なりに理解した神の配慮にゆだねる決心をした。
4. 恐れずに、徹底して、自分自身の棚卸しを行ない、それを表に作った。
5. 神に対し、自分に対し、そしてもう一人の人に対して、自分の過ちの本質をありのままに認めた。
6. こうした性格上の欠点全部を、神に取り除いてもらう準備がすべて整った。
7. 私たちの短所を取り除いてくださいと、謙虚に神に求めた。
8. 私たちが傷つけたすべての人の表を作り、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. その人たちやほかの人を傷つけない限り、機会あるたびに、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. 祈りと黙想を通じて、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、このメッセージをほかの共依存症者に伝え、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。

CoDAの12のステップは、AAワールドサービス社の許可のもとに、AAの12のステップを一部改定の上再録したものです。この再録と改定の許可とは、AAがこの書籍の内容を検閲したり承認したという意味ではなく、またここに示されている見解に賛同したという意味でもありません。

AAはアルコール依存症のみからの回復を目的としたプログラムです。CoDAのプログラムや活動で12のステップを使用することはAAのプログラムにならったものですが、CoDAは共依存症からの回復を目的としたものであり、その他の問題からの回復は含まれていません。

AA の 12 のステップ

1. 私たちはアルコールに対し無力であり、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くださいと、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. その人たちやほかの人を傷つけない限り、機会あるたびに、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、私たちは靈的に目覚め、このメッセージをアルコールに伝え、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。



CoDAの12の伝統

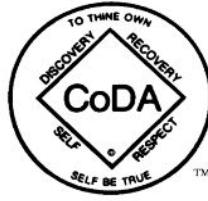
1. 優先されなければならないのは、全体の福利である。個人の回復はCoDAの一体性にかかっている。
2. 私たちのグループの目的のための最高の権威はただ一つ、グループの良心のなかに自分を現される、愛の神である。私たちのリーダーは奉仕を任されたしもべであって、支配はしない。
3. CoDAのメンバーになるために必要なことはただ一つ、健全で愛のある関わりを持ちたいという願いだけである。
4. 各グループの自律性は、ほかのグループまたはCoDA全体に影響を及ぼす事柄を除いて、尊重されるべきである。
5. 各グループの本来の目的はただ一つ、いま苦しんでいる共依存症者にメッセージを運ぶことである。
6. CoDA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、CoDA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CoDA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CoDA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. CoDA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. CoDA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. CoDAは、外部の問題に意見を持たない。したがって、CoDA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。

CoDAの12の伝統は、AAワールドサービス社の許可のもとに、AAの12のステップを一部改定の上再録したものです。この再録と改定の許可とは、AAがこの書籍の内容を検閲したり承認したという意味ではなく、またここに示されている見解に賛同したという意味でもありません。

AAはアルコール依存症のみからの回復を目的としたプログラムです。CoDAのプログラムや活動で12の伝統を使用することはAAのプログラムにならったものですが、CoDAは共依存症からの回復を目的としたものであり、その他の問題からの回復は含まれていません。

AAの12の伝統

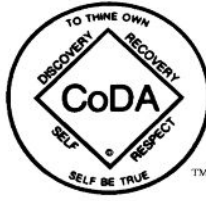
1. 優先されなければならないのは、全体の福利である。個人の回復はAAの一体性にかかっている。
2. 私たちのグループの目的のための最高の権威はただ一つ、グループの良心のなかに自分を現される、愛の神である。私たちのリーダーは奉仕を任されたしもべであって、支配はしない。
3. AAのメンバーになるために必要なことはただ一つ、飲酒をやめたいという願いだけである。
4. 各グループの主体性は、他のグループまたはAA全体に影響を及ぼす事柄を除いて、尊重されるべきである。
5. 各グループの本来の目的はただ一つ、いま苦しんでいるアルコール依存症者にメッセージを運ぶことである。
6. AAグループはどのよ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、AA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AA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AA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. アルコホーリクス・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. AA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. アルコホーリクス・アノニマスは、外部の問題に意見を持たない。したがって、AA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。



CoDAの12の約束

CoDAのプログラムをふんでいくことで、人生に驚くほどの変化を期待することができます。誠実に12のステップをふみ、伝統に従うよう心がけていくことにより…

1. 私は新しい帰属の感覚を知る。虚しさや寂しさはやがて消え失せる。
2. 私はもはや自分の恐れに支配されない。私は自分の恐れを乗り越え、勇気と誠実さと尊厳を持って行動する。
3. 私は新しい自由を知る。
4. 私は過去や現在についての悩みや罪悪感、後悔から自分を解放する。私は十分に自覚しているので、今までのように、それらにとられることはない。
5. 私は自分自身やほかの人を新しい形で愛し、受け入れられるようになる。私は愛されるに値する人間であり、愛に満ちており、愛されていると、心から感じられる。
6. 私は自分がほかの人と対等であると、わかるようになる。私の新しい人間関係はすべて対等なものであり、今ある人間関係も、より対等なものへと変わっていく。
7. 私は健康で愛に満ちた人間関係を育み、続けることができる。信頼に値する人を信頼できるようになるにつれ、ほかの人たちを支配して操る必要はやがて消え失せる。
8. 私は回復していけること、すなわち、より愛に満ち、親密になり、人の助けになれるということを学ぶ。私は自分自身にとって安全であり、自分の家族を尊重するような方法で、コミュニケーションをとれる。
9. 私は、自分がかげがえのない大切な存在であることを認める。
10. 私は自分の存在価値を感じるために、ほかの人だけをよりどころにする必要はなくなる。
11. 私は自分のハイヤーパワーから受ける導きを信頼し、自分自身の能力を信じるようになる。
12. 私は、平安と力と霊的な成長を、日常の中で徐々に感じられるようになる。



共依存症の4つのパターン

◆否認のパターン

- ・ 自分が何を感じているかを認めるのが非常に困難である。
- ・ 自分が本心から感じていることを軽視したり、簡単に変えたり、打ち消したりする。
- ・ 自分は他人の幸せのために自分を捧げる、完全に利己心のない人間であると感じている。

◆自己評価が低いパターン

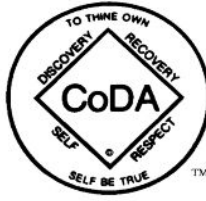
- ・ 決定を下すのが非常に困難である。
- ・ 決して、自分が考えること、話すこと、なすことのどれにも合格点を与えず、厳しく判定する。
- ・ 表彰されたり、賞賛を受けたり、贈呈を受けたりすると当惑する。
- ・ 自分の要求や希望を満たしてくれるように、人に頼むことをしない。
- ・ 自分の考え、感じ方、行動についての評価よりも他人の評価の方に価値を置く。
- ・ 自分自身が愛されるに値する、価値のある人間だとは思えない。

◆服従のパターン

- ・ 拒絶にあったり他人の怒りにふれたりすることがないように、自分の価値観や誠実さをもねじ曲げて妥協する。
- ・ 自分以外の人はどう感じているかということにとっても敏感で、自分も同じように感じる。
- ・ 特定の人との言いなりになってしまい、自分を傷つける人間関係からも、なかなか離れることができない。
- ・ みんなと違う意見を言うのが、また、自分の感情をありのままに表すのが怖い。
- ・ ほかに人が望むことを優先するため、自分自身の関心や趣味は脇に置く。
- ・ 愛情が欲しくてセックスを受け入れる。

◆コントロールのパターン

- ・ たいていの人たちは、自分の面倒をみる事が出来ないものと信じている。
- ・ ほかに人はどう考えるべきで、本当はどう感じているのかを納得させようとする。
- ・ ほかに人から助けを必要とされないと、恨みを持つ。
- ・ 頼まれもしないのに、どんどんアドバイスを与えたり、指図をする。
- ・ 関心を持った相手には、プレゼントをしたり惜しみなく世話をする。
- ・ 認められなくて、受け入れられたいがために、セックスを利用する。
- ・ ほかに人とのつながりを持つためには、私が必要とされなければならない。



祈り

CoDA には、3つの祈りがあります。

はじめの祈り

ハイヤーパワーに願います
愛と真実のもとに
経験と力と希望を分かち合えますように

私たちは 心を開きます
知恵の光へ 愛の穏やかさへ
そして 受容という喜びへ

1991年9月13日 CoDA 全国会議にて承認

終わりの祈り

ハイヤーパワーに感謝いたします。
このミーティングであたえられた すべてのことに。

知恵と愛と受容、
そして回復の希望が、
今日一日どこにあっても、私たちと共にありますように

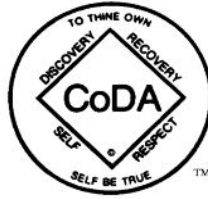
1991年9月13日 CoDA 全国会議にて承認

「平安の祈り」という、CoDA のミーティングでよく用いられるもう一つの祈りがあります。

平安の祈り

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 見分ける賢さを

1989年 CoDA 全国会議にて承認



序文

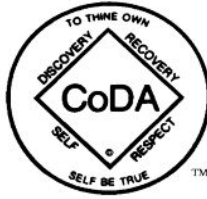
CoDAは、機能的な人間関係を維持することができない、という共通の問題を持っている人たちの共同体です。メンバーになるために求められることはただ一つ、他人や自分自身との健全で愛のある関係を築こう、という願いがあることだけです。

私たちは、仲間と分かち合い助け合いながら、あるがままの自分を見つけ愛することを学んでいきます。プログラムに沿って生きることで、自分の共依存症的な言葉や行い、また、自分のこれまで歩んできた人生に対して、より正直になっていくことができます。

私たちは、12のステップと12の伝統を、知恵と知識のよりどころとしています。これらは私たちのプログラムの原理です。そして、自分自身やほかの人との充実した関係を育てていくためのガイドとなります。

CoDAで私たちは、それぞれが自分なりに理解したハイヤーパワーとのつながりを築いていくことを学んでいます。そして、ほかの仲間がその人なりに理解したハイヤーパワーとのつながりを築いていくことを尊重しています。

この新しい生き方を通して、私たちは平安という贈り物を受け取ります。CoDAのプログラムを積極的に取り入れることで、私たちは日々の生活の中に新しい喜びや受容、そして心の平安を見いだしていくことでしょう。



はじめに

共依存症から回復するためのプログラムであるCoDAによるこそ!

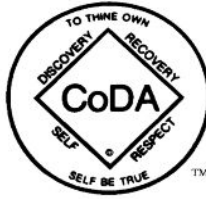
CoDAでは、私たちの人間関係や自分自身との折り合いをつける上で、不安のあるところに平安を、とらわれのあるところに自由を見出そうと努力してきました。そして私たちの経験と力と希望を、それぞれが分かち合っています。

私たちの多くは、人間関係の対立や子ども時代の対立の板ばさみを乗り越える方法を探ってきました。私たちの中には、アディクションのある家庭で育ってきた人たちが沢山いますが、そうでない人たちもいます。どちらの場合も、共依存症は私たち一人ひとりの人生の中に深く根づいた強迫的な行動であり、ほどほどの機能不全か、深刻な機能不全かはともかく、機能不全の家庭の中から生まれたものであることがわかっています。

子ども時代の心の空白感、生きてきた中でずっとあった人間関係の空白感の苦しいトラウマを、皆それぞれが経験しています。私たちは、自分の存在、価値、幸せの唯一の証として他人を利用しようとし、また子ども時代からの感情的な喪失感を自分の中に取り戻すために、配偶者、友人、そして子どもたちさえも利用しようとしてきました。私たちがの中には、自分の共依存症を切り抜けるために、かつて別の強力なアディクションにはまらなかつたという人たちもいます。

私たちは皆、人生をサバイブする(耐えて切り抜ける)方法を身につけてきました。けれどもCoDAで私たちは、今、人生をどう生きるかを学んでいます。現在にも将来にも、日常の暮らしや人間関係に、12のステップやCoDAで知った原理をあてはめ、活用していくことで、自滅的なライフスタイルではなく、新たな自由を経験することができるのです。一人ひとりの成長のプロセスは皆違います。皆それぞれ、自分なりのペースで成長していきます。そして今日一日を基盤に、私たちに向けられた神の意志に心を開いていけば、これからも成長を続けることが出来ます。私たちは仲間との分かち合いを通して、あるがままの自分を確かめていきます。そしてそのことにより、過去への感情的なとらわれや、現在の強迫的な支配から解放されていきます。

あなたが過去、どれほど大きなトラウマを抱えていたとしても、今のあなたがどれほど絶望的であったとしても、CoDAのプログラムには新たな一日へ向かう希望があります。あなたはもう自分のよりどころを他人にする必要はないのです。そのかわり、あなたはこの場で、あなたの内にある新しい力を見出すことが出来るようになるでしょう。それは神が意図されていることなので、それは自由でかけがいのないものなのです。



～基本的なミーティングのすすめ方～

このミーティングのすすめ方は、一つのガイドラインとして加えられました。

あなた方のミーティングをどのようなスタイル(オープンスピーカーズミーティング、レギュラーミーティング、テーマミーティング、ステップミーティング)で行うかは、グループの良心に従って決めてください。

太字の部分は、ミーティングの司会者が読む部分です。また、グループの良心やその日の司会者の判断によって、オプションの部分をつけ加えることもできます。

◆ミーティングをはじめるにあたって

1. 「こんばんは。(おはようございます。こんにちは。)CoDAのミーティングによろこそ。わたしは共依存症の『(アノニマスネーム)』です。このミーティングの司会をつとめます。ミーティングに集中できますよう、携帯電話は電源をお切りいただくか、マナーモードの設定をお願いいたします。
ミーティングを始めるにあたってお祈り(平安の祈り、もしくははじめの祈り。ミーティングの司会者もしくはグループで選択)の後、短い黙想をお願いいたします。」

はじめの祈り

ハイヤーパワーに願います
愛と真実のもとに
経験と力と希望を分かちあえますように

私たちは 心を開きます
知恵の光へ 愛の穏やかさへ
そして 受容という喜びへ

平安の祈り

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 見分ける賢さを

2. ミーティングの司会者が「序文」を読む。
3. 「今日のはじめてこのミーティングに参加された方、2回目、3回目の方、私たちはあなた方を心から歓迎いたします。よろしければアノニマスネーム(ニックネーム、ファーストネーム)を教えてくださいませんか？」

オプション：その方々が自己紹介を終えた後、拍手で歓迎の意を表します。またメダルや新しい仲間のためのパンフレット等があれば、手渡します。
4. それでは、私たちのアノニマスネーム(ニックネーム、ファーストネーム)を紹介します。(司会者からはじめ、一回りします。)
5. ミーティングの司会者が『はじめに』を読みます。
6. 「CoDA の 12 のステップは個人の回復のための霊的なガイドラインです。どなたか CoDA の 12 のステップを読んでいただけませんか？」(オプション：12 のステップを一つずつ順に読んでいくこともできます。)
7. 「CoDA の 12 の伝統は私たちのミーティングの霊的な原理となるものです。どなたか CoDA の 12 の伝統を読んでいただけませんか？」(オプション：12 の伝統を一つずつ順に読んでいくこともできます。)
8. オプション：どなたか共依存症の 4 つのパターンを読んでいただけませんか？

◆連絡事項

9. 「ミーティングの予定表と電話番号リストは、あちらの書籍コーナーにあります。」
10. a) 「書籍係は『(アノニマス・ネーム)』です。何か連絡事項はありますか？」
b) 「会計係は『(アノニマス・ネーム)』です。何か連絡事項はありますか？」
c) 「インターグループ委員は『(アノニマス・ネーム)』です。何か連絡事項はありますか？」

※上記の係がグループにいない場合、またはグループで 10 をとばすことにしてある場合は、11 に進みます。

11. 「お手洗いは部屋を出て～にあります。」
※ミーティング会場内の施設について説明する。例) 喫煙所、保育室など

12. 「他に CoDA に関する連絡事項はありますか？」

- ・グループの連絡事項など(どのメンバーからでもかまわない)
- ・インターグループ委員、もしくはセクレタリーからの CoDA 全体に関する連絡事項など

13. オプション:「メダルをお渡しします。どなたか 30 日、60 日、90 日、6 ヶ月、9 ヶ月、1 年、2 年…のバースデーの方はいらっしゃいますか？」

※ミーティングにメダルがあれば、バースデーの方にお渡しします。その方に、回復に関して何か一言分かち合いたいことがあるかどうかたずねてください。通常 30 日から 9 ヶ月までのバースデーの人には拍手をおくります。また 1 年以上の方には、『ハッピーバースデー』を歌ったあと、最後に“KEEP COMING BACK”の言葉をおくります。

14. 「バースデーを祝ってもらいたい方は、少なくとも 1 週間前にセクレタリーにお知らせください。」

◆プログラム

ここから今日のプログラムをはじめます。オープンスピーカーズミーティングを行う、もしくは CoDA の文献を読む場合は、通常 10 分～15 分が当てられます。回復のプログラムの力を高めるために、CoDA は少なくとも月に 1 回はステップを学ぶためのミーティングをするよう勧められています。

15. オプションではあるが強く勧められていること: 『CoDA の分かちあいのためのガイド』と『クロストークとは?』のどちらか、または両方を、輪読する。

『CoDA の分かちあいのためのガイド』

私たちが回復を続けていくために、できるかぎり一人ひとりが話すことが大切です。人前で話すことは私たちにとって、とてもむずかしいことですので、ゆっくりと、そして慎重に始めていくことを勧めています。誰のことも見下したり恥をかかせたりしないことが、私たちの目的です。分かち合いで大切でないことやくだらないことは、何一つありません。経験を分かちあう最善の方法は「わたしは～」と自分を主語にして話すことです。「クロストーク」や「フィードバック」は仲間を傷つけるものです。

『クロストークとは?』

- クロストークとは次のようなものであると考えられています。
 - ・求められていない意見や感想、アドバイス、答えを言うこと
 - ・「あなたは」や「私たちは」を主語にして話すこと
 - ・余計な詮索をすること
 - ・議論すること
 - ・批判すること
 - ・コントロールしたり、威圧的であること

●また、クロストークは次のようなことも含みます。

- ・他人の感情や経験を軽んじること
- ・他人の体に触れること
- ・うなずいて頭を振るなどの、体の動き
- ・出席している仲間を名指しでコメントしたり、ため息をついたりすること

「私たちのミーティングでは自らの経験を話し、他人の分かちあいにコメントを入れずに、ただ耳を傾けます。私たちは他人にアドバイスを与えるのではなく、自分自身に焦点を当てていきます。このクロストークのガイドラインによって、ミーティングは安全な場所であり続けることができるのです。」

16. 「それでは、分かちあいをはじめたいと思います…」

オプション:「出席された全ての方が分かち合えるよう、3分～5分ぐらいの分かちあいをお願いいたします。」

※タイムアップの時間を知らせる方法はグループの良心によって選択します。
例えばタイマーを使う、合図を送る、司会者がやさしく伝えるなどです。

◆ミーティングを終わるにあたって

17. 「伝統7には、『すべての CoDA 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』と述べられています。あなたができる範囲内での献金をお願いします。献金は、ミーティングや書籍などの費用、また、CoDA 全体での活動に使われます。」

オプション: 「連絡事項」の間に伝統7を行うこともできます。

18. 「ミーティングを終わるにあたり、CoDA がアノニマス・プログラムであることを心にとめておいてください。そして仲間のアノニミーを尊重し、ここで会った人のことや話されたことは、この部屋に置いていってください。」

19. オプション: 「どなたか CoDA の 12 の約束を読んでいただけますか？」

20. (オープンスピーカーズミーティングの場合)スピーカーの方、ありがとうございました。

21. このミーティングに参加されたすべての仲間に感謝いたします。

22. **オプション:** 『アフアーメーション』: アフアーメーションとは、自分に対する肯定的な言葉かけです。そこには自分を大切にし、自分を愛し、自分を心から支える意味が込められています。

順番にまわし、パスすることもできます。

23. それでは、立って手を繋いで輪を作り、お祈り(平安の祈り、もしくは終わりの祈り。ミーティングの司会者もしくはグループで選択)をして、ミーティングを終わりたいと思います。

平安の祈り

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 見分ける賢さを

終わりの祈り

ハイヤーパワーに感謝いたします。
このミーティングであたえられた すべてのことに。

知恵と愛と受容、
そして回復の希望が、
今日一日どこにあっても、私たちと共にありますように

第3章 仲間をひきつける魅力

伝統 11 には、私たちの広報活動は、宣伝よりひきつける魅力に基づくものである、とあります。伝統に従って、私たちは誰に対しても CoDA につながるよう勧める宣伝活動はしません。著名人に CoDA の代弁者としての支援を請うこともしません。世の人々に、なぜ CoDA につながるべきなのかを説いて回ることもしません。そうしなくても、プログラムそのものがその役目を果たしてくれています。私たちはただ、CoDA がここにあることを知らせ、参加するかどうかは自分で決めてもらうのです。

- ◆「**地域への広報活動のためのガイド**」: その地域の住人に CoDA のミーティングについて知らせるための方針や手順などの要点が載っています。 32 ページ
- ◆「**新聞広報のための書式**」: CoDA ミーティングの情報を地方新聞に掲載してもらうための書式が載せてあります。 33 ページ
- ◆「**新しい仲間を迎えるにあたって**」: 初めてミーティングに参加するのは、不安なことが多いものです。これらの新しい仲間の不安を解消して、続けてミーティングに来られるように勇気づけてくれるのに役立つのが「新しい仲間を迎えるにあたって」です。ここには新しい参加者を仲間として迎えるための方法が提案されています。 34 ページ
- ◆「**チラシの一例**」: 公共の掲示板に、ミーティングや代表者の連絡先を載せたチラシを貼らせていただくのも有効です。 35 ページ

地域への広報活動のためのガイド

◆目的

目的はメッセージを運ぶことです。CoDA や CoDA のミーティングについての情報を地域の中で伝えていくことは、ステップ 1 2 をふむための一つの方法です。そして、それはまた、今苦しんでいる共依存症者の助けにもなります。ミーティングの情報が地方紙に掲載され、その地域のメンタルヘルスの専門家が CoDA について知れば、より多くの人々に CoDA のことが伝わるからです。

◆具体的な提案として

- 新聞広報のための書式（※次ページ参照）—必要事項を記入して地方紙に送り、ミーティングの情報を載せてもらう。
- 以下の資料を、ミーティング場の近隣にあるカウンセリングルーム・病院・電話相談センター・図書館・コミュニティセンター・大学などに送る。
 - ・「CoDA とは何か？」のパンフレット。
 - ・ミーティング情報のチラシ
- 専門家の方々には年に数回ほど、コードの最新情報や地図、予定されているイベント情報などのチラシを送る。
- 許可を得た上で CoDA チラシやミーティング情報を、教会・スーパーマーケット・地域の公共施設・図書館・病院などの掲示板に貼らせてもらう。

◆その他の質問

広報活動についてわからないことがありましたら、インターグループチェアパーソンまでご連絡をお願いします。

icp@coda-japan.org

〒350-0299 坂戸郵便局留 CoDA-JAPAN

地域への広報活動は、ステップ 12 や伝統 5（「各グループの本来の目的はただ一つ、今苦しんでいる共依存症者にメッセージを運ぶことである」）の一つの方法になります。そして以上の提案は、「私たちの広報活動は宣伝よりひきつける魅力に基づくものである」という伝統 11 の考えかたに沿うものです。

新聞広報のための書式

CoDA の仲間の皆さまへ

以下の書式は伝統 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る」）に沿ったものです。ミーティングについての新聞掲載を依頼する際には、この書式を使うとよいでしょう。

共依存症 (CoDA) ミーティングのお知らせ

CoDA は、12 ステッププログラムを使って共依存症から回復し、健康的な人間関係を築き維持していきたいという共通の目的を持った仲間の集まりです。

この地域のミーティング情報

日時: _____

会場: _____

詳細は _____ TEL _____ または e-mail _____

までご連絡ください。

※CoDA は、メンバーの自発的な献金だけで成り立つ非営利団体です。

新しい仲間を迎えるにあたって

- ミーティング会場がどこかわかるように、建物に掲示を出す。
- 新しい仲間を歓迎する。質問があればミーティング後や休憩中にしてもらおう、伝える。
- 新しい仲間「初めて参加される方へ」や、ハンドブックなどを手渡す。
- 「基本的なミーティングのすすめ方」の中の「クロストークとは？」を、毎回のミーティングで読み合わせする。
- ミーティングが自分に合っているかどうかを決める前に、何回かのミーティングに通ってみよう、提案する。
- 新しい仲間と話しかけるよう努める。
- ミーティングの後にお茶や食事に行く際には、ミーティングの終わりに誰でも参加できることを伝える。
- 会場案内や電話番号リストを用意しておく。
- ミーティングに関する電話での問い合わせには、速やかに対応する。

各グループの目的はただひとつ、今苦しんでいる共依存症者にメッセージを運ぶことである
~~~~~伝統5~~~~~

CoDAの12の伝統は、AAワールドサービス社の許可のもとに、AAの12のステップを一部改定の上再録したものです。この再録と改定の許可とは、AAがこの書籍の内容を検閲したり承認したという意味ではなく、またここに示されている見解に賛同したという意味でもありません。

AAはアルコール依存症のみからの回復を目的としたプログラムです。CoDAのプログラムや活動で12の伝統を使用することはAAのプログラムにならったものですが、CoDAは共依存症からの回復を目的としたものであり、その他の問題からの回復は含まれていません。

## チラシの一例

### 共依存症の特徴

#### 典型的な共依存症者とは:

- 他人の感情を、自分に責任があるかのように思い込む。
- 自分がどう感じているかに気がつかず、また自分の感情が見極められない。
- 自分が本当に感じていることを軽視したり、別の感情にすりかえたり、なかったことにさえしがちである。
- 自分の感じていることに対して、他人がどう反応するかを恐れたり気に病んだりしがちである。
- 他人の問題を解決しようとする中で、自己評価(セルフエスティーム)を高めようとする。
- 自分が何をすべきか、言うべきか、どう感じるべきかを決めるために、他人の顔色を伺う。
- 他の誰かを喜ばせることに極端に熱心になる。
- 自分自身の長所を受け入れることを苦手とする。
- 自分の言ったことややったことのすべてを、他人の基準によって厳しく評価する。
- 他人と親密な関係を築いたり、維持していくことがうまくできない。
- 人間関係を築くためには、自分が必要とされていると感じなければならない。
- ほかにの人に助けを求めるのは許されることであり、当たり前なことであるということを、わかっていないか、信じていない。

ミーティングについての案内をご希望の方は、  
〒350-0299 坂戸郵便局留 CoDA-JAPAN  
までご連絡ください。

ホームページ: <http://www.coda-japan.org/index.htm>

ミーティングについての案内を「ご希望の方は」  
〒350-0299 坂戸郵便局留 CoDA-JAPAN  
まで「ご連絡ください」。

ミーティングについての案内を「ご希望の方は」  
〒350-0299 坂戸郵便局留 CoDA-JAPAN  
まで「ご連絡ください」。

ミーティングについての案内を「ご希望の方は」  
〒350-0299 坂戸郵便局留 CoDA-JAPAN  
まで「ご連絡ください」。

ミーティングについての案内を「ご希望の方は」  
〒350-0299 坂戸郵便局留 CoDA-JAPAN  
まで「ご連絡ください」。

ミーティングについての案内を「ご希望の方は」  
〒350-0299 坂戸郵便局留 CoDA-JAPAN  
まで「ご連絡ください」。

ミーティングについての案内を「ご希望の方は」  
〒350-0299 坂戸郵便局留 CoDA-JAPAN  
まで「ご連絡ください」。

## 第4章 書式について

この章に収められている各書式は、新しく CoDA のミーティングを立ち上げる際に役立つものです。必要ならコピーを取るか、CoDA ウェブサイト(アドレスリンク)からプリントしてください。

- ◆「**電話番号リスト**」:電話番号リストの目的や、仲間との健全な境界線を持つことについての注意事項、電話をするのに都合のよい時間帯やスポンサーになれるかどうかの情報などを記したリストです。 37 ページ
- ◆「**CoDA 出納帳**」:会計係がグループでのお金の出入りを記録に残すのに役立ちます。記載された記録があれば、グループの財政状況を説明する際にも便利です。 38 ページ

## 電話番号リスト

作成日 \_\_\_\_\_ ミーティング日時 \_\_\_\_\_

私たちのミーティングでは、回復への大切な道具として仲間の電話番号リストを活用しています。掲載の是非は仲間の自主的な判断に任されています。ぜひ、このリストをご活用ください。また、このリストを利用するには、以下のことを心に留めておいてください。

1. このリストに名前のある仲間は、必要な時には電話で仲間の話を聞くことに同意しています。このリストに名前を載せることにより、私たちは自らの回復したいという意志や、仲間と分かち合い、サポートや情報を提供していきたいという気持ちを表しています。
2. 電話がかかってきても、時には電話に集中できないことや、他人と話したくない日もあります。そのような時には、二人で相談して都合のよい時間かけなおしたり、話し終える時間を始めに決めておくことが必要なこともあります。仲間は、「後でかけなおしますね」とか、「今話をするのができないから、他の仲間に頼んでください」と言うこともできます。仲間のプライベートな時間を尊重することによって、どちらも、健全な境界線をひけるようになります。

| 名前<br>(アノニマスネーム) | 電話番号 | メッセージを<br>残してもよいか | 都合のいい時間 | 一時的なスポンサー<br>になることの可否 |
|------------------|------|-------------------|---------|-----------------------|
|                  |      |                   |         |                       |
|                  |      |                   |         |                       |
|                  |      |                   |         |                       |
|                  |      |                   |         |                       |
|                  |      |                   |         |                       |
|                  |      |                   |         |                       |
|                  |      |                   |         |                       |
|                  |      |                   |         |                       |
|                  |      |                   |         |                       |
|                  |      |                   |         |                       |
|                  |      |                   |         |                       |
|                  |      |                   |         |                       |
|                  |      |                   |         |                       |
|                  |      |                   |         |                       |
|                  |      |                   |         |                       |
|                  |      |                   |         |                       |
|                  |      |                   |         |                       |
|                  |      |                   |         |                       |
|                  |      |                   |         |                       |

CoDA 出納帳

| 年月日 | 明細・品目 | 収入 | 支出 | 残金 |
|-----|-------|----|----|----|
|     |       |    |    |    |
|     |       |    |    |    |
|     |       |    |    |    |
|     |       |    |    |    |
|     |       |    |    |    |
|     |       |    |    |    |
|     |       |    |    |    |
|     |       |    |    |    |
|     |       |    |    |    |
|     |       |    |    |    |
|     |       |    |    |    |
|     |       |    |    |    |
|     |       |    |    |    |
|     |       |    |    |    |
|     |       |    |    |    |
|     |       |    |    |    |
|     |       |    |    |    |
|     |       |    |    |    |
|     |       |    |    |    |
|     |       |    |    |    |
|     |       |    |    |    |
|     |       |    |    |    |
|     |       |    |    |    |