

スモールグループ・ガイドライン

1. 分かち合いは、自分の考えと気持ちに焦点をあてて3-5分以内にまとめること。
2. 他の人が話をしているときに、口をはさまないこと。
口をはさむことによって、2人だけで話をする事になり、結果として他のメンバーを排除することになります。1人1人が自分の気持ちを妨げられることなく、自由に表現できるようにすることが大切です。
3. 互いに支え合うことに徹し、相手を”直してあげよう”としないこと。本人が助けを求めてもいないのに、おしきせのアドバイスをしないこと。
4. 匿名性と秘密主義を基本とすること。グループ内で分かち合われた内容は、口外しないこと。唯一の例外は、誰かが自分自身や他人を傷つけると脅した場合に限る。
5. キリスト中心の回復グループでは、攻撃的な言葉を慎むこと。他の人の誘惑になるようなリアルな表現や個人攻撃などを避けること。

Celebrate Recovery®

ADULT CHILDREN OF FAMILY DYSFUNCTION 機能不全家族の アダルトチルドレン

Issue Pamphlet

Accountability Team Phone Numbers

Sponsor _____

Accountability Partners

celebraterecovery.com

機能不全家族のアダルトチルドレンとは

あなたの育った家庭では、保護者が依存症、脅迫的行動や共依存、または他の不健全な行動に葛藤していませんか？家庭内で争いやネグレクト、または不安などで満たされていましたか？

機能不全家族で育った子供たちは、それが普通だと思い込み、そこから受ける悪影響について認知していないケースがよくあります。

機能不全家族で育ったアダルトチルドレンは、その環境を生き抜くために幼少期から、孤立や完璧主義、家庭内でのムードメーカーなどのサバイバル法を生み出し、それが大人になって依存症や囚われへと発展していきます。

機能不全家族で育ったアダルトチルドレンの主な特徴：

- 自信や自尊心の欠如に苦しむ
- 他の人を信頼することが困難である
- 幼少期に苦しさや痛み、混乱を抑制する習慣がついた結果、大人になっても自己の感情を認識し表現することが困難である
- 機能不全家族で育った結果、普通や常識がよくわからない
- 自己の必要よりも他人の必要を優先してしまう
- ビクビクと不安と恐れの中で日々の生活を送っている
- 説明のつかない苛立ち、怒りそして悲しみと葛藤する
- 集中力が散乱し焦点を合わせにくい為、一つの事を最後までやり通すことが困難である
- 効果的で益のある、時間の管理や優先順位が出来ない
- 大人になっても健全な人間関係を持つことが困難である
- 物事が完璧にいかない時は特に自分を必要以上に責めてしまう
- アルコールや薬物依存、自傷行為、及びに自己破滅的行為の傾向がある
- 育った環境で良い手本がなかったため、責任感が強すぎる、或いは、全く欠如しているかのどちらかである
- 変化に対して過激に反応する
- 安易に、または頻繁に怒りを爆発させて、孤立してしまう
- 承認や承諾を常に必要とする
- 余儀なく幼少期に多くの責任を背負わされた為、子供の純粋な気質が欠如している

どのように回復していくか

救い主とハイヤーパワーであるイエスキリストとの関係を通して、また、8原則とキリスト中心の12ステップ・プログラムに取り組むことを通して、傷、とらわれ、そして依存症から自由を見つけることができます。

機能不全家族のアダルトチルドレンから回復している人の主な特徴：

- イエスキリストをハイヤーパワとして受け入れる
- 12ステップ回復プロセスを熱心、また忠実に取り組み、私たちが幼少期に負った傷を癒す事に対して無力であると認識する
- 神にとって私たちは大切な存在であること、そして神が私たちを神の子供として愛してくださっていることを信じるようになった
- 神と御言葉から、私たちが価値のある愛された人間であるというアイデンティティを見つける
- 私たちの感情がリアルであることを受け止め、認める必要があることを学ぶ
- 私たちの感情を整理することを学ぶ。まずは気づき、認め、そしてそれらを整理して神ともう一人の人と分かち合う
- 私たちを傷つけた人たちを赦し、また私たちが傷つけてしまった人たちに償いをする
- 過去の嘆きや苦しみの重荷を少しずつ手放し、過去の自分から前進する事によって、その囚われから脱却する
- 自己の限界と境界線を明確にする
- 幼少期の反応の囚われから脱却した大人となる
- 神と他人との関係の中で成長したいと願う
- 神は自分の痛みや苦しみを無駄にしないと信じるようになった
- 回復の過程において、他の同様な問題を抱えている人たちに希望を与えられるよう、神に用いていただくことを願うようになった