

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®

CHEMICAL DEPENDENCY アルコール/薬物/処方薬

Issue Pamphlet

Accountability Team Phone Numbers

Sponsor _____

Accountability Partners

celebraterecovery.com

アルコール/薬物/処方薬への依存について

飲酒や薬物摂取などに問題があったことが、あなたはありますか？そして、自力でやめようと努力して、ある程度のソブリエティを保つことができたとしても、薬物からの完全な解放を得るには困難が伴います。セレブレイトリカバリーでは、ハイヤーパワーであるイエスキリストとの関係が、私たちを解放に導いてくれるのです。

アルコール/薬物/処方薬への依存を抱えている人の主な特徴：

- 過剰な飲酒や薬物摂取が日常的である
- 自分の欲しいドラッグをやめることに無力である
- いつもやめると言い聞かせるが実現しない
- 自分の依存症が自身と周りの人たちに苦痛を与える
- ドラッグを自分の人生で一番優先したために身近な友人達、大切な人たち、仕事、或いは人生の大切なものを失った
- 依存物を使用することが楽しかったが、今はそれがないと生きていけない
- 自分に問題があると身近な人から言われると怒りが湧く
- 自分の依存症を他人から隠そうとする
- 適量、適切なコンビネーション、もしくは適切なドラッグを見つければ自分の問題がなくなっている
- 自分に問題があると感じるが、依存症を守るためにその思いに蓋をしている

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。

アルコール/薬物/処方薬への依存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ーとして受け入れる
- 12ステップ回復のプロセスを熱心、また忠実に取り組む
- ソーバーを保つため、又は薬物やアルコールの禁欲のためにプログラムに取り組む
- 回復のミーティングに定期的に参加する
- スポンサーやアカウンタビリティーパートナーとのサポートシステムを築く
- 人間関係の修復と強い絆を築くために意図的に祈り、プログラムに取り組む
- 8原則に取り組みながらイエスに近づき、痛み、囚われ、悪習慣から、主の癒しの力を受け取り、飲酒や薬物には代えられない主にあるとこしえの安息にあずかる
- 与えられた自由によって、他の人たちの助けとなる