

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®

CO-DEPENDENCY 共依存

Issue Pamphlet

Accountability Team Phone Numbers

Sponsor _____

Accountability Partners

celebraterecovery.com

共依存とは

共依存とは、人からの承認を必要とするあまりに、他の人からコントロール、または操作される事を許可する、あるいは他人を操作しようとする時におこります。共依存者は自分の持つ価値観、選択肢、行動などを犠牲にしても、自己肯定感を保とうとします。

共依存に葛藤している人の主な特徴：

- 他人の感情や行動を自分の責任と思い込む
- 他人の感情や行動に対して罪悪感を抱く
- 自分の感情を表現するのが困難である
- 自分の本当の感情を最小化、曲げる、もしくは否定する
- 他人が自分の感情や意見、行動にどう応答するかが心配である
- 自分の気持ちよりも他人の意見や気持ちを優先する
- 自分は駄目だ、価値がない、愛されていないと思い込む
- 他人と異なる意見や気持ちを表現することへの恐れ
- 傷つくこと、他人に拒絶されたりすることへの恐れ
- 自分の信念、価値観、及びに正義感を曲げて、他人の怒りや拒絶を回避する
- 必要とされ、大切にされ、愛されるために頑張りすぎる
- ひどい扱いや虐待を他人から受けても、その行動を正当化し、その人達を守ろうとする
- 自己の必要性を犠牲にしても他人のために尽くす結果、被害者、または利用されたと感じる
- 「いや」と言うことに抵抗があり、大きな犠牲を払ってでも「はい」と言ってしまう
- 直接または間接的に他人の問題を直そう、処理しよう、またはコントロールしようとする事で、他人が気分を害し、事故の選択肢によって生じた結果を回避させようとする
- 自分の思考、言動、および行い全てを、「まだまだ足りない」と自分自身で裁き、完璧主義になる
- 他人から必要とされたいと思う反面、他人に仕える義務を負っているという憤りを感じる
- 危険な状況の中に長く身を置き過ぎてしまうほど、忠誠心が過剰である

- 自分の価値（自分が誰か）ではなく、自分の行いによって人間関係が縛られていると感じる
- 他人との争いを避けるあまりに、自分の真の感情や必要を主張できない。

どのように回復できるか

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。

共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
- 他人からどう評価されているか、私たちが何をして、どのような奉仕をするかではなく、私たちのアイデンティティと価値がキリストにあるという聖書の真理を受け入れ、歩む
- 自分がどこで終わり、他人がどこから始まるかということを確認に認識し、自分と他人との健全な境界線を引き、その境界線を妥協しない
- 他人を救出したり直すのではない、適切な援助法を学び、個人の選択肢や行動とその結果を受け入れる
- 奉仕を選択とし、義務感や他人からの承認のために行わず、神から与えられた才能や能力を用いて、喜んで奉仕するものとなる
- 日々の生活でセルフケアと自己の健康や精神衛生を優先し、良いバランスを維持しながら、依存的行動や他人へのコントロールにとらわれない