

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®

FOOD AND BODY
IMAGE ISSUES

食べ物と
ボディイメージ

Issue Pamphlet

Accountability Team Phone Numbers

Sponsor _____

Accountability Partners

celebraterecovery.com

食べ物とボディーイメージの問題について

食べ物、又は私たちの体との不健全な関係は様々な理由から始まり、続くのです。食べ物はネガティブな感情や状況とうまく対応するため、或いは、荒れ狂う人生の一部を制御しようとする対処法として、或いは、達成感、平安、受容のために自身の体を標準と思われる体に変えるために利用されます。

私たちは二重生活をし、隠れて行動しているかもしれません。コントロールできないことや私たちの体自体を恥と感じ、破壊的で理不尽な行動を恥ずかしいと感じるかもしれません。自身の行動を合理化し、不健康な食べ物との関係を「健康思考」と正当化しているかも知れません。私たちの人間関係、健康、仕事、モラル、あるいは価値観を危機にさらすこともあります。

食べ物とボディーイメージに葛藤している人の主な特徴：

- 身体的にお腹が空いているか満腹なのかを認識できない
- 過剰な、又は脅迫的な食物摂取(過食)或いは嘔吐
- 自己誘発性飢餓、下剤や浣腸、ダイエットピルや減量の処方薬の過剰摂取
- 過剰な、又は不健全な減量
- 体重や体への囚われ
- 一日中、食べ物、いつ食べて体がどのように見えるか、体重のことばかりを考える
- もう一つ「答え」となる完璧なダイエット、プログラム、計画、薬、又は運動があると信じる
- 低い自己評価、或いはネガティブなボディーイメージ
- 自分、他人や神様から感情的に離れる

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。

食べ物とボディーイメージの問題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
- 礼拝を食べ物や体から神へと移行する
- ネガティブな感情や状況に対する健全な対処法を見つける
- 自分の体や他人ではなく、神から与えられる健全なアイデンティティとポジティブな自己価値を見出す
- 神が私たちを愛するように自分自身を愛することを学び、私たちが神に癒されるだけの価値があることを知る
- 感情的に神、自分、そして他人と繋がり、安全な人間関係を築く
- 食べ物は私たちの体のエネルギーであり、神が私たちに楽しむために与えてくださったものであることを意識する
- 身体的な空腹、満腹感や何を食べるかという身体の合図を聞くことを学ぶ
- 身体的と感情的な空腹の違いを見分ける
- 食べ物と体への囚われを軽減し、自己受容、満足、平安、そして神から満たされることへと取り替える
- 食べ物と健康に対してバランスのとれた健全なアプローチをする
- 食べ物や私たち自身、そして私たちの体に対する歪んだ信念から癒やされる