

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®

LOVE AND
RELATIONSHIP
ADDICTION

恋愛及び
人間関係依存

Issue Pamphlet

Accountability Team Phone Numbers

Sponsor _____

Accountability Partners

celebraterecovery.com

恋愛及びに人間関係依存とは

不健全な恋愛及びに人間関係依存症を持つ人たちの殆どが、鬱、孤立、猜疑心を抱えています。自己の価値を保つために、不健全な恋愛と人間関係に頼ってしまうのです。

恋愛や人間関係依存を持つ人の主な特徴：

- 幼少期にあまりかまってもらえず、不十分な育成経験を持つ
- 親や家族から孤立感及びに切り離されたと感じる
- 迫力と親密感を取り違える
- 隠れた痛み
- 拒絶や放棄を防ぐために何でもする
- 人間関係において、信頼するのが困難である
- 育成不足や幼少期の放棄に対して、内なる怒りがある
- 鬱である
- 他人をコントロール及びに操ろうとする。
- 食物や飲み物と同様、好意、愛着及びセックスを人間の基本的なニーズと捉える
- 自己価値観の欠落
- 危機的な行動に対する許容範囲の増大
- 他の嗜癖や脅迫的な問題の混在
- 自己のムードや痛みを和げる為に他人を利用する
- 秘密の二重生活
- 欲望を必要と理解する
- 妄想や不健全な人間関係を使って、痛みの感情や現実から逃避する
- 伴侶に対する、非現実的な期待感

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。

愛情及び人間関係依存症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ステップ回復プロセスを熱心、そして忠実に取り組む
- 性から神への崇拝に移行する
- 落ち込みや感情、及びに状況に対して、健全な対処法を見つける
- 自分自身や他人から来るものではなく、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築く
- 神が私たちを愛されるように、自分自身を愛することを学び、私たちが神に癒していただける価値のある存在だということを知る
- 感情的に神、自分、そして他の人と繋がり、安全な関係を築く
- 他の人との健全な関係と不健全な関係との違いを見分ける
- 自慰行為、テレフォン、サイバー、ポルノ、妄想等の性行為や、結婚外のセックスに関与しない
- 聖書的で健全な性の理解を求める
- 嘆き、赦し、及びに受容を進んで体験する様になる
- 身体的な必要と欲望との違いが分別できる
- 混合依存症（食べ物/アルコール/薬物等）を避ける
- 引き金やきっかけを見極める
- その行動に出てしまう様な人々、場所、または物質を避ける
- 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