

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
ことになり、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®

SEXUAL ADDICTION FOR MEN 性依存（男性）

Issue Pamphlet

Accountability Team Phone Numbers

Sponsor_____

Accountability Partners

celebraterecovery.com

性依存について

私たちの性的欲望は、心地よい安らぎを求める圧倒的な欲望から頻繁に始まります。内なる痛み、空虚感、又は自信の欠如から逃避する中で、セックスに最善の対処法を見出すのです。欲望、ポルノ、自慰行為、他の人とのセックスは、臨時的に緊張をほぐしてくれます。一時的に鬱症状を和らげたり、対立を解決したり、人生の耐え難い状況から逃れさせる、又は向き合う方法でさえあるかもしれません。

しかし、その安らぎはより大きな緊張、鬱、激怒、罪責感と身体的苦痛さえもたらします。そして、この新しい痛みを和らげるために、セックス、ポルノ等の欲望をさらに引き起こし、このサイクルが続くのです。私たちは、どれだけの依存、中毒が私たちの人生を支配しているかという認識を避けるために、逃避の人生を歩むのです。自己破壊的な行動を続けるうちに、性依存は私たちの人間関係、健康、仕事、モラルと価値観を危険にさらします。最終的に、性依存が神の代役となり、人生における苦難の対処法となってしまうのです。

性依存と葛藤している人たちの主な特徴：

- 不特定多数の人たちとの性行為
- 自慰行為、テレホンやサイバーセックス、ポルノ、不倫、出会い系に関与
- 二重生活
- 次々と新しい関係を持つ
- 常に自身の欲望を満たす「完璧」な関係を求める
- 性行為を対処法、又は逃避として利用する
- セックスの探求が結婚関係に危害をもたらした、又は破壊した
- その悪習慣を軽減、自粛出来ない
- 性的な画像に抵抗できない
- 性犯罪による法的問題
- 性依存の問題を否定する
- 危険な行動に対する許容範囲の増大

どのように回復していくか

救い主とハイパ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。

性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パ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
- 礼拝を性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
- 自慰行為、テレホンやサイバーセックス、ポルノや不倫に関与しない
- 健全な性の聖書的理解を求める
- 悲しみ、赦し、及び受容を喜んで体験するようになる
- 身体的な必要と欲望の違いを見極める
- クロスアディクションを避ける（食べ物/アルコール/薬物など）
- トリガーを認識する
- 誘惑となる人、場所、物を避ける
- 回復の過程で、同じような葛藤を持つ人たちに希望を与えるために、神に用いてもらいたいと願うようになる