

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 WOMEN 性依存（女性）

Issue Pamphlet

Accountability Team Phone Numbers

Sponsor _____

Accountability Partners

celebraterecovery.com

性依存について

女性にとって、性依存はユニークな問題です。

私たちは性的行為を正当化してきました。二重生活を送り、現実から切り離されて、誰かと真に親密な関係を持つことがほぼ不可能になりました。このような行動を一つの関係からまた次へと、場合によっては結婚生活にまで持ち込みました。

私たちは、自分の感情を麻痺させるため、また、足りないものに対処するために、最終的には自己破壊してしまうものに癒しを求めてきました。それが神の御計画とはかけ離れた性の信念をつくりあげてしまったのです。

最終的にこれらの行動が人間関係、結婚生活や仕事を失い、物質的な喪失、時には子供までも失う結果となりました。

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
- エキゾチックダンス、エスコートサービスや売春に関与
- 魅力、愛着やセックスが食べ物や水と同様に人間の基本的欲求と感じ取る
- 自己のモラルや人間関係を危険にさらした
- 二重生活
- 自己価値の欠如
- 親密な関係への恐怖
- 見捨てられたと感じる
- コントロールすることが必要
- 危険な行動に対する許容範囲の増大
- 欲望を必要と理解する

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。

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、テレホンとサイバーセックス、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