

誰かがさえぎられるのは、ある人の話の中で、上のガイドラインが無視されて、グループの安全性や調和が危険にさらされると司会者や古参メンバーが判断したときだけに限られるでしょう。時間を独占してしまうので“そろそろ終わりにしてください”と話し手に要請する場合があります。

## フィードバック(返答)の求め方

反応がないというのは、他者からの意見を求めている人々にとって欲求不満になるものだという事は分かります。だからこそ私たちのガイドラインは“望まれないフィードバック”と特定してあって、それはみんなの防衛と利益のためにあるのです。誰でもフィードバックを求めることができますが、ミーティングの終了後に限ってもらえるでしょう。話の最後に例えばこういうことができます。「もし私の話に誰か応答したい方がいらっしゃったら、ミーティングの最後に聞かせてください」と。もし特定の個人の反応を聞きたいのであれば、ミーティングの後でその人に近づき、差し支えなければと聞いたうえで反応を求めることができます。

人はあなたの人生の諸問題を解決はしてくれません。それはあなたやあなたのハイヤーパワーの仕事です。人はヒントをくれますが、それは単にその人の意見にすぎないのです。だから私たちはよく言うのです。「持ち帰りたいものは持ち帰り、それ以外は置いていってください」と。

## ハグ(抱擁)

ミーティング前後に、お互いにハグ(抱擁)している人たちを見かけるかもしれません。誰もがこのようにハグしたり楽しんでい

るわけではないので、あなたは、あなたが喜んで受け入れられる時にだけハグを受け取ればよいのです。あなたも他の誰もが、ハグに対してイエスとかノーを言うことができます。

ですから誰かに辞退されても気分を害しないでください。その人は自身の必要や要求を尊重できるほどに健康的であるということなのです。もしあなたがハグを求めるのであれば、おそらくあなたは無理なく、受け取れるだけのハグを受け取ることになるでしょう。

ではもう一度、EAグループによくこそ。あなたがすでに“EAファミリー”の一員であると感じられるようお手伝いしたく望んでいます。

(12ステップ省略)

### ◎EAのウェブサイト

<http://emotionsanonymous-jp.org>

全国のミーティング場、会場変更情報、イベントのお知らせなどが  
ご確認いただけます。

### ◎お問い合わせ

Eメール(アンサーリングサービス)

[answering@emotionsanonymous-jp.org](mailto:answering@emotionsanonymous-jp.org)

郵便

〒162-0823

東京都新宿区神楽河岸1-1

東京ボランティア・市民活動センター

メールボックスNo. 22

EMOTIONS ANONYMOUS

INTERNATIONAL SERVICE CENTER

PO BOX 4245

St. PAUL, MINNESOTA 55104-0245

©2002 Emotions Anonymous

All Rights Reserved FORM27

EA approved literature

Translated and Issued in Japanese 2004

この文章はEAインターナショナルサービスセンター発行の文献を翻訳・構成し、同センターより許可されたものです。この文章は、各国のEAグループによって複製され、無料配布されるものです。日本の発行元はEAインターグループです。許可なく複製することを禁じます。

# Emotions Anonymous

## EAに新しく来た方へ

安全で実りのあるミーティングのためのガイドライン

私たちのミーティングに新しく参加して下さったあなたへ、私たちの歓迎の意が届きますように。もしこれが初めての12ステップミーティングでしたら、あなたの勇気をたたえます。

初めて12ステップミーティングに参加したとき、自分を脅かす場所のように誰もが感じていたのです。

私たちの目標は、話す人にも聴く人にも、誰にもこの場所が安全であることを確実にすることです。次のページの原則を実践することによって達成できることを、私たちは知りました。

EA LITERATURE FORM27  
Newcomer Orientation

翻訳・発行 EAインターグループ 2015

## 私を主語にする話し方

これは分かち合いで話すときの言葉使いです。

どうぞ「あなた」とか「私たち」を主語にするのを避けてください。新しい人は始めこそ難しいと感じるものですが、何回かミーティングに参加すれば、たいてい慣れます。私を主語にした話し方は一見当たり前のことを話す場合に適用されます。というのは「私たちはみんな、身体に気をつける必要がある」という風に言うと、説教していると取られる可能性があります。もし「私は自分の身体に気をつける必要がある」と表現すれば問題は避けられるのです。

私たちが「私を主語にする話し方」をするのは、回復は、その人自身の人生や考え方に責任を取ることを含む、という理由があるのです。「あなた」とか「私たち」というのは、全兼任を負うのを避ける一つのやり方だからです。

## 平等な分かち合いのための時間への配慮

全員が平等に分かち合う機会をもつのを確実にするために、自分がどのくらい長く話しているのか気をつけてください。一度全員が話すなりパスするなりした後、時間が許せばまた話すことができます。時には、ある人が余分に時間を要することがあると、私たちは理解しています。しかるべき理由があるなら、私たちは支持します。それでもなお時間が欲しいという人は、ミーティングの後のコーヒータイトムがあれば、それに参加することができます。

## 宗教的、政治的な信条を宣伝しない

EAは精神的・霊的なプログラムであって、宗教上のプログラムではないのです。“私たちは宗教、政治、国内または国際問題、あるいは他の信仰システムや政策などについて決して議論しない”。私たちはハイヤーパワーまたは神について話します。

宗教や宗教的行為が人生において重要であるかないかに関わらず、私たちは分かち合うことが出来るのです。しかし、私たちの宗教や神や政治信念を具体的に特定するのは避けられます。こういうことになると、分かち合いと宗教との境目はとてもたやすく崩れがちだからです。ミーティングで私たちが捜し求めるのは、共通性であり、違いではないのです。ここでのゴールは調和なのです。世界中のあらゆる信仰を持つ人がミーティングに参加していることに気をつけてください。私たちの回復の一都には、私はただ自分には何が効くのかを判断することができるだけであって、他の人のためではないということを得ていることがあります。

EAでは、全ての人が各自の信仰システムを持つ権利を尊重します。

## 前向きな見通しを持つ

EAプログラムをする目的は、このために尽きます。私たちは未解決の問題と仲良くやっていく道を探るために、あるいは問題を解決するためにミーティングに参加するのです。多くの可能性に対してオープンになり、また置かれた環境の中で積極的な側面に焦点を合わせることによってそれが可能になります。ミーティングが“哀れみパーティー”や“不満クラブ”になってしまっては誰も利益を得ることができません。しかし新しい参加者は、

彼らの問題をできるだけ分かち合うよう奨励されます。新しい参加者は、どのように分かち合われたかに較べれば何が話されたかもはや重要でなくなったときに、ミーティングがより健全になるとすみやかに知るでしょう。

## 誰も参加は強制されない

誰も、分かち合うことや声を出して読むことを義務付けることはありません。やりたくないと思ったら、ただ「パス」と言ってください。あなたが準備できたときにだけ参加して欲しいのです。好きなだけ、聞くだけの参加をしてもあなたは歓迎されるのです。

## フィードバック(返答)や

### クロストーク(議論)は望まれない

これらはミーティングでは特にやってはいけないことでクロストークなしとは、ある人が話す時のグループの役目は、静粛にしてその人が集中して話せるようにしていることだという意味です。話し手が話す思考の流れから注意をそらされてしまうような、気が散るような振る舞いは、どれでもクロストークだと考えられます。

話し手は、警句やジョーク、助言の意図を持つアドバイスやコメントを含めて、他者からの言葉は一切はさまれることなく話すことが許されています。

相手が分かち合いの中で実際に話したことに関わりなく、他の人に対して、裁いたり、説教したり、質問したり、議論したり、批判したり、答えたり、言及するのはフィードバックです。

私たちは自分の“問題”についてだけ話すために、各々ここに集まったのです。他の誰かの“問題”を話すためではないのです。