

EAの12ステップ

1. 私たちは感情・情緒に対して無力であり、思い通りに生きていけなくなったことを認めた。
2. 自分を越えた大きな力が、私たちを健康な心に戻してくれると信じるようになった。
3. 私たちの意志と生き方を、「**自分なりに理解した**」神の配慮にゆだねる決心をした。
4. 怖れずに、徹底して、自分自身の棚卸しを行い、それを表に作った。
5. 神に対し、自分自身に対し、そして、もうひとりの人に対し、自分の過ちの本質をありのままに認めた。
6. こうした性格上の欠点全部を、神に取り除いてもらう準備がすべて整った。
7. 私たちの短所をとりのぞいてくださいと、謙虚に神に求めた。
8. 私たちが傷つけたすべての人の表を作り、その人たち全員にすすんで埋め合わせをしようとする気持ちになった。
9. その人たちや他の人を傷つけない限り、機会あるたびに、その人たちに直接埋め合わせをした。
10. 自分自身の棚卸しを続け、間違ったときは直ちにそれを認めた。
11. 祈りと黙想を通して、「**自分なりに理解した**」神との意識的な触れ合いを深め、神の意志を知ること、それを実践する力だけを求めた。
12. これらのステップを経た結果、私たちは霊的に目覚め、このメッセージを他の仲間に伝え、そして私たちのすべてのことにこの原理を実行しようと努力した。

※EAの12のステップは、A.A. ワールドサービスの許可を得て手直しされたものである。

Alcoholics Anonymous World Services Inc. ©1939, 1955, 1976

もしあなたが、こころや感情の問題で悩んでいるなら、私たちのミーティングに来てみませんか？

EAインターグループ

HOME PAGE

<http://emotionsanonymous.jp/>

EAについてのお問い合わせは全て下記までお願い致します。会場はお借りしているだけなので会場への直接の問い合わせは御遠慮願います。この冊子についてのお問い合わせも下記にお願いいたします。

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

Eメール

answering@emotionsanonymous-org.jp

注) このサービスはミーティングに関する案内のみです。病気に関するアドバイス・相談等は医療・福祉等の専門機関にご相談下さい。EAに参加した場合の影響については、主治医に相談して従うことを提案しています。EAは医療・福祉関係機関ではなく、当事者が運営していることをご理解願います。

いっしょにやろうよ!



イモーションズアノニマス

～感情・情緒面で新しい生き方を

願う人々の自助グループ～

初めての方々へ

平安の祈り

神様

私にお与えください

自分に変えられないものを
受け入れる落ち着きを

変えられるものは
変えてゆく勇気を

そして二つのものを
見分ける賢さを

2015. 7 EAインターグループ

EAによるこそ

EA(Emotions Anonymous)は情緒的問題を持っている人々によって 1971 年、アメリカ・ミネソタで始められたセルフヘルプ(自助グループ)です。

彼らは、情緒的問題を持っている人々用に手直ししたAA (Alcoholics Anonymous) の12ステップをやってみて新たな生き方を見出したのです。

日本でも、1989年10月頃から大阪よりスタートし、その後全国に広がっていきました。

ミーティングには情緒的に良くなりたいという願望を持つ人ならどなたでも参加できます。

アノニマス(匿名・無名)の人々の集まりとして、各メンバーの秘密はどんなときでも尊重され、ミーティング場から外へ持ち出されることはありません。

また、EAは治療的サービスはしませんし、アドバイスやカウンセリングも致しません。

プログラム

EAの12ステップ・プログラムは平安(セレンティター)のうちに生きるためのプログラムです。

私たちは心の姿勢によって、感情的に混乱したり、人間関係にトラブルを生じたり、さまざまな精神・身体的な病気になったり、嗜癖(しへき)したりすることがあります。

回復への最初のステップは、これらの問題の根っこにある自分の感情(情動)に対して無力であるということを確認することです。無力であることを認めることによって回復に向かっていく希望がつかめるのです。

ミーティングでの仲間との正直な分かち合いを通じて共感し、悩んでいるのは自分だけではないということに気づき、未解決の問題と仲良くやっていくことを学びます。

スピリチュアルプログラムなので個人個人のハイヤーパワー(自分より偉大な力)に重きが置かれます。しかし、このプログラムは宗教ではありません。

ハイヤーパワーは何であるかは個人個人が選びます。

ミーティングについて

EAのミーティングはオープンミーティングとクロースドミーティングがあります。

クロースドミーティングは自分自身のうちに感情・情緒面に良くなりたいと願う本人であればどなたでも参加できます。

オープンミーティングは本人に加えて感情・情緒面で回復に関心がある人々(家族・友人・専門家など)ならどなたでも参加できます。

医療や福祉または宗教の専門家がミーティングをリードすることはありません。

ミーティングではどの人でも自分自身の考えや感じたことを言う資格があり、EAのガイドラインの範囲内で思いのままに分かち合うことができます。

非難される怖れがない温かい受容的なグループ環境を提供します。

—MEMO—