

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. 恐れずに、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、自分に対し、そして、もう一人の人に対して、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. 私たちの短所を取り除いてくださいと、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、その人たち全員に進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、間違った時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.
(c)1939, 1955, 1976

■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を掲載しています。

その他、EAインターグループへのお問い合わせは下記宛までご連絡お願いします。

■Eメール（アンサリングサービス）

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
©1972 Emotions Anonymous
Translated 2003
Issued Aug. 1, 2003
All Rights Reserved FORM63

この書物はアメリカの文献に基づいて翻訳、構成されたものです。書面の許可なく複製・転載を禁ずる。
2010.9.1 文責 EA インターグループ

医療・福祉・教育
関係者の皆さまへ

EAのご紹介

EA LITERATURE FORM63
~Introducing Emotions Anonymous
to the Health Care Professional~

このような方へおすすめ下さい

もしクライアントや患者さんの中で、日常生活のストレス対処に困難を抱えておられ、感情・情緒面でもっと良くなりたくて望んでいる方がいらっしゃいましたら、お近くのEA（若しくはEAインターグループやアンサーリングサービス）にお問い合わせ下されば光栄です。

EAは各種の専門的セラピーに取って代わる物ではありませんが、補完的な支援活動としてアメリカを始めとして多くの国のメンタルヘルスケア専門家に支持されています。

私たちはこのようなことを行っています

EAはAAの12ステッププログラムに基づいた、自助グループです。メンバーはお互いの体験——良いものも悪いものも——を分かち合うために自主的に集まります。私たちはお互いの強さと弱さ、希望と必要性とを語り合うのです。私たちは病気や健康状態の程度がどんなレベルであるかといった、ラベル張りは役に立たないことを知っています。私たちの目的は、どんな感情・情緒問題をもつ人であろうとも、その人が感情にふりまわされなくなり、人生において健康的な選択ができるように支援することです。

EAではアドバイスやカウンセリングもありません。私たちはいかなる薬物治療やセラピーにも支持も否定も致しません。しかし、メンバーが各自の主治医のアドバイスをしっかりと順守するよう奨励しております。

私たちの目的は温かい受容的でケア的な雰囲気を提供することです。その中で各自は気兼ねなく心にあることを分かち合うことができ、また仲間の進歩を聞くことができます。

それが癒しのプロセスにあつて非常に重要な要件なのです。

メンバーになるには

EAメンバーに必要なものは、感情・情緒的に良くなりたくてという願いだけです。会員になるための入会金とか会費とかはいりません。私たちは私たち自身の献金で自主運営しています。

EAはいかなる宗派・政治組織・研究機関とも関係をもちません。いかなる論争にも巻き込まれたくありませんし、どんな主義にも賛成も反対もいたしません。私たちの第一の目的は感情的によくなることだからです。

次の質問は、クライアントや患者さんに、EAのプログラムが役に立つかどうか考えるのに、参考になることでしょう。

質問します。あなたは・・・・・・・・

- 1 将来に全く希望がないという感じがしますか？
- 2 家族や友人から“引きこもって”いますか？
- 3 よく不安にかられたり、不安に襲われたりしますか？
- 4 周囲の人が人生を楽しんでいる時に、あなたは落ち込んでしまうことは？
- 5 他人がどう思うだろうかと気をもみますか？

- 6 他人より“劣っている”と感じますか？
- 7 自殺してしまいたいと思ったことは？
- 8 病気であることに罪悪感をもっていますか？
- 9 否定的感情が、身体の健康に影響していますか？
- 10 精神的に(心の面でもっと良くなりたくて)と思いますか？
- 11 全く一人ぼっちとか、誰にも理解されてないと思うことが何度もありますか？
- 12 前向きに考えることが難しいですか？
- 13 何で気分が悪いのだろうと感じて、あまりにも時間と思いをついやしてはいませんか？
- 14 自分のコントロールの及ばないことを、くよくよ考えていたりしませんか？
- 15 変化することや拒否されることが、怖いですか？
- 16 本当はひどく落ち込んでいるときに“元気なそぶり”をしてしまっていないですか？
- 17 陰鬱(いんうつ)な日には悲しくなりますか？
- 18 “早く元気になって”と言われると腹が立ちませんか？
- 19 神も仏もない、と怒りを感じたことは？
- 20 精神面で(心理的に)もっと良くなるために、自ら何かしてみたいと思っていますか？