



S.L.A.A.の12のステップ*

セックス・アンド・ラブ・アディクツ・アノニマス

1. 私たちはセックスと恋愛/愛情の依存症に対し無力であり、思い通りに生きていけなくなっていたことを認めました。
2. 自分を超えた大きな力が、私たちを健康な心に戻してくれると信じるようになりました。
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ました。
4. 恐れずに、徹底して、自分自身の棚卸しを行い、それを表に作りました。
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ました。
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いました。
7. 私たちの短所を取り除いて下さいと、謙虚に神に求めました。
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りました。
9. その人たちやほか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ました。
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ました。
11. 祈りと黙想を通して、自分を超えた大きな力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ました。
12. これらのステップを経た結果、私たちは霊的に目覚め、このメッセージをセックスと恋愛/愛情の依存症者に伝え、そして私たちの生き方のすべての面にこの原理を実行しようと努力しました。

*©1985 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. 無断転載禁止。「12のステップ」は、Alcoholics Anonymous World Services, Inc.の許可を得て転載および翻案されています。「12のステップ」の転載および翻案の許可は、AAが私たちのプログラムと提携していることを意味するものではありません。AAはあくまでアルコール依存症からの回復のためのプログラムです。AAにならったプログラムや活動において「12のステップ」を使用することは、あくまで他の問題に対処することに向けられたものであり、それ以上のことを意味するものではありません。

アルコールリクス・アノニマスの12のステップ

1. 私たちはアルコールに対し無力であり、思い通りに生きていけなくなっていたことを認めた。
2. 自分を超えた大きな力が、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下さいと、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. その人たちやほか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、このメッセージをアルコールリクスに伝え、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。

日本語での詳しい情報は、S.L.A.A. ジャパンのウェブサイト(<https://slaafws.org/japanese>)をご覧ください。