

Note: This text is from the original edition of the *Where Do I Start?* pamphlet, copyright 2018. The pamphlet has since been extensively updated.

オーバーイーターズ・アノニマスのご紹介

何から始めるべきでしょうか？

新メンバーが知るべき事柄

新メンバーの方々、オーバーイーターズ・アノニマスへようこそ！

大冊である、*Alcoholics Anonymous, Fourth Edition* (アルコールリクス・アノニマス、**第四版**)から一部を抜粋して使用することは、Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (「AAWS」)の許可を得ています。これらの抜粋の転載許可は AAWS がこの発行冊子を評価した、または承認したことを意味せず、また AAWS が、必ずしもここで表明されている見解に同意するものでもありません。A.A. はアルコール中毒のみからの更生プログラムです。これらの抜粋の使用は A.A. を手本としてプログラムと活動に関連させることだけが目的で、その他の問題についての対応、またはその他のA.A.に非関連の内容は該当しません。

オーバーイーターズ・アノニマス 12 のステップ

1. 私たちは食べ物に対し無力であり、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ない、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、可能なかぎり、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、このメッセージを強迫的なオーバーイーターに伝え、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。

アルコールリクス・アノニマスの 12 のステップを一部変更して使用することについては、AA ワールド・サービス社の許可を得ています。

新メンバーの皆さん、

オーバーイーターズ・アノニマスへようこそ。OA は、12 のステップを使うことにより、経験、力、希望の分かち合いを通して衝動的な食事と衝動的な食べ物に対する行動から回復しつつある仲間の集まりです。

多くの方法を通して健康体重を達成するために試みて失敗を繰り返している、または食べることを自分で制御できないことに恐れを感じ始めている場合、OA 会合への出席をお考えください。会合について知るには oa.org にアクセスし Find a Meeting (会合を検索) をクリックしてください。

OA 会合では、あなたと同じ懸念を持ち、あなたと感情を共有できる他の人たちを知ることができます。必要な回答の多くを知ることができるでしょう。オーバーイーターズ・アノニマスは簡単なプログラムですが効力を持ちます。会費も料金もありません。自分たちの寄付による自立組織です。メンバーになる唯一の要件は衝動的に食べることを止めたいという気持ちです。

オーバーイーターズ・アノニマスを探し当てたあなたは、次に、このプログラムがあなたにとって適切であるかどうかを確認したいことでしょう。私たちの多くは、衝動的に食べる問題を持っているかどうかを決定する助けになる以下の質問に回答することが役立つことを知りました。

1. 空腹でない時に食べるか、または体が栄養を必要としている時に食べないか？
2. 明らかな理由なしに無茶食いするか、時に非常に満腹するまで、または気分が悪くなるまで食べるか？
3. 自分の体重または食べ方について、罪、恥、または当惑を感じているか？
4. 他の人の前では分別よく食べるが、一人になるとその埋め合わせをしているか？
5. 自分の食べ方が自分の健康または人生の生き方に影響を及ぼしているか？
6. 感情が高ぶると(良い意味でも悪い意味でも)、食べ物に手を伸ばしているか？
7. 自分の食べる行動が自分または他の人の気分を害するか？
8. 体重管理を試みて下剤、嘔吐、利尿剤、過度の運動、ダイエット剤、注射、またはその他の医学的介入(手術を含む)を使ったことがあるか？
9. 体重を管理するために絶食または重度に食物摂取を制限するか？
10. 体のサイズまたは体重が異れば、ずっと良い人生になると幻想しているか？
11. 常に何かを噛んだり口の中に何か(食べ物、ガム、キャンディー、や飲み物)があることを必要とするか？
12. 焼け焦げた、凍った、または腐った食べ物(食料品店の容器から、またはゴミ箱から)を食べたことがあるか？
13. 食べ始めたら止められない、特定の食べ物があるか？
14. 制御できないほど食べた、または体重が増えた後でだけダイエットまたは「管理期間」を使って体重が減少したことがあるか？
15. 食べ物について考える、食べるかどうかまたは何を食べるか自分と葛藤する、次のダイエットまたは運動療法の計画、またはカロリー計算にあまりにも多くの時間を費やしているか？

これらの質問のいくつかの回答が「はい」でしたか？ その場合、あなたは衝動的に食べる、または過食問題があるか、またはその道筋の途中にいます。

オーバーイーターズ・アノニマスの新メンバーとして、あなたは多分この回復プログラムについてたくさん質問があるでしょう。OA が他のプログラムと異なる点は何でしょうか？ これまで試みたことが全て失敗したのに、どのようにして OA が衝動食いから回復し、健康体重を維持することに役立つでしょうか？ OA は無茶食いを止めるかヨーヨーダイエットを停止するのに役立つでしょうか？ どのようにしてあなたは食べ物への執着と衝動食いをなくすことができるでしょうか？ 何か希望があるでしょうか？

あなたは一人ではありません

もう一人ぼっちではありません。私たちも食べ物または食べる問題の管理を試みた時に絶望を経験しました。すべてのダイエットを試し、体のサイズを管理する多くの方法を使い失敗に終わりました。食べ物への執着、体重、または体のサイズのために人生を楽しむことができませんでした。いくら望んでも、食べ過ぎを止めることができませんでした。私たちの中には、時々、食欲で圧倒されることを恐れて食べることを拒否さえするものもいました。食べ物についての自分たちの行動について恥と屈辱を感じました。

食べることにに関して私たちは通常の人とは異なります。私たち全員に共通していることは、私たちの体と心が普通の食事をする人とは全く違うように思われる食べ物についてのシグナルを私たちに送ります。私たちの多くは、食べ始めると止めることができません。時々止めることができても、また食べ始めることを止められないのです。その他の衝動的な食行動の管理を繰り返し試みて失敗した者もいます。そして同じサイクルが続きます。

オーバーイーターズ・アノニマスでは、私たちには、毎日救われる可能性のある、心身に不健康な状態の病気があることを学びました。OA が解決策を提供します。私たちは、管理不能な欲求をもたらす食べ物と食行動にもう戻りたくないのです。私たちは精神的な強迫観念から解放されました。私たちは健康な体重を達成し維持することができます。私たちにとって、それはまさに奇跡です。私たちは食べ物、ダイエット、体重、運動、体のイメージに関連した衝動的行動を断つ方法を見出しました。

自分たちだけでは回復できないことに気づき、他の OA のメンバーと共有することを学びました。神経を和らげるために食べ物に手を伸ばす代わりに、会合に出かけ、自分たちの感情について書きとめ、いくつかの OA が発行する文献を読むか、スポンサーに電話しました。これらの新しく健康な行動を実践するに連れて、安全だと感じ始めました。OA が提供する親睦会とサポートに安楽を見出すことができました。OA の 12 のステップに従い、同じ問題を抱える他の人たちに助けを求めることによって回復できることを発見しました。

最善の努力をして 12 のステップを実行し、定期的に会合に出席し、OA のツールを使えば、あなたの人生が変わることをお約束します。あなたは私たちと同じ、衝動食いから回復する奇跡を経験をします。

症状が多様でも解決策は一つ

オーバーイーターズ・アノニマスでは、以下のようなメンバーに出会います：

- 極度の過体重で、病的な肥満
- 中くらいに過体重なだけ
- 体重は平均的
- 標準体重未満
- それでも食行動に対する定期的管理を維持
- 衝動食いを全く管理できない

OA のメンバーは食物行動の多くの異なるパターンを経験します。これらの「症状」はメンバーと同様に多様です。それらの例：

- 体重、サイズ、体型に対する過剰な執着
- 無茶食い
- ダラダラ食い
- 食べるものを減らすことに夢中
- 飢え
- 過度の運動
- 食べた後に嘔吐を誘発
- 不適切で過剰な利尿剤と下剤の使用
- 食べ物を噛んで吐き出す
- 体重を管理するためにダイエット剤、注射剤、その他の手術を含む医学的介入の使用
- ある種の食べ物を食べ始めると食べないていることができない
- 食べ物に対する幻想
- 素早く体重を減らす計画に対する弱み
- 常に食べ物に夢中
- 食べ物を報酬または慰めのために使う

私たちの症状は異なるかもしれませんが、共通のつながりを分かち合っています。食べ物に対して非力で人生は管理不能です。この共通の問題が OA の参加者を 12 のステップおよびオーバーイーターズ・アノニマスの 12 の伝統に含まれる共通の解決策を求めて見出すことに導きました。症状が何であるかに関わらず、私たちは皆同じ病気を患っており、このプログラムをその日 1 日精一杯実施する事で食い止められることが分かります。

節制 — 主な目的

OA での節制と回復の記述は以下の通りです。「オーバーイーターズ・アノニマスの節制は、健康な体重を維持しながら、衝動食いと衝動的な食物行動をやめる行動です。精神的、感情的、身体的回復がオーバーイーターズ・アノニマスの 12 のステップのプログラムを実施する結果です。」12 のステップと 12 の伝統を実行することに役立つ OA の 9 つのツールの一部または全部を使う事なしでは、衝動食いを節制する事ができないと多くのメンバーが知りました。

回復のツール

節制と病気からの回復を達成し維持するのに役立つツール(食事の計画、後援、会合、電話、書き留めること、文献、匿名性、サービス、行動計画)を使います。

食事の計画

食事の計画が衝動食いを節制するのに役立ちます。このツールは私たちの病気の身体的観点を取り扱い、身体的回復を達成するのに役立ちます

後援

私たちは三つの全レベルで(身体的、感情的、精神的)回復プログラムを通してスポンサーにお手伝いをお願いします。あなたが望むものを持っているスポンサーを探して、その人にどのようにしてそれを達成したかを尋ねます。

会合

会合は私たちに共通した問題を識別し、12 のステップを通して共通的な解決策を確認し、このプログラムを通して受け取る贈り物を共有します。直面式の会合に加えて、OA は電話とオンラインによる会合を提供します。

電話

多くのメンバーは自分たちのスポンサーとその他の OA メンバーに毎日、電話、テキスト、またはメールを送ります。電話または電子的な接触はまた、私たちが経験する可能性のある対応の難しい起伏に対して素早いはけ口を提供します。

書き留めること

考えや感じを紙面に書くことは、単にそれらについて考えたり、または話したりする事ではしばしば明らかにならない自分たちの行動や反応をよりよく理解することに役立ちます。

文献

私たちは OA が承認した本、パンフレット *Lifeline*(生命線)の雑誌を読みます。文献を毎日読む事が、12 のステップと 12 の伝統をどのようにして実行するかを補強します。

行動計画

行動計画は、個人の節制をサポートするのに必要な、到達可能な行動を識別して実行するプロセスです。食事計画と同様に、メンバーによって非常に多様性があり、私たちの生活に構造、バランス、管理可能性をもたらすために調整が必要な場合があります。

匿名性

匿名性が各個人よりも原理を優先させることを保証し、メンバーであることはコミュニティー内だけが知るという権利を確実にします。活字、電波、映像、テレビ、その他の公共メディアの通信レベルにおける匿名性は、自分たちを OA のメンバーであると特定した場合、決して私たちの顔や苗字を使うことを許可しないことを意味します。

仲間たちの中では、匿名性は、別な OA のメンバーと共有するものが何であるかに関わらず、それが尊重され機密保持されることを意味します。会合で聞く事は、そこにだけ止まります。

サービス

患っている仲間への助けの手をさしおぼすいづれの形のサービスが自分自身の回復の質を高めます。会合に参加し、椅子から立ち上がり、文献を取り出し、新メンバーに話しかける事でメンバーはサービスを提供できます。グループのレベル以外では、メンバーはグループ間の代表、委員長、地域代表、またはコンフェレンスの代表者として仕える事ができます。

OA の責任誓約は以下のように述べています：「自分の衝動を分かち合う全ての人に、常に手を差し伸ばし OA の心を伝えることに、私は責任があります。」

詳細情報：食事の計画

私たち大半は、完璧なダイエットと減量法を見つけ出すことを予想してオーバーイーターズ・アノニマスにきました。見つけたものは、その日 1 日を精一杯生きるための基礎を提供する 12 のステップのプログラムでした。ダイエットなしです！私たちは無条件の愛情とサポートを見出しました。ダイエットなしです！OA の新メンバーだった時、私たちは混乱しました。ダイエットはどこにあるの？

健康な食事の計画を開発することは、私たちが使うプログラムの最初のツールの一つです。ステップの作業を勤勉に行わない食事の計画は成功しませんが、食事の計画をツールとして使うことで、穏やかに、理にかなない、バランスの取れた方法で食べ物に対処する事ができます。一食毎に、1 日毎に、精一杯私たちの計画に従います。これが、感情的な欲求ではなく、自分たちの体の必要性に従って食べることを学ぶ始まりです。

新しい食べ方を規定することは重要です

私たちは通常の方法で食べていません。明らかに、私たちの現在の食べるパターンは何か間違っています。そうでなければ OA には来なかったでしょう。通常の方法をする人は満腹になると食べることを止めます。私たちはそれをやりません。通常の方法をする人は、食べ物を隠して、誰も周りにいない時にこっそりとそれを取り出す方法を考えようとはしません。私たちはそれをやります。通常の方法をする人は不安と恐れを和らげるため、または心配と問題から一瞬の間でも逃げ出すために食べ物を使いません。私たちはそれをやります。通常の方法をする人は、食べることに罪悪感や恥を感じません。私たちはそれをやります。

OA では、自分たちの問題は意志の力の弱さや欠如ではないことを発見します。私たちは病気にかかっているのです。食べ物が目の前にある、または食べ物が自分たちを招いている時、良い食べ方の決断に導く自分の最善の意図や意志の力を信ずる事ができません。私たちは自分自身と他の人に対し、何百もの決意をし、すべてのダイエット、治療、催眠術、注射、錠剤を試しました。それでも衝動的に食べることを止められませんでした。

食事計画の開発

食事の計画を使うことは、衝動的な過食から解放される始まりです。冷蔵庫の前やレストランの中で

食べ物の選択に役立つように決意や意志の力に頼る代わりに、私たちは前もって思慮のある食事計画を開発します。初期には、私たちの多くは、何を、何時、何処で、どのくらい食べるかを含む、日常の食事計画を使います。この日常計画が食事を感情から切り離し、以前は一日中必要であった決断から解放してくれます。食べ物について考える時間の削減が、身勝手と病気のための継続的な戦いを頭から振り払います。また、スポンサーに毎日それを約束することで、自分たちの計画を守る可能性が高くなることを見出しました。プログラムの残りと同様に、これをその日 1 日精一杯実施します。それを永久に実施することを考える必要はありません。

選択の尊厳

食事計画の開発に必要な、どの食べ物や食行動が欲求をそそるかを知るために、自分たちの食パターンを見直します。スポンサーおよび医療専門家と食歴を話し合うことによって、客観性と見解を得る事ができます。食事計画の開発について助けを求める時に、自分自身では不可能な方法で自分の行動を見直す意欲を実践します。スポンサーまたは医療専門家からの助言に違和感を感じるという理由だけで自動的に拒否すべきでないことを学びました。

衝動食いをする人の体と心は食べ物に対して、通常の食べ方をする人とは異なる反応を示すと信じています。リストを作成し、そこから自分たちに問題を引き起こすすべての食べ物、成分、行動を取り除く事が最善であることを知りました。正直に答え、ある種の食べ物またはある種の実行している行動が、それらなしで生きる事が想像できないという理由だけで、食べ続けられないことを強く推奨します。それらが正にあなたのリストに含めるべき事柄です。12 ステップの実践は、時間と共にあなたをそれらの食べ物またはそれらの食行動に戻る欲望から解放します。このプロセスを剥奪だと考えるのではなく、ポジティブな活動で継続的な精神の鍛錬であると考えることにより、自由を見出し始めます。

下記は、一部の OA のメンバーが管理不能な欲求を引き起こすと特定した食物と食行動の例です。

「引き金」または「無茶食い」を起こす食べ物を避けるように特定の食べ物を選択する

「引き金」または「無茶食い」を起こす食べ物は、私たちが多量に食べる、またはその他の食べ物を排除する食べ物です。買い貯めたり他の人から隠す食べ物です。こっそりと食べる食べ物です。嬉しい時、悲しい時、または退屈した時に手をつける食べ物です。または、カロリーが高くて栄養価に乏しい食べ物です。加えて、それらの食べ物には、砂糖や脂肪など、リストに挙げていない他の食品にも含まれる可能性がある一般的な成分があるかどうかを確認します。

私たち各人は異なる食べ物または成分について問題がある可能性があります。食べ物が過去に無茶食いを起こした物である場合、または私たちにとって無茶食いを起こした食べ物と同じ成分を含む場合、計画からそれを取り除きます。例えば、パスタが引き金になる食べ物の場合、小麦粉で作られているその他の食べ物（パン、マフィン、クラッカー）が問題を引き起こす可能性があります。引き金ではない食べ物を、一食分よりも余計に食べる事が、欲求を引き起こす可能性があります。食べ物が問題を引き起こすかどうか不確かな場合は、最初はそれを残しておきます。後ほど、節制によって正解が明確になります。

以下が例の一部です：

- 心の休まる食べ物またはジャンクフード(チョコレート、有名ブランドのファーストフード、クッキー、ポテトチップスなど)
- 砂糖を含む食べ物(デザート、砂糖を含むドリンクとシリアル、多くの加工肉、多くの調味料など)
- 脂肪を含む食べ物(バターや他の高脂肪の乳製品や非乳製品、揚げた食べ物とスナック、多くのデザートなど)
- 小麦または小麦粉、全般的な精製炭水化物を含む食べ物(ペーストリー、ある種の Pasta、パンなど)
- 砂糖と脂肪の混合物、または砂糖、小麦粉、および脂肪を含む食べ物(アイスクリーム、ドーナツ、ケーキ、パイなど)
- 引き金食物でなくても、多量に食べる食べ物。

欲求を引き起こす食べ物とその成分を特定すると、私たちはそれらを食べることを止めます。

避けるべき食行動の選択

OA の多くの人達は、何でも、それが無茶食い傾向のある食べ物でなくても食べ過ぎると言います。そのため、常に食べているか、本当に空腹でなくても、または私たちに過食を許す言い訳や特定の習慣の時に食べるかに関わらず、通常の食生活をする人が異常だと考える食パターンもまた探します。そのような行動は、時にはある種の食べ物とつながりがありますが、時には特に好きでない食べ物であってもそのような行動を取る事があります。これがその例のいくつかです：

- 完全に満腹になるまで食べ続ける
- 体が弱くなるまで厳しくカロリーを制限する
- 皿に載っているものを食べ尽くさないといけない(または誰か他の人の皿の上のものであっても！)
- 食べ物を貪り食い、しばしば他の誰よりも早く食べ終わる
- 余計な量を食べるために、隠れて食べる、または食べ物を貯め込むか隠す
- 最新の減量計画について雑誌を探るか、非現実的なダイエットや計画をたてる
- 無料だから、または誰かが自分たちのために特別に料理したものだから食べる
- お祝いするために、またはストレスや不幸せな時に慰めを与えてくれるから食べる
- 噛むことで口を忙しく動かしておく必要がある
- 特別の時点または特別な状況で必要の有無に関わらず食べる
- 制限のあるダイエット、下剤、嘔吐、または余分な運動で過剰な食べ物を一掃する
- 容器から、または立ったままで食べる
- 運転中、テレビを見ながら、または読書しながら食べる
- ますます多くの食べ物が私たちに問題を引き起こすことを信じさせる歪んだ考えは、危険な摂食不足につながる可能性があります。

これらの行動が私たちに当てはまることを特定したら、それらを停止します。

計画の作成

OA のメンバーに見られる事実上すべての食事計画には、特定の食べ物や食成分および／または、特定の食行動を控えることが含まれます OA の一部はこれらを削除するだけで十分な食事計画になることを知りました。しかし OA の他の人は、もっと構造的なものがが必要です。

もっと構造的なものが必要な人たちは、何をどの程度の量、日中のいつ食べる事ができるのか、食事の間隔、食べる環境を正確に決定する事を必要とします。私たちはまた食べ物の重さや容量を測定し、カロリーを計算し、または別な人に自分たちの食べ物を毎日委ねます。

正直である事が重要です。自分たち自身を騙さないことを確実にする必要があります。これは深刻な問題です。自分たちの人生に重要であると見える食のパターンを取り置かねばならなくても、衝動食いの引き金となる食べ物と食行動を除去する必要があります。私たちの大半は単独で自分の食事計画を規定したり選択できないことを知っています。スポンサー、医療専門家、神様の助けを求める事が重要です。また計画を実施するには、彼らのガイダンスとサポートが必要です。私たちの病気はあまりにも狡猾であるので、食事計画を必ず守り、他の人に相談した後でだけ計画を変更します。

量への対応

私たちの大半は、どのくらいの量を食べるかを認識する事が難しいです。そのため十分に食べた時にそれを知らせるいくつかの客観的な手段を使います。一部の人は一皿分だけ食べる、お替りをしない、皿のうえに一部を残す、または満腹だと感じたらやめます。他の人は食べ物の重量と容量を測る事が重要だと感じています。

家庭で重量と容量を時々測る、または常に測ることは、正直に自分たちの必要性と進展を評価するのに役立つ可能性があります。適切な一食分の分量を決める事が難しい場合は、しばらく重量と容量を測ることを選択するか、または食事計画を変更するたびに、正しい量を食べていることを確認するためにそれを実施します。一部の人は、どのくらいの量を食べるか、毎日の決断に困難を感じることから解放されるために重量と容量を測ることを選択します。OA は重量と容量の測定に関知しません。これらの問題を個別にスポンサーまたは医療専門家と話し合う事がもっと役立つことを知っています。

ご注意ください

OA はダイエットクラブではありません。特別な食事計画を推奨しません。しかし、私たちは親睦会として、食べることへの強迫観念と衝動から自由になることが回復の中心であり、健康な体重を達成するのに役立つ食事計画が回復に必須であることを信じています。

OA は栄養に関知しません。これらまたは他の食事計画が体に必要な影響分を供給するかを決定するのはあなたとあなたの医療専門家次第です。私たちは医療問題(病的飢餓、拒食症、糖尿病、心臓病、高血圧、高脂血症、その他を含む)のある OA のメンバーに、何らかの食事計画を採用する前に、医療専門家の助言を求めて従うことを強く推奨します。

以下は一部の OA のメンバーが選択した食事計画の例です。それらはあなた自身の計画を開発するためにそのまま、またはガイドとして役立つ可能性があります。これらの計画をご自分の必要に合わせる

ようにどのように調整するかについて、スポンサーと医療専門家に話すことを助言します。例えば、あなたに特別な食事要件(菜食主義、乳糖不耐症、炭水化物敏感症、その他)がある場合、計画の選択と実行に助けが必要な可能性があります。加えて、あなたのスケジュールまたは健康状態に合わせるために計画の修正が必要な場合は、推奨される食事の回数よりも多い回数に食事の量を分割することもできます。

一部の計画は各食べ物について何食分であるかを提示しています。一回の食事量の選択についてはXX ページの「一食分とは何でしょうか」のセクションを参照してください。OA は世界的な仲間集団ですので、このセクションに含まれていない、あなたの地域に特定した食べ物ももちろん計画に含める事ができます。また、あなたの身長、体重、活動レベルに応じて、1日に8~12 カップの液体が必要です。

食事の計画

3-0-1 計画

- 1日に3回の適度な栄養のある食事、食事の間には何も食べないことを、その日1日精一杯実施します。
- 欲求を引き起こすものであるとあなたが特定した食べ物や食成分を食べてはいけません。
- 欲求を引き起こすものであるとあなたが特定した食行動を止めます。

基本計画 #1

- **朝食**
 - 2 オンスのタンパク質
 - 2 食分の澱粉／穀物
 - 1 食分の果物
 - 2 カップの牛乳または代用乳
- **昼食**
 - 4 オンスのタンパク質
 - 2 食分の澱粉／穀物
 - 1 食分の果物
 - 2 食分の野菜
 - 2 食分の脂肪 (脂肪の合計 10~12 グラム)
- **夕食**
 - 4 オンスのタンパク質
 - 2 食分の澱粉／穀物
 - 1 食分の果物
 - 3 食分の野菜
 - 2 食分の脂肪 (脂肪の合計 10~12 グラム)

基本計画 #2

- **朝食**
 - 2 オンスのタンパク質

- 1 食分の澱粉／穀物
- 1 食分の果物
- 1 カップの牛乳または代用乳
- **昼食**
 - 3 オンスのタンパク質
 - 1 食分の澱粉／穀物
 - 1 食分の果物
 - 3 食分の野菜
 - 2 食分の脂肪 (脂肪の合計 10～12 グラム)
- **夕食**
 - 3 オンスのタンパク質
 - 1 食分の澱粉／穀物
 - 1 食分の果物
 - 3 食分の野菜
 - 2 食分の脂肪 (脂肪の合計 10～12 グラム)
- **就寝時**
 - 1 食分の澱粉／穀物
 - 1 食分の果物
 - 1 カップの牛乳または代用乳

高炭水化物計画

- **朝食**
 - 2 食分の澱粉／穀物
 - 1 食分の果物
 - 1 カップの牛乳または代用乳
- **昼食**
 - 2 オンスのタンパク質
 - 2 食分の澱粉／穀物
 - 1 食分の果物
 - 3 食分の野菜
 - 2 食分の脂肪 (脂肪の合計 10～12 グラム)
- **夕食**
 - 2 オンスのタンパク質
 - 2 食分の澱粉／穀物
 - 1 食分の果物
 - 3 食分の野菜
 - 2 食分の脂肪 (脂肪の合計 10～12 グラム)
- **就寝時**
 - 2 食分の澱粉／穀物
 - 1 食分の果物
 - 1 カップの牛乳または代用乳

非常に低炭水化物の計画

- **朝食**
 - 4 オンスのタンパク質
 - 1 食分の果物
 - **昼食**
 - 4 オンスのタンパク質
 - 1 カップの調理した野菜
 - 2 カップの生野菜
 - **夕食**
 - 4 オンスのタンパク質
 - 1 カップの調理した野菜
 - 2 カップの生野菜
- 3 食分の脂肪(14~16 グラム)1 日中を通して

これらの計画のいずれかを選択する前に、スポンサーと医療専門家に相談することを強く推奨します。

一食分とは何でしょうか？

以下に提案する一食分のサイズは一般的なガイドです

測定: 容量測定と重量測定の間関係は、食べ物によって変動しますのでメートル系の単位に変換するのは時には不正確です。一般的に:

大さじ 1 杯 = 小さじ 3 杯 = 15 ml。

1 カップ = 小さじ 16 杯 = 240 ml。

1 オンス = 28.35 グラム

タンパク質: 一食分のタンパク質には肉、鶏肉、魚すべてを含みます。卵 1 個、2 オンスのカッテージチーズまたはリコッタチーズ、 $\frac{1}{4}$ カップまたは 2 オンスの調理した豆類、1 オンスの普通の豆腐または 2 オンスの絹ごし豆腐、大さじ 1 杯のピーナツバターは 1 オンスのタンパク質として数えられます。1 オンスのナッツ(ピーナツ、ピスタチオ、大豆ナッツ、またはアーモンド)は 2 オンスのタンパク質として数えられます。

澱粉/穀物: 一食分は容量に関わらず 1 オンスのシリアルです(暖かいシリアルは調理前に重量を測るべきです); 一枚のパン; $\frac{1}{2}$ カップの調理したパスタ、じゃがいも、米、グリーンピース、冬かぼちゃ、その他の澱粉の多い野菜。重量では、一食分は 4 オンスの調理済みじゃがいも、さつまいも、ヤムイモ; 一食分のその他の澱粉(米、グリーンピース、トウモロコシ、大麦、キビ、その他)は調理すると重量は 3 オンスになります。

果物: 一食分の果物は、中くらいのサイズの果物 1 つで、6 オンス(または 1 カップ)の切った新鮮果物、 $\frac{1}{2}$ カップの果物自身のジュースに入っている缶入り果物、または $\frac{3}{4}$ カップまたは 6 オンスの甘味料を含まない果物(溶解後)。

野菜:野菜の分量には通常澱粉含量の少ない野菜だけを使います;澱粉含量の多い野菜(トウモロコシ、グリーンピース、冬かぼちゃ)は通常澱粉/穀物として考慮します。1 カップ(重量で 4 オンス)の生野菜または ½ カップ(重量で 3 オンス)の調理した野菜が一食分として数えられます。

牛乳/代用乳:1 カップ(8 オンス)の低脂肪、甘味料不含、豆乳またはヨーグルトが一食分として数えられます。

脂肪:たくさんの低脂肪と減脂肪品目が利用可能ですので、提案した脂肪のグラム数を特定して選択しました。通常小さじ 1 杯の油またはバターは 5 グラムの脂肪を含みます。1 オンスのアボカド、5 個のオリーブ、大さじ 2 杯のサワークリーム、大さじ 1 杯のクリームチーズは 5~7 グラムの脂肪を含みます。

ラベルを読む時の注意:除外リストに含まれている食べ物を食べていないことを確実にするために、ラベルを注意深く読むか、成分について質問します。砂糖には多くの異なる名前があるため(例:砂糖、ブドウ糖、果糖、グルコース、その他)、砂糖などの一部の成分は取り除く事が難しいです。一部の人は引き金となる食べ物を含む品目全てを除外し、他の人は最初の 4 つの成分に引き金となる成分が含まれている品目だけを除外します。

行動と耐性

無力を真に認めることは、私たちが無力である食べ物を撲滅することを意味します。それらの食べ物は各人によって異なる可能性があります。どの食べ物、成分、食行動が欲求、衝動食い、または問題を引き起こすかについて、私たちは自分自身、スポンサー、医療専門家に対して完全に正直である事が必要です。

しばしば、ある種の食べ物を決して再び食べないというアイデアは恐るべき事で不可能に思えます。十分なサポートと 12 ステップ回復プログラムを使えば、これまで完全に不可能だと思えた事ができますので安心してください。12 ステップを禁欲的に実施するにつれて奇跡が起こることを学びました。私たちのサニティー(分別)が戻るのです。もはやそれらの食べ物や行動を自分たちの人生に望まなくなりません。

一部の人は他の人よりも、もっと構造化した計画が必要です。一部の人は食べ物を避ける事が必要であり、他の人は自由に食べる事ができます。私たちは全員が異なるのです。私たちに機能する計画を見つけたら、しばしばあまりにも幸福で他の人たちと共有したくなります。私たちの計画を共有することと他の人に押し付けることは違います。他の人の見方と必要性を許容し、常に自分自身の食事計画を自分たちの責任であり優先事項として保持します。World Service Business Conference Policy(世界サービス業務方針)2000a(2005 に修正)は以下の様に記載しています「どの OA のメンバーも食事計画のために OA 会合でスピーカーとして出席、共有、指導、および/または仕えることを妨害されてはならない。食物計画情報を共有するグループは、文献および著作法の外部で OA 政策に忠実に従う必要がある。」

結論

節制は食べ物への執着から解放されることを特徴とする心理状態です。食事計画は、適切な分量で

栄養のある食べ物への個別のガイドで、食べ物を衝動食いから回復する過程を始めるのに役立つツールです。このパンフレットは、何が私たちにとって正しくて栄養的に健康であるかの決定を可能にすることにより、個人の必要性和違いを尊重することを奨励します。特定の食事計画ではなく、オーバーイーターズ・アノニマスの 12 のステップが、衝動食いからの長期回復の鍵であることを覚えておいてください。

よくある質問と回答

衝動食いとは何ですか？

「衝動」はしばしば理性的でない行動をとる抑えがたい欲望として定義されます。「抑えがたい」と言う言葉は、いくら多くの約束を自分自身または他の人にしても、駆り立てる欲望に抵抗できないことを意味します 私たちの場合、食行動を管理できない衝動を持っています。

OA では、衝動的過食は身体的、感情的、精神的な要素の病気であると信じています。病気が身体の一部の機能不全を引き起こします。私たちの場合、それは食べ物に対する行動を統括する複雑なシステムです。通常の食べ方をする人たちが食べ止められる身体の機序、または食べ物に対する行動を管理する機序が、私たちには適切に機能しないのです。

一部の人の場合、その病気はアルコールまたは薬物中毒と非常に似た作用をおこします。私たちの場合の例外は、多くの人の場合、ある種の食べ物、または過食状態が、飽くことを知らない欲求を刺激するのです。OA の衝動食いの定義は不健康な食行動の全側面をカバーします。それは食べる量や体重の重さだけでなく、私たちの食べ物管理を試みる方法です。一部の人は食べ物を隠し、こっそりと食べます。一部の人はピンジ(無茶食い)とパージ(食べたものを一掃する)であり、一方他の人たちは過食と飢餓状態を交互に起こします。すべての衝動食いをする人には一つの共通点があります。過食、摂食不足、ピンジ(無茶食い)、パージ(食べたものを一掃する)、または腹ペコにさせることにあがいているかに関わらず、非理性的で、自己破壊的な方法で食べ物に対処することに理解できない力で突き動かされるのです。一旦衝動食いが病気として定着すると、個人の意志の力では停止できないのです。食べ物を選択する力を失います。

OA では、私たちの多くが成功した事が証明済みのプログラムに従う気があれば、決して完全な治癒ではありませんが、この病気を止められることを発見しました。OA が特定の個人に機能するかどうかは、衝動的な食行動を止めたいという切実な願望、そしてプログラムで提案されている行動を実行する意志に左右されます。OA の回復過程は行動の一つです。

自分が衝動的過食者であることを確認する方法は？

あなただけが決定できます。

私たちの多くは、家族、友人、さらには医師から、減量し、通常に食べるにはわずかな自制心と意志の力が必要なかただと言われてきました。これを信じて、ダイエットと減量の苛立たしい期間を経験し、その結果は減量した以上の体重を増やすだけでした。最終的に OA に参加しました。私たちの食習慣が私たちを打ちのめしたからです。私たちは自分たちの自己破壊的食行動から解放されるためには何でも試す準備ができていました。

減らす体重が少ない人、普通の体重の人または衝動食いの経験が数年しかない人たちもまた OA に参加しました。私たちは衝動食いについて多くを発見し、それは進行性の病気であることを認識しました。

OA では、衝動的過食者は、食習慣がその人たちの人生にますます大きくなる継続的な問題を引き起こした人たちであると説明されます。関係者だけが、食べ物が管理不能の問題になったかどうかを告げる事ができます。

私はすべてのダイエットに失敗しました。OA はどのようにこれらの「スリップ(失敗)」を防ぐ事ができますか？

OA では誰も失敗する人はいません。OA プログラムを実行する意志が有る限り、回復は可能です。

衝動的過食の「スリップ(失敗)」は、OA では起こる必要はありませんが、一部の人はそれを経験します。スリップは時には短期間ですが、それが無茶食いと体重増加につながる可能性があります。スリップが起こる際には、メンバーは OA を通して利用可能なすべての援助に手を伸ばすことを奨励されます。

これらの期間を経験した私たちは、しばしばスリップの特定の原因を追跡できます。衝動的過食者であることを忘れて、自信過剰になった可能性があります。またはあまりにも業務や社交的会合に夢中になって衝動的過食を節制する重要性を忘れた可能性があります。または疲れて、精神的および感情的な防御が緩んだ可能性があります。原因が何であれ、オーバーイーターズ・アノニマスの 12 ステップ回復プログラムの実践を通して解決策を見出しました。

過食症または拒食症の場合 OA は手助けできますか？

はい。衝動的食行動でもがいている人たちは皆、愛情と親睦会で歓迎されます。オーバーイーターズ・アノニマスは各人の回復努力をサポートし、衝動食いの停止を希望する誰をも受け入れます。個人が医学問題について質問する場合、OA は常に専門家の助言を求めることを推奨します。

衝動的過食者は、単に意志の力で過度に食べることを止められないのですか？

OA に来る前に私たちの多くは、食物摂取を管理すること、そして食習慣を変更することに全力で取り組みました。通常多くの方法を試みました。劇的なダイエット、食欲抑制剤、利尿剤、そしてある種の注射剤です。別な例では、ダイエットの「トリック」も試みました。食事時にだけ食べる、食べる量を半分にする、デザートは絶対食べない、甘い物以外は全て食べる、絶対にこっそりと食べない、週末にだけ贅沢する、朝食を抜かず、絶対に立って食べない...このリストはずっと続く可能性があります。

もちろん、新しいことを試すたびに、「今回はダイエットを守り、絶対にそれることを繰り返さない」と固い約束をしました。これらの約束を決して守れなかった時に、明らかに罪と自責の念に陥りました。そのような経験を通して、私たちの多くは食習慣を変える意志の力の欠如を最終的に認めました。

私たちは OA に参加し、食べ物に対して非力であることを認めました。意志の力が機能しないならば、回復するには私たちを助けるより強力な力が必要になりました。

「自分自身よりも強い力」とはどう言う意味ですか？

OA に来る前に、私たちの大半は、自分たちで食べることを管理できないことに既に気づいていました。食べ物が自分たち自身よりも強力になりました。食べ物の力がどんどん強くなると私たちの命をむしばみ始めます。本質的に、私たちは自分たちの衝動の奴隷になったのです。

OA の経験が、衝動食いからの断絶を達成し、回復を維持するには、自分たちよりも大きな別な力があることを認めて、それに頼る必要があることを教えてくれました。私たちの一部は、私たちのグループまたは OA 自身が自分たちよりも大きな力であると考えます。私たちは個人的に神様を理解し、解釈しますので、一部の人は神様の概念を取り入れます。しかし、自分たちよりも強大な力を解釈するために選択する方法が何であれ、それは良いことです。正しい、または間違っただ概念はありません。衝動食いから回復するために重要なことは、この力との関係を規定して開発することです。OA プログラムの焦点と意図は私たちがこれを実行する手助けをすることです。

OA は宗教的な団体ですか？

いいえ。OA は、宗教団体ではありません。メンバーになる条件として決定的な信教を必要としません。OA のメンバーには、多くの宗教的伝統を持つ人、無神論者、不可知論者がいます。

OA 回復プログラムは、ある種の精神的価値の許容に基づいています。これらの価値を最善であると解釈することも、全くそれについて考えないを選択することも自由です。

最初に OA に来た時に、私たちの多くは自分たちよりも強大な力の概念を許容することに、決定的な疑いを持っていました。OA 経験が、この件について広い心を持ち続け、OA の会合出席を続ける人には、この非常に個人的な問題に対する個人的解決策を出すことがあまり難しくないと感じることを明らかにしました。

OA 文献を読むだけで自分で衝動食いを停止することができますか？

OA プログラムは他の人たちと関わりを持つプログラムであることを認識して許容する人に最も良く機能します。

OA 会合に出席し、同じような問題を抱える人たちと関わりを持つことは私たちに希望と自覚をもたらします。私たちは批判を受けることも笑いものにされることもありませんので、過去の経験、現在の問題、将来の希望を、自分たちを理解してサポートしてくれる人たちと共有することができます。他の衝動的過食者と協力することで、私たちはもはや寂しさを感じたり、誤解されていると感じることはありません。代わりに、ついに必要とされ、許容されていると感じます。

生活状況または健康問題のために、直面して会合に出席できない OA のメンバーは、オンラインまたは電話会合に出席することができます。OA 文献を読み、他のメンバーと交信することが、衝動食いを止めるのに役立つことも知りました。

OA のメンバーになる要件は何ですか？

OA の三番目の伝統が以下のように説明しています「OA のメンバーになる唯一の要件は衝動的に食べることを止めたいという気持ちです。」誰もこれ以外を質問されたり、要求されたりしません。OA 回復

プログラムの許容と実践は全く個人の一存です。

OA のメンバーになる費用はいくらですか？

OA のメンバーであることには何も財政的責任はありません。私たちの回復プログラムは、衝動食いを止めたい人全員が財政状況に関わらず利用できます。

OA はどうやって自立しているのですか？

OA はメンバーの寄付と文献の販売を通して完全に自立しています。外部からの寄付は受け付けません。大半の地域グループは会合で「カゴを回す」(寄付金をカゴに入れる)ことによって賃貸、文献、会合費用、OA の支援全部をまかっています。会合は費用を賄うに十分なお金を維持することができ、残金をグループ間に、またはサービス委員会、地域事務所、World Service Office (国際サービス事務局)に送金します。全 OA サービス機関の財政はこれらの会合からの定期的な寄付に依存しています。

誰が OA を運営しているのですか？

OA は本当に独特で、中央統括部がなく、最小限の公式機関があるだけです。権力を振り回したり、親睦会や個人メンバーたちに権威を振りかざす事務所や執行部はありません。

しかし、最も非公式な組織でさえ、ある種の仕事を実行することが必要なのは明白です。例えば、会合場所の確保、グループの財政を説明する、十分な OA 文献が利用可能であることを確認する、地域、地方、国際サービスセンターと連絡するために、地域のグループの誰かがを準備する必要があります。国際的なレベルでは、World Service Office (国際サービス事務局)を維持し、機能を潤滑に行うために、人々は責任を持つ必要があります。

これはすべて、地域、地方、国際レベルで、OA がある種の義務を実施する責任を持つ人々が必要であることを意味します。これらのメンバーはサービスだけを実施することを理解することが重要です。かれらは個人的決断をせず、他のグループや OA 全体に影響を及ぼす判断を行いません。これらの責任を許容する人たちは、自分たちが使える人に直接責任があり、サービスの仕事はメンバー内で定期的に交代します。

12 のステップの回復プログラムとは何ですか？

12 のステップは OA 回復プログラムの真髄です。それらは、衝動的過食者が、過剰な食べ物なしで生活できることを可能にする新しい生活方法を提供します。これらは提案だけであり、回復しつつある OA のメンバーの経験に基づいています。これらのステップに熱心に従い、それらを日常生活に適用するメンバーは、単に会合に来てステップに関与する重要な感情的かつ精神的な作業を実施しない人よりも OA からずっと多くの利点を得ます。

12 ステップに表現されているアイデアは、アルコール中毒者更生に由来し、思索家によって記録された多くの年齢にわたる実践的な経験、身体的、感情的、精神的見解の適用を反映しています。それらの最も重大なことは事実それらが機能することです！それらが衝動食いをする人を幸福で生産的な人生に導くことができます。それらは OA が構築されている基礎を代表するものです。

12 のステップに使われている「サニティー(分別)」は何を意味しますか？

サニティー(分別)はラテン語の「sanus」から派生したもので、「健全、健康」を意味します。OA で使われているサニティー(分別)という言葉は「健全な、または理にかなった思考と行動」を意味します。

私たちの大半は、食べ物と人生のその他の分野における管理の試みを含む非理性的な行動を認めています。健全な思考をする人は、自己破壊的行動を繰り返し実行することはありません。健全な思考をする人は、以前機能しなかった行動を繰り返して異なる結果を予想することはありません。ステップ 2 にあるサニティーと言う言葉は、衝動食いをする人が精神的に狂っていることを意味せず、私たちの食べ物および人生の別な分野に対する行動と感じ方に懸念があり、サニティーであるとは言えないことを意味します。OA に参加して理性的な行動に戻る希望を表明することによって、私たちはサニティーに到達するステップを踏んでいるのです。

12 の伝統とは何ですか？

12 の伝統はグループに対するものであり、12 のステップは個人に対するものです。12 の伝統は、OA が共通の目的のために結束を保つ手段です。それらは、オーバーイーターズ・アノニマスを構成する多くのグループのスムーズな機能、生存、成長を確実にするための原則の提案です。

12 のステップと同様に、12 の伝統はアルコール中毒者更生に起源を持ちます。これらの伝統は、初期のメンバーがグループの生存に重要であると信じた態度を説明しています。

OA のメンバーは、12 の伝統が提案している態度を実施することで、グループの結束が、個人の回復に必須であることを確認します。

なぜ OA は「匿名性」を強調するのですか？

最も基本的なレベルでの匿名性とは、私たちは個々のメンバーの身元、個人的状況、または会合、オンライン、電話で私たちと共有する秘密を明かさないとであると宣言されています。これにより OA が安全な場所になり、自分たち自身および他の人に正直になれるのです。これにより会合や会話で自分たちを自由に表現することができ、ゴシップから私たちを守ります。もちろん、個人として私たちは、自分たちがメンバーであることを知らせる権利があります。事実、多くの人には他の衝動食いの人にメッセージを伝えるために、これをせざるをえません(ステップ 12 の一部)。匿名性を仲間内での有効性を制限するために使いません。例えば、グループ内や OA サービス機関内で自分の氏名を使うことは結構です。匿名性の概念は、個性ではなく原理に焦点を絞ることに役立ちます。

匿名性はまた、公共レベルでの活字、電波、映像、テレビ、その他の公共メディアでの通信に重要です。メディアレベルでメンバーの匿名性を保つことで、私たちは利己主義と手前味噌が OA の仲間関係に確実に悪影響を及ぼさない助けになります。

謙遜が匿名性に必須です。これらの原理を実践し、公益のために個人の区別を捨てることにより、OA のメンバーはオーバーイーターズ・アノニマスの結束が継続することを確実にできます。最初の伝統に寄れば「個人的回復は OA の結束に依存します」、そして匿名性がこの結束の維持に必須です。

衝動食いをする人の家族へ

家族の関与は個人の選択です…。家族のサポートが衝動食いを止めることを約束した衝動食いの人を助けることができます。

始めと終わりの祈禱と読みあげ

大半の OA 会合は以下の一つで始まり、終了します：

ニーバーの祈り

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いく勇気を
そして二つのものを見分ける賢さを

3 番目のステップの祈り

神様、私はあなたに自分を差し出します。
自身の束縛から解放してください、そうすれば神様の意志でより良くなるかもしれません。
神様の力、愛、生き方の助けにより、
困難を取り除いてそれらに対して勝利を収めることが可能になるかもしれません。
神様のご意志で常にそれを行うことができますように。¹

7 番目のステップの祈り

神様、あなたは私の全て、良い点も悪い点もご存知です。それを今私は変えたいのです。
神様、あなたと従者に私が役立つことを妨げる全ての欠陥のある特性を取り除いてほしいと私はお願いしています。力を与えてください。あなたの命令に従うために、ここから抜け出すために。
アーメン²

OA の約束

私はあなたに手を差し出します。共に私たちは一人では決してできなかったことができるようになるのです。
絶望感はもはや存在しません、
もはや私たちは不安定な自分自身の意志の力に頼る必要はありません。
自分たちよりも偉大な力と強さに手を差し伸べることで、今私たちは一緒です。

そして手をつなぎあわせて、愛と理解を見いだします
自分たちの粗野な夢を超えるのです！

さいごの歓迎

お帰りなさい！

¹ アルコール中毒更生、第 4 版。(Alcoholics Anonymous World Services, Inc., © 2001) p. 63.

² アルコール中毒更生、第 4 版。(Alcoholics Anonymous World Services, Inc., © 2001) p. 76.

あなたはこれまでに 10 ポンド(5 kg)減量を希望したことがありましたか？ 20(9 kg)？ 40(18kg)？ 100(45kg)またはそれ以上？ これまでに、一旦体重を減らせば、それを保ちたいと希望したことがありましたか？ OA へようこそ、お帰りなさい！

時に、自分が居るべき場所がないホームレスの孤児の様に、自分は世界と足並みが揃っていないと感じたことがありましたか？ OA へようこそ、お帰りなさい！

これまでに家族が仕事や学校に出かけてくれれば、自分は食べることに専念できるのにと希望したことがありましたか？ OA へようこそ、お帰りなさい！

朝起きて一番に、自分の好きなお菓子が冷蔵庫またはカップボードで待っていることを思い出して幸福に感じたことがありましたか？ OA へようこそ、お帰りなさい！

星を見上げて、自分の様につまらない人間がこの世界で一体何をやっているのかと疑問に思ったことがありましたか？ OA へようこそ、お帰りなさい！

家族のために料理し、買い物をし、またはお菓子を焼いて、すべてを食べ尽くしてしまい、分け合うことができないことがありましたか？ あなたは OA が必要です。私たちもそうだったからです。OA へようこそ、お帰りなさい！

仕事に出かけず、掃除もせず、洋服を着替えることさえせずに、誰にも会わず、または誰にも見られずに家の中に隠れていたいと望んだことがありましたか？ OA へようこそ、お帰りなさい！

誰にも見られずに食べることができる様に、ベッドの下、枕の下、引き出しの中、浴室、ゴミ箱、カップボード、洋服ハンガー、押入れ、または車の中に食べ物を隠したことがありましたか？ OA へようこそ、お帰りなさい！

神様、自分の仲間、医師、母親、父親、友人、子供、洋服を試着している時の表情がすべてを物語っている店員に対し、彼らが痩せており、彼らがあなたが痩せることを望み、そして彼らを喜ばせるため、彼らの言葉と表情を閉ざすか飲み込ませるためにダイエットを強制されたことから、陰悪、憤慨、挑戦的になったことがありましたか。OA へようこそ、お帰りなさい！

誰もあなたを愛さないか理解していないことから、暗い夜に惨めさに泣いたことがありましたか？ OA へようこそ、お帰りなさい！

これまでに神様(神様が存在するとすれば)は、間違っあなたを創造したと感じたことがありましたか？ ここがその様な感情をなくす場所であることを理解できますか？ OA へようこそ、お帰りなさい！

バスに乗り込んで乗車を続け、絶対に振り返りたくないと思んだことがこれまでにありましたか？ またはそれを実際に実行したことがありましたか？ OA へようこそ、お帰りなさい！

世界は混乱しており、他の人があなたと同様に考えて実行すれば、世界はもっと良い場所になると考えたことがありましたか？ OA へようこそ、お帰りなさい！

OA の人たちは少し気が狂っていると考えたことがありましたか？ 彼らは衝動的過食者かもしれないが、あなたは体重問題があるだけで、それは明日から始めて解消できる；彼らは正気と言えない食べ方にあと一步のところだが、自分は単に少し、または沢山過体重なだけですか？ OA へようこそ、お帰りなさい！

あなたはこれまでに、あなたがどんなに優れているか、どんなに才能があるか、どんなに強力であるかに耳を傾ける誰かに、自分がそれを信じなかったから、彼らも決してそれを信じないことを常に知っていて話したことがありましたか？ OA へようこそ、お帰りなさい！

これまでにかなりの体重を減らし、太って不幸せな代わりに、痩せて不幸せであることを経験しましたか？ OA へようこそ、お帰りなさい！

これまでに、自分が本当はどの様な人間であるかを話せば、だれも自分を愛さないし許容しないことが確実であると思っ、正体を隠すことが一回または何百回もありましたか？ OA ではあなたを拒みません。あなたの居場所を提供してもよろしいですか？

オーバーイーターズ・アノニマスは皆さま全員に許容の贈り物を提供します。あなたが誰で、どこから来たか、どこに向かっているかに関わらず、あなたはここで歓迎されます！何をやったかまたはやり損なったか、何を感じたか感じなかったか、どこで誰と眠ったか、誰を好きで誰を嫌いかに関わらず、私たちはあなたは確実に許容されます。私たちはありのままのあなたを許容します。体重を減らしたり、他の人があるべきだと思う姿に押し込めたりした場合のあなたではありません。何をしたいかを決断できるのはあなただけです。

あなたが設定する目標に向かって作業するお手伝いをします。成功すれば、あなたと共に喜びます。あなたが失敗すれば、私たちは時に失敗するだけで失敗者ではないことを伝えます。あなたが自分を立て直して目標に向かって再度歩き始める時に、私たちはあなたに腕を差し伸べ、あなたに寄り添います。あなたがそれを選択しない限り、再び一人で泣くことは決してありません。

時に私たちは、あるべき姿になることに失敗します。時に、私たちはあなたが私たちから必要とするすべてを提供するためにその場にいらないことがあります。私たちの不完全さも許容してください。お返しに私たちを愛し、時に失敗に陥る私たちを助けてください。それが OA にいる私たちの姿です。不完全ですが、試みています。居場所が欲しかったら、その場所を持つことができることを、自分たちの努力で、確実にし、喜びを共にしましょう。

OA へようこそ、お帰りなさい！

追加の文献リソース

このパンフレットは以下の OA 文献の抜粋から作りました：

食事の計画(#145)
症状が多様でも解決策は一つ(#106)
質疑回答(#170)
生命線の経験(#970)
回復のツール(#160)
衝動食いをする人の家族へ(#240)
新人へ(#270)

追加文献は oa.org および bookstore.oa.org でダウンロードおよび／または購入できます。

免責事項

この出版物のガイドラインと計画は成人メンバーの使用を意図したものです。ダイエットの変更に参加する前に医療専門家に相談すべきです。これらの計画内の情報は責任ある食事のためのガイドラインとして使用すべきであり、有能な医学助言の代替にはなりませんし、これらの計画は医学的に処方されたダイエットの代替を意図したものではありません。ここにある責任ある食事計画は、米国内で免許取得済みの栄養士によって評価されて承認されました。OA は特定の食事計画を推奨やサポートしません。食物アレルギーと不耐性に関してはご自分の判断で使用してください。これらの計画について何か疑いのある場合は、あなたの医療専門家に相談すべきです。

オーバーイーターズ・アノニマスの 12 の伝統

1. 優先されなければならないのは、全体の福利である。個人の回復は OA の一体性にかかっている。
2. 私たちのグループの目的のための最高の権威はただ一つ、グループの良心のなかに自分を表される、愛の神である。私たちのリーダーは奉仕を任されたしもべであって、支配はしない。
3. OA のメンバーであるために要求される唯一のことは、食事の問題をどうにかしたいという願望だけである。
4. 各グループの主体性は、他のグループまたは OA 全体に影響を及ぼす事柄を除いて、尊重されるべきである。
5. 各グループの本来の目的はただ一つ、いま苦しんでいる強迫的なオーバーイーターにメッセージを運ぶことである。
6. OA グループはどのような関連施設や外部の事業にも、その活動を支持したり、資金を提供したり、OA の名前を貸したりすべきではない。金銭や財産、名声によって、私たちが OA の本来の目的から外れてしまわないようにするためである。
7. すべての OA グループは、外部からの寄付を辞退して、完全に自立すべきである。
8. オーバーイーターズ・アノニマスは、あくまでも職業化されずアマチュアでなければならない。ただ、サービスセンターのようなところでは、専従の職員を雇うことができる。
9. OA そのものは決して組織化されるべきではない。だがグループやメンバーに対して直接責任を担うサービス機関や委員会を設けることはできる。
10. オーバーイーターズ・アノニマスは、外部の問題に意見を持たない。したがって、OA の名前は決

して公の論争では引き合いに出されない。

11. 私たちの広報活動は、宣伝よりもひきつける魅力に基づくものであり、活字、電波、映像の分野では、私たちはつねに個人名を伏せる必要がある。活字、電波、映像の分野では、私たちはつねに個人名を伏せる必要がある。
12. 無名であることは、私たちの伝統全体の霊的な基礎である。それは各個人よりも原理を優先すべきことを、つねに私たちに思い起こさせるものである。

アルコールクス・アノニマスの 12 の伝統を一部変更して使用することについては、AA ワールド・サービス社の許可を得ています。

OA を見つける方法

OA のウェブサイト www.oa.org でアクセスしてください

または World Service Office (国際サービス事務局) に 1-505-891-2664 までお問い合わせください。多くのディレクトリーはまた地域のオーバーイーターズ・アノニマスに掲載しています。

Overeaters Anonymous®

World Service Office (国際サービス事務局)

6075 Zenith Court NE,

Rio Rancho, NM 87144-6424 USA

住所: PO Box 44727

Rio Rancho, NM 87174-4727 USA

Tel: 1-505-891-2664 · Fax: 1-505-891-4320

info@oa.org · www.oa.org

OA 委員会承認済み。

Translated and reprinted from *Where Do I Start?* ©2018 (#705), Copyright ©2019 of the Japanese version.

With the permission of OVEREATERS ANONYMOUS, INC. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced in any form without the prior written consent of OVEREATERS ANONYMOUS, INC.

