



## 無名の性依存症者の集まり

♂自分の性的な思考や行動に問題がある♀

【やめたいのにどうしてもやめられない】

あからさまに、あるいは影で不倫を続ける・性風俗に通う、また性風俗産業で働くのをやめたい・異性に対するDVや性的虐待がやめられない・不健全な恋愛やストーカー行為、不特定多数の人たちとの恋愛、次々と恋愛対象を変える・アダルト映像、アダルトサイト、それらを利用したマスターベーション、出会い系サイトの利用、援助交際、売買春、テレホンセックス、痴漢・窃視・盗撮・性的な犯罪行為…etc等への思いや行動をあなたがやめたいと思っているのであれば、SAグループに参加してみてもいいかもしれません。(性的対象が異性、同性その他には関係ありません)

★ セルフチェックのための20の質問 ★

- 1. 性的な思考や行動に対して、助けが必要だとこれまで考えたことはありませんか。
  - 2. セックスに「屈しない」ほうが、楽だと思いませんか。
  - 3. セックスや刺激にコントロールされていませんか。
  - 4. あなたの性的な行動で、間違えていると思ったことをやめよう、または制限しようとしたことはありませんか。
  - 5. 逃避や不安をやわらげるため、または何かに耐えられず、セックスに頼ることはありませんか。
  - 6. セックスの後、罪悪感や自責の念を感じ、落ち込むことはありませんか。
  - 7. 求めるセックスがより強迫的になってはいませんか。(「強迫」とは、その行為に囚われてしまうことです)
  - 8. セックスに対して強迫的になっていることで、配偶者との関係がギクシャクしてはいませんか。
  - 9. イメージや過去の記憶に頼らないとセックスできなくなっていますか。
  - 10. 他の人に言い寄られ、セックスを誘われると、抑えられない渴望が起きませんか。
  - 11. あなたは、次から次へと恋愛関係を持つ相手を変えてはいませんか。
  - 12. あなたは「この人こそ」という相手との関係があれば、自分の性的渴望やマスターベーションや乱交は止まると思っていますか。
  - 13. あなたは、自暴自棄になってセックスを求め、強烈に人恋しくなることはありませんか。
  - 14. あなたがセックスを求めることによって、自分自身だけでなく、家族や他人をなごりにしていませんか。
  - 15. セックスがより強迫的になって、能率や集中力が低下していませんか。
  - 16. セックスのために時間を無駄にしたことはありませんか。
  - 17. あなたはより悪い環境でのセックスを求めていますか。
  - 18. あなたはセックスが終わると、できるだけ早くセックスした相手から離れたくないと思いませんか。
  - 19. 配偶者と性的にうまくいっているにもかかわらず、まだマスターベーション(自慰)や他の人とのセックスを続けてはいませんか。(注:ここでいう「配偶者」とは男女の結婚のパートナーを指します)
  - 20. これまでに性犯罪で逮捕されたことはありませんか。
- ※『いくつチェックがつけば性依存症者です』というものではありません。

【SAプログラムについて】

もしあなたが、性的な渴望やセックスに依存していると思っているのならセックスアホーリックス・アノニマス(無名の性依存症者の集まり)のことを知ると、関心を持つかもしれません。セックス依存症という考え方は、多くの人たちにとって新しい考え方だと思います。しかしセックスが感情を呼び起こしたり、緊張感をとったり、孤独感を減らしたりするために使われたり、力を得たり逃避したり葛藤を取り除いたりするためとか、間違った心の安定性を満たすためとかの手段として使われたりしているのだということは、段々に理解されてきています。私たちは、性依存がどうやって、なぜ、いつから始まったかには関係なく、自分たちの意志に反した行動を取った時にやって来たのだということが分かりました。私たちが止めようと思った時だけ、私たちは自分たちが性的渴望やセックス、性的関係に依存させられていたことが分かりました。私たちはセックスアホーリック(性依存症者)だったのです。

セックスアホーリックス・アノニマスは、AA(アルコールリックス・アノニマス)によって始められた12ステップ・プログラムが、他に何も効果のあるものが無い時に自分たちの回復の道具であるということを見つけ

た人たちによって始められました。性的にしらふの期間が長くなったり、より強く成長するようになると、彼らはこの原理が自分たちの人生を内面から外面へと変えて行く生き方だったのだということが分かりました。

私たちは、自分たちの生き方は特殊だったとか、最も痛ましいものだったとか、だから誰も共感や理解など出来なかったのだと感じていたのですが、様々な生き方から仲間の人々は共通の問題によって結びつけられてゆきました。ミーティングを定期的に持ち、話し合ったり、一緒に他の性に依存している人たちを助けたりすることで、神のもとでは、自分たちの性的な行動を止めることも、強迫観念(とらわれ)をなくすこともできるようになるのです。もしあなたが自分も同じだと思い、やめたいと望むのであれば、私たちはあなたに私たちの手をさしのべたいと思います。SAにやってくる人は誰でも、その人の無名性が必ず守られます。

### 【新しくつながろうとする皆さんへ】

#### 1. クローズド・ミーティングについて：

SAは、性依存症者のためのセルフヘルプ・グループです。したがって、メンバーになるために要求されることは、性的な渴望をやめ、性的にしらふになりたいという願いだけです。(伝統3)

性依存症者であるかどうかは(セルフチェックのための20の質問)を参考に yourself で判断してください。いくつ以上の項目に該当すれば性依存症者だという基準はありません。

#### 2. ソブラエティについて：

ソブラエティとは、もともとアルコール依存症者が「酒を飲まずにしらふで生きること」ですが、SAのソブラエティとは「性的な渴望をやめ、性的にしらふになりたいと願うこと」です。具体的には、配偶者以外の誰ともセックスをせず、自分自身とのセックス(マスターベーション)もせずに生きることです。性依存症者にとって問題なのは、全ての性的問題行動です。あなたがご自分のソブラエティの基準を厳しく考えることは、あなたの回復に役立つでしょう。

#### 3. アノニミティ(無名性)について：

SAには、アノニミティのルールがあります。アノニミティには、メンバー同士が対等であることと無名であることの二つの意味があります。無名であるということは、ミーティング場で会った人の名前も話も外には漏らさないということです。もしあなたが他のアノニマス・グループでSAの仲間に出会った時には、特にこのことにご配慮ください。

※SAグループではメンバーのリストを作ったり、会費を集めたりはしていません。グループはすべてメンバーからの献金で賄われております。その他、グループでは金銭・法律などの相談や紹介などは行っていません。

### 【SA-JAPANからのお願い】

#### ●性依存症の仲間・ご自分が性依存症ではないかと考える仲間へ

SA-JAPANにお問合せいただきありがとうございます。SAミーティングに参加希望の方には会場地図を含む資料を送らせていただきます。資料請求の方には参考資料のみを送らせていただきます。SAミーティングは全て性依存症者本人だけが参加できるクローズド・ミーティングです。会場の場所は公開していませんので、参加を希望する方だけに会場地図を送らせていただいております。

参考資料のみを請求された方で、参加希望に変更の場合は、その旨を改めてご連絡ください。その際、①氏名及び郵便番号・住所、②参加希望のため再問合せ、を必ず明記して、メールか郵便どちらかでお問合せをお願いいたします。書籍購入をご希望される方は、別紙「SA文献のご案内」をご確認ください。

郵送先	〒2221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2 かながわ県民センター12階 かながわボランティアセンター気付No. 36 SAよこはまグループ内 SA-JAPAN
メール	参加希望・資料請求：nihongo_essay@yahoo.co.jp 書籍購入：sa_japan_books@yahoo.co.jp

#### ●性依存症の家族・友人・関係者の方へ

性依存症が回復できる病気であることをご理解いただくためにSAの資料が必要であれば、SA-JAPAN宛に資料請求して下さい。なお、性依存症者ご本人からの参加希望でない限り、ミーティングの場所・日時等の詳細は送付できません。書籍購入をご希望される方は、別紙「SA文献のご案内」をご確認ください。

性依存症者の家族・友人の自助グループ(S-ANON=性依存症者の問題にまきこまれ、自分の生活や健康がどうしようもなくなってしまった人たちの集まり)へのお問い合わせは下記ホームページをご覧ください。

エサノン S-ANON JAPAN ファミリーグループ <a href="https://sites.google.com/site/sanonjapan/">https://sites.google.com/site/sanonjapan/</a>
--