


	<h1>SAミーティング参加のしおり</h1>	
	ミーティング中おにも読み合わせをする内容について、『セックスアホーリクス・アノニマス』（ホワイトブック）から文章を抜粋しています。はじめて出席する際は、あらかじめ一読されるようお願いめします。なお、文章はおおむねミーティングの進行順に並んでおりますが、詳細については（14）SAミーティング・フォーマットを参照してください。	
	※文章の無断複写・無断転載は厳禁致します。（SA-Japan 2010.11 作成 / 2016.4 更新）	

（1）SAの目的

セックスアホーリクス・アノニマスは、経験と力と希望を分かち合って共通する問題を解決し、ほかの人たちも性依存症から回復するように手助けしたいという共同体である。

SAのメンバーになるために必要なことはただ一つ、性的な欲望をやめ、性的にしらふになりたいという願いだけである。会費もないし、料金を払う必要もない。私たちは自分たちの献金だけで自立している。SAは、どのような宗教、宗派、政党、組織、団体にも縛られていない。また、どのような論争や運動にも参加せず、支持も反対もしない。

私たちの本来の目的は、性的なしらふこととまることであり、ほかの性依存症者も性的なしらふを達成するように手助けすることである。

（この序文の著作権はアルコホーリクス・アノニマス　AAグループバイン社にあり、その許可のもとにここに再録された）

（2）性依存症者とは何か性的なしらふとは何か

私たちは、自分たちのことだけを話すことができる。セックスアホーリクス・アノニマスの特質を理解しようとするのなら、まず性依存症者を理解するところからはじめたほうが良い。性依存症者にとっては、何が正しいこととどか、何が間違っていることとどかわからない。さらにコントロールをなくしているので、もはや選択する力など持ってはいない。だから止められない。性への渴望は嗜癖（アダクション）になってしまった。私たちの状況は、アルコール依存症者がアルコールに対する耐性を失っていて、アルコールを止めなければならないのに、それに溺れて止められないのと同じようなものだ。それゆえ性依存症者あるいはセックス依存症者は、もはや性的渴望に対する耐性を失っているので、止められないのである。

かくして性依存症者にとっては、自分とのセックスであろうと配偶者以外の人とのセックスであろうと、どのような形のセックスであれ、進行性の嗜癖的で破壊的なセックスになる。私たちは、自分の性的アクティング・アウト（行動化）が、渴望に基づいていると理解している。そして、本当に性的なしらふの状態になるには、渴望を徐々に乗り越えてゆく過程が含まれている。こうした事実は、SAの経験や回復の中で厳しく訓練され、理解させられたことだ。私たちにはそれ以外の選択はない。しかしSAの仲間たちは、この事実を受け入れることが、これまで別のやり方では決して分かり得なかった幸せで楽しい自由を手に入れる鍵だと気付いた。

自分のセックスが強迫的と認めたとしても、ただコントロールしたいとか楽しみたいと思ってSAを訪ねてくる大勢の人たちは、このような事実を知ると落胆するにちがいない。そのような人たちは、アルコールをコントロールしたいとか楽しみたいと思っているアルコール依存症者と同じだ。私たちは、絶望に陥り、止めたいと思っても止められなかった時まで、この回復のプログラムに身を委ねなかった。セックスアホーリクス・アノニマスは、止める以外に選択肢がない現状を理解している人たちのものである。そして彼ら自身の明らかになされた利己心が、やめる以外に選択肢は無いと教えてくれるにちがいない。

（3）平安の祈り

『申さま、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。

変えられるものは愛えてゆく勇気を。そして、二つのものを見分ける賢さを』

（4）問題

私たちの多くは、自分が無能で、価値がなく、一人ぼっちだと感じ、不安を抱いていた。あらゆる面で、自分は他の人たちとは違うのだと思っていた。

私たちは小さいころから、両親や仲間や自分自身ともつながりを持っていないと感じていた。そして、空想やマスターベーションの世界に逃げ込んでいた。また映画やVTRや雑誌やイメージや空想となる対象を自分に吸 取 することで、現実を見ないようにしてきた。やがて性的渴望に駆り立てられ、次には自分がその対象になりたいと思った。

私たちは、本物の依存症者になった。マスターベーションや乱交や不倫による病的な対人関係を持ち、さらに空想に耽っていた。そして、性的対象を目で見たり、売ったり、買ったり、商売したり、人にあげてしまったりした。また、禁止されていること、秘密になっていることに向かって依存していった。自分を性的欲望から解放するためには、そうするしか方法がなかった。「私とつながりを持って、心も体も満たして」と私たちは両手を広げて哀願した。そして大きな性的陶酔感を得るために、自分の持っていた力を捨ててしまった。

その結果、罪悪感や自己嫌悪、後悔、空しさ、痛みが生じ、現実から遠のき、愛からも遠のき、自分だけの世界に入って行ってしまった。

私たちは、自らの習癖によって本来の親密さを持つてなくなってしまった。同様に、他の人たちとの本当の結びつきがどういうものであるのか、知ることが出来なかった。なぜなら非現実的に依存していたからだ。また、いつも魅惑的なつながりのある「刺激的な対象」に惹かれていた。なぜならそれは親密さや本当の結びつきを省いていたからだ。

空想は現実を腐らせ、性的渴望は愛を殺した。

アダクトになって人を愛せなくなり、自分の中に足りないものがあると、自己を満たすために他人の持っているものを取ろうとした。そして次のセックスこそ自分を救うであろういつも考えていた。私たちは本当に自分たちの人生を失いつつあったのである。

（5）解決

私たちは、自分たちの問題が三つの面から構成されていると分かった。それらは、身体的な面と情緒的な面と霊的な面である。そして回復するためには、それら三つの面を解決しなければならない。

私たちがこれまでの性的習慣に敗れて、性的渴望に対して無力を認めた時、考えが大きく変わった。そしてミーティングに参加するようになり、今迄続けてきた性的習慣をやめた。ある人たちはマスターベーションをやめたり、他の人たちとのセックスをやめたり、交際することさえやめた。また、ある人にとってそれは「完全にセックスを断つ」ことを意味した。そして性的渴望から回復する為には、暫くの間配偶者ともセックスするのをやめた。

セックスをやめておけると分かったし、性欲を満たさなくても死なない事実を理解した。セックスは本来選択できるものだった。自由になれることが分かり、生きている自分を実感できるようになった。こうした生活を続けることでまた勇気を与えられ、孤立感を引き起こすセックスへの囚われから次第に離れ、神や周囲の人々に向かってゆくようになった。

こうしたやり方はどれも怖いものだった。なぜなら、仲間たちは既にやっていることであっても、自分にはこの先の道がどういものであるのかが分からなかったからだ。どのステップも怖いものだった。しかし、取り入れた。すると、ステップにゆだねればゆだねるほど、自分は死なずに、自分の強迫的な思考や行動が死んで行った。私たちは暗闇から明るい世界へと踏みだした。そして、あらゆる面で新しい生き方へ踏みだした。

仲間たちは、警告を与えてくれたり、沈まないようサポートしてくれたりした。そして、自分の問題と向き合える安全な場所を与えてくれた。やがて私たちは、感情を強迫的なセックスで覆い隠すのではなく、霊的な空虚さや飢餓感情の根源をさらすようになった。すると、「癒し」が始まった。

そして、自分たちの欠点と向き合うようになり、それらを変えようとしてきた。欠点を神にゆだねて、自分をコントロールする力を打ち砕いた。やがて「薬物（セックス）」がなくても、はじめて自分自身に対しても、他の人に対しても、もっと居心地が良いものを感じるようになった。

私たちは他の人たちを傷つけずに、自分を傷つけた全ての人たちを救し、自らの間違いを直そうとした。埋め合わせをするたびに、肩から罪悪感という恐ろしい荷物が下ろされていった。そして顔をあげ、世間へ後ろめたさを感じる必要もなくなり、胸を張って生きることができるようになった。

私たちはしらふの生き方を実践し始めた。やがて健全な行動が取れるようになると、他の人たちとの関係も良くなってきた。続いて、与える行為がどういう意味を持つのかについて学び、与えるものが大きければ、それだけ与えられるものも大きかった。そして、これまでの生き方がどれも、霊的な関係を作るものではなかったのだとわかった。私たちは霊的な関係を作るようになって、今はじめて心の落ち着ける場所に辿り着いたのである。

（6）アルコホーリクス・アノニマス 第5章より

私たちが進んだ道を同じように徹底してたどって、それでも回復できなかった人を、ほとんど知らない。たしかに、この簡単なプログラムに自分を完全にゆだねられない、あるいはゆだねたくない、自分に正直になることがどうしても不可能な体質の人はまれにいる。そういう不幸はその人の責任ではないので、生まれつきとでも言おうか。きびしい正直さが必要な生き方をとらえ、その生き方を伸ばし育てていくことができない、回復する率が平均までいかない人たちである。また情緒に障害があったり、精神が病んでいる人もいるが、自分に正直になる能力さえあれば、彼らもほとんど回復する。

私たちは、自分たちがいつもどんなふうだったか、そして何が起こって、いまどうなっているのか、おおよそのところをはっきりさせる。あなたが、私たちの持っているものを欲しいと思い、それを手にするためなら何でもするという気持ちになったのなら、あなたはもうステップを着実に踏み準備ができたのだ。

私たちは、これらのステップの途中で立ち止まっては、もっとやさしい楽なやり方が見つかるかもしれないと考えた。だが見つからなかった。最初から思い切って、徹底してやるように、私たちは心からお願ひしたい。私たちのなかには自分の古い考えにしがみつこうとしている仲間もいたが、完全にその考えを捨てないうちには結果は何も生まれなかった。

私たちが相手にしているのは性的渴望—巧妙で、不可解で、強力なもの—であるということ、を、忘れないでほしい。それは、助けなしには手に余るものなのだ。だがここに一つどんな力でも持っているものがある。それは神である。あなたがいま、神を見つけ出しますように！

中途半端ではどこにも行き着けなかった。私たちは転機に立たされていた。私たちは思い切って神に保護と配慮を願った。次に、私たちが踏んだステップを示す。回復のプログラムとして示されているものである。

1. 私たちは性的渴望に対し無力であり、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ない、それを表につくった。 / 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つくり、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、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、私たちは霊的に自覚め、このメッセージを性依存症者に伝え、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。

「何ていう要求なんだ！とてもじゃないが、私にはやり通せるものではない！」と、私たちの多くが叫んだ。でもがっかりしないでほしい。私たちの誰一人として、これらの原理を完全に実行できたという人はいないのだ。私たちの誰一人として、これらの原理を完全に実行できたという人はいないので。私たちは聖人ではない。大切なのは私たちが霊的な路線に沿って成長したいと願っていることである。ここに掲げた原理は成長への道標だ。私たちは霊的な完成をではなく、霊的な成長を求めているのである。回復前後一人一人の経験から、次の3つの考えが明らかになる。

(a) 私たちは性依存症者であり、自分の人生が手に負えなくなったこと。 / (b) おそらくどのような人間の力も、私たちの性的な依存を解決できないこと。 / (c) 神にはそれができ、求めるならばそうしてもらえること。

（AAワールドサービス社の許可のもとに改作して転載）

（7）SAの12のステップ

1. 私たちは性的渴望に対し無力であり、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ない、それを表につくった。
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つくり、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、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、私たちは霊的に自覚め、このメッセージを性依存症者に伝え、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。

（AAワールドサービス社の許可のもとに改作して転載）

（8）SA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SA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現される、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. SAのメンバーになるために必要なことはただ一つ、性的な欲望をやめ、性的にしらふになりたいという願いだけである。
4. 各グループの主体性は、ほかのグループまたはSA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、いま苦しんでいる性依存症者に メッセージを運ぶことである。
6. SA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、SA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SA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SA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. セックスアホーリクス・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ぬ。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. SA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ができる。
10. セックスアホーリクス・アノニマスは、外部の問題に意見を持たない。したがって、SA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 常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。

（AAワールドサービス社の許可のもとに改作して転載）

（9）未来への展望

私たちが知っていることはごくわずかであることを、よく承知している。神は私たちに絶えず、少しずつ、もっと多くのことを示してくれる。毎日朝の黙想のとき、いま苦しんでいる人たちに対して自分に何ができるかを神に尋ねる。自分のことがきちんとできているならば、必ず答えは与えられるはずだ。自分がまだ手にしていないものを人に手渡すことができないことははっきりしている。神との関係が正しいものであるか常に目を向けているように。そうすれば、あなたにも数え切れないほどたくさんの人たちにも、すばらしい出来事が起こるようになるだろう。これは私たちの偉大なる事実なのだ。

あなたが理解している神に、あなた自身をゆだねるように。神に、そしてあなたの仲間に対して自分の欠点を認めるように。過去の残がいきちんと片付けるように。あなたの見つけたものを惜しまず存分に人に分け与えるように…。私たちの仲間になって欲しい。この霊的な共同体のなかで、私たちがいつもあなたと共にある。あなたが幸せな運命への道をきりひらきながら、一歩ずつ歩みを進めるとき、必ず私たちの仲間と出会うことだろう。

その時まで、神の祝福と守りが、いつもあなたにありますように。

（『アルコホーリクス・アノニマス』p.239-240）

(10) アルコホーリクス・アノニマスにおける 12 の約束に該当する箇所

あなたは（中略）新しい自由、新しい幸福を知るようになっていたのだ。過去を悔やむこともなければ、それにふたをしようとも思わない。心の落ち着きという言葉がわかるようになり、やがて平和を知る。私たちがどんなに落ちぶれていたにしても、自分の経験がどれほど人の役に立つかわかるようになる。自分は役立たずだという自己れんびんの感情が消え失せる。利己的なことに関心がなくなり、仲間のことのほうに関心がいくようになる。身勝手さは消えてしまう。私たちの人生に対する態度と展望がまるっきり変わる。人間に対する恐怖症や経済的不安もなくなる。かつては私たちを困らせた状況にも、直感的にどう対応したらいいのかわかるようになる。自分ではできなかったことを、神がやってくださっていることを、私たちは突如として気づくようになるのだ。
（『アルコホーリクス・アノニマス』p.120-121）

(11) ミーティングの進め方

「フェローシップの中に入るようになって、自分の病気に直面した。まず、他の仲間たちとのさしあたっての人間関係で。それからミーティングを重ねたたびに。でも、私の心の奥深い穴の中にはまだ病気のかけらが残っている。だれにも知られたくはないけれども、それらは結局化膿し始める。だから、一つひとつそれらを取り除いてゆかねばならない。要するにどうやって、自分の病気を暗いところに追込まないようにするかだ」

これは、あるメンバーがミーティングの中で起きることを説明しようとして書いたものである。つまり、私たち全員が持っている、自分では気づかない部分が問題なのだ。だから、私たちににとっての課題は、自分たちのプログラムをどのようにやり、「光の中を歩くようにして」ミーティングやフェローシップをやってゆくかにかかっている。ここに、私たちににとって効果のあったものを挙げてみる。

- 性的にしらふの状態を得て、しらふにとどまり、SAミーティングという性的なしらふ（ソブラエティ）の概念をしっかりと掴むこと。しらふでいなければ、私たちは何も与えることは出来ない。SAは性的なしらふの生活と、性的欲望を乗り越える力と、回復を与えてくれる。これが私たちの目的であればあるほど、ミーティング場は光と平安の聖域になってゆく。
- 画一性を押し付けないこと。私たちは決まりきったやり方や、他のメンバーがやったのとまるで同じやり方でステップを踏むよう勧めたりはしない。私たちは、それぞれのやり方とそれぞれのペースでステップを踏んでゆく。なぜなら、「自分自身に生き、他の人は他の人自身に生かしめよ」なのだから。だが、ステップを踏めば、確かに効果はある。
- 自分で絶対に話したくないと思っている自身の物語を話すこと。内容は、単なる性的体験にもとづく「性履歴」ではなく、**厳密な自己検証**と、私たちの生き方全ての面にわたる自己をさらけ出す正直さである。私たち自身の物語を話したり、分ち合ったりするたびに、私たちの人生に起きた様々な出来事が違う形で見えてくる。
- 自分が今現在どうであるか正直に話すこと。うまくいってないことだけでなく、うまくいっていることも。よく言われるように「**秘密が多い分だけ、病気は重い**」だから私たちは秘密を明らかにし、内面をさらけ出す。正直に、謙虚に、**自分の弱さ**を出してゆくのは、力強いことなのである。
- 12 のステップと 12 の伝統の原理を、私たちの生活の中でまず使い、仲間の共同体の中で使い続けること。
- 共通点を探し出すことで、仲間の助けをすること。仲間の誰かと触れ合いたいと思ったら「私たちは」とか「あなたは」で話をせず、「私よ」で話す。彼らの間違いを口にしたり、アドバイスをしたりせず、自分にどんなことが起きたかを話す。このようにして相手との共通点を出してゆけば、仲間の助けになるばかりでなく、かつて自分が見過ごしていたものも、しばしば見えてくる。私たちは語るのではなく、分ち合うのだ。「あなたとの共通点を探さずに、あなたの間違いを指摘は出来る。でもそれは、私自身を見つめることから遠ざけ、あなたを傷つけてしまうかも知れない。しかし、私自身の経験の中にある共通点を伝えてゆけば、それは私が自分をさらけ出していることになる」
- 自分自身の回復に責任を持つこと。回復について責任を持つことと、回復をコントロールしようとすることは違う。私たちは自分の回復に責任を持つようになった時、「私を治して」とは言わなくなり、回復するために必要な行動をすすんでとるようになる。人の言うことを素直に聞き、ステップを踏んでゆくようになってゆく。このような**姿勢**があれば、私たちは他のしらふが揃っているメンバーに仲間として、あるいはスポンサーとして繋がりを持つことが出来る。しかし、「回復をコントロールしようとするまま」だと、私たちは自分自身を光から閉ざし、他の回復途上のメンバーを手助けすることに背を向けてしまう結果になる。
- 自分の弱さを出すこと。人が**かた**し立てなく、素直に「汚れなく」、自己の深い秘密を明らかにする時、ミーティングの中に、ひきつける癒しの雰囲気が生まれる。それが新しく来た彼であったり、彼女であったりするのもよくあることだ。私たちは自らを正直に保つために彼らが必要だ。そして傷つけられ易い子どものように、いくら暗くても自分自身に対する**真実**を暴露する最大の危険を冒す。私たちは弱さを出す。なぜなら、一人ひとりはそのことで傷つけられ、そこがお互いの共通点で、本当の結びつきの接点になったのだから。一度ミーティングでこの一本の正直な光線が輝けば、他の仲間がすんなり受け入れてくれると分かる。正直さが伝わっていくことで、私たちは光の中を歩むことが出来るようになる。
- グループに委ねること。SAメンバーは、SAミーティングに身を投じる。私たちは出来るだけ多くミーティングに出席する。時間どおりに。ミーティングに時間どおりに。なぜこれを強調するのか。ミーティングが行き当たりばったりのやり方であれば、それはやってもしようがない**気持ち**が起きてくる。がっかりして、会場係や司会者や他の仲間が**配慮**しなくなり、本当にSAに**属している**感覚もなくなる。そして、もしお互いを大切にしよう**気持ち**がなくなれば、**私たちは属する**ことも出来なくなる。どうして、定まらず、**出鱈目**な何かに属するなどということが出来るだろうか。分離と孤立の感情が沸いてくる。それらは、私たちに**とって致命的**だ。

時間どおりに始まるミーティングと大まかな枠組みは、SAが他の 12 ステッププログラムから得た**最良の遺産**の一つだ。自分へのとらわれを特徴づける「自分勝手にやる」代わりに、私たちは多くのミーティングに**真面目**に時間どおり出席する。たとえ何（配偶者・仕事・金）があろうと、グループを第一にする。なぜなら、私たちは自分自身の性的にしらふでいる状態を第一にしているのだから。**しらふの生き方にゆだねる**というのは、**しらふでいる仲間の共同体にゆだねること**である。

(12) 指針

ここに掲げられたものは、どこにも書かれていないガイドラインだが、他の 12 ステッププログラムのミーティングで役立てられてきたものであり、私たちのプログラムにも役立ってきたものだ。

- ミーティングの進行役（司会者）は、ミーティングの僕にすぎない。彼らは単に司会をするだけで、「指導」はしない。12 ステップミーティングに参加の**経験**がないと、発言されたすべてにコメントし、あるいは、「回答」して「助けて」あげなければならない**気持ち**になる。しかしそれはよくある間違いだ。良い司会者は、言いたい**気持ち**を抑え、ミーティングそのものに任せてしまう。
- ミーティングの司会者は、手を**挙げ**たからといって指さなくてもいいし、他の人を指すことも出来る。また必要に応じて話を**遮**ることもできる。このことは、私たちの伝統に一致している。同時に良いミーティングでは、進行役は目立たないし、コントロールもしない。
- 多くのミーティングでは、ある限られたものを読んだり、ミーティングの状況に応じて追加したりする。推奨される書籍のリストは、ミーティング・フォーマットに載せてある。ミーティングで使用し、書籍コーナーに置く文献は、すべてSAかAAで認められた対象だけである。
- 参加にあたって

●クロストークはしない。私たちは、他の人たちの邪魔をしない。しかし司会者は、ガイドラインに沿う目的や時間の配分などについてメンバーに気づかせる権利を持っている。●アドバイスをしない。「私よ」で話し、「私たちは」とか「あなたは」などの言い方はせず、自分の経験を話す。もし、誰かの話した内容について答えたいと思ったら、私たち自身の経験による立場からのみ答えられる。「私は私自身のことだけを話すことが出来る。私がこのようなことをした時**に**はいつも、自分の人生にこういうことが起きた…」と。●自分の行動や態度の原因を追究しすぎること**は**しない。自分が**強い**頃に虐待された経験があったならば、認めたり、受け入れたり、許したりすることを通してその問題と向き合い、やがて乗り越えてゆく。私たちは自分たちの態度や行動に対する責任のみならず、自分たちの人生や回復に対する責任も取ってゆこうとしている。●分ち合いの中では、知識や洞察をひけらかしたりするよりも、正直になり、自分の弱さを出してゆく。●私たちは政治とか宗教とかグループ内に不和を生じさせるような話題を避けている。また、あからさまな性的描写や淫らな性的言葉遣いも避けている。●愚痴をこぼしてみたり、自己憐憫をしたり、他の人への非難をしたりしない。●他の人の「棚卸し」をしない。他の人ではなく自分自身の欠点を明らかにし、それに対して取り組んでいるからだ。私たちは自分自身の経験に言及する。●今日一日のことを正直に話す。私たちは完全に自分自身を打ち明ける真正直さを育てようとしている。また、しらふの状態である長さにかかわらず、今自分がどういう状態にいるのかを他のメンバーに知らせる。●自分自身の弱さを出し、完全に打ち明けるのは怖いことだが思い切ってやってみる。●時間通りに参加することによって、また定期的に分ち合うことによって、私たちは自分自身をグループ内の他のメンバーに与え、私たちも回復を与えられる。

(13) 性的なしらふ（ソブラエティ）の定義

伝統3は、「SAのメンバーになるために必要なことはただ一つ、性的な欲望をやめ、性的にしらふになりたいという願いだけである」と述べている。この必要な資格の中にある性的なしらふについて、私たちが自分自身のために定義する相対的な条件だと考える人がいるかも知れない。その考えは表面上、魅力的で民主的に見えるが、私たちはそうは思わない。

性依存症者の口実**は巧妙**だ。マスターベーションだけを、または「**真面目な関係**」だけを、浮気したときは「本気の人」だけと行為するよう**試みた**。あるいは「誰も傷つかない」一夜限りのセックス、プロフェッショナルとのセックス、行きずりのセックスに頼った。長い間引き摺ってきたこのような**試み**は、効果がなかったし、真の回復もなかった。しらふの状態こそが私たちに効果があった。

何に対してであれ、誰に対してであれ、習慣的に頼っているとしたら、どうしてそれをしらふと看做せよう。私たちの大半が、プログラムに**通**り着いた時点でやめねばならぬ**現実**に疑いの余地はなかった。私たちは**気付いた**。仮に私たちが自分でしらふの定義を決められるSAグループに入ったなら、口実がいくらでも出てくるだろうことを。また、個々人の基準でしらふの中身を決めたりしたら、全ては皆、甘くなるだろうことを。

私たちはしらふの定義について、セックスアホーリクス・アノニマス以外の場所で語るつもりはない。なぜなら私たちは、自分のことだけを話すことが出来るからだ。かくして、**既婚**の性依存症者にとって、性的なしらふとは、どのような形の自分とのセックスも、配偶者以外の人とのセックスもしないということだ。また未婚の性依存症者にとっての性的なしらふとは、いかなる種類の性的なことにもとらわれず、セックスから離れていられるという意味になる。そして既婚・未婚を問わず、私たち全員にとって性的なしらふとは、**性的欲望を徐々に乗り越えてゆく生き方を含んでいる**。

もちろん私たちは、性的な行為を「断つて」いても、欲望や依存状態に対してしらふではないと承知している。AAで見出された「**断**酒中の**酩酊**」症候群は、未婚、既婚にかかわらず、同様に私たちにも適用される。だが私たちは他人の内面におけるしらふの質を敢えて裁きはしない。心の内は全く個人の問題だからだ。なお、もし仮にそのような人たちがミーティングに来続けるなら、依存対象を変えただけかどうかは言うまでもなく、性的欲望、空想、依存状態に縛りつける力から自由に生きられるかどうか**明**らかとなる。回復の局面は、少しずつ進んでゆく。だから私たちSAでは、「本当に性的なしらふの状態になるには、欲望を徐々に乗り越えてゆく過程が含まれている」と表現する。しかし、私たちが**前**進しなければ、回復はすり抜けていってしまふ。私たち全員にとって本当の問題は、未婚者も既婚者も、男性も女性も、どのような生活様式であれ同じだ。つまり、**霊的に間違**った関係こそが**問題**なのだ。

私たちは、しらふでいた日数の単なる長さより、しらふの質と自分の個人的な高潔さの方がより重要だと**気付いた**。肉体的にしらふの状態は、強迫を乗り越え回復を進める手段であり、身体だけのしらふが目的なのではない。また大抵の場合、自分が本当にしらふでいるか、回復に向かっているかどうかは、私たちの魂の内のみ**が**知っている。（自分自身を騙すことも可能なのだから）

性的にしらふな状態が始まった象徴的な日の陰に自身を**誤**魔化し、お互いの関係を**脅**かすより、自分が現状どうであるかを認めた方が**良**い。既婚者たちが自分の配偶者と性的関係を持ちながら、自身の状態を「しらふ」と称しても、全く何の利益にもならない。それ**は**むしろ回復に対して逆効果でさえある。既婚者の仲間は告白する。行為が「行動化」ではないとしても、いまだ性的欲望を乗り越える道**を**避けていると。事実、大概の場合において、既婚者たちも性的欲望や依存状態を乗り越えるには、完全な性的禁欲の経験を経てゆかねば**難**しいようだ。そして予想を超えてより頻繁に、既婚者たちはばややく。未婚者の方がしらふの状態を得るのが簡単だと。どうにもならぬ**事**実だが、性依存症者は、回復しようが**い**まいが、独身であろうが既婚者であろうが、セックスに関して問題を持っていて当然だ。加えて、生きてゆこうとし、他人と関係すれば、他に大きな問題が**とも**な伴うのも**当**り前なのだ。

私たちは自分の性的な依存を行動に移さない消極的なしらふのみならず、目で求めたり、頭で考えたりする強迫行動も乗り越える、一歩進んだしらふの生き方を実践しようと努力している。また、人々との真の絆を結んでゆくことで、積極的なしらふの生き方にも励んでいる。大変幸運なことに（ことによっては災難なことかも知れないが）、無条件で与え、他の人たちと結びつかない限り、あるいはそのような生き方ができるまで、禁断状態から生じる心の空白は決して満たされはしない。私たちはずっと、獲得することで**霊**的關係は作られると考えてきたが、今や与えることで**霊**的な絆は結ぶれると知っている。セックスについての考え全てが**変**り始める。セックスはこれまでと全く違った単純で自然な位置づけに収まり、結婚という約束における真のつながり**から**生まれる単に一つの出来事**に**過ぎなくなる。そして結婚していても、セックスは選択可能な行為だと私たちは見出してきた。

仲間のつながりにおける一体性やミーティングの**霊**的な質の高さは、この定義によって支えられている。性的なしらふに関して定義が存在しなければ、性的欲望をいまだ何らかの形で行動に移している人たちがミーティングを導き、参加グループばかりでなくSA全体に影響を及ぼす位置に居続ける状況が起こり得るだろう。この状態は**霊**的な雰囲気**を**危うくもするので、神が現す力がミーティングや仲間の共同体に働かなくなる可能性がある。しらふの状態への**言**質なしにグループは維持できるし、個人にしてみてもその方が一時的には心地よいかも知れない。しかし、しらふの中身や回復への約束を分ち合わねば、グループに真の**霊**の一体性は存在しないのだと私たちは**気付いた**。「**個人**の回復は**SA**の**一体性**にかかっている」（伝統1）性的なしらふに留まり欲望を乗り越える環境は、私たちの絆であり、共通の福利であり、**第一にすべきこと**だ。私たちに**と**ってしらふの生き方は必要不可欠であり、自身の回復と仲間のつながりに**と**って欠くことのできない土台だ。しらふを体験しなければ、性依存症者は何も得られない。

私たちに**と**ってしらふの状態は効果がある。「自分自身に生き、他の人は他の人自身に生かしめ」ていても、しらふの生き方を実践しないうちは、SAメンバーは、お互いをしらふの仲間とは**呼**ばないのである。

(14) SAミーティング・フォーマット

- 「こんばんは。私は性依存症者（セックスアホーリック）の〇〇です。セックスアホーリクス・アノニマスのミーティングへようこそ」「ここは性依存症者本人のミーティングですので、ご自身の性的なしらふを望まれる方だけが参加できます」
- 「(1) SAの目的、(2)性依存症者とは何か、性的なしらふとは何か」を誰かに読んでもらう。
- 「それでは自分のアノニマス・ネームと性的にしらふでいる期間の長さを言って自己紹介したいと思います。はじめの方は、アノニマス・ネームだけで結構です。私から始めて、一回りしましょう」「私は性依存症者の〇〇〇です。性的にしらふの期間は、〇日（週、月、年）になります」
- 「一緒に『(3)平安の祈り』をして頂けますか」
- 以下の中から2 つか3 つを選び、誰かに読んでもらう。
 - 「(4)問題」、「(5)解決」、「(6) AAの第5 章より」、「(7)12 のステップ」、「(8)12 の伝統」、あるいは『セックスアホーリクス・アノニマス』（ホワイトブック）の一部、ミーティングガイド、パンフレット、その他のSAやAAの書籍。
 - 「参加にあたって**お**願いがあります。衝突や困惑につながるような話題は避けましょう。また、あからさまな性的描写や淫らな性的言葉遣いも避けましょう。正直になることと回復と癒しに重きを置き、私たちの日々の生活に 12 のステップと12 の伝統をどのように活かしているかを話しましょう。クロストークはご遠慮ください。もし仲間の話が露骨になりすぎていると感じた場合は、静かに手をあげて意思を示して差し支えありません」
 - （分ち合いの結び目）「伝統 7 の時間です。私たちのグループには会費も月謝もいりません。これより会場係（会計係）から献金袋を回しますが、各参加者**は**説明を聞いていますか」「私たちは、自分たちの献金だけで自立しています」
 - その前にまだ読んでいなかったら、「(8) SAの12 の伝統」を誰かに読んでもらう。
 - 結びのことは「このミーティングであなたが聞かれたどのようなことも、あくまで参加者個人の意見です。SAの原理は12 のステップと 12 の伝統の中にあります。これはアノニマス・プログラムです。あなたが会った人の名前も住所も電話番号も外には漏らさないでください。SAの中で学んでください。そしてここで話したことは、ここに置いて行ってください。新聞・ラジオ・テレビ・映画など**公**の場で、私たちは自分たちの身分をけて明らかにしないのだと覚えておいてください。むろん、**公**の場ではSAの話もしません」
 - 「(9)未来への展望」か「(10)12 の約束」を司会者が読むか、誰かに読んでもらう。
 - 「短い黙想をしたあと、もう一度『(4)平安の祈り』を唱えましょう（立ち上がって手をつないで輪をつくり）**Keep coming back, it works if you work it!**」（「ここに来続けければ効果がある」）

(15) 聖フランチェスコの祈り

神さま、私をあなたの平和の道具としてお使いください。憎しみのあるところに愛を　いさかみのあるところにゆるしを　分裂のあるところに一致を　疑惑のあるところに信仰を　誤りのあるところに真理を　絶望のあるところに希望を　闇に光を　悲しみのあるところに喜びをもたらすものとして下さい。

慰められるよりは慰めることを　理解されるよりは理解することを　愛されるよりは愛することを　私が求めますように。私たちが与えるから受け　ゆるすからゆるされ　自分を捨てて死に　永遠のいのちをいただくのですから。