

新春お年玉

# デイリーのすゝめ



SAはメンバーの上にメンバーを造らずメンバーの下にメンバーを造らずといへり

SAに繋がったころ、謎の言葉たちに戸惑いませんでしたか。性的渴望、ハイパーパワー、ゆだねる、フェローする、デイリー、棚卸し、そこつき？等々。わかったようなつもりでいても、いまだに良くわからないものもあります。

さて2024年新春、翻訳同好会から皆様へのお年玉は、デイリーのおすすめです。同好会の仲間が文献の翻訳を進めるうちに、気が付いたことがありました。どうやら、デイリーには種類があるらしいと。現時点までに、少なくとも次の2種が確認されました。

## ①デイリー・アファメーション(Daily Affirmation)

毎朝スポンシーがスポンサーに電話をかけて、性的渴望に無力を認めて、今日一日のしらふを続けると宣言するのが、一般的な方法です。同様のデイリーは12ステップグループ全般に広く行われているようです。

## ②デイリー・リニューアル(Daily Renewal)

毎朝SAメンバーどうし（互いにリニューアルパートナーと呼び合います）で電話を掛け合って、24時間の執行猶予を無事に終えたこと、今後24時間の執行猶予の更新をすること、を報告し合います。もちろん、スポンサーとスポンシーが、デイリーリニューアルをしても構いません。ほかの12ステップグループでは同様のデイリーは行われていないようで、SA独自の方法かもしれません。

スポンサーのいる仲間の多くは、①のデイリーをしていて、しらふを続けるのに役に立つといいます。では、スポンサーがまだいないメンバーはどうしたらよいのでしょうか？②のデイリーなら、スポンサーがいないメンバーでも、スポンサーになかなか電話がつかない仲間でも、ステップを始めていないメンバーでも、ニューカマーでも、性的にしらふになりたいという願いがある仲間が二人いれば、始めることができます。スポンサーをお願いしたり、スポンサーになったりするのはまだ無理だと思っても、リニューアルパートナーなら気楽に始められそうです。

デイリーは、しらふを続けるための強力な回復の道具の一つです。仲間とパートナーになることで共同体とつながり、共同体の一員になります。あなたも誰かのリニューアルパートナーになって、デイリーを始めてみませんか？

### デイリーリニューアルのやり方

SAの文献（Practical Recovery Tools: イエローブック）に、2通りの方法が示されています。各メンバーのやりやすいように改変して構わないようです。何しろ、毎朝続けることですから。

参考にしてみてください。



SA翻訳同好会

平安の祈りの後、以下の質問を一人が読み上げ、それに二人共が答える。

1. 性的渴望に無力を認めますか？
2. これから24時間、性的渴望の強迫的行動から解放されてしらふでいたいと望みますか？
3. これから24時間、しらふを守るためなら何でもしますか？

例えば、厳しい正直さを実践する、神に祈る、仲間に電話する、恐れと自己れんびんと自分の当然の権利だと主張することを手放す、すべての憤りを赦す、麻薬などの薬物を拒絶する、文献を読む、ミーティングに行く、一線を越えない、感謝の気持ちを持つ、など(このリストは状況に応じて改変可)

4. これから24時間、回復を続けるためなら何でも(最低15分、場合によっては数時間、ステップワークに取り組むことを含めて)しますか？
5. しらふでいられるのは、あなたがこのデイリーリニューアルをしているからではなくて、神がそうしてくれるからだと分かっていますか？(ただしデイリーリニューアルは、自分の状態に気づき、他の人に対して自分の回復に責任を持つことに役立ちます)
6. このデイリーリニューアルは24時間限りの約束で、明日は更新することもしないことも選択できると分かっていますか？
7. これまで24時間にハイヤーパワーやステップワークに費やした時間について話してください。感謝すべき良いことがありましたか？
8. これまでの24時間、光の下に晒すべき秘密や、回復の希望を失うようなこと、恥ずべきことをしましたか？一線を越えるようなことをしましたか？
9. これからの24時間に、回復の希望を失うようなこと、恥ずべきことをしようとしていますか？「危険ゾーン」が近くなっていますか？
10. 次のリニューアルまでに、そんな考えが浮かんできたら、私に電話しますか？
11. これからの24時間、感謝すべき良いことをするつもりがありますか？
12. 昨日一日あなたをしらふに保ち、過去の渴望の結末からあなたを守ってくれた神の配慮に、あなたの意志と生き方を、いま私と共に、ゆだねますか？

第3ステップの祈りをして、終了。

(エッセイ 2002年4号より)



## しらふのデイリーリニューアル

それぞれの質問に、よく考えて「イエス」と答えることで、しらふでいることを真に積極的に選択することになります。  
平日の朝、リニューアルパートナーと続けています。

1. 今日一日、性的渴望と性的行動化に無力だと認めますか？
2. これからの24時間、性的渴望の強迫的行動から解放され、恐れや恥や孤独からも解放されて、しらふを望みますか？
3. これから24時間、しらふを守るためなら、文献を読む、仲間に電話する、祈りと黙想、自分の身体の健康管理、一線を越えない、ミーティングに行く、麻薬などの薬物を拒絶する、など何でもしますか？
4. このデイリーリニューアルは24時間限りの約束で、明日は更新することも更新しないことも選択できると分かっていますか？
5. しらふでいられるのは、あなたがこのデイリーリニューアルをしているからではなくて、神がそうしてくれるからだ、でもそうすることで自分の状態に気づき、他の人に対して自分の回復の責任を持つことに役立つと、分かっていますか？
6. 昨日一日あなたをしらふに保ち、過去の渴望の結末からあなたを守ってくれた神の配慮に、あなたの意志と生き方を、私と共に、今日一日だけ、ゆだねますか？

(エッセイ1999年4号より)