



依存症立ち直りプログラム

スポンサーを選ぶ

スポンサーとともに取り組むことで、立ち直りの過程をより実りあるものとすることができます。スポンサーは、あなたが直面している問題や依存状態、常習性のある行為を克服する、あなたの成長と決意を支えてくれます。立ち直りの旅において、あなたは独りではありません。スポンサーは、「慰めの要る者を慰めることを望み、……証人になることを望んでいる」（モーサヤ18：9）人たちです。できるだけ早くスポンサーとともに取り組むことを検討してください。

スポンサーとは？

スポンサーは、12のステップに自分自身が取り組んで立ち直った経験を持つ人です。彼らは、あなたが自分では気づいていないような、立ち直りに関連した具体的な問題を理解しているかもしれません。スポンサーは、あなたが「自分……の生活を客観的に見られるように、そして自分……の責任を誇張も、過小評価もしないように」、そばにいて助けてくれます（『依存症からの立ち直りと癒しのガイド』29）。スポンサーはあなたの親友あるいはメンタルヘルスの専門家になるというわけではありません。スポンサーの役割は、あなたが立ち直りのステップに取り組んでいくのを助けることです。

スポンサーを見つける

教会の依存症立ち直りプログラムでは、個人に特定のスポンサーを割り当てることはしていません。会員はそれぞれが個人の経験や必要、性格に合った方法で、スポンサーの支援を申し入れることができます。スポンサーによる支援については、あなたとスポンサー、そして主との間でよく話し合って決定します。

スポンサーになってもらう人を見つけるのは難しいことのように思えるかもしれませんが、ほかの人たちに助けをもらうことができます。スポンサーを見つける最も良い方法は、立ち直り集会に出席することです。同様の問題を抱えている人は、あなたの苦しみに共感する能力が高いことが多いです。以下のアイデアは、適切なスポンサーを決める際に役立つでしょう：

1. だれにスポンサーになってもらうかについて、祈りと断食を通して天の御父からの霊的な導きを求めます。
2. 長い期間にわたり立ち直りの過程を歩んで、12のステップに取り組んできた人を選ぶとよいでしょう。
3. 人々が立ち直りの経験を分かち合うときに耳を傾け、自分がだれとつながりを持つとよいかを考えます。
4. グループリーダーと進行役に、進んで助けてくれる適切な候補者を紹介してもらうことができます。

スポンサーとともに取り組むことで、立ち直りの過程をより実りあるものとすることができます。

-
5. あなたがふさわしいと感じる人に頼みます。
 6. 同性のスポンサーを選ぶべきです（親族でない場合）。
 7. あなた自身が変わる過程を歩み始めるとき、身体的、感情的、靈的に不安定な状態になることがあります。スポンサーと依存的な関係にならないように注意してください。
 8. いつでもだれかに一時的なスポンサーになってくれるよう頼むことができます。スポンサーはいつでも交代することができます。

効果的なスポンサーとなる

スポンサーになることは、あなた自身が、救い主イエス・キリストを通して立ち直りと癒しを見いだす12のステップに取り組みながら得てきた、経験や信仰、希望を分かち合う、すばらしい奉仕の機会です。スポンサーは、思慮深い質問をし、リソースを示し、ステップに取り組む方法について実際的な支援を行い、自分がスポンサーをする人が集会に出席するよう励まします。スポンサーは、その人の立ち直りに自分以外の人たちが関与するかもしれないことを理解し、その人がほかの人に支援を求めたり、スポンサーを変更することを選んだりしても、気分を害したりはしません。以下は、効果的なスポンサーとなるための幾つかの原則です：

1. **何よりも神を優先する。**いつも神を覚え、あなたが支援する人が神に頼るように助けてください。その人があなたに過度に依存しないように気をつけてください。スポンサーとしてのあなたの責任は、天の御父と救い主に頼って導きと力を求めるよう相手を励ますことです。あなたの役割は、信仰と希望に関するあなたの経験を分かち合うことで、あなたの支援する人が神の恵みによって、自分は愛され、支えられていると感じられるように助けることです。
2. **立ち直りに積極的にかかわる。**スポンサーは、だれかを支援する前に、かなりの期間（通常12か月以上）にわたって立ち直りの取り組みを経験していて、立ち直りの原則の実践と研究に積極的に携わっている必要があります。ほかの人のスポンサーを務めるようになると、自分自身の立ち直りについてそれまでよりもプレッシャーを感じるかもしれません。ほかの人の支援をすることによって、自分自身の立ち直りを危険にさらさないように注意してください。スポンサーはセルフケアを実践し、必要なときには助けや支援を求めます。
3. **謙遜になる。**『依存症からの立ち直りと癒しのためのガイド』では次のように説明されています。「人々に奉仕するとき、福音の原則と身につけた習慣に心を注ぐなら、謙遜であり続けることができるでしょう。」（71）さらに次のように述べられています。「あなたの新しい生の中に、うぬぼれやどんな優越感も入り込む余地はないはずです。」（71）スポンサーとしてのあなたの役割は、自分の強みを使って支援や導きを与えることです。
4. **ほかの人の選択の自由を尊重し、忍耐を働かせる。**効果的なスポンサーの務めは、「説得により、寛容により、温厚と柔和により、また偽りのない愛により、優しさと純粋な知識によ〔って〕」（教義と聖約121：41-42）もたらされます。どのような形であれ助言を与えたり、相手を正そうとしたりすることは避けてください。相手が原則や実践方法について考えられるように助け、その後、自分自身で決断するときに支援します。彼らの選択の自由を尊重し、彼らが主に頼るときに主が助けてくださるという希望を持ってください。あなたが助けている人は、まだ前進する準備ができていないかもしれません。不健康な行為を繰り返したり、心から変わることに関する原則や行いの実践がなかなか進まないかもしれません。スポンサーは、立ち直りに向かって旅をする人に対して忍耐強くなければなりません。
5. **無私の奉仕を行う。**無私の奉仕には、見返りを期待せずに与えることが求められます。スポンサーは、理解する能力に優れていて、自分が支援する人のために、進んで時間と努力をささげるべきです。あなたが支援する人から称賛や感心、忠誠心、そのほかの感情的な報いを求めないようにしてください。

6. **個人的な責任を大切に**する。スポンサーになることは、あなたがスポンサーをする人があなたの時間やリソースを無制限に利用できるという意味ではありません。家族や教会、仕事に対する責任や、自分の時間を持つことなど、個人の決意を大切にすることで、健全な境界線を定めることの大切さについて模範を示すことができます。モーサヤ書第4章27節で与えられている勧告を覚えておいてください。「これらのことはすべて、賢明に秩序正しく行うようにしなさい。人が自分の力以上に速く走ることは要求されてはいないからである。」
7. **よく祈る**。だれかのスポンサーになることを選ぶときにはいつも、その人の現在の必要に最も役立つ原則や行いを知るために、主の導きを求めてください。奉仕する方法について考えるときにはよく祈り、いつも御霊の導きを受けけるように努めてください。
8. **真理について証する**。共感できるということを相手に知ってもらうために、経験を分かち合うよう促しを感じることもあるかもしれません。また、救い主とその癒しの力について、あなたの証を述べてもよいでしょう。神は奇跡の神であられるという真理が鍵です（モロナイ7：29参照）。主の憐れみと恵みについてあなたの証を分かち合うことが、あなたが提供できる最も重要な奉仕の一つかもしれません。
9. **秘密を守る**。スポンサーとして、あなたには相手のプライバシーを守る責任があります。匿名性と守秘義務は、人のスポンサーを務め、助ける能力を高めるための基本原則です。

