



依存症立ち直りプログラム

立ち直りを支援する

支援を見いだすことの重要性

ほかの人々から支援を受けて、立ち直りと癒しを見いだせるよう助けてもらうのは重要なことです。弱さに苦しむときに頼れる人がいることが、多くの場合、不可欠となってきます。拒絶と孤立は、依存的で常習性のある行為に顕著に見られる特徴です。ほかの人々の支援や視点がなければ、そのような行為に容易に戻ってしまいます。立ち直りにおいて、できるだけ早く支援を得ることが大切です。

人とのつながりは、必要な励ましを提供してくれるだけでなく、わたしたちが神の子供として愛される資格があることを思い起こさせてくれます。ほかの人々に支援を求めるとき、わたしたちは祝福を受け、わたしたちを支援してくれる人々も祝福を受けます。12のステップを活用し、ほかの人々からの支援を求めるとき、次に挙げるサポート源から助けを得ることができます：

1. **天の御父、イエス・キリスト、聖霊。**天の御父とイエス・キリストと聖霊は、わたしたちの最も大いなるサポート源です。イエス・キリストとその贖いを通して、人は変わることができます。モルモン書の中で、預言者アルマは次のように述べています。「〔キリスト〕は、肉において御自分の心が憐れみで満たされるように、また御自分の民を彼らの弱さに応じてどのように救うかを肉において知ることができるように、彼らの弱さを御自分に受けられる。」（アルマ7：12）へりくだって天の御父と御子イエス・キリストのもとへ行くと、助けられ、養われていることを実感するでしょう。いを通して与えられる救い主の助けを見逃さないようにすることが重要です。主は次のように教えておられます。「わたしは道であり、真理であり、命である。」（ヨハネ14：6）聖霊はわたしたちに、慰め、平安、前進し続けるための霊的な強さを与えてくださいます。
2. **家族。**家族の人々は、愛し、受け入れることによって、サポート源となります。依存症立ち直りプログラムの「支援ガイド：立ち直ろうとする人の配偶者と家族への助け」で教えられている福音の原則を実践することによって、支援する能力がさらに増すことでしょう。家族全員が快く慰めを提供できる立場にいるわけではないでしょうが、そうすることのできる人たちは、しばしば最も力強いサポート源となります。
3. **友人。**詳細を打ち明けるかどうかにかかわらず、自分の苦しみについて話すとき、友人はわたしたちを愛し、支援してくれる存在です。友人が勇気をもってわたしたちのやめる必要のある行為を指摘してくれるときや、助けを求めるよう励ましてくれるとき、わたしたちは立ち直りに向かって前進することができます。友人から愛と支援を受けるとき、自分の価値を思い起こすことができます。

人とのつながりは、必要な励ましを提供してくれるだけでなく、わたしたちが神の子供として愛される資格があることを思い起こさせてくれます。

4. **教会の指導者。**教会の指導者は、変わる過程で欠かせない支援を与えてくれます。これらの指導者は、わたしたちが救い主の愛を感じられるように助け、わたしたちが悔い改め、依存的で常習性のある行為から霊的に清くなるのを助ける重要な役割を果たしてくれます。
5. **スポンサー。**スポンサーとは、12のステップに取り組むことによって立ち直った経験を持つ人です。自らの経験を通して、彼らはわたしたちがこのステップを進め、実践するのをどのように助ければよいかを知っています。わたしたちが気づいていないときでさえも、彼らはたいてい不正直を見抜き、そのほかの様々な困難を理解することができます。スポンサーは、「わたしたちが自分たちの生活を客観的に見られるように、そして自分たちの責任を誇張も、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）。
6. **立ち直り集会。**支援集会は、受け入れられ、愛され、支えられていると感じることのできる、安心して参加できる場所です。これらの集会では、救い主イエス・キリストと、12のステップを生活で実践することを通して、立ち直ることへの信仰と希望、そして経験を分かち合います。自分の経験を分かち合うことで、必要な変化に向けて努力し、立ち直りと癒しを得られるという希望を見いだすことができます。
7. **メンタルヘルスと医療の専門家。**専門家はしばしば、依存的で常習性のある行為から立ち直って癒されるために、必要な洞察と独自のスキルを提供してくれます。依存症立ち直りプログラムに参加していてもなお依存的で常習性のある行為に苦しんでいる場合には、メンタルヘルスと医療の専門家に専門的な助けを求めることを検討するべきです。教会員が専門家の助けを求める場合は、福音の原則を支持する人を選ぶ必要があります。

あなたを支援する人たちを選ぶ

教会の依存症立ち直りプログラムでは、あなたにスポンサーや支援体制は割り当てられません。だれにいつ助けを求めるかは個人の判断に任されています。あなたの周りにいる人で、最も助けを求めやすいと感じる人や、あなたにとって最も大きな助けとなってくれそうな人について、祈りの気持ちで考えてください。一般的に、支援してくれる人が多いほど、立ち直りを達成する可能性が高くなります。自分の支援体制に加わってほしい人を特定した後、その人たちに助けを求めることに対して、惨めな気持ちや恐れを抱くかもしれません。しかし、助けを求めるとき、人々がどれほどあなたを愛し、受け入れてくれるかに驚くかもしれません。人とのつながりが多いほど、愛を受ける機会が増えます。

あなたを支援する人を選ぶとき、その支援者は最も信頼できる人であるべきだということを覚えておいてください。あなたを最も効果的に支援できる人たちの中には、現在あなたとつながりがあり（親、伴侶、家族、教会の指導者）、あなたの成功を望んでいて、教会に活発であり、あなたが直面する問題の本質を理解している、あるいは理解したいという望みを持っている人たちがいます。自分自身の問題を克服した人は、多くの場合、ほかの人が経験する困難に対してより深い共感を抱きます。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。

自分自身が変わる過程を歩み始めるとき、身体的、感情的、霊的に不安定な状態になることがあります。あなたを支援してくれる人と不適切な関係にならないように注意してください。

