

# ホームグループの資質 - 理想

グループとそのメンバーが示す原理		
理想	<input type="checkbox"/> 一貫性と責任	<input type="checkbox"/> 行動原理の実践
	<input type="checkbox"/> サービスの精神	<input type="checkbox"/> ポジティブな視点
	<input type="checkbox"/> サービスの恩恵	<input type="checkbox"/> 親密さと家庭的な雰囲気

グループの理想とは、グループとそのメンバーが1週間ごとに行う業務で示す原則のことです。この理想は、さまざまな形で表現されます。あるグループはスムーズに、あるグループは自然にその理想に到達し、あるグループはその可能性を求めて努力しています。

**一貫性とコミットメント**とは、定期的にグループに参加し、サポートするホームグループメンバーを指します。メンバーは、ミーティングとグループサービスの両方に参加することで、グループとグループに対する説明責任を負うことになります。一貫して参加することで、ニューカマーに明確なメッセージを送ることができます。彼らは回復の初期に何度も同じ人に会うことになるのです。行動は言葉よりも雄弁であるとすれば、私たちの継続的な参加は、会議で共有する内容以上にメッセージを伝えることができるのです。

**サービスの精神**とは、義務感や罪悪感からではなく、感謝の気持ちとグループの成功を願う個人的な気持ちからサービスすることを意味します。愛のサービスの精神は、ホームグループレベルで最もよく浸透していきます。まだサービス活動をしていない人は、サービスをしている人の姿を見て、学ぶことが一番の魅力になるはずで

**サービスの恩恵**とは、グループサービスから得られる個人の成長を指します。グループは、私たちが持っているものを維持するために、それを提供する最も直接的な機会の一つを提供します。グループは、新しく加わった人たちや、普段は一緒に過ごすことのない他のメンバーとの交流の場でもあります。これは私たちと地域社会をつなぐものであり、ニューカマーにどのように関わっていけばいいのかというメッセージを送るものでもあります。

**行動原理の実践**には、説明責任、責任、謙虚さ、忍耐、寛容、誠意、団結、忍耐などが含まれます。これらの原則を実践するメンバーは、ホームグループの強化に貢献しながら、個人として成長し、変化していきます。強いホームグループは、ビジネスミーティングやリカバリミーティングでこれらの原則を実証しています。

**前向きな視点**とは、メンバーが世界に対して希望に満ちた見通しを持てるようにすることです。強いホームグループは、メンバーが大きな夢を持ちつつも、現実と折り合いをつけることを奨励します。そして、その目的を達成するための努力の向上に挑戦することで、グループのメンバーはその成果を目にすることができます。グループは、現実的な目標を特定し、それを達成するための方法を探するために協力することができます。メンバーは、同じことを自分自身でもできるようになり始めるでしょう。まだ苦しんでいるアディクトにメッセージを届けるという地味な活動ですが、その結果、アディクトは奇跡的に回復しています。強いホームグループは、途方もない夢を見てどこにも行けないのではなく、シンプルな目標に向かって努力し、驚くべき高みに到達することを教えてくれます。

**親密さと家庭的な雰囲気**は、グループの目標を達成し、メッセージをよりよく伝える方法を見つけるためにメンバーが協力し合うことで生まれます。また、メンバー同士が知り合い、お互いに成長し、変化し、自分の目標に到達するために助け合うことができます。

## ホームグループの資質 - 実践

強いホームグループの運営方法		
実践	<input type="checkbox"/> 安心・安全な環境	<input type="checkbox"/> 良好なコミュニケーション
	<input type="checkbox"/> 原理を伝える	<input type="checkbox"/> 多様性の促進
	<input type="checkbox"/> セルフサポート	<input type="checkbox"/> すべてのメンバーを育てる

グループの実践とは、回復の雰囲気高め、強いホームグループの理想に近づくための、意図的で具体的な努力のことをいいます。

**安心・安全な環境**は、「第三の伝統」を実現するのに役立ちます。グループは、すべてのメンバーを受け入れ、尊重する雰囲気をつくり出さなければなりません。簡単な方法としては、携帯電話の電源を切り、他言しないよう参加者をお願いすることから始めるとよいでしょう。人々は、ミーティングに歓迎され、ホームグループのメンバーが自分の名前を覚えていて、何があっても毎週ミーティングがあることを知り、同じ人々が定期的に現れるのを見ると、安心するのである。グループは、誰が現れ、誰が無秩序な行動に走るかをコントロールすることはできないかもしれませんが、どのように反応するかを選ぶことは可能です。強いホームグループは、定期的に出席しているメンバーに感謝の意を示すことができます。また、メンバーが安全だと感じられるように、妨害的な行為に対してしっかりと立ち向かえるのです。私たちは、妨害的な行動をとるメンバーにも、自分たちが歓迎されていることを知ってもらうように努めます。

グループはメンバーに**原理を伝える**ことができます。ステップにある回復の原理、伝統、概念、そして私たちのすべての文献は、グループディスカッションのための素晴らしい材料です。グループは、トピックディスカッションや文献学習会、またはグループワークショップで原理の意識を高めることができます。毎月のグループのビジネスミーティングでスピリチュアルな原理を議論することもできます。グループレベルで回復の原理を学ぶ方法は、数え切れないほどあります。

**セルフサポート**は、このようにグループが探求できる多くの原理の一つです。「IP Self-Support (セルフサポート)」は、その原則と実践について説明しています。メンバーは、グループとして、また個人として、どのようにナルコティクス アノニマスの共通の福利に貢献できるかを探求することができます。

**良好なコミュニケーション**とは、グループの行動がNA全体にどのように反映されるかを扱うものである。グループは、自分たちのミーティングがNAの魅力的な例を示しているかどうか(特にオープンミーティングにおいて)、ミーティングスペースの提供者と良い関係を築いているかどうかなどを調べるすることができます。

**多様性を促進**するために、グループは、どのような背景を持つアディクトでも歓迎し、そのニーズを満たすように努力することができます。また、他のメンバーを疎外するような行動をとらないようにすることもできます。

**すべてのメンバーを育てる**というのは、ホームグループのメンバーだけでなく、すべてのNAメンバー、特にニューカマーを意味します。グループは、メンバーがただ単にクリーンでいるのではなく、回復を見つけるのを助けます。グループは、メンバーが回復のために成長し、変化することを励ましていく存在なのです。グループとメンバーは、多くの方法でお互いを助けることができます。時間通りに来て、ミーティング中ずっといること、ステップに取り組み、ミーティングで経験、強さ、希望をシェアすること、新しい仲間や先いく仲間も、他のメンバーに対して前向きなケアと関心を示すこと。グループとそのメンバーの行動は、グループの性格の基礎を形成し、それはNAの内外でグループの役割に影響を与えることになります。

## ホームグループの資質 - 役割

グループがNAやコミュニティとどのように関わっているか		
役割	<input type="checkbox"/> メンバーと共に進化する	<input type="checkbox"/> サービスのモデル
	<input type="checkbox"/> ネットワークを構築する	<input type="checkbox"/> 一体性と信頼性
	<input type="checkbox"/> サービスへの入り口	<input type="checkbox"/> 前向きなメッセージ

グループの役割とは、NA内外での相互作用のあり方のことです。これには、グループがメンバーの生活の中で果たす役割、NAのサービスコミュニティの中で果たす役割、そしてコミュニティ全体の中で果たす役割などが含まれています。

強いホームグループは、**メンバーと共に進化する**。グループの特徴は、メンバーと共に成長し、変化していくものだからです。一貫して信頼できるホームグループのメンバーは、グループに個性を与え、新しいメンバーは、グループを新鮮でダイナミックに保つのに役立ちます。

**ネットワークの構築**とは、回復とサービスのガイダンスを提供するメンバーとニューカマーをどのように結びつけるかを指します。新しいメンバーは、個人的な回復に関する経験やサポート、またサービスの理解について、先行く仲間に期待しています。また、先行く仲間は、私たちが回復したときのみクリーンが始まるという、回復とサービスの継続的なプロセスがある事実を示しています。

**サービスのモデル**とは、グループがニューカマーにサービスシステムの運営方法、サービスの方法、さまざまな役割の意味を理解させることを意味します。グループは、ニューカマーが互いに協力しながらこれらのことを学ぶよう促す必要があります。

グループは**サービスへの入り口**を提供する必要があります。前進と継続の原理によって、メンバーはグループとサービスシステムの他のレベルへのサービスに接することができます。強いホームグループは、メンバーがサービス会議に出席し、エリア／リージョン／ワールドで何が起きているかを把握するよう促すことで、サービスコミュニティに触れる機会を提供します。

**一体性と信頼性**とは、グループがサービス活動の仕組みの中で築き上げた一体性と、コミュニティの中で築き上げた信頼性のことを言います。この一体性は、グループから始めなければならないですが、サービス活動がより効率的になり、地域のニーズに対応できるようになるにつれて、NAの信頼性を高めることとなります。

私たちがコミュニティに送る**前向きなメッセージ**は、NAのメンバーが活発なアクションから解放され、新しい生き方を見つけているだけでなく、社会で責任ある有用な一員として担うことを学んでいる、ということです。そのメッセージは、NAの信頼性を高め、より多くのアディクトに届くようにします。

### ホームグループを 強くする ワークシート

グループは、新しいグループ・ワークシート(次ページ参照)を使って、自分たちがどのような問題に目を向け、改善することができるかを見つけることができます。グループレベルを超えて、サービス機関でこのワークシートについて話すことで、コミュニティの問題について何かヒントを得ることができます。



# ホームグループを強くする ワークシート



グループは、新しいグループ・ワークシート(次ページ参照)を使って、自分たちがどのような問題に目を向け、改善することができるかを見つけることができます。グループレベルを超えて、サービス機関でこのワークシートについて話すことで、コミュニティの問題について何かヒントを得ることができます。このワークシートは、NAのメンバーがホームグループを強化するのに助けるためのものです。グループのビジネスミーティングでそれを使用し、グループが成長し、改善する方法を見つけることができます。

ビジネスミーティングを長くするという考えは、必ずしも魅力的なものではありません。必要であれば、グループは臨時のビジネスミーティングを予定したり、別の日にワークショップを開いたりすることができます。寄付の精神に基づき、少し時間を延長することで、グループが強化され、より良いメッセージを伝えることができるようになります。

このワークシートを事前に配布し、できるだけ多くのメンバーが参加できるようにすると、迅速かつ円滑に作業を進めることができます。このワークシートには、裏面の3つのカテゴリーに分けられたホームグループの資質に関するリストが含まれています。

## ① 改善点をみんなで出し合おう

各カテゴリー(本ページ裏のリスト参照)について、メンバーはビジネスミーティングの前または最中に、グループが改善できる項目を1つまたは2つ選択することができます。リストを比較するか、投票する。上位の課題については、1つずつ取り上げる。

## ② 論点を整理しましょう

グループは、自分たちが選んだ各分野について、改善すべき点を1つずつ簡単に話し合います。シンプルにすることを忘れないでください。問題にとらわれすぎず、解決策を考えましょう。

## ③ 解決策をブレインストーミングしましょう

グループとして、解決策のアイデアについて話し合う。悪いアイデアはなく、議論する必要がないことを忘れないでください。うまくいかないアイデアが、うまくいくアイデアにつながるかもしれません。完璧であることを気にするのではなく、前進する方法に焦点を当てましょう。小さな改善でも、改善しないよりはましです。

## ④ 解決策を選ぼう

ほとんどのメンバーが同意するアイデアを選択する。必要であれば、単純な投票によって行うこともできる。

## ⑤ 決定を下そう

ブレインストーミングから、解決策を実行するために、グループでできる簡単で実用的な行動を探そう。その行動を誰がどのように行うか、具体的に説明する。

### ワークシートを使った例

**改善すべき点** : 実践 - 良好なコミュニケーション

課題: ミーティング会場から、ミーティング後の騒音や汚れの苦情が来るが、誰に相談したらいいのかわからない。

解決策のブレインストーミング/選択(投票):

- ・騒音について知らせる(2) ・会議形式で発表する(5) ・ゴミ/吸い殻についても言及する(3)
- ・清掃のために誰かが滞在する(5) ・施設の電話番号を伝える(4) ・毎月誰かがチェックインする(5)

決定事項:

- ・ミーティングのフォーマットに、騒音や混乱を抑えるための文言を追加する。
- ・グループセクレタリーは、私たちの連絡先を施設に伝え、毎月チェックする。
- ・毎月「片付け担当」を決めて、散らかしっぱなしにしないようにする。

## グループとそのメンバーが示す原理

理想

- 一貫性と責任 信頼されるサーバントとの出会いを大切に
- サービスの精神 メンバーは、NAへの感謝の気持ちを持って、進んで奉仕する。
- サービスの恩恵 信頼される奉仕者は、奉仕によってもたらされる成長を示します。
- 行動原理の実践 メンバーはNAの原則を生き、ミーティングではそれについてシェアしています。
- ポジティブな視点 グループとメンバーは大きな夢を描き、成功を分かち合います。
- 親密さと家庭的な雰囲気 私たちは、すべてのメンバーが仲間の一員であると感じられるようサポートします。
- その他

## 強いホームグループの運営方法

実践

- 安心・安全な環境 私たちのフォーマットは、回復に焦点を当て続けます。
- 原理を伝える ステップ、伝統、文献などについて話し合う。
- セルフサポート メンバーは、時間と資源を惜しみなく提供し、メッセージを支えています。
- 良好なコミュニケーション 私たちのグループは、NA全体をよく映し出している。
- 多様性の促進 ミーティングは、新しく来た人すべてに声をかけ、グループに迎え入れるものです。
- すべてのメンバーを育てる グループのメンバーが支え合い、互いに成長するためにチャレンジしています。
- その他

## グループがNAやコミュニティとどのように関わっているか

役割

- メンバーと共に進化する グループのメンバーが支え合い、互いに成長するためにチャレンジしています。
- ネットワークを構築する 私たちのグループは、ニューカマーと経験豊富なメンバーで構成されています。
- サービスへの入り口 メンバーがニューカマーを紹介し、その先のグループサービスへ繋いでいきます。
- サービスのモデル 私たちのグループは、信頼される奉仕者が他のレベルでもうまく働けるように準備しています。
- 一体性と信頼性 私たちは、他のグループやASCと協力の精神で仕事をしています。
- 前向きなメッセージ グループのメンバーは、NAが人生をより良く変えた例と言えるでしょう。
- その他

## グループノート (必要なら余分な紙を使う)

- ① 改善点をみんなで出し合おう \_\_\_\_\_
- ② 論点を整理しましょう \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ③ 解決策をブレインストーミングしましょう \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ④ 解決策を選ぼう \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ⑤ 決定を下そう \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_