

初めての方へ インフォメーション

このページに関心をお持ちいただきありがとうございます。

●【CoDA(コーダ)ってなに?】

CoDAは、同じような苦しみを持った仲間が2人以上集まって、人間関係で共通する問題を解決するためのグループです。プログラムに沿って定期的にグループミーティングを開き、分かち合いをしています。指導者がいるわけではなく、決まった金額の参加費もなく、上下関係もなく、本名を明かさなくてよいのです。対等で平等そして公平な精神で運営しています。ミーティングは、安全に配慮したいため、言い放し聞き放しです。他人から承認や評価を求める場ではありません。ご自分の中の拠り所となる場所を見つけるために、とにかくご自分の話を正直に話されることが何よりです。そして、仲間の声をただ聞いてくだされば良いです。カウンセリングや医療行為ではないという意味で、「自助グループ」「セルフヘルプグループ」などと呼ばれる場合もあります。他にも「共同体」「アノニマスグループ」「12ステップグループ」「相互援助グループ」など様々に呼ばれています。

●【そのルーツは?】

CoDAは、1986年にアメリカ合衆国アリゾナ州フェニックスで誕生し、AAの12のステップと12の伝統をモデルとして全世界で展開している共依存症者の共同体です。日本では2000年から埼玉県川越市で日本語ミーティングが開かれるようになりました。

●【共依存って?】

「共依存」というのは、健全なギブ&テイクの自立した健康な人間関係の中での「相互依存」関係ではなく、相手の成長や回復を阻む支配関係を拠り所にする不健全な関係のことです。コントロールする側もされる側も「支配」という概念のもとには表裏一体です。CoDAのハンドブックには、合計5つのパターンが表されています。コントロール、服従、回避、という3つのパターンに、否認、自己評価の低い、2つのパターンが加わります。パターンは、どれか1つということではなく、前者の3つも後者の2つも、複雑に絡み合い複合しています。

●【誰に関係ある事なの?】

共依存的関係は、アルコールやギャンブルなどのアディクションの問題を抱えている家族側だけでなく、多くの依存症者も抱えている大きな問題です。機能的な人間関係を維持することができないために強力な依存症にはまらざるを得なかった当事者もいます。思い通りに支配したいという目論見のもとには、コントロール(動かす)も服従(動かされる)も回避(逃げる)も同じであるということ、その観点からは当事者も被害者も加害者もありません。変わりたいという意欲をお持ちの仲間をCoDAは歓迎しています。

●【依存症の人は周りに居ないけど?】

その他、共依存は、一般の家庭や学校、職場などでも頻繁に起こりがちな不健全な人間関係といえます。関係の依存なので、1人ではなく2人以上の関係の中で現れます。共依存症であると自覚しているケースはほんの一握りであって、依存症者を取り巻く人の数だけ共依存症者が存

在するとも言われ、その数は計り知れません。家族の中で1人だけが回復もしくは隔離したからと言って、家族全体が健康的になるわけではなく、次のターゲットを探すだけかもしれません。この集まりは、共依存の問題で苦しい思いをしながらも、被害者で済まらずに自分の側を見てできることに取り組みたいと願う仲間の集まりです。

●【CoDAでは何が出来るの？】

私達は、仲間との分かち合いの中で愛と共感と平安を経験していくことによって、過去の感情的な束縛や、現在の強迫的な支配から解放されていくことを願っています。私達の回復は、勇気を持って自分を見つめ、知ることから始まります。もしも、「健全で愛のある関わりを持ちたい」という願いをお持ちであれば、あなたはもうCoDAメンバーです。私達と一緒に新たな自由を目指しませんか？ そして、他人を振り回さない、振り回されない生き方をしてみませんか？ 12ステッププログラムの原理によりあなたの最奥に存在する「ハイヤーパワー」を見つけるお手伝いが出来たら何よりです。

●【ミーティングで気を付ける事？】

ミーティングで私達は勇気を持って正直な分かち合いをします。他では話せないような事を初めて話す事もあるかも知れません。そのためミーティング後も、仲間を傷付けることのないように、ミーティング内で話されたことを取り扱うことはご遠慮ください。

雑談などで質問される場合もご本人に了承を得るなどのご配慮をお願いします。

ミーティングにて話された体験談により、フラッシュバックを引き起こす可能性もあります。その際や話の内容を不快に感じたら、決して無理をせず、静かにその場から離れて下さい。

途中の入退室は自由です。性質上、メモなどの記録・録音や撮影等の取材は御遠慮下さい。

詳しくは、CoDA-JAPANのホームページやハンドブック、もしくは当日のミーティングでご確認ください。