

# ACA 第4回新潟地区合同ミーティングのお知らせ

ACAは子どもの時期をアルコールの問題やその他の機能不全のある家庭で過ごした成人の自助グループです。ACAの新潟地区は、村上G、新潟G、どり～む新潟G、長岡阪之上G、魚沼小出Gの5グループになりました。イベントも合同ミーティング3回、記念ミーティング1回を行い今回で5回目になります。私たちには、自分と向き合うための助けが必要です。他のグループの仲間と分かち合うことは、同じ問題を持つ仲間と共に回復に前向きに取り組むことであり、そのことは個人にとってもグループにとっても、恵みになると信じています。皆様のご参加をお待ちしています。他の地域の仲間の参加も歓迎します。初めての方も気楽にご参加ください。

日時： 2017年9月24日(日) 10:30～16:30

会場： 新潟市総合福祉会館

新潟市中央区八千代1-3-1 JR新潟駅より徒歩15分

プログラム：	9:30	受付
	10:30	ミーティング①(全員でミーティング)
(予定)	12:30	昼食、休憩
	13:30	ミーティング②(2部屋に分かれてミーティング)
	15:30	休憩
	16:00	感想、フェローシップ

\* ご自分にACの問題があるかも知れないと感じられている方だけが参加できる、クローズドのミーティングです。



どういう人がACAに来ているのか わたしたちは自分にAC＝アダルトチャイルドの問題があると感じ、それから回復したいと願っています。機能不全のある家庭に育ったわたしたちは、次のような問題を共有しているようです。

1. 孤立し、他人特に権威者と一緒にいると落ち着かない傾向がある。
2. 承認を求めすぎて、自分のことが分からなくなっていた。
3. 人の怒りや批判に怯えてしまう。
4. アルコールの問題などのアディクション(嗜癖(しへき))を持つようになったり、嗜癖者にひきつけられたりした。
5. 「犠牲者」または「救助者」として人生を生きる。
6. 責任をとりすぎるか又はとれなくなっていた。
7. 自分の意見を主張すると、どういうわけか罪悪感を持ってしまう。
8. 刺激に嗜癖するようになっていた。
9. 「愛」を「同情」や「哀れみ」と混同していた。
10. 感情を感じ、意識し、あるいは表現することが出来なかった。
11. 自分をとても厳しく裁き、自己評価が低い。
12. 拒絶されたり見捨てられたりすることを過度に恐れる。