

エーシーエー＝アダルト・チルドレン・アノニマスは、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共同体です。わたしたちは、経験と力と希望を分かち合い、自分たちの共通の問題を解決するために、定期的にミーティングを開いています。

機能不全のある家族システムの中に育ったわたし、それを身につけてきました。それらのパターン現在のわたしたちを苦しめていました。わたしたち、同時にそのことで他の人たちの回復・成長のする、つまり、幸せに、楽しく、自由になるために、けることであり、12のステップを践(ふ)むことです。



私たちは、生きてくためにいくつかのパターンを使の内のあるものは今のわたしたちにとって制限となり、の第一の目的は、自分たち自身が回復することであ手助けとなることです。新しい、より良い生き方を回復わたしたちが見いだした方法は、ミーティングに出続

あなたがもし、わたしたちと同じような問題を持っているとお感じでしたら、どうぞわたしたちのミーティングにご参加下さい。あなたはきっと、わたしたちの内の何人かが好きになるでしょう。互いに互いを癒すところを人は持っている、とわたしたちは信じています。

◎変更・催しのお知らせ

スケジュール・会場変更など

- ・静岡中部駿河グループは、11/14(火)に開催します。
- ・名古屋日曜グループは、11月は5日(日)・12日(日)に開催します。
- ・高松・再びグループは、11月は10日(金、13時～14時)および12日(日、11時～12時)に開催します。
- ・池鯉鮒グループは、11月は5日(日)(知立市中央公民館)、12日(日)・26日(日)(ともに知立市猿渡公民館)の開催です。
- ・横須賀グループは、11月は14日(火)に開催します。
- ・11/1(水)つくばグループはお休みで、代わりに11/2(木)に開催します。
- ・11/3(金)高崎グループはお休みです。
- ・11/3(金)名古屋グループはお休みで、代わりに11/4(土)に開催します。
- ・11/8(水)つくばグループはお休みで、代わりに11/7(火)に開催します。
- ・11/15(水)つくばグループはお休みで、代わりに11/12(日)に開催します。
- ・11/20(月)駒込グループの会場は田端ふれあい館です。
- ・11/23(木)吉祥寺グループの会場は武蔵野公会堂です。
- ・11/24(金)高崎グループはお休みです。
- ・11/29(水)つくばグループはお休みで、代わりに11/26(日)に開催します。
- ・11/26(水)つくばグループの会場は川崎市立中央公民館です。

ACA全体の催し

- ・ACA20周年記念ミーティング 11/18(土)10時から19(日)17時  
ウエスタ川越(埼玉県川越市新宿町1-17-17) JR川越線/東武東上線「川越」西口下車徒歩7分

◎ACA通常ミーティング

※(オープン)の表示があるミーティングはAC「本人」以外の方も参加できるオープン・ミーティングです。

青森	八戸グループ 不定期(主に土曜日 14時から16時) 三八城(みやぎ)公民館(青森県八戸市城下3-1-17)JR「本八戸」下車徒歩7分	New
山形	酒田菜花グループ(オープン) 水曜日 19時30分から21時(祝祭日休み) 酒田市総合文化センター(酒田市中心西町2-59) JR「酒田」下車徒歩10分 米沢グループ 木曜日 13時から14時30分 日本基督教団米沢教会(米沢市中心2-4-14) JR「米沢」下車徒歩30分、丸の内郵便局前、興譲小学校斜め前	
福島	ふくしまグループ 第1水曜日19時から20時・第3土曜日11時から12時 福島市働く婦人の家(福島市入江町1-1) JR「福島」よりバス「日赤病院前」下車徒歩3分	
	さくらCOSMOSグループ 火曜日 19時から20時30分 郡山市中央公民館(郡山市麓山1-8-4) JR郡山駅よりバス5分「中央図書館」下車3分	
	郡山グループ 第1・2・4・5日曜日 14時から16時 赤木地域公民館(郡山市赤木町7-19) JR「郡山」下車徒歩15分/「赤木小学校前」バス停下車徒歩5分	
	しらかわグループ 金曜日 19時から20時30分 マイタウン白河(白河市本町2) JR「白河」下車徒歩7分	
茨城	勝田グループ 金曜日 19時から20時30分 男女共同参画センター(ひたちなか市笹野町2-8-2) JR「勝田」下車東口徒歩30分 つくばグループ 水曜日 19時から20時30分 つくばカピオ会議室(つくば市竹園1-10-1)つくばエクスプレス「つくば」下車A4出口より南へ徒歩5分 取手グループ 金曜日 19時30分から21時 取手ウェルネスプラザ(取手市新町2-5-25) LR常磐線/関東鉄道常総線「取手」下車徒歩3分	New

群馬	渋川グループ 第1・3木曜日18時から19時30分 第2・4土曜日 15時から16時30分 カトリック渋川教会ミーティングルーム(群馬県渋川市渋川1694-18)JR 渋川駅徒歩5分 	
	高崎グループ 前橋会場 第2・4金曜日 19時から20時30分 群馬県庁昭和庁舎会議室(前橋市大手町1-1-1) JR両毛線「前橋」・「新前橋駅」/上毛電鉄中央前橋駅からバス「県庁前」下車 高崎会場 第1・3金曜日 19時から20時30分 高崎市総合福祉センター3Fボランティアルーム(高崎市末広町115-1) JR「北高崎」下車徒歩20分/JR高崎駅西口からバス「総合福祉センター」下車	
埼玉	かわごえグループ 火曜日 19時15分から20時45分 ※第3火曜日はオープン・ミーティング 川越市南公民館(川越市新宿町1-17-17)ウエスタ川越公共施設棟1F)JR川越線/東武東上線「川越」下車西口徒歩7分	
	大宮彩の国グループ 第1月曜日 20時から21時 さいたま市立生涯学習総合センターシーノ大宮センタープラザ内(さいたま市大宮区桜木町1-10-18)JR「大宮」西口徒歩5分 	
東京	墨田グループ 土曜日 14時30分から16時 すみだ生涯学習センター(ユートリヤ)(墨田区東向島2-38-7) 京成押上線「京成曳舟」/東武伊勢崎線「曳舟」・「東向島」下車徒歩5分	
	駒込グループ 月曜日 19時15分から20時30分 文京区勤労福祉会館(文京区本駒込4-35-15) JR「駒込」9分、「田端」10分/地下鉄南北線「駒込」11分	
	本郷グループ 金曜日 19時から20時30分 ※第2金曜日に限り「オープン・ミーティング」 文京区男女平等センター(文京区本郷4-8-3) 東京メトロ丸ノ内線/都営地下鉄大江戸線「本郷3丁目」下車徒歩5分	
	高円寺グループ 土曜日 18時から19時30分 カトリック高円寺教会(杉並区高円寺南2-33-32) 東京メトロ丸ノ内線「東高円寺」7分、「新高円寺」12分/JR「高円寺」15分	
	吉祥寺グループ 第2・4・5木曜日 19時から20時30分 カトリック吉祥寺教会(武蔵野市御殿山1-7-8) JR/井の頭線「吉祥寺」下車南口徒歩6分	
	明大前グループ 日曜日 14時30分から16時30分 カトリック松原教会(世田谷区松原2-28-5) 京王線/井の頭線「明大前」下車徒歩4分	
	都立大グループ 火曜日 19時から20時30分 大岡山西住区センター(目黒区平町1-15-2) 東横線「都立大学」下車徒歩5分	
	たちかわグループ 土曜日 14時から16時 第1土 柴崎学習館(立川市柴崎町2-15-8) JR「立川」下車徒歩10分/多摩モノレール「立川南」下車徒歩9分 第2~5土 立川市社会福祉協議会(立川市富士見町2-36-47)JR「立川」下車徒歩15分/JR「西立川」下車徒歩8分	
	町田それいゆグループ 第1・3・5月曜日 18時30分から20時 カトリック町田教会(町田市町田3-2-1) 小田急線「町田」下車徒歩10分(町田消防署手前)	
	クローバー町田グループ 第1・2・4・5水曜日 18時30分から20時 町田クリスチャンセンター(町田市原町田4-18-3) 小田急線「町田」下車徒歩9分/JR横浜線「町田」下車徒歩7分	
	八王子グループ 水曜日 14時から15時30分 クリエイトホール(八王子市生涯学習センター)(八王子市東町5-6) JR「八王子」北口/京王線「京王八王子」下車徒歩4分	
	神奈川	登戸グループ 水曜日 18時30分から20時30分 多摩市民館 多摩区総合庁舎内(川崎市多摩区登戸1775-1) 小田急線「向ヶ丘遊園」下車北口徒歩5分
		かながわグループ 土曜日 18時30分から20時15分 かながわ県民センター 12階第2相談室(横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2) JR/東急「横浜」下車徒歩8分
横浜グループ 第1・3火曜日 10時30分から11時30分 フォーラム南太田(男女共同参画センター横浜南)(横浜市南区南太田1-7-20) 京浜急行「南太田」下車徒歩3分/横浜市営地下鉄「吉野町」下車徒歩7分 ※有料保育利用可能 (045-714-2665 「子どもの部屋」まで直接お問い合わせください。)		
湘南グループ 第2土曜日 18時から19時 カトリック逗子教会(逗子市逗子6-8-47) 京浜急行新逗子駅5分/JR横須賀線逗子駅10分		
横須賀・浜木綿(はまゆう)グループ (不定期) 19時30分から20時45分 横須賀市総合福祉会館5階会議室(横須賀市本町2-1) 京浜急行「汐入」下車徒歩6分/JR「横須賀」下車徒歩8分		
あつぎグループ 第2・4土曜日 16時30分から17時45分 カトリック厚木教会(厚木市旭町2-7-11) 小田急線「本厚木」下車南口徒歩5分		

新潟	村上グループ 月曜日 19時から20時30分 村上市生涯学習推進センター「マナボーテ村上」小会議室(村上市田端町4-1) JR羽越線「村上」下車徒歩15分	
	下越グループ 第2日曜日 16時から18時 新潟市総合福祉会館(新潟市中央区八千代1-3-1) JR「新潟」万代口下車徒歩15分、万代バスセンター徒歩10分	New
	長岡阪之上グループ(オープン) 第2・4金曜日 20時から21時、第4日曜日13時から14時 阪之上コミュニティセンター(長岡市今朝白1-10-27) JR「長岡」下車東口徒歩5分	New
	小千谷グループ 第2日曜日10時から11時45分 小千谷市総合福祉センター・サンラックおぢや(小千谷市大字桜町5140)、JR「小千谷」からバス、「サンラックおぢや」下車	
静岡	静岡中部駿河グループ 月1回不定期(火曜日) 19時から20時30分 駿河生涯学習センター(来・て・こ)(静岡市駿河区小鹿2-25-45)(駐車場有り) JR「静岡」よりバス(北口)8番のりば 美和大谷線「競輪場入口」下車/(南口)21番のりば みなみ線「小鹿営業所」下車	
	静岡中部グループ・焼津ミーティング 土曜日 19時から20時30分 サンライフ焼津(焼津市中港3-3-12) JR「焼津」南口下車徒歩15分	
	静岡・ほしの丘グループ 木曜日 19時15分から20時45分 島田市地域交流センター「歩歩路(ぼぼろ)」(島田市本通り 3-6-1) JR「島田」下車徒歩3分	
愛知	三河ひなたぼっこグループ(オープン) 水曜日19時30分から20時30分、第1土曜日13時30分から15時 豊橋市総合福祉センター(あいトピア)(豊橋市前畑町115) JR「豊橋」より豊橋鉄道市内線前畑電停または東田坂上電停下車徒歩5分	
	池鯉鮒(ちりゅう)グループ(オープン) 第2・最終土曜日 14時から16時 知立(ちりゅう)市中央公民館(知立市広見3-1) 名鉄本線「知立」「牛田」下車徒歩15分	
	東別院グループ 火曜日 18時45分から20時30分 ※祝祭日はお休み 名古屋市女性会館(イーブルなごや)(名古屋市中区大井町7-25) 地下鉄名城線「東別院」下車1番出口徒歩3分	
	名古屋グループ 金曜日 19時から20時30分 名古屋市女性会館(イーブルなごや)(名古屋市中区大井町7-25) 地下鉄名城線「東別院」下車1番出口徒歩3分	
	名古屋日曜グループ 日曜日(不定期) 14時から15時30分 名古屋市女性会館(イーブルなごや) (名古屋市中区大井町7-25) 地下鉄名城線「東別院」下車1番出口徒歩3分	New
岐阜	岐阜グループ 日曜日(不定期) 14時から15時30分 ハートフルスクエアG(岐阜市橋本町1-10-23) JR「岐阜」下車徒歩2分	
石川	金沢グループ 第2・4日曜日 13時30分から15時 石川県社会福祉会館(金沢市本多町3-1-10) JR「金沢」よりバス20分「本多町」下車徒歩2分	
滋賀	大津グループ(オープン) 第1・3日曜日 10時から11時30分 大津市立障害者福祉センター(大津市におの浜4-2-33) JR/京阪「膳所」15分 第5日曜日 10時から11時30分 大津市生涯学習センター(大津市本丸町6-50) 京阪「膳所本町」7分	
	草津グループ(オープン) 木曜日 19時から20時30分 カトリック草津教会(草津市草津1-9-21) JR琵琶湖線「草津」下車徒歩15分	
京都	京都グループ(オープン) 金曜日 10時から11時30分 ひと・まち交流館 京都 3階福祉ボランティアセンター・ミーティングルーム(京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町83-1)京阪電車「七条」、「清水五条」各徒歩8分/地下鉄烏丸線「五条」徒歩10分	
	京都夜会グループ 水曜日 19時から20時30分 ひと・まち交流館 京都 3階福祉ボランティアセンター・ミーティングルーム(京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町83-1)京阪電車「七条」、「清水五条」各徒歩8分/地下鉄烏丸線「五条」徒歩10分	
大阪	大阪グループ 火曜日 19時から20時30分 大阪市立青少年センター(ココプラザ)(大阪市東淀川区東中島1-13-13) JR「新大阪」下車東口徒歩5分/地下鉄御堂筋線「新大阪」下車徒歩10分	
香川	高松・再びグループ 不定期 13時から14時 仏生山公園管理事務所(高松市仏生山町甲2654-1) 琴電「仏生山」下車徒歩25分、駐車場あり	
鳥取	鳥取希望グループ 火曜日 19時から20時30分 鳥取カトリック教会(鳥取市西町1-455) JR「鳥取」からバス「県庁・日赤前」下車徒歩5分	
島根	松江グループ(オープン) 第2金曜日 19時30分から21時、最終日曜日 13時30分から15時30分 いきいきプラザ島根(松江市東津田町1741-3) JR「松江」からバス「合同庁舎前」下車	

広島	尾道ハートシェアリング・グループ 最終日曜日 10時から11時45分 尾道市民センターむかいしま ころこ(尾道市向島町5531-1) 向島小歌島港下船徒歩11分、富浜港下船徒歩5分
	広島グループ 月曜日 18時45分から20時45分 広島市中区地域福祉センター(広島市中区大手町4-1-1大手町平和ビル5階) 市内電車、バス「市役所前」下車徒歩1分
	ひろしま安芸グループ 木曜日 19時から20時30分 広島市安芸区地域福祉センター(広島市安芸区船越南3-2-16) JR「海田市」下車徒歩5分
	もみじグループ 金曜日 13時30分から15時 広島市安芸区地域福祉センター(広島市安芸区船越南3-2-16) JR「海田市」下車徒歩5分
福岡	福岡南グループ 木曜日 14時から15時30分 カトリック高宮教会(福岡市南区高宮4-10-34) 西鉄天神大牟田線「高宮」下車西口徒歩7分
	久留米グループ 金曜日 19時30分から21時 ※ 祝祭日はお休み 久留米市民活動サポートセンター みんなくる(久留米市六ツ門町3-11 くるめりあ六ツ門6F) 西鉄「久留米」下車徒歩10分/JR「久留米」下車徒歩15分 * 車でお越しの方はくるめりあPが2時間まで無料です。(駐車券を6Fまで)
沖縄	おきなわグループ 第3火曜日 18時30分から20時 那覇市役所銘刈(めかる)庁舎内 なは女性センター(那覇市銘刈2-3-1) モノレール「古島」下車徒歩15分、バス「銘刈2丁目」、「新都心公園前」下車徒歩5分

◎ACA特別ミーティング(ACであることに加え、特殊な問題に焦点をあてたミーティング)

神奈川	川崎女性ミーティング 金曜日 19時から20時30分 カトリック中原教会(川崎市中原区今井南町500番地) JR南武線・横須賀線/東急東横線・目黒線「武蔵小杉」下車徒歩10分
大阪	大阪女性ミーティング 第2・4日曜日 14時から15時30分 天正寺(大阪市天王寺区勝山1-11-31) 地下鉄谷町線「四天王寺前夕陽ヶ丘」下車徒歩7分/JR「天王寺」・「桃谷」下車徒歩12分
沖縄	なは女性ミーティング 第2・4金曜日 14時から15時10分(祝日は休み) 那覇市役所銘刈(めかる)庁舎内 なは女性センター(那覇市銘刈2-3-1) モノレール「古島」下車徒歩15分、バス「銘刈2丁目」または「新都心公園前」下車徒歩5分

◎一時休止中のグループ・ミーティング

東京本郷女性ミーティング(東京)、新潟グループ(新潟)、どり〜む新潟グループ(新潟)、魚沼小出グループ(新潟)、つきは女性ミーティング(静岡)、ことのは女性ミーティング(愛知)、高松女性ミーティング(香川)
---

☆会場の公共施設、教会、病院等はミーティングの場所をお借りしているだけで、ACAとは関係ありません。  
☆会場の都合、自然災害等により、変更または休止になる場合があります、御了承下さい。

ACAへの連絡先：

〒214-8691 登戸郵便局私書箱12号 ACA事務局

e-mail 〈初めての方〉 info@aca-japan.org 〈グループ、メンバーからの問い合わせ〉 contact@aca-japan.org

郵便振替口座「00180-2-18576 (加入者名「ACA）」

ミーティング案内電話：044(945)7149

URL <https://aca-japan.org/> 携帯用 <https://aca-japan.org/i/>



*One Day At A Time 今日一日*

らくだは一日に二度ひざまずく。  
朝ひざまずいて今日の荷をになう。  
身を低くすると少し楽にできる。  
頭をまっすぐ上げて歩く。  
もし日ざしがきつなくても背中にはたくわえの水がある。  
夕方ひざまずいて今日一日の荷を降ろす

