

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を使い、それを身につけてきました。それらのパターンとなり、現在のわたしたちを苦しめていました。することであり、同時にそのことで他の人たちの良い生き方を回復する、つまり、幸せに、楽しく自ミーティングに出続けることであり、12のステッ



私たちは、生きてくためにいくつかのパターンの内のあるものは今のわたしたちにとって制わたしたちの第一の目的は、自分たち自身が回復回復・成長の手助けとなることです。新しい、より由になるために、わたしたちが見いだした方法は、プを践(ふ)むことです。

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。

★最新の開催情報はホームページ(<https://aca-japan.org/>)をご確認ください。

◎ミーティングの変更など

- ・高松・再びグループは会場を高松市仏生山コミュニティセンターに変更しました。
- ・宮崎ひなたグループ(宮崎)は第1・2・4・5金曜日(19:00～20:30)開催に変更しました。
- ・宮崎女性ミーティング(宮崎)が始まりました。

○日時・会場の変更

- ・8/7(水)・8/21(水)湘南グループはお休みです。
- ・8/9(金)吉祥寺グループの会場は武蔵野プレイス(東京都武蔵野市境南町2-3-18、JR中央線・西武多摩川線武蔵境駅南口1分)です。
- ・8/10(土)三河ひなたぼっこグループはお休みで、代わりに8/11(日)に開催します。
- ・8/18(日)・8/25(日)明大前グループ、上越春日山グループはお休みです。
- ・8/23(金)・8/30(金)吉祥寺グループの会場は武蔵野公会堂(武蔵野市吉祥寺南町1-6-22、JR中央線/井の頭線吉祥寺駅南口(公園口)2分)です。(8/23のみ「オープン・ミーティング」)
- ・8/25(日)西三河けやきグループの会場は豊田市崇化館交流館(豊田市昭和町2-46、名古屋鉄道「豊田市駅」から徒歩10分又は愛知環状鉄道「新豊田駅」から徒歩15分)です。
- ・8/22(木)福岡南グループはお休みです。

●全体・地区の催し

- ・ACA第5回西日本ステップセミナー 日時:2024年8月25日(日)10:00～16:00 会場:鳥取市総合福祉センター(さざんか会館)
住所:鳥取市富安2-104-2 交通:JR鳥取駅6分
- ・ACA第13回伝統セミナー 日時:2024年9月1日(日)13:00～16:30 ※10:00～プレミーティング 会場:大津市生涯学習センター
住所:滋賀県大津市本丸町6-50 交通:京阪膳所本町駅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。

北海道	札幌グループ 木曜日 19時から20時30分 札幌エルプラザ(北海道札幌市北区北8条西3丁目28) JR「札幌」駅北口徒歩3分
宮城	新江合川グループ 第1土曜日 15時から16時 大崎市市民活動サポートセンター(宮城県大崎市古川駅前大通1-5-18) ふるさとプラザ JR東北新幹線・陸羽東線古川駅1分
秋田	大仙グループ 第3土曜日 19時から20時 大仙市大曲交流センター(大仙市大曲日の出町2-7-53) JR「大曲」下車徒歩30分/大曲バスターミナルより横手バスターミナル行きバスで「サンクレスト大曲入口」下車10分
山形	酒田菜花グループ (オープン) 第2・4日曜日 14時から15時30分 酒田市総合文化センター(山形県酒田市中央西町2-59) JR酒田駅10分
福島	ふくしまグループ 第2・4土曜日 19時から20時45分 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2・4日曜日 14時から16時 赤木地域公民館(福島県郡山市赤木町7-19) JR郡山駅15分/「赤木小学校前」バス停5分
	しらかわグループ 第1・3日曜日 13時から14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	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
群馬	渋川グループ 土曜日 18時から19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
	※一時休止中※ 高崎グループ 第2土曜日 19時から20時30分 高崎市総合福祉センター(群馬県高崎市末広町115-1) JR信越本線北高崎駅徒歩13分

埼玉	粕壁グループ 第3土曜日 14時15分から15時45分 春日部市市民活動センター「交流・ミーティングスペース」(春日部市南1-1-7 東部地区ふれあい拠点施設4階) 東武スカイツリーライン・アーバンパークライン春日部駅西口5分
	大宮彩の国グループ 第3土曜日 10時15分から11時45分 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
	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(埼玉県川越市新宿町1-17-17 ウェスタ川越公共施設棟1F) JR川越線/東武東上線川越駅西口7分
	狭山グループ 火曜日 15時15分から16時45分 ※第3火曜日はオープン・ミーティング 狭山市市民交流センター2階(狭山市入間川1-3-1) 西武新宿線狭山市駅西口1分 ※有料保育利用可能(満1歳～未就学児) tel:04-2937-3627 市民交流センター2階ちゃっぽ保育室までお問い合わせください。
千葉	ふなばしグループ 第1・3・5水曜日 15時30分から17時(オープン・ミーティング) 第2・4土曜日 19時から20時30分(クローズド・ミーティング) 船橋市中央公民館(千葉県船橋市本町2-2-5) 京成本線京成船橋駅5分/JR船橋駅7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
	江戸川グループ 第2・4火曜日 19時40分から21時15分 小松川区民館(江戸川区平井4-1-1) JR総武線「平井」南口徒歩10分 または都営新宿線「東大島」から都営バス平28「小松川区民館前」下車または東京メトロ東西線「葛西」から都営バス平23「小松川区民館前」下車
	本郷グループ 金曜日 19時から20時30分 東京聖テモテ教会(文京区弥生1-3-12) 東京メトロ南北線「東大前駅」徒歩5分/東京メトロ千代田線「根津駅」徒歩11分/都営バス「本郷追分」バス停徒歩3分
	練馬グループ 木曜日 18時30分から20時30分 練馬区立区民・産業プラザ(練馬区練馬1-17-1) Coconeri 3階 西武池袋線/都営大江戸線「練馬」中央北口徒歩1分
	高円寺グループ 土曜日 17時から18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駅10分
	明大前グループ 日曜日 14時30分から16時 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(東京都目黒区平町1-15-2) 東横線「都立大学」下車徒歩5分
	吉祥寺グループ 第2・4・5金曜日 18時30分から20時 カトリック吉祥寺教会内 スカウトルーム(武蔵野市御殿山1-7-8) JR中央線・京王井の頭線吉祥寺駅 南口・駅ビルアトレ出口より徒歩5分
	たちかわグループ 第1・3・5土曜日 14時30分から16時 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2・4水曜日 17時45分から18時45分 カトリック町田教会(東京都町田市中町3-2-1) 小田急線町田駅10分/JR横浜線町田駅15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)(東京都八王子市東町5-6) JR中央線・横浜線・八高線八王子駅北口4分/京王線京王八王子駅中央口4分
	神奈川
かながわグループ 土曜日 18時15分から20時 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	
保土ヶ谷グループ 金曜日 18時15分から20時 ほどがや市民活動センター(アワーズ)(横浜市保土ヶ谷区星川1-2-1) 相鉄線星川駅5分	
横浜グループ 第1・3水曜日 18時30分から19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) 京浜急行南太田駅3分/横浜市営地下鉄吉野町駅7分	
湘南グループ 第1・3水曜日 19時から20時 第1・3水曜日 カトリック逗子教会(神奈川県逗子市逗子6丁目8-47) JR横須賀線逗子駅から徒歩約10分/京浜急行新逗子駅徒歩約5分	
※一時休止中※ 横須賀・浜木綿(はまゆづ)グループ 第2・4水曜日 19時から20時 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時から17時 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	にいがたグループ 第2土曜日 14時から15時 第4土曜日 18時30分から19時30分 新潟市総合福祉会館(新潟市中央区八千代1-3-1) JR新潟駅徒歩15分
	長岡阪之上グループ (オープン) 第2・4金曜日 19時30分から21時 社会福祉センタートモシア(長岡市表町2-2-21) JR「長岡」下車徒歩7分
	上越春日山グループ 日曜日 13時30分から15時30分 上越市春日謙信交流館(新潟県上越市春日山町3-1-60) えちごトキめき鉄道 妙高はなうまライン春日山駅1分

静岡	静岡・焼津グループ 土曜日 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・ほしの丘グループ 金曜日 13時15分から14時45分 し〜すぼ(掛川市南体育館)(静岡県掛川市大淵14234-1)2F 談話室 JR東海道線袋井駅からバス秋葉中遠線「新井」下車8分	
	※一時休止中※ 静岡・つきのすなグループ 浜松市内	
愛知	三河ひなたぼっこグループ(オープン) 第2土曜日 13時30分から15時 第1・3水曜日 19時30分から20時30分 豊橋市総合福祉センター(あいてピア)(豊橋市前畑町115) JR「豊橋」より豊橋鉄道市内線前畑電停/東田坂上電停下車徒歩5分	
	西三河・けやきグループ(オープン) 第2・最終日曜日 10時から11時50分 豊田市若林交流館(愛知県豊田市若林東町沖田124) 名鉄三河線若林駅2分	
	名古屋グループ 金曜日 19時30分から20時45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	
滋賀	びわこグループ(オープン) 第1・3月曜日 19時15分から20時30分 大津市市民活動センター(大津市浜大津4-1-1 明日都浜大津1F) 京阪「びわ湖浜大津駅」3分	
	大津グループ(オープン) 第2・4日曜日 10時から11時30分 大津市生涯学習センター 1階 女性学習室(大津市本丸町6-50) 京阪「膳所本町」7分	
京都	京都グループ(オープン) 月曜日 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 第2・4火曜日 19時から20時 ひと・まち交流館 京都 2階(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 第1・3火曜日 19時10分から20時40分 第1火曜日 なまえはまだない(大阪市東成区大今里南6-23-15) 大阪メトロ小路駅5分/近鉄奈良線今里駅9分 第3火曜日 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京都線「新大阪駅」下車、東口(南側)より徒歩約7分/地下鉄御堂筋線「新大阪駅」下車、中改札より徒歩約10分	
	大阪南グループ 土曜日 10時から11時30分 ※第1土曜日のみオープン・ミーティング クレオ大阪中央(大阪市立男女共同参画センター)(大阪市天王寺区上汐5-6-25) 地下鉄谷町線「四天王寺前夕陽ヶ丘」徒歩3分	
	鶴橋グループ(オープン) 金曜日 19時30分から20時30分 大阪城南キリスト教会(大阪市天王寺東上町8-30) JR大阪環状線、近鉄奈良線、地下鉄千日前線「鶴橋」徒歩7分	
	大阪西グループ(オープン) 第2・4日曜日 10時から11時30分 福島区民センター(大阪市福島区吉野3-17-23) 地下鉄千日前線野田阪神駅/阪神本線野田駅/JR環状線野田駅/JR東西線海老江駅各5~8分	
	のほほんグループ(オープン) 第2・4土曜日 10時40分から11時55分 大阪市長居障がい者スポーツセンター 別館 研修室(大阪市東住吉区長居公園1-32) 地下鉄御堂筋線長居駅2分/JR阪和線長居駅3分(無料駐車場有)	
	※一時休止中※ 泉州グループ 第2・4土曜日 13時から14時 大阪府羽衣青少年センター 和室小(大阪府高石市羽衣公園丁1) 南海本線羽衣駅13分/JR羽衣線東羽衣駅15分	
兵庫	西宮グループ(オープン) 第1・3日曜日 10時から11時30分 西宮市男女共同参画センター「ウェーブ」 (西宮市高松町4-8 プレラにしのみや4F) 阪急「西宮北口」徒歩5分/JR「西宮」駅徒歩20分	
	solitudeグループ 第2水曜日 19時10分から20時10分 西宮市男女共同参画センター「ウェーブ」 (西宮市高松町4-8 プレラにしのみや4F) 阪急「西宮北口」徒歩5分/JR「西宮」駅徒歩20分	
	姫路グループ 第2・4月曜日 19時15分から20時15分 姫路市すこやかセンター(兵庫県姫路市市之郷1006-8) JR「東姫路」徒歩5分	
鳥取	鳥取希望グループ 第1・3・5火曜日 19時から20時30分 第3土曜日 13時30分から15時 ※第3土曜日のみオープン・ミーティング 第1・3・5火曜日 鳥取市総合福祉センター(さざんか会館)(鳥取市富安2-104-2) JR「鳥取」下車徒歩6分 第3土曜日 鳥取市社会福祉協議会障害者福祉センター(さわやか会館)(鳥取市富安2-96) JR「鳥取」下車徒歩6分	
	鳥取いなばグループ 第2・4日曜日 10時から11時30分 鳥取市総合福祉センター(さざんか会館) (鳥取市富安2-104-2) JR「鳥取」下車徒歩6分	
島根	松江グループ 第2金曜日 13時30分から15時 最終日曜日 13時30分から16時 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「県合同庁舎前」下車	
広島	広島グループ 月曜日 19時から20時30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 市内電車または市内バス「市役所前」1分)	
	もみじグループ 金曜日 13時30分から15時 広島市東区地域福祉センター(広島県広島市東区東蟹屋町9-34) JR広島駅新幹線口(北口)10分	

香川	高松・再びグループ 第3金曜日 14時30分から16時00分 高松市仏生山コミュニティセンター 1階談話室(香川県高松市仏生山町乙45-4、駐車場あり) 琴電仏生山駅から徒歩15分	
	香川傘礼グループ(オープン) 第1金曜日 13時から14時20分 大町コミュニティセンター(香川県高松市傘礼町大町1463-2) ことでん大町駅3分、JR高德線讃岐傘礼駅5分	
福岡	福岡南グループ 第4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 土曜日 19時20分から20時50分 ※祝祭日はお休み 久留米市民活動サポートセンター みんなの(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	
長崎	ながさきグループ 土曜日 17時から18時30分 西脇病院 ふきのとう(長崎市桜木町3-14) 浜町から長崎バス「田上方面(10番系統)」または「三景台行き(30番系統)」で弥生ヶ丘バス停下車5分	New
大分	別府グループ 金曜日 19時から20時 別府市社会福祉会館(大分県別府市上田の湯町15-40) JR日豊本線別府駅西口10分	
宮崎	宮崎ひなたグループ 第1・2・4・5金曜日 19時から20時30分 宮崎県福祉総合センター(宮崎県宮崎市原町2-22) JR宮崎駅22分/JR宮崎駅からバス「橋通り四丁目」下車7分	
	都城グループ 木曜日 19時から20時30分 未来創造ステーション(宮崎県都城市中町16街区15号) JR西都城駅12分	
沖縄	※一時休止中※ 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」または「新都心公園前」下車徒歩5分	
	※一時休止中※ 沖縄ゆいまーるグループ 木曜日 13時から14時 ※祝祭日はお休み 環境の杜ふれあい(沖縄県島尻郡南風原町新川588) ゆいレール首里駅20分、沖縄自動車道那覇ICそば	

◎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)

北海道	※一時休止中※ 札幌LGBTQ+ミーティング(ACであってLGBT等のセクシュアルマイノリティの方) 第2・4木曜日 20時30分から21時30分 札幌エルプラザ(北海道札幌市北区北8条西3丁目28) 地下鉄「札幌」駅から地下歩道12番出口から徒歩約3分 JR「札幌」駅北口から徒歩約3分	
茨城	水戸女性ミーティング 第4日曜日 15時から16時30分 水戸市福祉ボランティア会館(ミオス2F) (水戸市赤塚1-1) JR常磐線赤塚駅北口 徒歩1分	
東京	萩山女性ミーティング 第1・3・5土曜日 19時から20時30分 東村山市立萩山公民館(東京都東村山市萩山町2-13-1) 西武拝島線・多摩湖線萩山駅北口から徒歩5分/西武新宿線久米川駅徒歩15分	
福井	※一時休止中※ 福井女性ミーティング 第4土曜日 13時から14時30分 福井県社会福祉センター(福井県福井市光陽2-3-22) えちぜん鉄道福大前西福井駅22分/JR福井駅からバス「社会福祉センター前」または「光陽2丁目」下車5分	
愛知	名古屋女性ミーティング 第4日曜日 14時から15時 イーブルなごや(名古屋市女性会館) (名古屋市中区大井町7-25) 地下鉄名城線東別院駅1番出口3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	
山口	周南女性ミーティング 第2・4日曜日 11時から12時 周南市役所シビック交流センター(山口県周南市岐山通1-1) JR徳山駅徒歩5分	
香川	高松女性ミーティング 第3火曜日 15時30分から16時30分 仏生山公園管理事務所 2階第4会議室 (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	
宮崎	宮崎女性ミーティング 第1・2・4・5金曜日 19時から20時30分 宮崎県福祉総合センター(宮崎県宮崎市原町2-22) JR宮崎駅22分/JR宮崎駅からバス「橋通り四丁目」下車7分	New
沖縄	なは女性ミーティング 第2・4土曜日 15時30分から16時30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	

☆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。