

# ACAあつぎ

わたしたちは子どもの時期を、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、いま生きづらさを感じている成人（アダルト・チルドレン、AC）の集まりです。

定期的にミーティングを開き、自分の抱える問題から回復するためのプログラムである「ACのための12のステップ」に学び、穏やかで幸せな日々に向かえるような分かち合いをしています。

- 活動日時

第2土曜日・第4土曜日（2013年9月より）

16時15分 開場

16時30分～17時45分 ミーティング

- 会場

カトリック厚木教会

厚木市旭町2-7-11 ※小田急線「本厚木駅」南口より徒歩約5分



- ◆ 参加するための手続きは一切必要ありません。直接会場にお越し下さい。
- ◆ 会場として使用しているカトリック厚木教会は、場所をお借りしているだけです。信者の方でなくても気になさらずにお入り下さい。また宗教的な活動を行うこともありません。
- ◆ 活動日・時間は変更になる場合がありますので、詳細はACAのホームページをご覧ください。





## 《ACA とは》

ACA（アダルト・チルドレン・アノニマス）は、アルコールの問題やその他の機能不全のある家庭に育った成人の仲間の集まりです。わたしたちの第一の目的は、ACの問題から回復することであり、他の人たちの回復・成長の手助けとなることです。全国各地でミーティングを開いています。

## 《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/チルドレン）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で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、他の人、特に権威者と一緒になると落ち着かない傾向がある。
2. 承認を求めすぎて、自分のことがわからなくなっている。
3. 他の人の怒りや批判におびえてしまう。
4. アルコールの問題などのアディクション(嗜癖)を持つようになったり、あるいはそのような嗜癖を持つ人にひきつけられたりする。
5. 人生を「犠牲者」または「救助者」として生きている。
6. 責任をとりすぎるか、または責任をとれなくなっている。
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る。
9. 「愛」を「同情」や「哀れみ」と混同している。
10. 感情を感じ、意識し、あるいは表現することができない。またそのことが自分の生き方にどういう影響を与えていたかに気付かなかった。
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。

このリストは自分の問題を発見する手助けのためのもので、診断や批判をするためのものではありません。もしあなたが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、どうぞミーティングにお越し下さい。

## 《ミーティングで行うこと》

ミーティングでは、最初にミーティングハンドブックや、「ACのための12のステップ」などの文献の輪読をします。その後、自分の過去の経験や、今の自分の生活で楽しかったことや苦しかったことを分かち合い、他の人たちの話に耳を傾けます。同じ悩みを持つ人と会い、話すことと聞くことは、苦しかった経験を希望に変え、わたしたちを癒す力を持っています。

分かち合いでは参加者がアノニミティー(匿名性)を守り、ミーティングで話されたことが外に出たり、他の場所で話されたりすることはありません。