

# ACA(アダルト・チルドレン・アニマス)

## 第4回 広島地区 ステップセミナー の お知らせ

ACAでは、ACの問題から回復するためのプログラムとして「ACAの12のステップ」が提案されています。仲間がステップをふんできた経験を聞く、自分がステップをふみ その経験を分かち合う——こうした中で私たちは回復が可能だという希望を感じ、回復に向かう力が与えられてきました。

このたび、恒例となっている表記ステップセミナーを開催し、私たちがステップをふんできた経験を集中して分かち合う機会を持ちますので、多くの仲間が参加して下さることを願っています。広島地区はもとより他の地域からも仲間が参加して下さるとありがたく思います。また、「ACAのミーティングは初めて！」という新しい仲間も歓迎します。気楽にご参加ください。

日時 2017年4月9日(日) 午前10時 ~ 午後5時

場所 広島市中区地域福祉センター ボランティア研修室

(広島市中区大手町4-1-1 大手町平和ビル5階)

【交通機関】 市内電車(路面電車)「市役所前」下車 徒歩1分。

(JR広島駅前から「市役所前」まで市内電車です所要時間20分)

### プログラム

午前 9:30	開場
10:00 ~ 12:00	ステップ1~3の分かち合い(スピーカース・ミーティング)
午後 12:00 ~ 13:30	昼休み、休憩、フェローシップ
13:30 ~ 16:00	ステップ4~12の分かち合い(スピーカース・ミーティング)
16:00 ~ 17:00	参加者全員による分かち合い
17:00 ~ 17:30	自由なフェローシップ 【18:00 閉場】



【備考】 今回のステップセミナーは、ACの問題が自分にあてはまると認めている人、或いは、「自分にもACの問題があてはまるかもしれない?」と感じている人が参加できるクローズド・ミーティングです。初めてACAミーティングに参加する方は、裏面に掲載している「どういふ人がACAに来ているのか」を読んで、参考にしてください。

ACAホームページ <http://aca-japan.org> 【裏面もご覧ください】

【主催】 ACA 広島グループ ・ ひろしま安芸グループ ・ もみじグループ

(裏面)

## 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、次のような特徴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（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。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づけなかった。
11. 自分をとてもしばしば厳しく裁き、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、診断や批判のためや、まして自分を責めるためのものではありません。わたしたちはみんな自分が「特別」であると思っていて、不幸でした。もし、あなたがわたしたちと同じ問題を持っていると感じていたら、どうぞわたしたちのミーティングにお越し下さい。

(「ACAとは What is ACA ?」より)

## ACA 広島地区 ミーティング案内

グループ名	曜日	時間	場所
広島グループ	毎週月曜日	18:45~20:45	中区地域福祉センター
ひろしま安芸グループ	毎週木曜日	19:00~20:30	安芸区地域福祉センター
もみじグループ	毎週金曜日	13:30~15:00	安芸区地域福祉センター

場所は、ACAホームページ (<http://aca-japan.org/>) にて、ご確認下さい。