



ACA貝塚 アダルトチルドレン 自助グループ

問題や生きづらさをかかえるACの
回復と成長のためのミーティング

子供の時期を親のアルコール依存症、ギャンブル依存症、虐待、ヤングケアラー、その他の機能不全のある家庭で過ごした成人（＝アダルト・チャイルド）の自助グループです。自分がアダルトチルドレンの問題を抱えていて回復したいという気持ちがあればだれでも参加できます。会費も参加費も集めていません。宗教や団体とも関係していません。

貝塚市福祉センター4F 会議室

第2土曜日 10：00～11：30

第3金曜日 10：00～11：30

※予約はいりません・直接会場へお越しください。

お問合せ

ACA事務局

〒214-8691 登戸郵便局私書箱12号
<https://aca-japan.org>

ACA 自助グループ

検索

会場

貝塚市福祉センター4F 会議室

大阪府貝塚市島中1丁目17番1号
南海本線「貝塚」駅駅徒歩15分
水間鉄道「貝塚市役所前」駅徒歩2分
駐車場あり
※会場への直接のお問合せはご遠慮ください。



ACの問題が自分に当てはまる

「この生きづらさから回復したい」と感じたらぜひ一度お越しください

安全・安心な場所での「言いつばなし、聞きつばなし」のミーティング

機能不全家族とは

- ・親のどちらか、もしくは両方がアルコールやギャンブル、薬物依存症など嗜癖の問題を持っている(持っていた)
- ・親やから心理的、肉体的、性的、ネグレクトなどの暴力や虐待を受けていた
- ・大人に代わって子どもが親や家族の世話をしてきた

など、子育て、団欒、親が子どもの安全を守る。といった、一般的に家庭に存在すべきとされる機能が、健全に機能していない家庭。

AC (アダルトチルドレン) が抱える問題

- ・孤立 ・人や権威の恐れ ・承認欲求 ・批判に対する怯え ・見捨てられ欲求
- ・犠牲者の視点 ・行きすぎた責任感 ・罪悪感 ・やめたくてもやめれない行動 ・習慣
- ・愛と哀れみの取り違い ・感情の抑制 (否認) ・低い自己評価
- ・依存症 (アルコール、ギャンブル、薬物、ネット、食べ物、人間関係など)

機能不全家族の中で子ども時代を過ごしたことで、大人になってからこれらの問題 (特徴) を持つことで、自分の人生がうまくいかなくなり、生きづらさを感じる。

ACの回復とミーティング (自助グループ)

ACA = アダルト・チルドレン・アノニマスのアノニマスは無名という意味です。

自分がACの問題を抱えていて、そこから回復したいと思ったら誰でも参加できる自助グループです。

ミーティングに参加するために、名前や住所などの個人情報をお知らせする必要はありません。

私たちACAのミーティングでは、回復のために、「12のステップ」と「12の伝統」を使っています。

ミーティングは、参加者による"分かち合い"です。参加者の話は全て「言いつばなし、聞きつばなし」です。誰が何を話そうと、それはその人個人の考えや感じ方として認められ、そのまま受け入れられます。

それに対して、誰も意見や批評を述べることはありません。

詳しくは、ACAホームページ(右のQRコード)をご覧ください。

