

# ACA

## Adult Children Anonymous 金沢グループ



ACA (Adult Children Anonymous 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 (=アダルト・チャイルド) の共同体です。ACA は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。

ミーティングでは、お互いの体験 (良いものも悪いものも) を分かち合うことを通じて、自分たちに共通する問題を解決しようとしています。メンバーが、体験を「話すこと」や「聞くこと」は苦しかった経験を希望に変え、自分自身を癒す効果がある (自助) と考えています。

ACA のメンバーになるために必要なことは、AC=アダルト・チャイルドの問題が自分に当てはまると認めることだけです。会費や料金を払う必要はありません。わたしたちは自分たちの献金だけで自主運営しています。

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感じていたら、どうぞわたしたちのミーティングにご参加ください。あなたはきっと、わたしたちの中で 心通わす人に会える事でしょう。

人は互いに互いを癒す心を持っている、とわたしたちは信じています。

### ACA 金沢グループ ミーティング

- ・参加条件・・・AC 本人 (本人が AC だと認めている人・・・裏面をご参照ください)
- ・開催日・・・・・・第 2、第 4 日曜日 ・時間・・・・13:30~15:00
- ・使用する資料・・・ACA が準備した文献 (無料)  
12 のステップ本 (1,000 円、希望者のみ)
- ・場所・・・・・・石川県社会福祉会館  
石川県金沢市本多町3-1-10 申し込み不要、直接ご来場ください  
(JR金沢駅よりバス20分 本多町下車/徒歩2分/JR金沢駅よりタクシー15分)

\*会場への ACA についてのお問い合わせはできません。

\*冷暖房が弱めですので、各自ひざ掛け扇子などをご用意ください。

\*開催の日程は変更する事があります。ホームページにてご確認ください。



・郵便でのご連絡：〒920-0961

石川県金沢市香林坊 2-4-30 香林坊ラモーダ 7 階

石川県 NPO 活動支援センター 気付

ACA 金沢グループ

・e-mail : [kanazawa@aca-japan.org](mailto:kanazawa@aca-japan.org)

・ミーティング案内電話 : 044-945-7149

・ホームページ : <http://aca-japan.org>

受信許可の設定がない場合は、返信  
できませんのでご了承ください。



# WHAT'S ACA?

## Adult Children Anonymous よくある質問

### Q1.AC(アダルト・チャイルド)とは何ですか？

アダルト・チルドレンは、幼少時代から親や家族のアルコール依存や病気などの問題を抱えて成長してきました。正当な愛情を受けられず、身体的・精神的・心理的虐待または過保護、過干渉を受け続けてきました。子どもの頃、家族として機能していない家で育った子ども達は、愛される自分になろうとがんばります。やがて無理な生き方に息苦しさを感じるようになるのです。このように親の期待や支配を受けながら育ち、今大人になって生き辛さを感じている人達をアダルトチルドレンと言います。言葉の響きから「子どもっぽい大人」という誤った認識をしている人もいますが、本意はこれとは全く反対であり、むしろ「子どもの頃から大人の振る舞いを余儀なくされて育った大人」という方が正しいでしょう。(ACAのホームページに ACが抱えている問題が出ていますのでご参照ください)

### Q2. ミーティングでは何をしますか？しませんか？

ACA では、カウンセリングや助言、忠告、治療機関の紹介、仕事の紹介、金銭的な援助、啓蒙活動などはしません。ミーティングでは、自分の話をし、人の話を聞きます。ただし言いつばなし聞きつばなしであり、批判やゴシップはしません。アノニミティ(無名性)を守り 聞いた話の内容や会った人のことはミーティング場内に留めて他で話さないことを守ります。

### Q3. 「アノニミティ」とは何ですか？

“Anonymity”という英語で、匿名(性)、無名(であること)ということです。わたしたちは、ミーティングに参加する時、また、ACAのメンバーとして行動する時、つねにアノニミティを大切にしています。わたしたちは、他のメンバーのプライバシーを守るために、ミーティングで見たこと聞いたことを他で話すことはしません。グループの中では、自分の姓名、住所等の連絡先を他の人に教えるかどうかはその人にまかされています。自分のプライバシーをどこまで明かすかは本人が決めます。「無名であることは、私たちの伝統全体の霊的な基礎である」という伝統(伝統は12項目あります)を持っています。

### Q4. ACAは宗教ですか？

ACAはどのような宗教、宗派、政党、組織、団体にも縛られていません。また、どのような論争や運動にも参加せず、支持も反対もしません。わたしたちが使う文献の中には、「神」の語が出てくるものもありますが、これは特定の宗教の神をさすものではなく、「自分を超えた大きな力(ハイヤーパワー)」を意味しています。ACAのメンバーの中には特定の宗教を信じている人も、そうでない人もいます。ACAでは特定の宗教や信条を信じることを強制されたり、勧誘を受けたりすることはありません。

### Q5. ミーティングには誰でも参加できますか？

参加の資格は全国の各会場によって異なります。会場によっては「女性みのクローズド」「男性で援助職のみのダブルクローズド」などといった条件もあります。また、オープン・ミーティングはACの家族、友人、ACに関心のある方もご参加いただけます。ACA金沢グループではAC本人(本人がAC、またはACかもしれない人)が条件です。ただし、罵声・暴力・薬やアルコールによりしらふで無いなど、著しい行為をのある方は、グループの秩序と安全性を確保する為とご本人の健康状態を悪化させない為にご遠慮いただく事があります。

### Q6. 「12のステップ」「12の伝統」とは何ですか？

12のステップはわたしたちがACの「問題」から回復するために使っているプログラムです。アルコールの問題から回復したい人のための自助グループであるAA(アルコホーリクス・アノニマス)の「12のステップ」に、わたしたちの目的に合わせて最小限の修正を加えたものです。

12の伝統はステップと同様に、AAの「12の伝統」に由来しています。グループを運営していく中から自然発生的に生まれたやり方、考え方です。わたしたちは「グループの運営」と「グループの中での自分の振る舞い」などを考える時に、拠り所としています。

#### 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。

