

アダルト・チルドレン・アノニマス ACAながさきグループ

 あなたの生きづらさはどこからきていますか？

ACAは機能不全のある家庭で過ごした成人の自助グループです。
わたしたちは、経験と力と希望を分かち合い、自分たちの共通する
問題を解決するため、定期的にミーティングを開いています。



 生きづらさから回復したい仲間が集う場所です

 オープン
ミーティング

AC本人以外も参加可能

- 孤立し人や権威者を怖れる
 - 人の怒りや批判に怯える
 - 自分で自分を責めてしまう
 - 自分のことがよくわからない
 - 自分の感情に気づきにくい
 - 不安で落ち着かない
 - 人に認められることを追い求め、自分で自分を評価できない
- わたしたちにはこのような特徴があり、行動やパターンを変え、
自分を受け入れ、表現し、尊重していくことを学んでいきます。

日曜

ミーティング

西脇病院

(長崎市桜木町3-14)

ふきのとうルーム

第1日曜 am10:10~11:30

土曜

ミーティング

出島交流会館 4階

(長崎市出島町2-11)

第2・3・4・5土曜 ※第1土曜お休み
pm3:30~5:00 【第2…ステップmtg／第4…伝統mtg】

[https://aca-](https://aca-japan.org/)



[-japan.org/](https://aca-japan.org/)

ACAながさき 【メール】 nagasaki@aca-japan.org

ACA事務局 【メール】 info@aca-japan.org

【ホームページ】 <https://aca-japan.org>

休会・イベント等のお知らせはホームページ内〈ACAミーティング会場案内〉へ掲載します