

# あなたの生きづらさは どこからきているのでしょうか？

## ACA(Adult Children Anonymous) アダルト・チルドレン・アノニマス 西三河グループ

ACA 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の共同体です。わたしたちの目的は「機能不全家族システムのもとに育ったことに起因する自分を苦しめている様々なパターンから回復すること」であり、また「他の人たちの回復・成長の手助けとなること」です。

わたしたちが今このようである原因のいくらかは、自分の感じたことや見たことや経験したことを、話せなかったこと・聞いてもらえなかったことにあるのかもしれませんが。話さないことは感じないこと、経験を否認することに、さらには耳を閉ざすこと、引きこもることにつながっていたかもしれません。

人の話を聞くことと自分の話をするのが 回復に役立つことから ACA では「言いっぱなし、聞きっぱなし」のミーティングを行っています。ミーティングでわたしたちは「自分がどのようであったか、何が起こったか、今どのようであるのか」を話します。

あなたがわたしたちと同じように AC の問題を抱えているとお感じでしたら、ぜひわたしたちのミーティングにご参加ください。

開催日	開催地域:会場	会場 所在地
第 2 土曜日	豊田市:若林交流館	豊田市若林東町沖田 124
第 3 土曜日	幸田町:中央公民館	額田郡幸田町大字菱池字黒方 78
最終土曜日	豊田市:若林交流館	豊田市若林東町沖田 124

【開催時間】 10:00 ~ 11:50 《予約不要です》

※開催日/会場/時間は変更の場合もあるので、こちらの QR を確認お願いいたします↓

※会場はお借りしているだけです、会場へのお問い合わせはご遠慮ください

### 【必要なもの】

◆アノニマスネーム(この場で呼んでほしい呼び名)

◆参加費は不要です

会場費や ACA 全体の運営費を任意の献金としてご協力お願いいたします

◆ここで聞いたことは秘密厳守できる心持ち



ACA(アダルト・チルドレン・アノニマス)について  
詳しくはこちらの QR からご覧ください→



ACA西三河グループ メールアドレス  
nishimikawa@aca-japan.org→  
お気軽にお問い合わせください→



# ACA のミーティング

お互い本名を名乗らず、  
特定のリーダーを持たずに 参加者の みなさんが 対等な関係性の中で  
『言っぱなし 聞きっぱなし』を中心に  
「問題」と「解決」に焦点を当てたミーティングを行っています

## 言っぱなし ～話すときには～

1. 話せなければ 話さなくても構いません
2. 話し初めに、アノニマスネームを名乗る  
例：『ACの〇〇〇です。』
3. うまく話そうとしなくていい
4. 専門用語や高度な知識はお避けください
5. 他の方の話に対する助言・忠告・批判・  
賞賛などのコメントは慎んでください  
他の方の話から思いついた〔自分の話〕は  
構いません

「私」を主語にして  
「私の経験」「私の気持ち」を  
〔自分に正直に〕話すことを  
取り入れてみてください



## 聞きっぱなし ～聴くときには～

1. 話される方の冒頭のアノニマスネームに  
呼び掛けてあげてください  
例：（「ACの〇〇〇です。」）  
『〇〇〇！』発声練習だと思ってね
2. 話している方が安心できる雰囲気づくり  
にご協力ください

〔話されている方の「今」に集中〕して、  
雑念を無くして聴いてみてください

☆雑念☆の例

「どう、アドバイスしてあげよう…」  
「さっき どんなことを言ってたっけ？」  
「また、その話か…」 などなど

そんな雑念が出てきたら、  
〔その雑念を横に置く感覚〕を  
取り入れてみてください

## 参加者の声

- 「うまく話そうとしなくていい」と言われるのは、すごく気楽です。
- 自分だけで抱えられなくなった気持ちを話せたことで、前を向くことができました。  
「1人ではない」の言葉に何度も救われました。この場があったから救われました。
- “話すだけでいい” “聞くだけでいい” というルールが、私にはとても優しかったです。来てよかったと感じています。
- 若い時から人と打ち解けることが難しく、人と関わることを怖れていました。今、思うと「うちのお母さんってさ…」とか自分の家族のことを気軽に話題にできなかったことも原因だったと思います。ACA では、同じような思いを感じてきた信頼できる方たちの中だから、本音を言葉にして吐き出すことができ、  
「私だけじゃなかったんだ」とか、いろいろ気

づけたから「変わろう」と強く思えるようになりました。

- 私の母は宗教依存でした。ライフイベントは〔母の信じる神様〕に従って生きてきました。表面的にはうまくいっていた…が〔母にとって〕いい子の私は、〔自分がどうしたいか〕が、有りませんでした。そして結婚相手との関係は虚しさでいっぱいでした。ACA に来て〔源家族で身につけた考え方〕に真正面から深く向き合うことで、視野が狭かったことに気づきました。今の私は〔本当はどうしたかったか、どうされたかったか〕そして、〔これからどうしたいか〕を見つけることができ、〔自分らしさ〕が分かりかけてきました。息子／娘に世代連鎖していかないためにも気づきがもらえる大切な場です。