

# 生きづらさを感じていませんか？



- ・孤立しているように感じる
- ・人や権威者が怖い
- ・人に承認を求めてしまう
- ・人が怒っているのが怖い、または個人的な批判が怖い
- ・付き合うのはいつも問題を抱えている人(アルコール依存症など)である
- ・自分の心配より、人の心配ばかりしている
- ・自分の意見を言うのが怖い
- ・自分のことを厳しくさばいてしまい、自己評価が低い
- ・人に見捨てられているのが怖い、または見捨てられないように自分を犠牲にしても、人につくしたり、いいなりになってしまう

以上の問題がどれか当てはまる方は AC(アダルト・チャイルド=アルコール依存症者のいる家庭やその他機能不全家庭で育った人)の可能性がります。

私たちは AC の問題から回復するためにミーティング(分かち合い)を開いています。

入会金や会費は必要ありません。献金のみで運営されています。

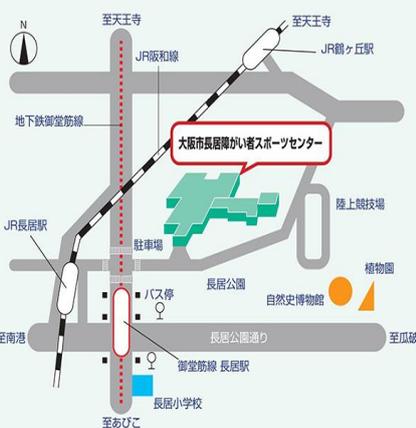
AC の問題を抱える当事者の自助会です。いかなる宗教とも関係はありません。

参加されるのにご住所やお名前は必要ありません。アノミティ(匿名)を大事にしています。

ミーティング中で話された内容は口外いたしません。

ミーティングへ参加されるのに予約は必要ありません。直接会場へお越し下さい。

(会場はお借りしているだけです。お問い合わせはご遠慮下さい)



日時 毎月第二・第四土曜日(2023年10月14日より)

午前10時40分～11時55分

場所 長居障がい者スポーツセンター 研修室または会議室  
大阪市東住吉区長居公園 1-32(無料駐車場あり62台)

- ・大阪メトロ御堂筋線「長居」駅1号出入口から…北へ約2分
- ・JR阪和線 「長居」駅から…東へ約3分

**注意 予告なく場所や日時が変更になる可能性があります。**

(2023年11月は第一・二土曜日・ヨドコウ桜スタジアムを予定)

詳しくは ACA ホームページ <https://aca-japan.org/>

またはミーティング案内Tel.044-945-7149 または e-mail:

[info@aca-japan.org](mailto:info@aca-japan.org) まで **ACA のほほんグループ**