

生きづらさを感じていませんか？

ACA大阪南グループからのミーティングのお知らせ

予約不要

【日時】 ▶▶▶ 毎週土曜日 9:45～11:15

【会場】 ▶▶▶ クレオ大阪中央

※部屋(会議室もしくは和室)は1Fモニターを確認ください。

※日時変更、会場変更はHPでお知らせしています。

AC(アダルトチルドレン)の特徴

- ・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え ・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、人間関係、食事・・・)

上記の特徴が当てはまると思う方は参加してみてください

URL: <https://aca-japan.org/>

もしくは右のQRコードを読み取ってください。



会場アクセス

四天王寺前夕陽ヶ丘駅(Osaka Metro 谷町線)
1・2号出口から北東へ徒歩約3分



12の伝統

1. 優先されなければならないのは、全体の福利である。個人の回復はACAの一体性にかかっている。
2. 私たちのグループの目的のための最高の権威はただ一つ、グループの良心のなかに自分を表される、愛の神である。私たちのリーダーは奉仕を任されたしもべであって、支配はしない。
3. ACAのメンバーになるために必要なことはただ一つ、ACの問題が自分にあてはまると認めることだけである。
4. 各グループの主体性は、他のグループまたはACA全体に影響を及ぼす事柄を除いて、尊重されるべきである。
5. 各グループの本来の目的はただ一つ、いま苦しんでいるアダルト・チャイルドにメッセージを運ぶことである。
6. ACAグループはどのような関連施設や外部の事業にも、その活動を支持したり、資金を提供したり、ACAの名前を貸したりすべきではない。金銭や財産、名声によって、私たちがACAの本来の目的から外れてしまわないようにするためである。
7. すべてのACAグループは、外部からの寄付を辞退して、完全に自立すべきである。
8. アダルト・チルドレン・アノニマスは、あくまでも職業化されずアマチュアでなければならない。ただ、サービスセンターのようなどころでは、専従の職員を雇うことができる。
9. ACAそのものは決して組織化されるべきではない。だがグループやメンバーに対して直接責任を担うサービス機関や委員会を設けることはできる。
10. アダルト・チルドレン・アノニマスは、外部の問題に意見を持たない。したがって、ACAの名前は決して公の論争では引き合いに出されない。
11. 私たちの広報活動は、宣伝よりもひきつける魅力に基づくものであり、活字、電波、映像の分野では、私たちはつねに個人名を伏せる必要がある。
12. 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。それは各個人よりも原理を優先すべきことを、つねに私たちに思い起こさせるものである。
(AAワールドサービス社の許可のもとに、一部修正の上転載)

ACAとは？

ACA(アダルト・チルドレン・アノニマス)は、子供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。わたしたちのプログラムは、「12のステップ」と「12の伝統」に基づいています。

ミーティングスケジュール

日	内容
1週目	テーマミーティング
2週目	伝統ミーティング
3週目	テーマミーティング
4週目	ステップミーティング
5週目	テーマミーティング

- ・テーマミーティング
各人が持ち寄ったテーマで分かち合いをします。
- ・伝統ミーティング
12の伝統をテーマに分かち合いをします。
- ・ステップミーティング
12のステップをテーマに分かち合いをします。

- 1週目：オープンミーティング
オープンミーティングは、家族、友人、またはACの問題に関心をもつ方など、AC本人以外の方も参加できます。
- 2週目～5週目：クローズドミーティング
クローズドミーティングはACの「問題」が自分に当てはまる(かもしれない)と認めている人が参加できます。

12のステップ

1. 私たちはアディクションの影響に対し無力であり、思い通りに生きていけなくなっていたことを認めた。
2. 自分を超えた大きな力が、私たちを健康な心に戻してくれると信じるようになった。
3. 私たちの意志と生き方を、自分なりに理解した神の配慮にゆだねる決心をした。
4. 恐れずに、徹底して、自分自身の棚卸しを行ない、それを表に作った。
5. 神に対し、自分に対し、そしてもう一人の人に対して、自分の過ちの本質をありのままに認めた。
6. こうした性格上の欠点全部を、神に取り除いてもらう準備がすべて整った。
7. 私たちの短所を取り除いて下さいと、謙虚に神に求めた。
8. 私たちが傷つけたすべての人の表を作り、その人たち全員に進んで埋め合わせをしようとする気持ちになった。
9. その人たちやほかの人を傷つけない限り、機会あるたびに、その人たちに直接埋め合わせをした。
10. 自分自身の棚卸しを続け、間違ったときは直ちにそれを認めた。
11. 祈りと黙想を通して、自分なりに理解した神との意識的な触れ合いを深め、神の意志を知ることと、それを実践する力だけを求めた。
12. これらのステップを経た結果、私たちは霊的に目覚め、このメッセージを他の人たちに伝え、そして私たちのすべてのことにこの原理を実行しようと努力した。
(AAワールドサービス社の許可のもとに、一部修正の上転載)

ACAへの連絡先

〒214-8691 登戸郵便局私書箱12号 ACA事務局
e-mail : info@aca-japan.org
ミーティング案内電話 : 044-945-7149