

## ACA さくらCOSMOS 2025年2月のスケジュール

私たちの目的は、ACの問題から回復することであり、他の人たちの回復成長を手助けすることです。AC(アダルトチャイルド)の問題が自分に当てはまると感じている方はどなたでも参加可能です。新しい仲間大歓迎です。会費や料金はありません。自分たちの献金のみで運営しています。

月日	曜日	時間	場所	内容	形式
2月4日	火曜日	19:00~20:30	郡山中央公民館 第2講義室	ステップ2	クローズド
2月11日	火曜日	19:00~20:30	郡山中央公民館 第5講義室	伝統2	クローズド
2月18日	火曜日	19:00~20:30	郡山中央公民館 第2講義室	テーマ	クローズド
2月25日	火曜日	19:00~20:30	郡山中央公民館 工作室	ビジネス・テーマ	クローズド

\*コロナウイルス感染拡大により、会場使用が出来ない場合、休止や時間が短縮になる場合があります。福島県などで、制限が発令された場合は、会場に来る前に、事前にHPなどでご確認ください。

### ACの特徴を示します。

**自分では、どうにもならない生きづらさを抱えていませんか？**

**もし、下記があてはまるなら、同じ経験を持つ仲間として、共に回復を目指していきませんか？**

孤立し、人や権威を恐れる

承認を追い求め、自分が何者かわからない

人の感情や個人的な批判におびえる

見捨てられ不安が強く、強迫的な問題を持つ人との関係を手放せない

人生を犠牲者の視点で生きていて、その弱さにより恋愛関係や友情関係で人に惹きつけられる

行き過ぎた責任感をもっていて、自分のことより他人の心配をする

人に意見をいうことに罪悪感を感じる

刺激に嗜癖する

愛を哀れみと取り違え、自分が哀れみ救える人を愛する傾向がある

子供時代から、感情を抑え込んできて、自分の感情を感じることを表現することが出来ない

自分のことを厳しく裁き、自己評価が低い

見捨てられることを恐れ、人との関係が切れないようにするためにどんなことでもする

自ら行動する人ではなく反応する人である

ACAのハンドブック 問題より抜粋