

生きづらさを感じていませんか？

ACA（エーシーエー＝アダルト・チルドレン・アノニマス）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。

機能不全のある家族システムの中に育ったわたしたちは、生きてくためにいくつかのパターンを使い、それを身につけてきました。それらのパターンの内のあるものは今のわたしたちにとって制限となり、現在のわたしたちを苦しめていました。わたしたちの第一の目的は、自分たち自身が回復することであり、同時にそのことで他の人たちの回復・成長の手助けとなることです。新しい、より良い生き方を回復する、つまり、幸せに、楽しく自由になるために、わたしたちが見いだした方法は、ミーティングに出続けることであり、12のステップを践（ふ）むことです。

あなたがもし、わたしたちと同じような問題を持っていると感じていたら、どうぞわたしたちのミーティングにご参加ください。あなたはきっと、わたしたちの内の何人かが好きになるでしょう。互いに互いを癒すところを人は持っている、とわたしたちは信じています。

ACA 都立大グループ ミーティング案内

日時：毎週火曜日 19時から20時30分

- 1 週目：ステップミーティング
- 2 週目：伝統ミーティング
- それ以外：テーマミーティング

会場：大岡山西住区センター（目黒区平町1-15-2）東横線「都立大学」下車徒歩5分

※AC本人だけが参加できるクローズド・ミーティングです。

※参加するための手続きは一切ありません。

直接会場にお越しください。

※会費や料金を払う必要はありませんが、参加者には任意の献金をお願いしています。

※会場の公共施設、教会、病院等はミーティングの場所をお借りしているだけで、ACAとは関係ありません。

※日時や会場の変更はACAのホームページでお知らせしています。



ACA ホームページ <https://aca-japan.org/>



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って、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。

どういう人がACAに来ているのか

わたしたちは自分にAC（アダルト・チャイルド）の問題があると感じ、それから回復したいと願っています。機能不全のある家庭で育ったわたしたちは、次のような特徴を共有しているようです。

1. 孤立し、他の人、特に権威者と一緒にいると落ち着かない傾向がある。
2. 承認を求めすぎて、自分のことがわからなくなっている。
3. 他の人の怒りや批判におびえてしまう。
4. アルコールの問題などのアディクション(嗜癖)を持つようになり、あるいはそのような嗜癖を持つ人にひきつけられたりする。
5. 人生を「犠牲者」または「救助者」として生きている。
6. 責任をとりすぎるか、または責任をとれなくなっている。
7. 自分の意見を主張すると、どういうわけか罪悪感を持ってしまう。
8. 刺激に嗜癖するようになっている。
9. 「愛」を「同情」や「哀れみ」と混同している。
10. 感情を感じ、意識し、あるいは表現することができない。またそのことが自分の生き方にどう影響を与えていたかに気付かなかった。
11. 自分をとても厳しく裁き、自己評価が低い。
12. 拒絶されたり見捨てられたりすることを過度に恐れる。

このリストは自分の問題を発見する手助けのためのもので、非難するためのものではありません。もしあなたがわたしたちと同じような特徴を持っているとお感じでしたら、どうぞミーティングにお越しください。

ミーティングで行うこと

ミーティングでは、最初にミーティングハンドブックや、「ACのための12のステップ」などの文献の輪読をします。その後、自分の過去の経験や、今の自分の生活で楽しかったことや苦しかったことを分かち合い、他の人たちの話に耳を傾けます。同じ悩みを持つ人と会い、話すことと聞くことは、苦しかった経験を希望に変え、わたしたちを癒す力を持っています。分かち合いでは参加者がアノニミー(匿名性)を守り、ミーティングで話されたことが外に出たり、他の場所で話されたりすることはありません。

One Day At A Time 今日一日

らくだは一日に二度ひざまずく。
朝ひざまずいて今日の荷をになう。
身を低くすると少し楽にできる。
頭をまっすぐ上げて歩く。
もし日ざしがきつなくても背中にはたくわえの水がある。
夕方ひざまずいて今日一日の荷を降ろす



【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 URL <https://aca-japan.org/>