

# ACA Adult Children Anonymous

ACAは、子どもの時期をアルコールやその他の機能不全のある家庭で過ごした成人（AC＝アダルト・チルドレン）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、自分たちの共通する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。

機能不全のある家庭システムの中で育ったわたしたちは、生きていくためにいくつかのパターンを使い、それを身につけて来ました。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。

ACであるわたしたちは、次のような問題を共有しているようです。孤立し、他人を恐れる。承認を求める。怒っている人や批判に怯える。感情を意識し表現することが出来ない。自分を裁く。見捨てられることを恐れる。・・・

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のステップを踏むことです。

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お感じでしたら、どうぞわたしたちのミーティングにご参加下さい。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 つくばグループ

ミーティング毎週水曜日

夜 7:00 ~ 8:30

会場:つくばカピオ 会議室

(つくば市竹園 1-10-1)

TXつくば駅 A4 出口より南方向へ徒歩 5分。  
(カピオに小規模無料駐車場有り。満車の際は近隣有料駐車場をご利用下さい)

会場施設はミーティングの時間だけお借りしています。ACAについてのお問い合わせは、下記連絡先までお願いします。

ミーティングに参加するために事前の申し込みは要りません。初めての方も当日この時間に開場に直接いらして下さい。

日時、会場が変更になることがあります。電話やインターネットのお知らせにてご確認ください。

ACAへの連絡先：〒 214-8691 登戸郵便局私書箱 12号 ACA 事務局

ミーティング案内電話：044-945-7149

e-mail info@aca-japan.org

ウェブサイト URL <http://aca-japan.org/>

携帯用 URL <http://aca-japan.org/i/>



もしそのことで、人の痛みが少しでも分かるようになったとしたら、刺をつつんで生きてきた経験はわたしたちの力です。やさしさやかなしみが、大事なものと思えるようになったとしたら、少し病んでいることと、少し傷付いていることはわたしたちの希望です。

