

ACA(アダルト・チルドレン・アノニマス)

第3回 西日本ステップセミナーin 鳥取

ACA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って共通する問題を解決し、ほかの人たちもACの問題から回復するよう手助けしたいと願っています。

ACAでは回復のためのプログラムとして「ACAの12のステップ」が提案されています。このたび、表記ステップセミナーを開催し、私たちがステップをふんできた経験を集中して分かち合いたいと思います。

多くの仲間が集まってお互いに経験を分かち合い、各地の仲間が交流する機会になることを願っています。「ACAのミーティングは初めて！」という新しい仲間も歓迎します。気楽にご参加下さい。

日時 2017年 8月27日(日)

午前10:30 ~ 17:30

場所 「さわやか会館」

鳥取市社会福祉協議会障害者福祉センター

3階 多目的室 (鳥取市富安2丁目96)

【交通機関】JR鳥取駅から徒歩7分

(詳しい交通案内を裏面に記載しています。)

プログラム

- 10:30 開場・自由なフェローシップ
- 11:00 ~ 12:00 ステップ1~3の分かち合い(スピーカース・ミーティング)
- 12:00 ~ 13:30 昼休み、休憩、フェローシップ(親睦、交流)
- 13:30 ~ 16:15 ステップ4~12の分かち合い(スピーカース・ミーティング)
- 16:15 ~ 17:00 参加者全員による分かち合い
- 17:00 ~ 17:30 自由なフェローシップ(親睦、交流)
- 17:30 閉場

○途中で休憩・グループ紹介など

今回のミーティングは、自分にACの問題があると思っている人、或いは、自分にもACの問題があるかもしれない？と感じている人が参加できるクローズド・ミーティングです。初めての参加を考えている方は、裏面に掲載している「どういう人がACAに来ているのか」を見て、参考にして下さい。



ACAホームページ <http://aca-japan.org>

(裏面)

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に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。

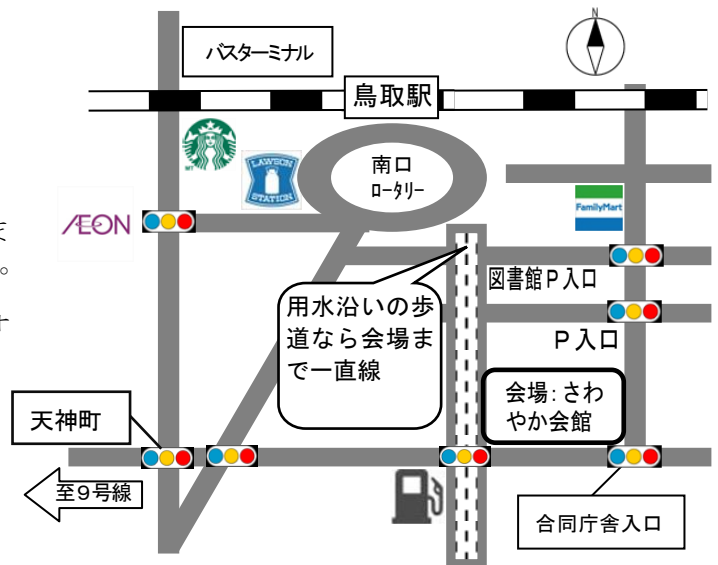
1. 孤立し、他人特に権威者と一緒にいると落ち着かない傾向がある。
2. 承認を求めすぎて、自分のことが分からなくなっていた。
3. 人の怒りや批判に怯えてしまう。
4. アルコールの問題などのアディクション（嗜癖）を持つようになったり、あるいは嗜癖者にひきつけられたりした。
5. 「犠牲者」または「救助者」として人生を生きる。
6. 責任をとりすぎるか又はとれなくなっていた。
7. 自分の意見を主張すると、どういうわけか罪悪感を持ってしまう。
8. 刺激に嗜癖するようになっていた。
9. 「愛」を「同情」や「哀れみ」と混同していた。
10. 感情を感じ、意識し、あるいは表現することが出来なかった。そのことが自分の生き方にどういう影響を与えていたかに気づけなかった。
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、診断や批判のためや、まして自分を責めるためのものではありません。わたしたちはみんな自分が「特別」であると思っていて、不幸でした。もし、あなたがわたしたちと同じ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お越し下さい。(「ACAとは What is ACA ?」より)

【詳しい交通案内】

JR 鳥取駅南口から徒歩7分

- ① 飛行機 空港⇄JR鳥取駅 バス20分
バスは鳥取駅北側に到着します。
鳥取駅に入って南口に抜けてください。
- ② 高速バス バスは鳥取駅北側に到着します。
鳥取駅に入って南口に抜けてください。
- ③ JR 改札を抜けて左側が南口です
- ④ 車 駐車場は会場北側に出入口があります
チケットリーダー通せば無料です
満車の時は図書館駐車場があります
こちらは3時間まで無料です
※「さざんか会館」が隣にありますが
会場は「さわやか会館」です。



- ・ACAに関する詳しい情報、各地域における通常ミーティング開催状況などについては、ACAホームページ (<http://aca-japan.org>) をご覧下さい。
- ・事前の申込は不要です。当日直接会場にお越し下さい。
- ・このセミナーに関するお問い合わせは ACA 鳥取希望グループ <tottori_kibou@aca-japan.org>までお願いします。