

あなたの生きづらさは どこからきていますか？

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仲間の集まりです。私たちは、経験と力と希望を分かち合って共通する問題を解決し、他の人たちもAC（アダルト チャイルド）の問題から回復するよう手助けしたいと願い、定期的にミーティングを開いています。

2019年2月から鳥取駅近くの会場でミーティングを開催することになりました。お互いに経験を分かち合う時、大きな力、恵みを与えられることを私たちは経験してきました。「ACAのミーティングは初めて！」という方も歓迎します。気楽にご参加下さい。



団体名. ACA鳥取希望グループ



第1・3・5火曜日

時間. 19時～20時30分

場所. さざんか会館（会場①）

第3土曜日

（オープン・ミーティング）

時間. 13時30分～15時

場所. 鳥取市社会福祉協議会障害者福祉センター

さわやか会館（会場②）

交通. JR鳥取駅南口から徒歩6分

駐車場. あり・無料 駐車券をお持ちください、1階に処理機があります

※火曜日をご自分にACの問題がある（かもしれない）方だけのクローズド・ミーティング、土曜日はAC本人以外の方も参加できるオープン・ミーティングです

※会場の空き状況により日時・場所変更の可能性があります。HPでご確認の上お越しください。



(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つてしまう。
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)



【備考】火曜日は AC の問題が自分にあてはまると認めている人、もしくは「自分にも AC の問題があてはまるかもしれない」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。土曜日のオープン・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。初めて ACA ミーティングに参加する方は、「どういった人が ACA に来ているのか」を参考にしてください。



問い合わせ：ACA 鳥取希望グループ

メールアドレス：tottori_kibou@aca-japan.org

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