

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、それを身につけてきました。それらのパターンとなり、現在のわたしたちを苦しめていま自身が回復することであり、同時にそのことです。新しい、より良い生き方を回復するために、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

変更・催しのお知らせ

新しいグループ、スケジュール、会場変更等

- ・高松グループが、高松ふたたびグループとして再開されました。(5月6日より)
- ・藤沢グループは一時休止します。
- ・ふくしまグループ：5月より、従来の毎週月曜日(会場は福島いずみルーテル教会)に加え、第2土曜日と第4日曜日(会場は福島市働く婦人の家)にも開催します。
- ・相模原緑女性ミーティング、5月の予定：5/8(火)13:30-15:00、5/25(金)10:30-11:45。
- ・いっぽう歩グループ：5月は通常の毎土曜日に加え、次の日時にミーティングを開きます。
5/3(木・休) 5/9(水) 5/17(木) 5/30(水) 時間は19:00~21:00、会場は知立市公民館。
- ・5月2日(水) つくばグループのミーティングの時間は、19:00~21:00に変更になります。
- ・5月3日(木・祝) 吉祥寺グループの会場は、武蔵野公会堂に変更になります。
- ・5月4日(金・祝) 名古屋グループの会場は、児玉コミュニティーセンターに変更になります。
- ・5月12日(土) 高円寺グループのミーティングは会場の都合によりお休みです。
- ・5月30日(水) 登戸グループの会場は高津市民館(溝の口駅そば)に変更になります。

グループや地域の催し(グループや地域からの連絡をそのまま掲載します)

- ・5月3日(木・祝) 登戸グループのハイキング：10時40分、JR 青梅線「古里」(こり) 駅に集合。
- ・5月9日(水) 登戸グループ18周年記念ミーティング(会場、時間は通常通り)

ACA全体の催し

- ・6月2日(土) 3日(日)：第14回ACA サービス会議(代々木青少年センター)が開かれます。

通常ミ ティング 東北地方

山形県 ACA 米沢グループ

土曜日 10時から 11時 30分

日本基督教団米沢教会(米沢市中央2-4-14) JR「米沢」30分、丸の内郵便局前、興譲小学校斜め前

福島県 ACA ふくしまグループ 第4月曜日のみオープン

・月曜日 18時30分から 20時 福島いずみルーテル教会(福島市野田町1-2-10) JR「福島」西口 10分

・第2土曜日・第4日曜日 15時から 16時30分 福島市働く婦人の家(福島市入江町1-1) JR「福島」よりバス「日赤前」徒歩3分

福島県 ACA さくら COSMOS グループ 火曜日 19時00分から 20時20分

日本基督教団郡山教会(郡山市清水台2-6-4) JR「郡山」西口徒歩10分

福島県 ACA ひだまりグループ 木曜日 13時から 15時

日本基督教団郡山教会(郡山市清水台2-6-4) JR「郡山」西口徒歩10分

福島県 ACA 郡山グループ 日曜日または土曜日 14時から 16時

6(日) : 大島地域公民館 郡山市桑野5-1-1 「福島放送前」バス停5分

13(日) 19(土) 27(日) : 赤木地域公民館 郡山市赤木町7-19 JR「郡山」15分「赤木小学校前」バス停5分

関東地方

茨城県 ACA 勝田グループ 金曜日 19時00分から20時30分 男女共同参画センター(ひたちなか市笹野町2-8-2) JR「勝田」東口徒歩30分 会場への電話でのお問い合わせはご遠慮下さい。	
茨城県 ACA つくばグループ 水曜日 18時30分から20時30分 (月により曜日が変わることがあります) 「つくばカピオ」会議室(つくば市竹園1-10-1) つくばエクスプレス「つくば」A4出口より南へ5分	
千葉県 ACA 船橋グループ 木曜日 13時30分から15時(祝祭日は休み) 船橋北病院1階集会室(千葉県船橋市金堀町521-36) 新京成線三咲駅より送迎バスあり、新京成線/東葉高速線「北習志野」又は北総線「小室」からバス「金堀」7分	
東京都 ACA 板橋グループ 月曜日 19時15分から20時30分 滝野川西ふれあい館(北区滝野川6-21-25) JR「板橋」10分/都営三田線「西巣鴨」5分	
東京都 ACA 墨田グループ 第4土曜日 14時30分から16時 すみだ生涯学習センター(墨田区東向島2-38-7) 京成押上線「京成曳舟」・東武伊勢崎線「曳舟」/「東向島」徒歩5分	
東京都 ACA 江戸川グループ 金曜日 14時00分から16時 タワーホール船堀(江戸川区船堀4-1-1) 都営新宿線「船堀」北口徒歩1分	
東京都 ACA 高円寺グループ(旧新宿グループ) 土曜日 18時30分から20時 カトリック高円寺教会(杉並区高円寺南2-33-32) JR中央線「高円寺」徒歩15分、東京メトロ丸ノ内線「東高円寺」または「新高円寺」徒歩10分	
東京都 ACA 吉祥寺グループ 18時55分から20時25分(第3木曜日は休み) カトリック吉祥寺教会(武蔵野市御殿山1-7-8) JR線、井の頭線「吉祥寺」南口徒歩6分	
東京都 ACA 明大前グループ 日曜日 14時30分から16時30分 カトリック松原教会(世田谷区松原2-28-5) 京王線・井の頭線「明大前」徒歩4分	
東京都 ACA 都立大グループ 火曜日 19時00分から20時30分 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」徒歩5分	
東京都 ACA 八王子グループ 第2・4水曜日 14時から15時30分 クリエイトホール(八王子市生涯学習センター)(八王子市東町5-6) JR線「八王子」北口、京王線「京王八王子」徒歩4分	
東京都 ACA 立川グループ 金曜日 19時から21時00分(祝祭日は休み) 立川柴崎学習館「柴崎図書館」立川市柴崎町1-1-47 JR線「立川」南口8分、多摩都市線モノレール「立川南」8分	 新グループ
神奈川県 ACA 登戸グループ 水曜日 18時30分から20時30分 多摩市民館(川崎市多摩区登戸1775-1 多摩区総合庁舎内) 小田急線「向ヶ丘遊園」北口徒歩5分	
神奈川県 ACA 横浜グループ 第2・4月曜日 13時から14時30分 横浜市南地区センター(横浜市南区南太田2-32-1) 市営地下鉄「蒔田(まいた)」徒歩5分、京浜急行「井土ヶ谷」または「南太田」徒歩8分	
神奈川県 ACA 大和グループ 土曜日 13時から14時30分 大和市勤労福祉会館(神奈川県大和市鶴間1-32-12) 小田急線「鶴間」派出所側より徒歩5分	
神奈川県 ACA 湘南グループ 第1,3,5金曜日 19時30分~20時45分(祝祭日は休み) カトリック逗子教会(逗子市逗子2-8-47) 京浜急行「新逗子」5分、JR横須賀線「逗子」10分	
神奈川県 ACA 横須賀・浜木綿(はまゆう)グループ 火曜日 19時30分から20時45分(祝祭日休み) 横須賀市総合福祉会館5階会議室(横須賀市本町2-1) 京浜急行「汐入」6分、JR線「横須賀」8分	

中部地方

新潟県 ACA 村上グループ 第2・4水曜日 19時00分から20時30分 クリエイト村上(村上市三乃町1-6) JR羽越線「村上」徒歩20分
新潟県 ACA 新潟グループ 木曜日 19時30分から21時 坂井輪地区公民館(新潟市西区寺尾上3-1-1) JR越後線「寺尾」徒歩7分

(オープン)の表示があるミーティングは 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。

新潟県 ACA 阪之上グループ(オープン)

金曜日(毎週) 火曜日(第1週と最終週は休み) 19時30分から21時/第2土曜日 19時から20時
阪之上コミュニティセンター(長岡市今朝白1-10-27) JR「長岡」東口徒歩5分

新潟県 ACA ラッキークローバーJAMグループ 木曜日 19時から20時30分

カトリック高田教会(上越市西城町2-3-12) JR信越本線「高田」徒歩10分

静岡県 ACA 静岡中部グループ・焼津ミーティング 土曜日 19時00から20時30分

サンライフ焼津(焼津市中港3-3-12) JR焼津駅南口15分

愛知県 ACA 三河ひなたほっこグループ(オープン) 水曜日 19時00から20時30分

豊橋市総合福祉センター(あイトピア)(豊橋市前畑町115番地)

JR「豊橋」より豊橋鉄道市内線前畑電停または東田坂上電停下車5分

愛知県 ACA いっぱい・一歩グループ

知立(ちりゅう)ミーティング

土曜日 10時から11時30分 知立市中央公民館(知立市広美3-1) 名鉄本線「知立」「牛田」15分

愛知県 ACA 名古屋グループ

・第1・2・4・5 金曜日 19時から20時30分

西生涯学習センター(名古屋市西区浄心1-1-45) 地下鉄鶴舞線「浄心」6番出口徒歩1分

・火曜日 19時から20時30分

名古屋市女性会館(名古屋市中区大井町7番25号) 地下鉄名城線「東別院」下車1番出口から東へ徒歩3分

近畿地方

ACA 北びわこ和(NODOKA)グループ 第2日曜日 13時から14時30分

長浜公民館 滋賀県長浜市高田町10-51 JR北陸線「長浜」徒歩13分

JR北陸線「長浜」バス長浜市役所前停車徒歩約3分

新グループ

滋賀県 ACA 大津&草津グループ(オープン)

大津ミーティング 土曜日 9時30分から11時

大津市生涯学習センター(大津市本丸町6-50) 京阪「膳所本町」徒歩5分

草津ミーティング 木曜日 19時から20時30分

カトリック草津教会(草津市草津1-9-21) JR琵琶湖線「草津」徒歩15分

京都府 ACA 京都グループ(オープン) 金曜日 10時から11時30分

ひと・まち交流館 京都3階福祉ボランティアセンター・ミーティングルーム(京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町83-1) 京阪電車「五条」徒歩8分、地下鉄烏丸線「五条」徒歩10分

中国地方

鳥取県 ACA 鳥取希望グループ 火曜日 19時から20時30分 カトリック鳥取教会

鳥取市西町1-645 鳥取駅から県庁に向かい徒歩5分

新グループ

島根県 ACA 松江グループ 第2金曜日 19時30分から21時

いきいきプラザ島根(松江市東津田町1741-3) JR「松江」バス「合同庁舎前」下車

岡山県 ACA 岡山グループ 木曜日 18時30分から19時30分(祝日はお休み)

さんかく岡山(岡山市北区表町3-14-1-201(アークスクエア表町2階))

JR「岡山」から南東へ1.5km、市電・清輝橋行「新西大寺町筋」徒歩1分/東山行「西大寺町」徒歩3分

岡山県 ACA 倉敷あんだんてグループ(オープン)

水曜日 19時30分から20時30分、第2木曜 15時30分から16時30分ステップミーティング

くらしき健康福祉プラザ(倉敷市笹沖180)「倉敷」車10分、下電バス・両備バス「くらしき健康福祉プラザ」下車、古城池線バス「葦高小学校」西へ徒歩5分

広島県 ACA 広島グループ 月曜日 19時から20時30分

広島市中区地域福祉センター(広島市中区大手町4-1-1 大手町平和ビル5階) 市内電車、バス「市役所前」1分

四国地方



香川県 ACA 高松ふたたびグループ 第1日曜日 13時から14時30分
高松市男女共同参画センター(高松市錦町1-20-11)JR「高松」・琴平線「片原町」徒歩15分

-九州・沖縄地方-

沖縄県 ACA 那覇よんなーグループ 火曜日19時00分から20時30分
牧志駅前ほしぞら公民館、第2学習室 那覇市安里2-1-1 沖縄モノレール牧志駅徒歩1分

特別ミーティング(ACであることに加え、特殊な問題に焦点をあてたミーティング)

福島県 ACA クローバー・ミーティング(ACであり女性の方) 水曜日19時から20時30分
福島市働く婦人の家(福島市入江1-1) JR「福島」バス「日石病院前」下車3分

福島県 ACA なでしこミーティング(ACであり女性の方) 第2土曜日19時から20時30分
日本基督教団郡山細沼教会(郡山市畑沼町8-12) JR「郡山」徒歩20分 バスの場合「虎丸」下車

神奈川県 ACA 相模原緑女性ミーティング(ACであり女性の方) 第2・4金曜日13時30分から15時00分
(月により曜日が変わることがあります) ソレイユさがみ(相模原市緑区橋本6-2-1)シティ・プラザはしもと6階
JR 横浜線・京王相模原線「橋本」北口駅前イオン6階

京都府 ACA 河原町メンズクローズド・ミーティング (ACであり男性の方) 第3土曜日19時から20時30分
カトリック河原町教会3F(京都市中京区河原町三条上る下丸屋町423)
京都市営地下鉄東西線「京都市役所前」3分、京阪電車「三条」6分、阪急電車「河原町」12分

岡山県 ACA かけはしミーティング(ACであり女性の方) 第2日曜日18時30分から19時30分
くらしき健康福祉プラザ(倉敷市笹沖180) 「倉敷」車10分、下電バス・両備バス
「くらしき健康福祉プラザ」、古城池線バス「葦高小学校」西へ徒歩5分

一時休止中のグループ・ミーティング

ナイト郡山グループ(福島県) ロータスグループ(茨城県) 練馬男性ミーティング(東京都) 藤沢グループ(神奈川県) 静岡ぼこ・あ・ぼこグループ(静岡県) 清水みなみかぜグループ(静岡県) いっぽ・一歩グループ(瑞穂ミーティング(愛知県) 倉吉グループ(鳥取県) 沖縄中部グループ(沖縄県)

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 (初めての方)
(グループ、メンバーからの問い合わせ contact@aca-japan.org)
郵便振替口座「00180-2-18576ACA」
ミーティング案内電話：044(945)7149
URL http://aca-japan.org/ 携帯用 http://aca-japan.org/i/



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。

