

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それを身につけてきました。それらのパターンの内のわたしたちを苦しめていました。わたしたちの第一にそのことで他の人たちの回復・成長の手助けとなる幸せに、楽しく自由になるために、わたしたちが見いのステップを踐(ふ)むことです。



私たちは、生きてくるためにいくつかのパターンを使い、あるものは今のわたしたちにとって制限となり、現在の目的は、自分たち自身が回復することであり、同時ことです。新しい、より良い生き方を回復する、つまりだした方法は、ミーティングに出続けることであり、12

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。

★最新の開催情報はホームページ(<https://aca-japan.org/>)をご確認ください。

#### ◎ミーティングの変更など

・鳥取いなばグループ(鳥取)は会場を障害者福祉センター(さわやか会館)(鳥取市富安2-96、JR鳥取駅6分)に変更しました。

#### ○日時・会場の変更

- ・12/4(木)練馬グループはお休みで、代わりに12/11(木)に開催します。
- ・12/11(木)札幌グループは時間を18:30～21:30に変更します。
- ・12/13(土)静岡・焼津グループの会場はアイセル21(静岡県静岡市葵区東草深町3-18、JR静岡駅北口10番のりばからバス「アイセル21」下車)です。
- ・12/13(土)三河ひなたぼっこグループはお休みです。
- ・12/13(土)・12/19(金)貝塚グループはお休みです。
- ・12/14(日)上越春日山グループは時間を17:30～19:30に変更します。
- ・12/14(日)鳥取いなばグループはお休みで、代わりに12/7(日)に開催します。
- ・12/16(火)高松女性ミーティングはお休みです。
- ・12/20(土)高崎グループはお休みです。
- ・12/20(土)おおみやグループの会場は浦和コミュニティセンター(埼玉県さいたま市浦和区東高砂町11番1号 コムナーレ10階、JR浦和駅中央改札口東口徒歩1分)です。
- ・12/23(火)・12/30(火)かわごえグループの会場はウエスタ川越(埼玉県川越市新宿町1-17-17)です。
- ・12/25(木)練馬グループは追加開催します。
- ・12/25(木)吉祥寺グループの会場は武蔵野公会堂(東京都武蔵野市吉祥寺南町1丁目6番22号)です。
- ・12/25(木)都城グループはお休みです。
- ・12/27(土)墨田グループの会場はすみだ生涯学習センター(ユートリヤ)(墨田区東向島2丁目38番7号)です。
- ・12/27(土)かながわグループの会場は横浜市西区センター(横浜市西区岡野1-6-41、JR横浜駅10分)です。
- ・12/27(土)なは女性ミーティングはお休みです。
- ・12/28(日)上越春日山グループは時間を17:00～19:00に変更します。
- ・12/29(月)京都グループはお休みです。
- ・12/29(月)広島グループは会場をカトリック幟町教会内 広島カトリック会館(広島市中区幟町4-42、広電「銀山町」徒歩6分)に、時間を13:30～15:00に、それぞれ変更します。
- ・12/30(火)鳥取希望グループはお休みです。
- ・12/30(火)狭山グループは会場をウエスタ川越に、時間を15:00～17:00に、それぞれ変更します。
- ・12/31(火)ふなばしグループは追加開催します。時間は14:30～16:00、会場は聖イグナチオ教会(東京都千代田区麴町6-5-1、JR中央線四ツ谷駅麴町出口1分/東京メトロ丸の内線・南北線四ツ谷駅赤坂出口1分)です。
- ・12/31(水)登戸グループの会場はカトリック成城教会(東京都世田谷区成城2-21-16)です。
- ・12/31(水)八王子グループはお休みで、代わりに1/1(木)に開催します。会場はカトリック八王子教会(東京都八王子市本町16-3)です。
- ・12/31(水)つくばグループはお休みです。

#### ● 全体・地区の催し

- ・ACA第8回一休性ワークショップ 12/7(日)13:00～17:00 北とぴあ 7階 第1研修室(東京都北区王子1丁目11-1) JR京浜東北線/東京メトロ南北線王子駅2分 ※10:00～ プレミーティング(8階 808会議室)
- ・年末年始ミーティング
- 大津(滋賀)[関西エリア会議]12/30(火)13:30～16:30 長寿寺(滋賀県大津市長等1丁目5-19) 京阪浜大津駅9分/JR大津駅12分
- 川越(埼玉)[東日本グループ代表者会議]2026/1/3(土)14:00～16:00 ウエスタ川越2階会議室4・5(埼玉県川越市新宿町1-17-17) JR川越線/東武東上線川越駅西口7分

#### ◎ACA通常ミーティング

※(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。

北海道	札幌グループ 木曜日 19時から20時30分 札幌エルプラザ(北海道札幌市北区北8条西3丁目28) JR「札幌」駅北口徒歩3分
宮城	新江合川グループ 第1土曜日 15時30分から16時30分 大崎市市民活動サポートセンター(宮城県大崎市古川駅前大通1-5-18) ふるさとプラザ JR東北新幹線・陸羽東線古川駅1分
秋田	大仙グループ 第1金曜日・第3土曜日 19時から20時 大仙市大曲交流センター(大仙市大曲日の出町2-7-53) JR「大曲」下車徒歩30分/大曲バスターミナルより横手バスターミナル行きバスで「サンクエスト大曲入口」下車10分
山形	酒田菜花グループ 第2・4日曜日 14時から15時30分 酒田市総合文化センター(山形県酒田市中心西町2-59) JR酒田駅10分

福島	※一時休止中※ ふくしまグループ 福島県福島市内
	さくらCOSMOSグループ 火曜日 19時から20時30分 郡山市中央公民館(郡山市麓山1-8-4) JR郡山駅よりバス5分「中央図書館」下車3分
	郡山グループ 第2・4・5日曜日 14時から16時 赤木地域公民館(福島県郡山市赤木町7-19) JR郡山駅15分／「赤木小学校前」バス停5分
	しらかわグループ 第1・3日曜日 13時から14時30分 マイタウン白河(白河市本町2) JR「白河」下車徒歩7分
茨城	つくばグループ 水曜日 19時から20時30分 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」下車A4出口より南へ徒歩5分
群馬	渋川グループ 土曜日 18時から19時30分 カトリック渋川教会ミーティングルーム(群馬県渋川市渋川1694-18) JR 渋川駅徒歩5分
	高崎グループ 第3土曜日 19時から20時 倉賀野公民館(群馬県高崎市倉賀野町1691-1) JR高崎線・八高線倉賀野駅5分
埼玉	※一時休止中※ 粕壁グループ 埼玉県春日部市内
	おおみやグループ 第3土曜日 10時15分から11時45分 さいたま市立生涯学習総合センター(さいたま市大宮区桜木町1-10-18 シーノ大宮センタープラザ) JR大宮駅西口7分
	かわごえグループ 火曜日 19時15分から20時45分 ※第3火曜日はオープン・ミーティング 川越市南公民館(埼玉県川越市新宿町1-17-17 ウェスタ川越公共施設棟1F) JR川越線／東武東上線川越駅西口7分
	狭山グループ 火曜日 15時15分から16時45分 ※第3火曜日はオープン・ミーティング 狭山市市民交流センター2階(狭山市入間川1-3-1) 西武新宿線狭山市駅西口1分 ※有料保育利用可能(満1歳～未就学児) tel:04-2937-3627 市民交流センター2階ちゃっぽ保育室までお問い合わせください。
千葉	まつどグループ 月曜日 15時15分から16時45分 松戸市勤労会館(千葉県松戸市根本8-11) JR常磐線松戸駅西口10分
	ふなばしグループ 第3水曜日16時45分から18時 船橋市中央公民館(千葉県船橋市本町2-2-5) 京成本線京成船橋駅5分／JR船橋駅7分
東京	墨田グループ 土曜日 14時30分から16時 墨田区社会福祉会館(墨田区東墨田二丁目7番1号) 東武線小村井駅／京成線八広駅いずれも徒歩15分
	江戸川グループ 第2・4火曜日 19時40分から21時15分 小松川区民館(江戸川区平井4-1-1) JR総武線「平井」南口徒歩10分／都営新宿線「東大島」から都営バス平28「小松川区民館前」下車／東京メトロ東西線「葛西」から都営バス平23「小松川区民館前」下車
	本郷グループ 金曜日 19時から20時30分 東京聖テモテ教会(文京区弥生1-3-12) 東京メトロ南北線「東大前駅」徒歩5分／東京メトロ千代田線「根津駅」徒歩11分／都営バス「本郷追分」バス停徒歩3分)
	練馬グループ 第1・3木曜日 18時30分から20時30分 練馬区立区民・産業プラザ(練馬区練馬1-17-1) Coconeri 3階 西武池袋線／都営大江戸線「練馬」中央北口徒歩1分
	高円寺グループ 土曜日 17時から18時30分 カトリック高円寺教会(杉並区高円寺南2-33-32) 東京メトロ丸ノ内線東高円寺駅10分
	明大前グループ 日曜日 14時30分から16時 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」下車徒歩4分
	都立大グループ 第2・4火曜日 19時から20時30分 大岡山西住区センター(東京都目黒区平町1-15-2) 東横線「都立大学」下車徒歩5分
	吉祥寺グループ 第2・4・5木曜日 18時30分から20時 カトリック吉祥寺教会 信徒会館1階大ホール(武蔵野市御殿山1-7-8) JR中央線・京王井の頭線吉祥寺駅 南口・駅ビルアトレ出口より徒歩5分
	たちかわグループ 第1・3・4・5土曜日 14時30分から16時 立川市社会福祉協議会(立川市富士見町2-36-47) JR「立川」下車徒歩15分／JR「西立川」下車徒歩8分
	※一時休止中※ 町田それいゆグループ 東京都町田市内
	八王子グループ 水曜日 15時から16時30分 クリエイトホール(八王子市生涯学習センター)(東京都八王子市東町5-6) JR中央線・横浜線・八高線八王子駅北口4分／京王線京王八王子駅中央口4分
	登戸グループ 水曜日 18時30分から20時 多摩市民館 多摩区総合庁舎内(川崎市多摩区登戸1775-1) 小田急線「向ヶ丘遊園」下車北口徒歩5分
	かながわグループ 土曜日 18時15分から20時 かながわ県民センター 12階第2相談室(横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2) JR／東急「横浜」下車徒歩8分
神奈川	保土ヶ谷グループ 金曜日 18時15分から20時 ほどがや市民活動センター(アワーズ)(横浜市保土ヶ谷区星川1-2-1) 相鉄線星川駅5分
	横浜グループ 第1・3水曜日 18時30分から19時30分 フォーラム南太田(男女共同参画センター横浜南) (横浜市南区南太田1-7-20) 京浜急行南太田駅3分／横浜市営地下鉄吉野町駅7分
	湘南グループ 第1・3水曜日 19時30分から20時30分 第1・3水曜日 カトリック逗子教会(神奈川県逗子市逗子6丁目8-47) JR横須賀線逗子駅から徒歩約10分／京浜急行新逗子駅徒歩約5分
	横須賀・浜木綿(はまゆう)グループ 第4水曜日 10時30分から11時30分 横須賀市総合福祉会館(横須賀市本町2-1) 京浜急行「汐入」下車徒歩6分／JR「横須賀」下車徒歩8分
	茅ヶ崎グループ 月曜日 10時00分から11時30分 カトリック茅ヶ崎教会(神奈川県茅ヶ崎市中海岸1-1-15) JR茅ヶ崎駅南口7分
	あつぎグループ 第2・4土曜日 16時から17時 カトリック厚木教会(厚木市旭町2-7-11) 小田急線「本厚木」下車南口徒歩5分

新潟	にいがたグループ 第2土曜日 14時から15時 第4土曜日 18時30分から19時30分 新潟市総合福祉会館(新潟市中央区八千代1-3-1) JR新潟駅徒歩15分
	長岡阪之上グループ(オープン) 第2・4金曜日 19時30分から21時 社会福祉センタートモシア(長岡市表町2-2-21) JR「長岡」下車徒歩7分
	上越春日山グループ 第2・4日曜日 13時30分から15時30分 上越市春日謙信交流館(新潟県上越市春日山町3-1-60) えちごトキめき鉄道 妙高はねうまライン春日山駅1分
静岡	静岡・焼津グループ 土曜日 19時から20時30分 駿河生涯学習センター(来・て・こ)(静岡市駿河区小鹿2-25-45)(駐車場有り) JR「静岡」よりバス(北口)8番のりば 美和大谷線「競輪場入口」下車／(南口)21番のりば みなみ線「小鹿営業所」下車
	静岡・ほしの丘グループ 金曜日 18時45分から20時15分 し〜すぽ(掛川市南体育館)(静岡県掛川市大淵14234-1)2F 談話室 JR東海道線袋井駅からバス秋葉中遠線「新井」下車8分
	※一時休止中※ 静岡・つきのすなグループ 静岡県浜松市内
愛知	三河ひなたぼっこグループ(オープン) 第1・3水曜日 19時30分から20時30分 第2土曜日 13時30分から15時 豊橋市総合福祉センター(あいトピア)(豊橋市前畑町115) JR「豊橋」より豊橋鉄道市内線前畑電停/東田坂上電停下車徒歩5分
	西三河・けやきグループ(オープン) 第2・最終日曜日 10時から11時50分 豊田市上郷交流館(愛知県豊田市上郷町5-1-1) 愛知環状鉄道「三河上郷駅」徒歩7分
	名古屋グループ 金曜日 19時30分から20時45分 ※祝祭日はお休み イーブルなごや(名古屋市女性会館)(名古屋市中区大井町7-25) 地下鉄名城線「東別院」下車1番出口徒歩3分
滋賀	びわこグループ(オープン) 第1・3月曜日 19時15分から20時30分 大津市市民活動センター(大津市浜大津4-1-1 明日都浜大津1F) 京阪「びわ湖浜大津駅」3分
	大津グループ(オープン) 第2・4日曜日 10時から11時30分 大津市生涯学習センター 1階 女性学習室(大津市本丸町6-50) 京阪「膳所本町」7分
京都	京都グループ(オープン) 月曜日 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「七条」、「清水五条」各徒歩8分/地下鉄烏丸線「五条」徒歩10分
	京都夜会グループ 第1火曜日 19時から20時 ひと・まち交流館 京都 2階(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「七条」、「清水五条」各徒歩8分/地下鉄烏丸線「五条」徒歩10分
大阪	大阪グループ 第1・第3火曜日 19時10分から20時40分 第3火曜日 大阪市立青少年センター(ココプラザ)(大阪市東淀川区東中島1-13-13) JR京都線「新大阪駅」下車、東口(南側)より徒歩約7分/地下鉄御堂筋線「新大阪駅」下車、中改札より徒歩約10分
	大阪南グループ 土曜日 10時から11時30分 ※第1土曜日のみオープン・ミーティング クレオ大阪中央(大阪市立男女共同参画センター)(大阪市天王寺区上汐5-6-25) 地下鉄谷町線「四天王寺前太陽ヶ丘」徒歩3分
	※一時休止中※ 鶴橋グループ(オープン) 大阪市天王寺区内
	大阪西グループ(オープン) 第2・4日曜日 10時から11時30分 福島区民センター(大阪市福島区吉野3-17-23) 地下鉄千日前線野田阪神駅/阪神本線野田駅/JR環状線野田駅/JR東西線海老江駅各5〜8分
	貝塚グループ 第2土曜日・第3金曜日 10時00分から11時30分 貝塚市役所4階「貝塚市福祉センター」会議室 (大阪府貝塚市島中1-13-1) 南海電鉄「貝塚」駅徒歩15分/水間鉄道「貝塚市役所前」徒歩2分
兵庫	西宮グループ(オープン) 第1・3日曜日 10時から11時30分 西宮市男女共同参画センター「ウェーブ」 (西宮市高松町4-8 プレラにしのみや4F) 阪急「西宮北口」徒歩5分/JR「西宮」駅徒歩20分
	姫路グループ 第2・4月曜日 19時15分から20時15分 姫路市すこやかセンター(兵庫県姫路市市之郷1006-8) JR「東姫路」徒歩5分
鳥取	鳥取希望グループ 第1・3・5火曜日 19時から20時30分 第3土曜日 13時30分から15時 ※第3土曜日のみオープン・ミーティング 第1・3・5火曜日 総合福祉センター(さざんか会館)(鳥取市富安2-104-2) JR「鳥取」下車徒歩6分 第3土曜日 障害者福祉センター(さわやか会館)(鳥取市富安2-96) JR「鳥取」下車徒歩6分
	鳥取いなばグループ 第2・4日曜日 10時から11時30分 障害者福祉センター(さわやか会館)(鳥取市富安2-96) JR鳥取駅6分
島根	松江グループ 第2土曜日 13時30分から15時 最終日曜日 13時30分から16時 いきいきプラザ島根(松江市東津田町1741-3) JR「松江」からバス「県合同庁舎前」下車
岡山	岡山グループ 木曜日 19時から20時15分 ゆうあいセンター(岡山市北区南方2-13-1 きらめきプラザ2F) JR岡山駅15分、宇野バス・岡電バス「番町口」下車7分
広島	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 市内電車または市内バス「市役所前」1分)
	もみじグループ 金曜日 13時30分から15時 広島市東区地域福祉センター(広島県広島市東区東蟹屋町9-34) JR広島駅新幹線口(北口)10分
香川	高松・再びグループ 第4日曜日 12時30分から13時50分 高松市多肥コミュニティセンター(香川県高松市多肥上町433-5) 琴電太田駅から徒歩20分
	香川傘礼グループ(オープン) 第1金曜日 13時から14時20分 大町コミュニティセンター(香川県高松市牟礼町大町1463-2) ことでん大町駅3分、JR高德線讃岐牟礼駅5分

福岡	福岡南グループ 第4木曜日 14時から15時30分 カトリック高宮教会(福岡市南区高宮4-10-34) 西鉄天神大牟田線「高宮」下車西口徒歩7分
久留米	久留米グループ 土曜日 19時20分から20時50分 ※祝祭日はお休み 久留米市民活動サポートセンター みんなくる(久留米市六ツ門町3-11 くるめりあ六ツ門6F) 西鉄「久留米」下車徒歩10分/JR「久留米」下車徒歩15分
長崎	ながさきグループ(オープン) 土曜日 17時から18時30分 西脇病院 ふきのとう(長崎市桜木町3-14) 浜町から長崎バス「田上方面(10番系統)」または「三景台行き(30番系統)」で弥生ヶ丘バス停下車5分
大分	別府グループ 金曜日 19時から20時 別府市社会福祉会館(大分県別府市上田の湯町15-40) JR日豊本線別府駅西口10分
宮崎	宮崎のこのこグループ 月曜日19時から20時30分 第1・2・4・5土曜日 10時00分から11時30分 宮崎県福祉総合センター(宮崎県宮崎市原町2-22) JR宮崎駅22分/JR宮崎駅からバス「橘通り四丁目」下車7分
都城	都城グループ 木曜日 19時から20時30分 未来創造ステーション(宮崎県都城市中町16街区15号) JR西都城駅12分
沖縄	※一時休止中※ おきなわグループ 沖縄県那覇市内
沖縄	※一時休止中※ 沖縄ゆいまーるグループ 沖縄県南風原町内

◎ACA特別ミーティング(ACであることの他に、特殊な問題に焦点をあてたミーティング)

北海道	※一時休止中※ 札幌LGBTQ+ミーティング(ACであってLGBT等のセクシュアルマイノリティの方) 北海道札幌市北区北内
茨城	水戸女性ミーティング 第4日曜日 15時から16時30分 水戸市福祉ボランティア会館(ミオス2F) (水戸市赤塚1-1) JR常磐線赤塚駅北口 徒歩1分
東京	荻山女性ミーティング 第1・3・5土曜日 19時から20時30分 東村山市立荻山公民館(東京都東村山市荻山町2-13-1) 西武拝島線・多摩湖線荻山駅北口から徒歩5分/西武新宿線久米川駅徒歩15分
愛知	名古屋女性ミーティング 第4日曜日 14時から15時 イーブルなごや(名古屋市女性会館) (名古屋市中区大井町7-25) 地下鉄名城線東別院駅1番出口3分
大阪	大阪女性ミーティング 第2・4日曜日 14時から15時30分 天正寺(大阪市天王寺区勝山1-11-31) 地下鉄谷町線「四天王寺前」徒歩7分/JR「天王寺」・「桃谷」下車徒歩12分
香川	高松女性ミーティング 第3火曜日 15時10分から16時30分 仏生山公園管理事務所 2階第4会議室 (高松市仏生山町甲2654-1) 琴電「仏生山」下車徒歩25分、駐車場あり
宮崎	宮崎女性ミーティング 第3土曜日 10時から11時30分 宮崎県福祉総合センター(宮崎県宮崎市原町2-22) JR宮崎駅22分/JR宮崎駅からバス「橘通り四丁目」下車7分
沖縄	なは女性ミーティング 第2・4土曜日 15時30分から16時30分(祝日は休み) 那覇市役所銘刈(めかる)庁舎内 なは女性センター (那覇市銘刈2-3-1) モノレール「古島」下車徒歩15分、バス「銘刈2丁目」または「新都心公園前」下車徒歩5分

☆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。

☆会場の都合、自然災害等により、変更または休止になる場合があります、御了承下さい。

◎ACAへの連絡先：

〒214-8691 登戸郵便局私書箱12号 ACA事務局

e-mail 〈初めての方〉info@aca-japan.org 〈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「00180-2-18576 (加入者名「ACA」)」

ミーティング案内電話：044 (945) 7149

URL <https://aca-japan.org/> 携帯用 <https://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。