



ACA 岡山グループ

アダルト・チルドレン・アノニマス

ゆうあいセンター 毎週木曜 19:00～20:15

■ 会場

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 岡山駅より車で 5 分

JR 岡山駅より徒歩 15 分

バス停番町口より徒歩 7 分

※公共交通機関のご利用に

ご協力ください。

※会場への直接のお問い合わせは

ご遠慮ください。

■ 日時

毎週木曜

19:00～20:15

■ お問い合わせ

ACA 事務局

info@aca-japan.org

■ ホームページ

<https://aca-japan.org>



※上記 QR コードからアクセス可

※日時や会場の変更がある場合

ホームページに掲載します。

こんな「生きづらさ」を感じていませんか？

- ✓ 孤立し、人や権威を恐れている。
- ✓ 人の怒りや批判を耳にすると怯えてしまう。
- ✓ 自分をとても厳しく裁き、自己評価が低い。
- ✓ 承認を求めすぎて、自分のことが分からない。
- ✓ やめたくてもやめられない行動・習慣がある。
- ✓ 自分の感情を表現できない。etc

「自分にあてはまる」「回復したい」と思ったら、ACA 岡山グループへ。

ACA について

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自助グループです。わたしたちは共通の問題を解決するために、経験と力と希望を分かち合うミーティングを開き、12 のステップを実践しています。

ミーティングについて

◎ 匿名（アノニマスネーム／呼んでほしい名前）で参加 OK
氏名や住所などの個人情報を明かす必要はありません。

◎ 言いつぱなし・聞きっぱなし

誰が何を話そうと、それはその人個人の考えや感じ方として認められ、そのまま受け入れられます。それに対して、誰も意見や批評を述べることはありません。

◎ 事前の申し込みも参加費もいりません

ミーティングが開催される毎週木曜 19:00～20:15 に、会場（ゆうあいセンター／きらめきプラザ 2F）へお越しください。