

資 料 集

アディクション・(模擬)セミナー

In YOKOHAMA

やめられる やいなおせる

2022年12月11日(日)13:00~16:00

アルコール、ギャンブル、薬物、人間関係など、さまざまな依存症に悩む本人や家族が、回復のために参加する自助グループ等が集まります。

プログラム

セミナールーム2・3

13:00
開始

いろいろな依存症の
本人や家族の体験談
AA, ACoA, レインボー, NA

DA, LAA, WA, RDP 横浜, ゲームをやめる会

セミナールーム1にてミーティング体験(14:35~)

AA…アルコール依存症(飲酒に問題がある人)の本人

16:00
終了

目次

フライヤー	1
AA	2
ACoA	3
Addiction X Rainbow	7
CoDA	9
DA	11
LAA	13
NA	17
NABA	22
RDP 横浜	24
ゲームをやめる会	26
依存症からの回復研究会・セレンティフプログラム	27

アディクション・(模擬)セミナー

In YOKOHAMA

やめられる

やいなおせる

2022年12月11日(日)13:00~16:00

アルコール、ギャンブル、薬物、人間関係など、さまざまな依存症に悩む本人や家族が、回復のために参加する自助グループ等が集まります。

プログラム

セミナールーム2・3

13:00
開始

いろいろな依存症の
本人や家族の体験談
AA, ACoA, レインボー, NA

DA, LAA, WA, RDP 横浜, ゲームをやめる会

16:00
終了

セミナールーム1にてミーティング体験(14:35~)

AA…アルコール依存症(飲酒に問題がある人)の本人

*今回は、来年開催予定の会場・オンライン同時開催に向けた模擬セミナーです。実行委員会への参加団体へのご案内のみで、一般への周知はしていません。

*会場はいつでも出入り自由ですが、ZOOM参加の際は、事前に各グループに配布されたアカウント・パスワードが必要となります。

会場

男女共同参画センター横浜
(フォーラム)
セミナールーム

参加費
無料

ZOOM

事前配布されたアカウント・パスワードで
入室ください。12:30~

お問い合わせ

男女共同参画センター横浜 相談センター
TEL:045-862-5058

アディクションセミナー実行委員会事務局
E-mail: addiyoko@gmail.com



お酒の問題、一緒に解決していきましょう！

AA（アルコールクス・アノニマス）

アルコール依存症の当事者（本人）がアルコール依存からの回復を目指して集い、まだ苦しんでいる人たちの手助けをする自助グループです。1935年にアメリカで創始され、日本では1975年に始まりました。現在、世界全体で約200万人、日本全体で5,800人以上のメンバーが居ると推定されています。神奈川県内では40グループ以上がミーティングやメッセージ活動を行っています。ぜひミーティング会場へ足を運んでみてください。新しい仲間を歓迎しています。ミーティングスケジュール詳細は、各地域のサービスオフィスHP、お問い合わせにてご確認ください。資料希望、書籍の購入もサービスオフィスまで。

日本ゼネラルサービスオフィス TEL 03-3590-5377 FAX 03-3590-5419 ▶



関東甲信越セントラルオフィス TEL 03-5957-3506 FAX 03-5957-3507 ▶



●●● 仲間の体験談（Sさん） ●●●

私が本格的にお酒を飲み始めたのは、高校を卒業して就職してからでした。まわりには、自分の父親と同じ位の年齢の人達ばかりで仕事の話以外では、どんな話をしているのかわからずに黙っていました。ある日、職場の先輩から「普段お前は、黙っているから何を考えているのかわからない。」と言われ、飲み連れて行ってもらうようになりました。お酒を飲むと先輩達とうまく話をする事ができて、コミュニケーションツールとしてお酒を使ったのが始まりでした。先輩達はお酒が強く、自分もお酒に強くなりたと思い、飲む量や機会がどんどん増えていきました。飲んだ翌日に目が覚めると頭が痛くひどい吐き気がしました。飲んだ次の日は、這ってでも出て来いと言われていたので仕事に行きましたが、二日酔いで仕事になりませんでした。でも、夕方になるとすっかり回復してまた先輩達と飲みに行くということを繰り返していました。深酒をした翌朝は、二日酔いがひどく仕事に行っても仕事にならないのだから休んだ方がいいと考えるようになり、仕事を休むようになりました。最初は、会社に連絡をして休んでいましたが、そのうち無断で休むようになり、そんなことを繰り返しているうちに会社に行きづらくなり、仕事をやめました。

次の仕事に就いてもコミュニケーションツールとしてお酒を使っていました。結果は、いつも同じで仕事が長続きしませんでした。結婚をして子供も出来ましたが、転職を繰り返しているばかりで経済的に不安定になり子供が小学生になる時には、離婚をすることになってしまいました。離婚をしてからは、職を転々としながらもお酒は飲み続けていました。そのうち住むところも無くなり公園を転々としながら過ごすようになりました。「何でいつもこんなことになるんだろう」と思っていました。お酒を飲むのをやめようと考えたことは一度もありませんでした。運良く次の仕事についてもお酒を飲んでいるうちは、また同じことを繰り返しホームレスになることを繰り返していました。その時は、お酒が手放せなくなって、飲み続けているうちに道端で倒れて病院へ救急搬送されました。

病院のベッドの上で目が覚めましたが、身体に力が入らなく起き上がることもできませんでした。

治療計画書に自分の名前が書いてあって、病名のところにアルコール依存症と書いてありました。お金も無いし、退院しても行くところも無いと看護師さんに相談したところ、役所と連絡を取ってくれてケースワーカーさんがすぐに来てくれて生活保護を受けられるよう手続きをしてくれました。

退院後、ホームレスの自立支援施設へ入り、健康診断を受けた時にアルコール依存症についての話を聞き治療をするように精神科の先生から言われ、その時に、通院、抗酒剤を飲むこと、自助グループへ通うことをするように言われ、昼間は中間施設へ通所して午前、午後のミーティング、夜は、AAのミーティングへ通うようになりました。飲酒欲求は有りましたが、気が付くとお酒が止まっていました。

お酒を飲まないでいるお蔭で少しずつ仕事もできるようになり、その仕事も辞めずに続けることができるようになりました。

ACoA

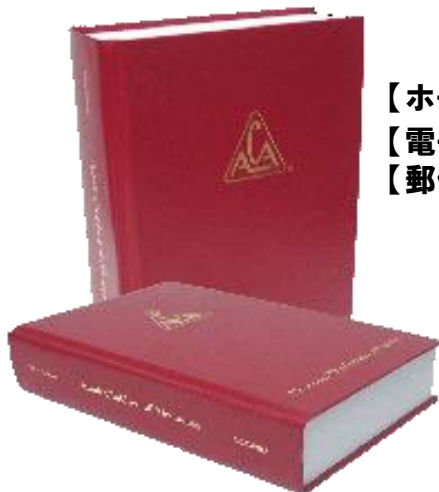


Adult Children of Alcoholics

アダルトチルドレン・オブ・アルコールリックス(ACoA)は、**アルコール依存**または**機能不全家族**で育った男女の**12ステッププログラム**です。2006年にAdult Children of Alcoholics WSOより刊行された“Adult Children of Alcoholics ; Alcoholic/Dysfunctional Families” 通称**“ビッグレッドブック”**をテキストに、ミーティングを行っています。

メンバーになるために必要なことはただ一つ、アルコール依存やその他の機能不全家族で育った影響から回復したいという願いだけです。メンバーになるためには会費も月謝も必要ありません。参加の予約も不要です。私たちは、自分たちの献金によって完全に自立しています。

ACoAでは誰でも、感情や感覚を裁かれることを恐れずに、分かち合うことができます。私たちは他の人の言うことをコメントせずに受け入れます。それはその人にとっての真実であり、私たちは他の人にアドバイスをするのではなく、自分自身の人生に責任を持つことを目指しています。他の人の話を聞き、自分自身を認識し、私たちがどのように変わるのかを学びます。私たちは徐々に、自分たちの人生を駆り立てる、子ども時代からの親の否定的なメッセージを認識し、どのようにしてそれらを健康なふるまいに置き換えるのかを学びます。これは“自分を育てなおすこと”の第一歩です。自分自身を育てなおすにつれて、人生に対する私たちの見方が変わります。人生を情緒的に成熟した視点から見るようになります。私たちは他の人たちと自分自身を尊重することを学びます。境界線を明確にし、尊重してもらうよう主張することを学ぶにつれて、私たちの人生の質は向上します。



【ホームページ】 <http://j.mp/acoajpn>
【電子メール】 aca_japan_intergroup@yahoo.co.jp
【郵便】 〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町 2-24-2
神奈川県民センター レターケース No.9

※アダルトチルドレン・オブ・アルコールリックスは、日本におけるその略称を「ACA」から「ACoA」に変更しました。ただしWSO(ワールド・サービス・オーガニゼーション)が発行した文書の中で用いられている「ACA」については、変更しないこととします。

2022/11/30版

1. 私たちは孤立し、人や権威者を恐れるようになった。
2. 私たちは承認を追い求め、その過程でアイデンティティを失った。
3. 私たちは怒っている人やいかなる個人的な批判にも怯える。
4. 私たちは病的な見捨てられ欲求を満たすために、自分がアルコールリックになるかアルコールリックと結婚するか、又はその両方か、あるいはワーカホリックのような強迫的な性格の人を探し当てたりする。
5. 私たちは被害者の視点で人生を生き、恋愛や友人関係においてその弱さで惹きつけられる。
6. 私たちは過剰な責任感を持っていて、自分よりも他人のことを気にかけるほうがたやすく、そうすることで自分自身の欠点などをよく見ないですむ。
7. 私たちは人に譲歩しないで自己主張しようとするすると罪悪感を感じる。
8. 私たちは興奮することに嗜癖するようになった。
9. 私たちは愛と哀れみを取り違え、「哀れんだり」「救ってあげたり」できる人を「愛する」傾向がある。
10. 私たちはトラウマを負った子ども時代から自分の感情を「押し込めてきた」。そしてあまりにも痛いので、自分の感情を感じたり表現したりする能力を失った。(否認)
11. 私たちは自分自身を厳しく裁き、自己評価が非常に低い。
12. 私たちは見捨てられることを極度に恐れる依存的人格である。そして見捨てられる痛みを経験しないためには、どんなことをしてでも人間関係にしがみつこうとする。この見捨てられる痛みは、私たちにとって情緒的に関われない病んだ人たちと生活したことから受けとったものである。
13. アルコホーリズムは家族の病気である。私たちはパラアルコールリックになり、たとえ自分は飲まなくてもその病気の特徴を受け継いでいる。
14. パラアルコールリックは自ら行動する人というより反応する人である。

トニー・A 1978

© 2006 ACA WSO Inc.

これは特徴を述べたものであって、非難ではない。

No.	グループ名	場所 開催日	住所 連絡先	交通(アクセス方法) 内容/備考
1	クラウド	Zoom 毎週金曜日 20:00~21:00	Twitterアカウント @ACoA_Cloud acoacloud@gmail.com	ミーティング ID: 724 8545 8137 ミーティング URL: https://us04web.zoom.us/j/72485458137 オープンミーティング(当事者以外も参加可能)です。Zoomを使います。 参加なりたい方は、事前に左記メールアドレスまでご連絡ください。
2	Online	Zoom 毎週土曜日 19:00~20:15	acoaonlineetg@gmail.com	Meeting ID: 812 262 4438 / Passcode: 8248 https://us04web.zoom.us/j/8122624438 Zoomの利用制限がある為、40分毎につきぎ直して頂きます。
3	Online 木曜日	Zoom 毎週木曜日 20:00~21:30	acoaonline@yahoo.co.jp	Zoomにてミーティングをしています。参加希望の方は、acoaonline@yahoo.co.jpまでご連絡下さい。 ID・パスワードをお伝えします
4	LoveME女クロ	Zoom 毎週水曜日 19:00-20:30	lovemewomenonly.since2020@gmail.com	女性クローズド
5	シニア on line	Zoom 毎週水曜日 13:00 - 14:30	acoasenioronline@protonmail.com	対象者 55歳以上 Zoomによるオンラインミーティング 音声のみ ミーティング ID パスワードは左記連絡先メールアドレスまでお問い合わせください。
6	プライマリー パーパス Online	Zoom 毎月第1,3日曜日 20:30~21:30	primary.purpose.ac@gmail.com	zoom (ID: 745 516 7010 パスコード: 9EajYI)
7	BRBつばさ オンライン	Zoom 第二火曜日 18:00頃 12月29日 18:00~19:50	acoamachiday@gmail.com	〇ご参加の方が希望されるテーマミーティング、間接のスポンサーシップ 〇ご参加の方が一巡、又はZoomの利用制限の 40分毎などで途中休憩10分程。 ご参加希望の方は、メール・町田BRBが橋本つばさのツイッターまでご連絡ください。
8	Rainbow LGBTQ+	Skype 毎週土曜日 10:00~12:00 (月1~2回程度不定休あり 休日は「お知らせ」をご確認ください)	acoa.rainbow@gmail.com	参加希望者は、下記事項を記載したメールを送付ください。 参加希望者は、下記事項を記載したメールを送付ください。 折り返し、Skypeの接続先URLを送付しますので、Skypeがインストールされているパソコンかスマホにて、送られてきた URL をクリック・タップして参加してください。 【メールに記載する内容】 宛先: acoa.rainbow@gmail.com 件名: Rainbow Gミーティング参加希望
9	あ~さ	Zoom 毎週金曜日 6:00~7:00	acoa6677@gmail.com	ミーティング ID: 858 4852 9736 パスコード: acoa https://us02web.zoom.us/j/85848529736?pwd=aTdKNE5pVEZNRRENl2krQUpsUXFQdz09
10	ラビングベアレントガイド	Zoom 毎週火曜日 21:30~22:30	Lpgtuesday@gmail.com	あなた自身の愛する親になることはプロセスです。あなたは時に苦勞し、抵抗に直面するかもしれませんが、最終的には自由になれます
11	トゥディ さっぽろ	白石区民センター 毎週日曜日 13:30 - 15:00	〒003-0022 北海道札幌市白石区南郷通1丁目南8-1 白石区複合庁舎 aaeniwa@yahoo.co.jp	市営地下鉄東西線 白石駅(地下鉄直結) ミーティングは、会場とZOOMを併用して行っていますが、会場利用される方は必ず「ミーティング予定(https://sapporo.1web.jp/)」を確認してから出席をお願いします。 ZOOMでの参加を希望される方は、acebisu1219@Gmail.comまでご連絡ください。
12	郡山	郡山中央公民館 毎月第2土曜日 18:00~20:30 毎月第3土曜日 18:00~20:30	福島県郡山市麓山1-8-4 plammomo8@gmail.com	第2土曜日: テーマミーティング、ビジネス 第3土曜日: ステディー・ワークミーティング
13	群馬	群馬県総合福祉センター内 2階 ボランティアルーム 月2回不定期	群馬県前橋市新前橋町 13-12 Twitter Account: @acoa_gunma	両毛線・上越線 新前橋駅より徒歩5分/前橋インターチェンジから 3km/群馬中央バス「滝川橋停留所」下車 徒歩1分 ミーティングはクローズドミーティングで、BRBの読み合わせの後、分ち合いを行います。 開催予定日については、左記 Twitter アカウントにてお知らせいたします。
14	船橋	船橋中央公民館 第1・3土曜日 13:00~14:30	千葉県船橋市本町 2-2-5 acoa.funabasi@gmail.com	開催する部屋は毎回違うので入口の掲示板をご確認ください
15	池袋	がんばれ子供村 毎週月曜日 19:30~20:45	豊島区雑司が谷 3-12-9 acoa_ikebukuro@yahoo.co.jp	JR、東京メトロ、西武池袋線、東武東上線、池袋駅徒歩 10分 東京メトロ雑司が谷駅 1番出口/都電荒川線鬼子母神前駅 徒歩7分 都電荒川線雑司が谷駅 徒歩10分 BRBミーティング(+適宜ビジネスミーティング)
16	サンデー高田馬場	東京リビングストーン教会 毎週日曜日 19:00-20:30	新宿区高田馬場2-4-12 新上地ビル2F 2017acoa.sunday@gmail.com	JR線、東西線、西武新宿線の高田馬場駅から徒歩約 10分 グループ専用 Twitter アドレスにて最新情報をご確認ください。 https://twitter.com/acoa_Sunday
17	成増	まなぼーと成増 毎週火曜日 19:30~20:30	板橋区成増 1-12-4 区立成増社会教育会館	地下鉄有楽町線 成増駅から徒歩5分 東武東上線 成増駅から徒歩7分
18	よつや	聖イグナチオ教会 102B号室 毎週火曜日 18:30~20:00 ※	千代田区麹町 6-5-1 /千代田区紀尾井町 6-2	JR/地下鉄丸の内線/南北線 四ツ谷駅 麹町駅から徒歩1分 ※祝日はお休み。8月1か月と年末年始の 2週間だけは 17:00-18:30の開催
19	渋谷	日本キリスト教団 美竹教会 毎週土曜日 1部 13:30~15:00 2部 15:15~16:45	渋谷区渋谷 1-17-17 aca_shibuya@yahoo.co.jp	JR(東急線/東京メトロ/京王線 渋谷駅 東急・東京メトロ B1出口または20aエレベーター 1分 月の最初のミーティングは伝統・ビジネス・ミーティングです。 前半はBRBの読み合わせのあと、分ち合いをしています。 後半はワークブックを使ったステップ・ワークです。
20	町田 BRB	ツイッターをご覧ください 毎週火曜日 18:00~他	町田市森野 1-1-15他 acoamachiday@gmail.com	わいわくプラザ町田 ご参加者が希望するテーマミーティング
21	町田 Serenity	まちだ中央公民館(町田市生涯学習センター内) 第1・3金曜日 19:00~20:30	町田市原町田 6-8-1(町田センタービル 6・7・8階)	JR町田駅北口徒歩3分または小田急線町田駅徒歩 5分 BRBの読み合わせのあと、分ち合いをしています。
22	橋本つばさ	ソレイユさがみ セミナールーム3又は4 第4木曜日 19:00~20:30(変更あり)	神奈川県相模原市緑区橋本6-2-1 acoamachiday@gmail.com	JR・京玉線「橋本」駅北口駅前「イオン橋本店」6階 ご参加者が希望するテーマミーティング
23	横浜	かながわ県民センター 12F 相談室2 毎週水曜日 1部 18:00~19:10 2部 19:25~20:30	横浜市神奈川区鶴屋町 2-24-2 acoa.yokohama.smile@gmail.com	JR/市営地下鉄/相鉄線/東横線/京急 横浜駅 西口/きた西口から 徒歩4分 1部 BRB読み合わせ 2部 ステップワーク
24	横浜日曜	かながわ県民センター 14F 第1相談室 第1・4・5日曜日 10:30~12:00	横浜市神奈川区鶴屋町 2-24-2 wakabayasi8139@yahoo.co.jp	JR/市営地下鉄/相鉄線/東横線/京急 横浜駅 西口/きた西口から 徒歩4分 第1週、4週は通常ミーティング、第5週は伝統ミーティング
25	小杉	川崎市民活動支援センター 毎月第1,2,4,5日曜日 18:30~20:00	〒211-0004川崎市中原区新丸字東 3丁目1100番地12 wa23845@xk9.so-net.ne.jp	東急東横線・目黒線「武蔵小杉駅」下車 新南改札口(横須賀線口)より徒歩4分 「BRBの読み合わせ」を予定しております。毎月第3日曜日のお休みとなります。

※ 会場はお借りしているだけですので、会場へのご連絡はご遠慮ください。

No.	グループ名	場所 開催日	住所 連絡先	交通(アクセス方法) 内容/備考
26	あざみ野土曜	アートフォーラムあざみ野 企画室1	横浜市青葉区あざみ野南 1-17-3	東急田園都市線/市営地下鉄 あざみの駅から 徒歩7分
		毎月第1土曜日 13:30~15:30	acoa_azamino@freeml.com	ランドリーリスト統合作業 □別テーマ(全10回) BRBp.271-288(ステップ10のワークブックの部分)を使います。各 □筆記用具とノートを持参してください。
27	あざみ野火曜	アートフォーラムあざみ野 企画室1	横浜市青葉区あざみ野南 1-17-3	東急田園都市線/市営地下鉄 あざみの駅から 徒歩7分
		第2, 3, 4, 5火曜 13:00-15:00		第5火曜日は「インナーチャイルド・ワーク」等を行います。
28	なごや みなと	港生涯学習センター	〒455-0013 愛知県名古屋港区港陽1丁目10-18	1. 毎週土曜日 17時から18時半 通常ミーティング(クローズ)会場の都合で祝日休 2. トピックスミーティング(オープン) 毎月第1土曜日 18時45分~19時45分
		毎週土曜日 17:00~18:30	acoanagoyaminato@yahoo.co.jp Twitterアカウント @ACoAnagoya	ホームページURL http://acoanagoyaminato.weebly.com/
29	Stories/ 大阪グループ	市民活動スクエア CANVAS谷町	大阪市中央区谷町 2-2-20 大手前類第一ビル2階	地下鉄谷町線 天満橋駅/谷町四丁目駅から 徒歩約4分 京阪電車 天満橋駅から 徒歩約7分
		毎週水曜日 19:00~20:30	aca_japan_intergroup@yahoo.co.jp	祝日はお休みです。
30	松山だんだん	コムズ(松山市男女共同参画推進センター)	〒790-0003 愛媛県松山市三番町六丁目4番地20	JR松山駅から・電車「JR松山駅前」⇒「南堀端」下車(電車5分+徒歩5分)・徒歩20分 松山市駅から・徒歩10分
		毎週第2、4木曜日 19:00~20:30		※会場(コムズ)は、祝日の夜間及び年末年始(12月29日~1月3日)は閉館しますので、ミーティングはお休みです。
31	福岡	ふくふくプラザ	福岡市中央区荒戸 3-3-39	福岡市営地下鉄 唐人町駅 4番出口から 徒歩7分
		毎週土曜日 19:00~20:30	acoa_fukuoka@yahoo.co.jp	第3土曜日の週のみ 18:30-20:30(ビジネス)
32	小倉	北九州市立男女共同参画センター・ムーフまたは地域活動支援センター 北九州マック	(ムーフ)福岡県北九州市小倉北区大手町11-4 北九州市大手町ビル(北九州マック) 福岡県北九州市小倉北区大手町6-24	◆JR西小倉駅より徒歩約15分 ◆西鉄バス 小倉駅バスセンター...27・45・110・134・138 小倉駅入口76・79・170・175 →「ソレイユホール・ムーフ前」下車 ◆北九州都市高速 謫山ランプ/大手町ランプ出口より約3分
		毎週水曜日 18:00~19:30	acoakokura@gmail.com	会場の確認はメールでお願いします。 ムーフと北九州マックは徒歩5分で移動できます。

※ 会場はお借りしているだけですので、会場へのご連絡はご遠慮ください。

Addiction × Rainbow

LGBTQとは
Lesbian レズビアン

Gay ゲイ

バイセクシュアル bisexual

トランスセクシュアル transsexual

クエスチョニング questioning

等の性自認、性的指向の少数者の総称でセクシュアルマイノリティとも言われています。

アルコール、薬物、AC、共依存等の自助グループにもLGBTミーティングはありますが

多くはダブルクローズドミーティング(※1)のため

一同に会する場が欲しかったこと

プライドパレード(※2)のような公の場で共同で「回復はある」ことをメッセージするために設立しました。

すでにアメリカで活動している「Gay & Sober <https://ja.gayandsober.org/>」を参考にしました。

アディクション×レインボーは特定の団体、施設、自助グループとは無関係であり、

特定の政治的信条、宗教教義を持つ場でもありません。

まだ苦しんでいるかたには、回復のための自助グループや施設があることを案内、アディクションに苦しんだLGBTQの回復に関する出版物の紹介など行なっています。

※1 ダブルクローズドミーティング

日本ではその自助グループのアディクションの他に、ある特定の立場にある当事者のみだけが参加できるミーティング

※2 プライドパレード

「セクシュアル・マイノリティ（性的少数者）のパレード」を指すものとして、広く国際的に認知されています（パレード前後のイベントを含めた総称として使われることもあります）

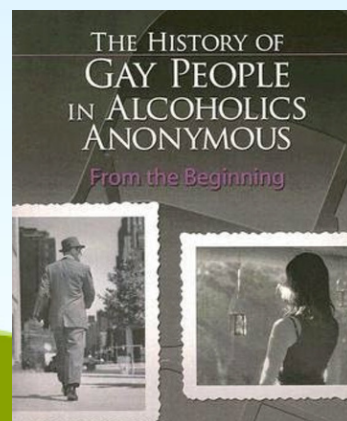
貴重な資料なのでご紹介します

版元と直接の関係はありませんが入手方法をお伝えすることができます

お問い合わせは sobercleanserenity2022@gmail.com まで



SOBER & OUT
Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender
AA Members Share Their Experience,
Strength and Hope



アディクション×レインボー

アディクション(依存症)から回復している
LGBTQたちのメッセージ・プラットフォームです
アルコール、薬物、AC、共依存症、ギャンブル等の
様々な共同体の垣根を越えて集まっています



<https://twitter.com/addictionlgbtq>

2021年4月、
様々なアディクションから
回復しているLGBTQが結集
「回復はある！」
をメッセージするために
活動を始めました。
全国規模のイベント内での
メッセージミーティング開催
メールやTwitterのDMで
悩んでいるかたの
問い合わせに応じています

プライドウィーク
zoomオンライン
オープンミーティング

な
ぜ
私
た
ち
は
こ
こ
に
い
る
の
か

5月6日
金曜日
22:30~24:00

様々なアディクション(依存症)、
その影響からの
回復、解放の道にいた
LGBTQの仲間たちが
その経験をシェアします

アディクション×レインボーグループ
<https://twitter.com/addictionlgbtq>

会場 zoom

2022
札幌レインボープライド
オープンミーティング

依存と性の
ダブルマイノリティを
生きる、そして支える

様々な依存症を抱えるLGBTQ+当事者とallyが
集う喜びを聞き合えばなしの分かち合いを交遊

9月18日(日)
18:00~21:00

お問合せ sobercleanserenity2022@gmail.com

CoDAの三つの祈り

平安の祈り

神様 私にお与えください
自分に変えられないものを 受け入れる落ち着きを
変えられるものは 変えてゆく勇気を
そして二つのものを 見分ける賢さを

はじめの祈り ◎

ハイヤーパワーに願います
愛と真実のもとに
経験と力と希望を分かち合えますように
私たちは心を開きます
知恵の光へ 愛の穏やかさへ
そして受容という喜びへ

おわりの祈り ◎

ハイヤーパワーに感謝いたします
このミーティングで与えられた
すべてのことに
知恵と愛と受容 そして回復の希望が
今日一日どこにあっても
私たちと共にありますように

☺☺☺ 序文 ◎ ☺☺☺

CoDAは、機能的な人間関係を維持することができない、という共通の問題を持っている人たちの共同体です。メンバーになるために求められることはただ一つ、他人や自分自身との健全で愛のある関係を築こうという願いがあることだけです。

私たちは、仲間と分かち合い助け合いながら、あるがままの自分を見つけ愛することを学んでいきます。プログラムに沿って生きることで、自分の共依存症的な言葉や行い、また自分のこれまで歩んできた人生に対して、より正直になっていくことができます。

私たちは12のステップと12の伝統を、知恵と知識のよりどころとしています。これらは私たちのプログラムの原理です。そして、自分自身やほかの人との充実した関係を育てていくためのガイドとなります。

CoDAで私たちは、それぞれが自分なりに理解したハイヤーパワーとのつながりを築いていくことを学んでいます。そして、ほかの仲間がその人なりに理解したハイヤーパワーとのつながりを築いていくことを尊重します。

この新しい生き方を通して、私たちは平安という贈り物を受け取ります。CoDAのプログラムを積極的に取り入れることで、私たちは日々の生活の中に新しい喜びや受容、そして心の平安を見出していきましょう。

🌸🌸 CoDAによようこそ 🌸🌸

共依存症から回復するためのプログラムである CoDA によようこそ！

CoDAでは、私たちの人間関係や自分自身との折り合いをつける上で、不安のあるところに平安を、とらわれのあるところに自由を見出そうと努力してきました。そして私たちの経験と力と希望を、それぞれが分かち合っています。

私たちの多くは、人間関係の対立や子ども時代の対立の板ばさみを乗り越える方法を探ってきました。私たちの中には、アディクションのある家庭で育ってきた人たちが沢山いますが、そうでない人たちもいます。どちらの場合も、共依存症は私たち一人ひとりの人生の中に深く根づいた強迫的な行動であり、ほどほどの機能不全か、深刻な機能不全かはともかく、機能不全の家庭の中から生まれたものであることがわかっています。

子ども時代の心の空白感、生きてきた中でずっとあった人間関係の空白感の苦しいトラウマを、皆それぞれが経験しています。私たちは、自分の存在、価値、幸せの唯一のよりどころとして他人を利用しようとし、また子ども時代からの感情的な喪失感を自分の中に取り戻すために、配偶者、友人、そして子どもたちさえも利用しようとしてきました。私たちの中には、自分の共依存症を切り抜けるために、かつて別の強力なアディクションにはまるしかなかったという人たちもいます。

私たちは皆、人生をサバイブする(耐えて切り抜ける)方法を身につけてきました。けれどもCoDAで私たちは、今、人生をどう生きるかを学んでいます。現在にも将来にも、日常の暮らしや人間関係に12のステップやCoDAで知った原理をあてはめ、活用していくことで、自滅的なライフスタイルではなく、新たな自由を経験することができるのです。一人ひとりの成長のプロセスは皆違います。皆それぞれ、自分なりのペースで成長していきます。そして、今日一日を基盤に、私たちに向けられた神の意志に心を開いていけば、これからも成長を続けることができます。私たちは仲間との分かち合いを通して、あるがままの自分を確かめていきます。また仲間との分かち合いにより、過去への感情的なとらわれや現在に対する強迫的なコントロールから解放されていきます。

あなたが過去、どれほど大きなトラウマを抱えていたとしても、今のあなたがどれほど絶望的であったとしても、CoDAのプログラムには新たな一日へ向かう希望があります。あなたは、もう自分を越えた大きな力として他人に頼る必要はないのです。そのかわり、あなたがこの場で、神の意図された人間、つまり自由でかけがえのない人になるための新しい力を、あなたの内側に見出しますように。





DEBTORS ANONYMOUS (デターズ・アノニマス)
強迫的買い物・浪費・借金依存症の集まり

こんな問題はないですか？

借金の肩代わりを
してもらっても
また借金する

クレジットカードの
限度額が預金残高のように
思えてしまう

一度ほしいと思うと
買うまでは落ち着かず
眠れない

買った物を家族に
隠したり、
買った物の値段を
ごまかしたりする



家計のやりくりが
毎月
自転車操業

2006年3月から、買い物・浪費・借金依存症で苦しんでいたひとりの仲間が、他の仲間の協力を得てミーティングを始めました。

ミーティング(わかちあい/シェアリング)への参加と12ステップの実践によって、強迫的買い物・浪費・借金依存症で苦しむ人達と一緒に回復を目指す匿名活動相互支援グループです。

グループの大半がオープン・ミーティングで、一部クローズド・ミーティングとなっています。(クローズド・ミーティングは依存症本人のみが参加出来るミーティングです。)

買い物・浪費・借金依存症のご本人はもちろん、そのご家族、精神科医、医療関係者、司法書士、弁護士の方のご参加もお待ちしています。

各グループでミーティングの開催状況が異なりますので、ホームページをご確認ください。

【ホームページ】 <https://kaimonorouhishakkin.jimdofree.com/>



DEBTORS ANONYMOUS (デターズ・アノニマス) ミーティング会場

※各施設への直接のお問い合わせはご遠慮ください。
詳しくはホームページをご覧ください。

<https://kaimonorouhishakkin.jimdofree.com/>

【オンライン】

- ・オンライングループ (Zoom) 毎週水曜日 19時～20時30分
ミーティングのIDとパスワードはホームページに掲載しています
- ・女性クローズドグループ (LINEミーティング) 毎週金曜日 20時30分～22時
「アノニマスネーム」と「LINE ID」をメールにてお送りください
メールアドレスはホームページに掲載しています

【北海道】

- ・さっぽろグループ 原則第4土曜日 18時～19時30分
会場：札幌エルプラザ

【福島県】

- ・郡山グループ 毎週日曜日 19時～20時30分
会場：郡山市立中央公民館・勤労青少年ホーム (第3週だけオンライン [Zoom])

【東京都】

- ・上野グループ 毎週火曜日 19時～20時30分
会場：カトリック上野教会
- ・みなとグループ 毎週土曜日 18時～19時30分
会場：東京都障害者福祉会館

【神奈川県】

- ・川崎グループ 毎週木曜日 19時～20時20分頃まで
会場：かわさき市民活動センター

【京都府】

- ・京都グループ 第2・第4火曜日 18時30分～19時30分
会場：ひと・まち交流館京都3F 福祉ボランティアセンター ミーティングルーム

【兵庫県】

- ・兵庫グループ 第1日曜日 13時～14時30分、第3金曜日 19時～20時30分
会場：カトリック夙川教会 信徒会館

【福岡県】

- ・福岡グループ 毎週火曜日 19時～20時30分 (第3週は施設休館日のため、翌日水曜日開催)
会場：福岡市市民福祉プラザ

【長崎県】

- ・長崎グループ 毎週土曜日 19時～20時30分
会場：西脇病院「ふきのとう」ルーム

【大分県】

- ・大分グループ 毎週金曜日 19時～20時30分
会場：市民活動・消費生活センター ライフパル 2階会議室



LAA(ラブアディクツアノニマス)Japan

恋愛依存症者の自助グループ

ラブアディクツアノニマスは恋愛依存から回復するための自助グループです。

【目的】 恋愛依存症者自身が、幻想と男女関係の中で疲れ果ててしまうという愛に対する不健康な依存から回復することを共通の目的としています。私たちの本来の目的は恋愛依存症から回復することであり、まだ苦しんでいる人たちに希望を提供することです。

【恋愛依存度テスト】

恋愛依存度診断のための40の質問の抜粋です。

1. あなたは男女関係のことになると、自信がなく他人から非常に多くの愛と感情的なサポートを必要とする。
2. あなたは非常に簡単にあまりにすばやく恋に落ちる。
3. 惚れているときには、重要なことをするときでさえ空想に耽るのを止めることができない。自分自身ではどうにもできない。
4. 時々、自分が孤独で、親密な交際を探しているとき、あなたの水準を引き下げて、欲する、値する以下の人を受け入れてしまう。
5. 恋愛関係の中にいると、あなたは、あなたのパートナーを息苦しいと思わせてしまう傾向がある。
6. 2回以上、あなたは永続的関係が結べないような人と関係し、相手はそのうち変わるだろうと希望していた。
7. いったんだれかと親密になると、あなたは手放すことができない。
8. だれかに惹きつけられるとき、あなたはこの人が自分に良くないというすべての危険信号を無視してしまう。
9. 恋に落ちてパートナーを選ぶことになると、あなたにとって最初感じた魅力が他の何よりも重要となる。時間をかけて恋に落ちるのはあなたの好みに合わないし、また選択の一つにも入らない。



1. はじめに

LAA（恋愛依存症から回復するための自助グループ）は、幻想と男女関係の中で疲れ果ててしまうという愛に対する不健康な恋愛依存（ラブアディクション）から回復することを共通の目的とする男女の共同体です。

私たちは、会費を払う必要もないし、講師もいないので料金を払う必要もありません。LAAはどこにも所属せず、自分たちの献金だけで自立しています。

LAAはどのような宗教、宗派、政党、組織、団体にもしばられていません。また、どのような論争や運動にも参加せず、支持も反対もしません。

私たちの本来の目的は、恋愛依存から回復することであり、まだ苦しんでいる人たちに希望を提供することです。



2. 体験談「私は一人ではない」

たぶん私は子供の頃からラブアディクトだった。LAAのプログラムに取り組んで以来、過去の関係について見返す機会をもらい、全ての交際相手に何らかの形で依存していたことに気づいた。今日、私は”ラブ”の関係にはない。自分を変えることと、私の核心の

問題に取り組んでいる。そしてそうすることにより、いつかハイパーパワーが新たな関係を築くことを許される時には、私は健康的になっているでしょう。

以前よりも健康的にはなっているけど、そこに至るにはたくさんのワークをしなければならなかった。

Kと私が別れてから数ヶ月が経った。離婚後の最初の関係だった。他のプログラムに数年関わり、次の恋愛への準備が整っていると思っていた。でも、違った。私は彼に全身全霊をささげた。彼は私に愛していると言い、本気で身をささげると言い、私のことを美しいと言った。そういう全ての言葉が私の心を和らげ、私自身の心を開かせた。

詳細は後ほど話しますが、しばらくすると、彼は飽きてきて私を手放した。私はものすごく打ちのめされた。それを乗り越えるために、考えられる全てのことを試した。毎日、毎分、Kのことばかり考えていた。

私のOA（過食症者の自助グループ）のスポンサーに、このように彼のことを考えてしまうことを伝えると、彼女は言った。

「R、これは愛ではないわ。強迫観念よ。」もちろん、私は怒った。でも、その瞬間抑え切れなくなり、わっと泣き伏した。涙がとめどなく頬を流れ、ひざまずいた。そして、自分がどう愛しているか分からないこと、そのために私はここへ来たのだと認めた。

私の最初の恋愛はMだった。それは中学生の頃の関係だった。私はキスをしたかったけど、彼はしてくれなかった。私は彼がなぜキスをしたがらないのか分からなかった。数年後、彼がゲイであることを知った。でも、私はわずか15歳だったけど、二人が別れた後でもまた再び元のさやに収まらるうと夢見ている。

その次は、違う（名前の）Mだった。彼と私は劇団で出会った。彼は私とは全く似ていなかった。でも、愛着を示してくれた。私に愛着を示してくれたほとんどの人と恋に落ちてきた。Mは映画の役をもらい、映画を撮るためにイギリスのロンドンに行った。私たちは遠距離恋愛となり、彼がそこに行ってから、彼は真剣な関係になる気はないと言ってきた。私は再度打ちのめされ、それを乗り越えることができなかった。

次に来たのがW。Wはたった一度のデートの後に「俺の女になれ」と言ってきた。私は受け入れた。でもすぐに、彼は私と一緒にいたいのかどうか分からなくなった、と言ってきた。打ちのめされたくなくて、私は自分自身を守るために彼と別れた。

次がV。Vと私は結婚した。私たちには共通するところは何一つなかった。彼は私にとってファンタジーであり、私のことを大切にしてくれると感じさせてくれた。私はお金持ちで、彼は貧乏で不良で、それはまるで映画のようだった。彼は私が聞きたい全ての



言葉をくれた。でも、彼はアメリカで合法的に住むためのグリーンカード（永住権）が必要だった。私は一人になることを恐れていたため、彼と結婚した。その関係は17年続いたけど、その最中に3つの浮気をした。一時的にVを離れ既婚男性のもとに行った。

このとき、その既婚男性は、奥さんと別れて私を選ぶものと思っていた。

Vと私は3人の子供をもうけた。一番下の子が5歳を過ぎた後、アディクションが再発し、私たちは別れた。とても苦痛だった。

次がJ。Jは私の家のドアのところに立ち、「僕の娘と君の娘が我が家で一晩過ごせば、彼女は一緒に遊ぶ友人が持てる」と、私と娘に彼の家に来るようにと言ってきた。彼はバツイチだと言った。私は純粋な独身だと思っていたのに。もうどうでもいいわ。私は彼をバレンタインパーティーに招待した。でも、彼はパーティーの数時間前に電話で断りを入れてきた。時々、彼

は電話で私を外に連れ出したけど、私よりも私の娘の方に興味があった。彼は少女に性的いたづらをする人たちの一人だった。娘は何も覚えていなかったけど、彼はパーティーで飲み物にアルコールを加え、私の娘は起きた時に戸惑っていた。娘がそのことを払拭するまでに1年間セラピーに通った。私は彼に酔ってしまい、危険な状態を見抜くことができなかった。

次が最初に挙げたK。私が耐え忍んだ中で最も苦しい別れだった。この別れが私をここに導いてくれたし、私の内側を見ること、なぜ恋愛に依存するのかを見始めるきっかけとなった。

私はここで、一人ではないことを学んだ。ステップで自分について書くことを始めた。ステップ4に入り、自分の側についてたくさんのことを学んだ。私は成長して大人になる中で、男性から感情的なサポートを受けた経験がなかった。私の父はアルコールで、とても偏屈だった。私には愛とハグとトークが必要だったのに。

私の父が物理的ニーズを満たしてくれた一方で、感情的ニーズに答えてくれることはなかった。私はそういうものを男性の中に見つけようとした。

私は男性との関係の作り方を学んでこなかった。映画を見ると、ハリウッドはどのようにしたら関係がうまくいくかを私に教えてくれた。

私はこれまで、よい関係を確立するためにものすごく変化してきたし、今もまだ変化している。スポンサーは私をいらいらさせるけど、私たちは一週間について分かち合い、人生、自尊心、とても親密な個人的問題について分かち合う。

今日現在、私はとても健康的になりました。自尊心に関するワークをたくさんやったし、私にウィンクしたり、ナンパしてきたり、私に親切にしてくれる誰とも、ただちに恋に落ちることはなくなりました。一歩下がり、見渡すことができるようになりました。私は今、独身でいることに満足しています。私は愛される関係になりたいと思います。でも、病的な男女関係にいるよりは独身を選びます。

道はまだまだ遠い、だけど私はこのプログラムにとっても感謝しています。

LAAはクローズド（恋愛依存症者本人のみが参加可能な）ミーティングで、場所を公開していません。下記のウェブサイトの「3.初めて参加される方へ」から、ご連絡ください。ミーティング場所をお知らせします。

<https://loveaddictsjapan.wixsite.com/laajapan>

LAA JAPAN

検索

