

ミーティング案内一覧 (自助グループ等紹介)

No.	自助グループ等名称	種類	ページ数
1	アルコールクス・アノニマス / AA	アルコール	P.4
2	一般社団法人 福岡県断酒連合会 / 断酒会	アルコール	P.10
3	ナルコティクス・アノニマス / NA	薬物	P.12
4	ナラノンファミリーグループ / Nar- Anon	薬物 (家族)	P.15
5	ギャンブラーズ・アノニマス / GA	ギャンブル	P.18
6	ギャマノン / Gam- Anon	ギャンブル (家族)	P.20
7	アダルトチルドレン・オブ・アルコールクス / ACoA	AC	P.26
8	コーダ / CoDA	共依存	P.28
9	アダルトチルドレン・オブ・ディスファンクショナル ファミリーズ・アノニマス / ACODA	AC	P.29
10	セクシャル・コンパルシズ・アノニマス / SCA	性的強迫症	P.33
11	デターズ・アノニマス / DA	買い物・浪費・借金	P.34
12	ピルズ・アノニマス / PA	処方薬	P.36
13	ひきこもりアノニマス / HA	ひきこもり	P.38
14	クレストマニアクス・アノニマス / KA	窃盗	P.41
15	アティチューディナル・ヒーリング / AH	生きづらさ	P.43
16	オンライン・ゲーマーズ・アノニマス / OLGA	ネット・ゲーム・課金	P.45
17	オルガノン / OLG- Anon	ネット・ゲーム・課金 (家族)	P.46
18	オーバーイーターズ・アノニマス / OA	摂食	P.47
19	S グループ「大きな耳」	依存症全般 (家族含む)	P.49
20	ジャパンマック福岡	回復施設	P.51
21	全国ギャンブル依存症家族の会福岡	ギャンブル (家族)	P.58
22	AC当事者研究会	AC	P.60

※最新の情報が更新されていない場合がございます。
恐れ入りますが、各ミーティング会場へお越しの場合は
ホームページ等で最新のミーティング情報をご確認ください。

関係者の皆様へ

AA～アルコールリクス・アノニマス

私たちにできること

AA日本常任理事会

1 AAのメッセージ活動と広報活動

AAは、アルコールリクス・アノニマスの略で、ただ飲酒をやめたいという思いだけで集まった、飲酒の問題を抱える当事者（以下、アルコールリクまたは本人）の団体です。

私たちAAのメンバーは、今も苦しんでいるアルコールリクの人たちに、多くのアルコールリクがAAのプログラムにより心身とも健康な生活の回復を果たしているということを、是非とも伝えたいと思っています。私たちは、そのことを「AAのメッセージを運ぶ」（メッセージ活動）と呼んで、私たち自身の回復にとっても必要な、とても大切なこととして位置付けています。

そして、そのために、そのような人たちと関わる専門職員など関係者の皆様にも、AAとの接点を積極的にお持ちいただき、ご理解いただきたいと願っています。ですから関係者の皆様にAAを知っていただく活動（広報活動）もAAは大切にしています。

以下、その具体的な活動内容についてご紹介します。

2 AAにできること

今苦しんでいるアルコールリクや関係者の皆様にAAを知っていただくために、私たちにほ次のようなことができます。

- (1) AAミーティングに本人を迎え入れること
- (2) AAメンバーによる本人へのメッセージ活動
- (3) 施設内での定期的なAAミーティングの開催
- (4) 紙面によるAAメンバーの体験の分かち合い
- (5) オープンミーティングに本人以外の人への参加を受け入れること
- (6) AAメンバーが出向いて行う関係者の皆様へのAAの説明
- (7) 関係者の方、またはその集まりへの、AAの資料の提供
- (8) 地域、学会、研究会等が主催する行事でのAAの紹介
- (9) 関係者向け広報行事の開催
- (10) 公報、新聞、放送等でのAAの紹介

これらは、私たちの方から皆様をお願いして行っているほか、関係者の皆様のご要望にお応えする形でも行っていますので、どうぞお気軽にご連絡ください。

(1) AAミーティングに本人を迎え入れること

AAは、全国約1,000カ所でAAミーティングを開催しています。飲酒の問題を解決しようとしている人は、誰でも参加することができます。関係者の皆様には、今苦しんでいるアルコールリク本人に、たとえ一度だけでも参加を勧めていただければと思います。

AAミーティングは、「自分が飲んでどうなったか、そしてお酒をどのようにやめたか、やめてどうなったのか」を話します。

すなわち、自らの飲酒の問題を語るとともに、同じ問題を抱えている参加者の話に耳を傾けることで自身を見つめ、お互いを支え合っていく場です。このミーティングは、批判も強制もない穏やかな雰囲気の中で進みます。

参加し始めの人も、回数を重ねるうちに、徐々に、「12ステップのプログラム」によって回復の道を歩いているメンバーの発言が意味のあるものとして聞こえてくるようになります。さらに参加を継続するうちに、その人には、個別

に回復のための相談を受け、助言を行うメンバー(スポンサーと呼んでいます)ができるようになります。グループ内での役割をも自発的に担うようになります(いずれもご本人の希望によります)。そうして参加者は、次第に人としての調和のとれた生き方へと回復の歩みを進めることとなります。

AAミーティングへの参加は無料です。事前の参加予約も不要です。期間はなく、いつの時点からでも、原則としてどのグループのミーティングにもご参加いただけます(女性など特定の人を対象としたミーティングもあります)。

AAミーティングの開催場所と日程は、全国7地域のセントラルオフィスにご照会いただくか、それらのホームページでご覧いただけます。午後7時から60~90分ほどの時間で開催が標準的です。昼間のミーティングも数は少ないですがあります。

AAミーティングへの初めての参加は、ご自身だけではなかなか参加しづらいこともあるようです。そのため、関係者の方には、ご本人に付き添う形でご来場いただけると、なおよろしいかと思えます。その際、あとで述べるオープンミーティングであれば、関係者や家族の方も、一緒にミーティングにご参加いただけます。

参加したことの証明が必要な場合には、グループごとの判断になりますが、持参された適宜の様式にグループの担当者が署名等することがあります。

(2) AAメンバーによる本人へのメッセージ活動

AAの「メッセージ活動」というのは、AAのメンバーが今苦しんでいるアルコールクのいるところに向いて自分の回復の体験を話し、AAを紹介するということです。何かご本人の様子に応じた特別の言葉を送るということではありません。

定期・不定期に患者の方の集会などでお話しをしたり、その人がいる場所で一対一でお話ししたりすることができます。ご本人たちにも参加していただいて、AAミーティングの形で行うこともできます。

施設の治療、教育プログラムの中にAAのメッセージを組み込んでいただいていることもあります。この場合も、AAメンバーは、自身の体験を述べることとAAの説明を行うこと以外のことはしません。

AAのメッセージ活動で、AA以外の相談助言を行うことはありません。また、AAのメンバーになることの勧誘はしません。

AAのメッセージ活動は、「一人のアルコールクが、共に飲まないで生きることを他のアルコールクに働きかけたら、その二人ともがその日飲まないでいられた」という原理に基づいて行われるものです。つまりそれは、その活動を行うメンバー自身の回復にも直接つながっているものです。関係者の皆様には、この点もご理解いただき、遠慮なさることなく積極的にそのような機会をお与えいただければ幸いです。

(3) 施設内での定期的なAAミーティングの開催

AAは、病院、福祉施設、更生保護施設などの会議室を会場としてお借りして、AAメンバーが集まって通常のAAミーティングを定期的で開催するというものもしています。患者など当該施設利用者の方にとって、AAミーティングへの参加がしやすくなります。日程を公開して施設外のアルコールクも自由に参加できるようにさせていただく点や、必ず曜日と時間を決めて定期的に継続して行うという点で、(2)と異なります。

そのミーティングが、オープンミーティングとして位置づけられた場合には、施設の職員の方や、飲酒の問題をもたない方の参加も可能です。ただ、その場合も、施設の連絡事項を伝えるなどAAミーティング以外の要素が含まれることはなく、また、進行などの運営は、AAメンバーのみで行いますのでご了承ください。

(4) 紙面によるAAメンバーの体験の分かち合い

AA日本ゼネラルサービスオフィス(JSO)が発行する『BOX-916』という名称の月刊誌には、毎号、全国のAAメンバーの回復の体験や思いなどが綴られています。全国のAAメンバーが、地域を越えて活字による経験の分かち合いをしているのです。AAメンバーにとって、経験したことを寄稿することも、他のメンバーの経験に接することも、いずれもが自身の回復の糧となります。それは、同時に、まだAAを知らないアルコールクや関係者の皆様にAAのプログラムの意義を知っていただく最良の資料でもあります。寄稿したアルコールクがAAと出会った当初にどう感じていて、それがどう変化していったか、そうしたことが具体的にわかるからです。

関係者の皆様には、『BOX-916』を定期購読していただければ幸いです。そしてまだ苦しんでいるアルコールクの人たちの目に触れるようにしていただき、AAを知る機会をおつくりいただければと思っています。

年間購読料は送料込み5,040円です。旧号を見本誌として無償でお届けすることができます。

『BOX-916』では、関係者の皆様の投稿も歓迎しています。AAとの交流に関連したご体験やご感想をお寄せください(JSOに郵送で、またはBOX-916編集委員会(box916@dol.hi-ho.ne.jp)に電子メールでお送りください)。

(5) オープンミーティングに本人以外の方の参加を受け入れること

各地区で常時開催されているAAミーティングのうち、「オープンミーティング」とされているものには、AAに関心のある方でしたら、どなたでも参加できます。援助職の方がAAに参加してもらいたい施設利用者などに付き添ってこられ、そのまま一緒にオープンミーティングに参加なさることもあります。飲酒の問題を持つ人の家族が参加されることもあります。

アルコールク本人のみが出席する「クローズドミーティング」もあります。その区別は、各地域のセントラルオフィスのホームページや印刷物に記載されるミーティング一覧（日程表）で確認できます。オープンミーティングの日程は、各セントラルオフィスにお気軽にお問い合わせください。

飲酒の問題を持たないものの、規制薬物やギャンブルなど他のアディクションの問題を持っている人がAAミーティングに参加することがありますが、その参加もオープンミーティングに限られます。

アルコールク以外の方がオープンミーティングに参加した場合、ミーティング内での発言は、チェアパーソンから促されたときに限られます。そこでは、アルコールの問題だけが分かち合われるようお願いいたします。発言を促されても発言するかしないかは参加した方の自由です。ミーティングの前後には、質問などをしていただくことができます。

(6) AAメンバーが出向いて行う関係者の皆様へのAAの説明

AAの広報活動として、あらかじめの連絡によって、1名から数名のメンバーが関係者の皆様を訪ね、AAについてご説明します。メッセージ活動と異なるのは、アルコールク本人に対しての説明ではないということです。

関係者の方お一人に対してでも、職員研修会や会議などにお招きいただく形ででも可能ですので、お気軽にお声をおかけください。医療・福祉機関、矯正・保護施設、民生委員協議会、保護司会、弁護士会など関係団体のほか、学校、地域などで、一般の方々へのご紹介、ご説明もさせていただきます。

「モデルミーティング」といって、数名のメンバーがうかがい、いつも行うAAミーティングを関係者の皆様の前で進めてみるという方法によりご紹介することもできます。

(7) 関係者の方、またはその集まりへの、AAの資料の提供

AAの資料を随時ご提供します。関係者の方にメンバーによる持参、または郵送などにより、AAの資料一式をお届けするほか、会議配付用に必要数をお届けすることもできます。

ご指定がなければ、無償のものを提供いたします。有償の資料や出版物につきましては、お買い求めください。出版物カタログはJ SOよりお取り寄せいただけます。（「AA J SO 出版」で検索していただき、ウェブサイトからもご覧いただけます）。

「お酒の問題はありませんか」という呼びかけのAAのポスター（A4版）も用意しています。無償でお送りしますので、目につく所に掲示していただければ幸いです。

(8) 地域、学会、研究会等が主催する行事でのAAの紹介

関係者の皆様が主催するアルコール問題学会、健康フェスティバルなどの行事の中で、AAは、①AAの紹介のための資料配布・書籍販売のブースを開設すること、②AAを紹介するパネルを展示すること、③AAの紹介のためのミニ・フォーラムを開催することなどができます。関係者の皆様がたくさん集まる機会に、是非ともAAの広報をさせていただきたく思います。それらは、AAによる独立した企画として行わせていただきますが、会場使用上の制限、主催者の方針など必要な事項は尊重いたします。

(9) 関係者向け広報行事の開催

AAは、関係者の皆様へのAAの紹介を目的とした行事を、「オープンスピーカーズ・ミーティング」、「パブリックミーティング」などの名称により、半日ないし1日程度の日程で、全国各地で随時開催しています。AAのプログラムで回復しつつあるメンバーの体験談をお聞きいただき、また皆様との交流をさせていただくよい機会となりますので、たくさんの方々にご参加いただきたいと思います。アルコールクの人が初めてAAに接する機会でもありますから、どうぞお誘いください。

その日程は、各地域のセントラルオフィスのホームページや印刷物に掲載されますが、お近くのセントラルオフィスにご連絡いただければ、行事開催の都度にご案内させていただきます。

(10) 公報、新聞、放送等でのAAの紹介

広報媒体を通じて多くの方に紹介していただきたい情報は常時あり、各地域で、公報紙、新聞、放送局などの発信元に働きかけを行って、記事の掲載、放送などをお願いしています。テレビ、ラジオ放送でお流しいただけるコマーシャル(15秒)も用意しています。

報道機関の皆様には、AAの各機関が主催する行事やAAの活動などについて、内容照会や取材に応じますので、ご連絡ください。関係者の皆様には、このような広報が活発に行われますよう、紹介や仲介のお取り計らいを頂戴できれば幸いです。

3 ご理解、ご留意いただきたいこと

以上の活動にあたりましては、次の点についてご理解とご留意をいただきたくお願いいたします。

(1) それぞれの活動に関し、出版物を任意にご購入いただく際の代金など特別の場合以外には、費用はかかりません。ご厚意で謝礼金や報酬、ご寄附などをご用意いただきましても、AAは、他の団体に依存しない自立したコミュニティであることを大切にしていますので、お受け取りすることはできません。

(2) AAができるのは、AAの説明と、回復の体験を話すことだけです。AAは、その独立性を保持する理由から、外部の問題に意見を持たないこととしています。また、完全にアマチュアであり続け、専門家とはなり得ません。行政上の課題などに意見を述べたりはできませんので、委員への就任や、協議の助言者としての参加、行事の共催、協賛、後援などは行うことができません。

ただ、ご協力はできます。実際のところ、各種の会議にはしばしばオブザーバーやAAに関する説明員として参加させていただいています。AAを知っていただくことは、私たちの望みですので、制約がある中でも関わらせていただきたく、積極的にお声がけをお願いします。

(3) 同じく独立性を保持する理由から、会議への出席、紹介記事の掲載等が、特定の主義・主張、利益目的を有する団体への支持、協働などと誤解されるおそれがあると判断した場合には、お断りしています。

(4) AAは、メンバーのアノニミティ（無名性）を大切にしています。その見地から、メンバーが特定できる顔写真や実名（フルネーム）の公開は、ご遠慮いただいています。それらを会議や印刷物、インターネットの中などで公にすることもお断りしています。

(5) 2に挙げた活動は、地域によりましては、AAのメンバーが少ないなどの理由により、そのすべてを行えるというわけではありません。グループが協力しあって最大限の努力をいたしますが、ご要望の回数を満たせるかどうかもお約束できません。ただ、形や頻度が地域により異なりましても、できることはあると思いますので、まずは各地域のセントラルオフィスにお問い合わせください。

◎ 以上に関するお問い合わせは、各地域のセントラルオフィス、またはAA日本ゼネラルサービス（JSO）にお願いいたします。AAの最近の情報につきましては、JSOのホームページからもご覧いただけます。「AA JSO」で検索してご覧ください。

連絡先（各地のAAサービスオフィス）

AA日本ゼネラルサービスオフィス（JSO）

〒171-0014 東京都豊島区池袋 4-17-10 土屋ビル3階 TEL:03-3590-5377 FAX:03-3590-5419

業務時間：月曜日～金曜日 10:00～18:00（土日祝日休み）

AA北海道セントラルオフィス

〒063-0804 札幌市西区二十四軒4条5丁目3-3 キャロム24軒A棟1F1号 TEL&FAX:011-557-4329

業務時間：月曜日～金曜日 11:00～16:00（土日祝日休み）

AA東北セントラルオフィス（青森、秋田、岩手、山形、宮城、福島）

〒981-0933 仙台市青葉区柏木 1-7-12 紫苑荘2階東 TEL&FAX:022-276-5210

業務時間：月曜・水曜・金曜日 13:00～16:00（土日祝日休み）

AA関東甲信越セントラルオフィス（東京、神奈川、千葉、埼玉、群馬、栃木、茨城、長野、新潟、山梨）

〒170-0005 東京都豊島区南大塚 3-34-16 オータニビル3F TEL:03-5957-3506 FAX:03-5957-3507

業務時間：10:00～19:00（年中無休）

AA中部北陸セントラルオフィス（岐阜、愛知、三重、静岡、福井、石川、富山）

〒462-0844 名古屋市北区清水 4-15-1 黒川ビル404号 TEL:052-915-1602 FAX:052-917-0764

業務時間：月曜日～金曜日 11:00～17:00（土日祝日休み）

AA関西セントラルオフィス（大阪、京都、滋賀、奈良、兵庫、和歌山）

〒550-0015 大阪市西区南堀江 2-3-24 SAKAI-BM南堀江801 TEL:06-6536-0828 FAX:06-6536-0833

業務時間：月曜日～金曜日 10:00～17:00 日祝日 13:00～16:00（土休み）

AA中国四国セントラルオフィス（鳥取、島根、岡山、広島、香川、徳島、山口、高知、愛媛）

〒730-0051 広島市中区大手町 3丁目6-13 ダイアパレス大手町603号 TEL:082-246-8608

FAX:082-249-1081

業務時間：月曜日～金曜日 10:00～18:00（土日祝日休み）

AA九州沖縄セントラルオフィス（長崎、佐賀、大分、熊本、福岡、宮崎、沖縄、鹿児島）

〒892-0803 鹿児島市祇園之州 12 セジュール祇園之州203号 TEL&FAX:099-248-0057

業務時間：月曜日～金曜日 10:00～16:00（土日祝日休み）

九州・沖縄地域ミーティング会場案内 令和4年11月1日現在

※各会場へお越しの際は、新型コロナ感染予防対策(マスク着用・手洗い・消毒等)をよろしくお願いいたします。
 ※ミーティング中止・変更等につきましては、九州・沖縄セントラルオフィスのホームページ(<http://www.aa-koco.com/>) 'ミーティング会場変更・中止・新会場等のお知らせ'にてご確認くださいか、または九州・沖縄セントラルオフィスに直接お問い合わせくださいますようお願いいたします。尚会場への電話でのお問い合わせはご遠慮ください。

AA九州・沖縄セントラル・オフィス
 〒892-0803 鹿児島市祇園之州12 セジュール祇園之州102号 電話・FAX 099-248-0057
 E-mail: koco@po4.synapse.ne.jp ホームページ: <http://www.aa-koco.com/>
 【月～金】10:00～16:00 [8/13～15、12/30～1/3、土・日曜日・祝日は休みです]

略号一覧(Mはミーティングの略です)		
(G)クローズト M、本人のみ	(BB)ビッグブック M	(S)ステップ M
(T)伝統 M	(BU)グループのビジネス M	(LS)リビングソーパーM
(D)今日を新たに M	(B)ピギナーM、初めてのひと向け	(BS)ピギナーズ、ステップ M
(パ)パースティ M	(O)オープン M、本人はもちろんどなたでも	(OS)オープン、ステップ M
(SP)スピーカーM	(TH)テーマM	

注※(O)オープン Mには医療、行政、家族の方等、本人以外の方も出席が出来ます。それ以外は、(C)クローズト Mであり本人だけの集まりとさせていただきます。

【福岡】 - No.1 -

グループ名(会場名)	会場名・住所	曜日・時間・内容
福岡サンライズ	千代診療所(博多区千代5-11-38)裏 千鳥橋病院敷地内 ちどりビル3F会議室	毎週(火)19:00～20:30(O) テーマM 第1(S) 第2, 4, 5(D) 第3(LS) ※建物入り口は20時に施錠されます。20時以降は中から開けないと入れませんので20時以降に来られる方は090-9481-1267にご連絡下さい。
サンライズ東	福岡市東区雁の巣1-26-1 雁の巣病院内	(月)19:00～20:30(O) 第1ミーティング終了後(BU)20:00～21:00 他(TH)
ハーバー	福岡市早良区次郎丸1丁目1-6 有田公民館(佐賀銀行裏)	(火)19:00～20:40(O) テーマM 毎月第1土曜 ビジネス (18:00～21:00)
女性クローズドミーティング	休止中(r4.1/20～) 福岡市中央区荒戸3-3-39 市民福祉プラザ(ふくふくプラザ)	(水)13:00～16:00 時間変更になりました。 (女性のみ参加できます)
いとしま	福岡県糸島市潤一丁目22番1号 健康福祉センター あごら 福岡県糸島市潤一丁目22番1号 健康福祉センター あごら	(木)19:00～20:40(O) テーマM 第5木曜日 Q&A・パースティ(O) 第1土曜日 18:00～21:00(O) ビジネス
福岡中央	福岡市中央区荒戸3-3-39 市民福祉プラザ(ふくふくプラザ)4階401号	毎週(水)18:30～19:50(O) テーマM 第1(水)17:00～18:50 ビジネス後通常ミーティング 19:00～19:50 第5(水)パースデーM
博多新生	福岡市博多区美野島2-5-31 美野島カトリック教会(美野島司牧センター)	(日)18:00～19:30(O) 第1(D) 第2(S) 第3(LS) 第4(T) 第5(BB)
福岡デイズ	福岡市東区千早4丁目21番45号 なみきスクエア	(土)19:00～20:40(O) 第1(S)第2(BB) 第3(LS)第4(T)第5(ピギナーズステップ)
久留米	久留米市諏訪野町1830-6 えーるピア久留米	(土)10:00～11:00 (O) テーマM
高宮ニューライフ	福岡市南区高宮4-10-34 カトリック高宮教会	(水)19:30～20:30 第1・4水:「今日を新たに」 第2水:「ビルはこう思う」 第3水:「12&12」 第5水:「BB」
ウォームス	福岡市早良区野芥2丁目25-13 田隈人権まちづくり館	(金)19:00～20:30(O) 第1(D) 第2(ビルはこう思う) 第3(LS) 第4(信じるようになった) 第5(AAとは・その他)
福岡市まいづる	福岡市中央区舞鶴2-5-1 あいれふ8F もしくは 9F (電光掲示板をご覧ください。)	毎週月曜日 19:00～20:30 テーマミーティング(O) ※祝・祭日も開いています。(年末年始休)
ビッグブック福岡	福岡市博多区山王1-13-10 博多市民センター	毎週木曜日 18:30～19:30 (O) ビッグブック・ミーティング
	福岡市博多区堅粕1-23-1 博多区人権のまちづくり館	毎週月曜日 18:30～19:30 (O) ※ 祝日は博多市民センター(木曜日の会場)にて開催します
シンプル	福岡市博多区吉塚5-17-40 吉塚カトリック教会	(土)19:00～20:30(O) 第1月曜19:00～20:30 ビジネスミーティング
	オンライン ミーティング	毎週(木)19:00～20:30 使用アプリ⇒ Zoom ID、パスコードのお問合せは KOCO(099-248-0057)まで
福岡メッセージ	福岡市中央区荒戸3丁目3番39号 福岡市市民福祉プラザ(ふくふくプラザ)	(木)18:30～19:15(O) (土)18:30～19:30(O) ビッグブック・ミーティング

【福岡】 No.2 グループ名	会場名・住所	曜日・時間・内容
カルム	福岡市中央区荒戸3丁目3番39号 福岡市市民福祉プラザ(ふくふくプラザ)	(日)18:30~20:00(O) テーマM
ムナカタ	福岡県宗像市久原 180 番地 宗像市市民活動交流館(メイトム宗像)	(金)19:00~20:30(O)テーマ 今日を新たに 第1金M終了後(O) ビジネス
黒崎	八幡西区三ヶ森4-6-1 中尾市民センター	(月)19:00~20:30(O) 第1(S) 20:30~BU 第2・第4(LS) 第3(BB) 第5(TH)
	北九州市八幡西区黒崎3-15-3 八幡西生涯学習センター・黒崎コムシティ	※祝日のみ左記会場となります 部屋番号等は3階の受付でおたずねになるかホワイトボード の案内板でご確認ください。
小倉ライラック	北九州市小倉北区大門1丁目6-43 北九州市立生涯学習総合センター	(木)19:00~20:30 (O) 第1(D)(メダル) 第2(S) 第3(T) 第4(BB) 第5(LS) (土)19:00~20:30 (O) (D) 今日を新たに 第1(日)13:00~ (BU)
小倉南ラベンダー	北九州市小倉南区北方2丁目16-10 北九州市立北方市民センター	(金)19:00~20:30 (O) 第1(S) 第2(BB) 第3(D) 第4(T) 第5(TH)
	北九州市小倉北区大門1丁目6-43 北九州市立生涯学習総合センター	(月)19:00~20:30(O) 第1(LS)20:00~(BU) 第2(BOX) 第3(S) 第4(BB) 第5(TH)
福岡レズレクト	福岡市博多区麦野5丁目22-17 フリーダム福岡ミーティング場	(木)19:00~20:30(O) ※祝祭日は18:00~19:30 第1(BU&TH) 第2(S) 第3(D) 第4(S) 第5(TH)
福岡セレニティ	福岡市東区千早4-21-45 福岡市立東市民センター(なみきスクエア)	(木)19:30~20:30(O) 第1、3~5(TH) 第2(BU)
リカバリー	北九州市八幡西区若葉1丁目7-1 竹末市民センター	(火)19:00~20:30(O)
八幡メッセージ	休中止中(r4.1月~) 北九州市八幡西区筒井4-7 カトリック黒崎教会	(水)19:00~20:30(O) 第1、3、5は(C)第2、4は(O) 第1(BU) 第2(BB) 第3(S)・5(T) 第4(D or バ)
福岡グレイス	田川市平松町3番36号 田川文化センター隣り・田川青少年ホール 2F	第3日曜日 14:00~16:00 (O) *BOX916・グレープバイン等を使ったミーティング *スピーカーズ・ミーティング(参加者の中から1名:20分) *広報用ビデオ「HOPE」(希望者がいる場合)
	北九州市小倉北区大手町11番4号 北九州市男女参画センター「ムーブ」 4Fグループ活動室	第2・第4土曜日(O) 第5土曜日(C) 15:00~16:30 第2(D/BB) 第4(D/S) 第5(伝統のチェックリスト/BU/T)
	福岡県行橋市大橋1-9-26 行橋市中央公民館 2F	(木) 19:00~20:30(O) 第1(BB) 第2(BB) 第3(S) 第4(S) 第5(T/BU)
筑豊(出会いの郷)	福岡県田川市大字伊田2550-1 田川市民会館	(水)19:00~20:30 (O) 第1(TH) 第2(S) 第3(D) 第4(BB) 第5(T)
	再開(r4.11/5~) 田川市大字夏吉142 一本松すずかけ病院内	(土) 18:30~19:30(O) 第1~5土曜日(LS)
小倉キー	北九州市小倉北区大手町11番4号 北九州市立男女共同参画センタームーブ	(日)18:00~19:00(O) ビッグブック・ミーティング
	北九州市小倉北区大手町11番4号 北九州市立男女共同参画センタームーブ	(火)19:00~20:30 第1(S) 第2(T) 第3(S) 第4(パースデー)(TH) 第5(TH)
福岡飯塚	飯塚市新立岩8番13号 飯塚市立・立岩交流センター	(火)19:00~20:00 (O) 第1(D) 第2(ピルはこう思う) 第3(BB) 第4(信じるようになった) 第5(TH/メダル)
	再開(r4.11/5~) 田川市大字夏吉142 一本松すずかけ病院内	(土)18:30~19:30(O) 第1週~5週 (LS)
直方	福岡県直方市津田町7-2 直方中央公民館2F 第2学習室	(木) 19:00~20:30 (O) 第2(S)
原	福岡市早良区原2丁目5-2 福岡市早良区 原公民館 (駐車場 5台のみ 最寄りのバス停 原農協前)	(木)19:00~20:30 (O) 第1(D) 第2(BB) 第3(S) 第4(T) 第5(TH)
一輪会	久留米市上津町 2543-1 のぞえの丘病院 デイケア棟(コリコレ) 2F	(火)14:30~15:15 (O)
浮き輪	福岡市早良区百道2丁目2-1 福岡市早良市民センター (地下鉄「藤崎」駅直結・早良市民センターと早良区 役所に無料駐車場あり)	(日)18:30~20:00(O) 第1(BB) 第2(D) 第3(TH) 第4(TH) 第5(LS)
北九州女性ミーティング	北九州市八幡西区黒崎3-15-3 八幡西生涯学習総合センター コムシティー内3階	(火)19:00~20:30(C) (「ピルはこう思う」使用) ※第1は20:00位~(B) (女性のみ参加できます)
カナリア女性ミーティング	福岡市博多区銀天町1丁目3-37 フリーダム福岡鈴蘭(やろづや)	(火)(木)(土) 13:00~14:30(O)(女性のみ参加可能) 第1(S) 第2(D) 第3(S) 第4(D) 第5(TH) 毎月最終土曜のみパースティ

断酒会



一般社団法人 福岡県断酒連合会

だんしゅかい

2019 (令和元) 年10月

飲酒運転、自殺問題、家庭内暴力、児童虐待・・・アルコールを原因とする社会問題は後を絶ちません。アルコール依存症は酒を飲む人なら男女を問わず誰でもかかる可能性のあるごく普通の病気なのです。

推定患者数は全国で100万人を超え、特別な病気ではありません。



● 悩んでいませんか？

あなたは、自分の飲酒問題で悩んでいませんか。
酒が原因で体調を崩しているのに、酒を止めることも、節酒もできないで悩んでいませんか？
友人や職場の人に注意されていませんか。

● 巻き込まれていませんか？

あなたは夫(妻・子供)の酒に巻き込まれて、疲れきっているのではないですか？
酒を隠したり、捨てたり、なだめたり、すかしたり、説教したり、怒鳴ったりと、
大変な毎日が続いていませんか？飲酒運転をしないだろうかと怯えていませんか？



さあ、断酒会をのぞいてみましょう！

断酒会はアルコールをやめたい人たちが自主的に集まり、「断酒例会」という場で、「酒のない新しい人生を切り拓いていこう！」と支えあう会です。

まだ酒を「やめきれていない人」や、その「家族・パートナー」にも手を差しのべ、家族ぐるみの回復を支援しています。

また、女性だけのグループ(アメシスト)や、男性単身者のみのグループ(シングル)などがあります。



● 断酒例会って？

毎月決まった日程で、県内各地において、ほぼ毎日開催しています。

20名ほどが集い約2時間、酒がい体験を話し、またそれを聴く。

家族も参加して体験を話すことにより、お互いの悩みや抱える問題を共有できます。

※ この部屋で見聞きしたことは、この部屋に置いていくことが原則です。

※ 見学等の一般参加に際しましては、予約・費用等一切必要ありません。

ZDR 公益社団法人 全日本断酒連盟



クリック!

■ 一般社団法人 福岡県断酒連合会

<http://www.zdrfukuoka.jp/>

代表理事 工藤 博文 TEL(F) 092-873-3627 事務局 0948-82-3838 (F)82-1338

【 いつ、どこでやっているの? 】

例会名称	曜日	時間	会場名	会場 TEL
福岡中央	第 2(火) 第 4(火)	19:00	福岡市市民福祉プラザ	092-731-2929
東福岡	第 1(木) 第 3(木)	19:00	サンレイクかすや	092-931-3309
西福岡	第 2(土) 第 4(土)	19:00	西市民センター	092-891-7021
南福岡	第 2・4・5(土)	19:00	南市民センター	092-561-2981
南福岡 昼例会	第 1(土)	14:00	南市民センター	092-561-2981
城南	第 1(火) 第 3(火)	19:00	城南市民センター	092-862-2141
たちばな	第 1(火) 第 3(火)	19:00	東市民センター (なみきスクエア内)	092-661-1831
春日	第 1(水)	19:00	春日ふれあい文化センター	092-584-3366
春日 昼例会	第 3(土)	13:00	(社)春日市社会福祉協議会	092-581-7225
大野城	第 2(水) 第 4(水)	19:00	大野城まどかびあ	092-586-4000
筑紫野	第 1(土) 第 3(土)	19:00	筑紫野市生涯学習センター	092-918-3535
糸島	第 1(土) 第 3(土)	19:00	糸島市健康福祉センター「あごら」	092-322-6262
糸島 昼例会	第 4(金)	14:00	糸島市健康福祉センター「あごら」	092-322-6262
おおりん 院外例会	第 4(木)	19:00	大野城市中央コミュニティーセンター	092-573-3127
さわら	第 1(金) 第 3(水) 29日	19:00	早良市民センター	092-831-2321
北九州地区 昼例会	第 4(土)	14:00	水巻町いきいきほーる	093-202-3212
北九州地区合同例会	第 3(土)	19:00	若松生涯学習センター	093-751-8683
小倉	第 2(水) 第 4(水)	19:00	中井市民センター	093-591-8750
戸畑	第 3(木)	19:00	戸畑生涯学習センター	093-882-4281
若松	第 1(土)	19:00	若松生涯学習センター	093-751-8683
八幡	第 2(金) 第 4(木)	19:00	八幡東生涯学習センター	093-671-6561
遠賀	第 2(土) 第 4(火)	19:00	水巻町中央公民館	093-201-0401
宗像	第 1(木) 第 3(金)	19:00	河東地区コミュニティセンター	0940-35-1837
回生	第 4(日)	14:00	回生病院	0940-33-3554
筑後地区 昼例会	第 2(土)	13:00	えーるピア久留米	0942-30-7900
久留米	第 2(金) 第 4(金)	19:00	みんくる(くるめりあ六ツ門 6 F)	0942-30-9067
筑後	第 4(土)	19:00	中央公民館 (サンコア)	0942-53-2178
浮羽	第 1(火) 第 3(火)	19:00	うきは市民センター	0943-77-3050
八女	第 3(金)	19:00	おりなす八女研修棟 第 2 研修室	0943-22-5332
八女(黒木会場)	毎月末日	19:00	黒木町開発センター	0943-42-1119
山門	第 1(水) 第 3(水)	19:00	まいピア高田	0944-22-5595
大牟田	第 2(火) 第 4(火)	19:00	中央公民館	0944-53-1502
飯塚	第 2(月) 第 4(月)	19:00	イイツカコミュニティセンター	0948-22-3274
鞍手	第 1(火)	19:00	直方市中央公民館	0949-25-2241
福岡アメシスト	第 2(火) * 偶数月	19:00	歴の巣病院本館 2FOT 室	092-606-2861

このほかに、専門病院内での定例会や断酒学校、家族だけで行うミーティングもあります。

* 院内例会等へのご参加についてはお問い合わせください。

● アメシスト

(女性だけの集まり)



● シングル

(单身男性の集まり)

アルコール関連問題啓発週間

毎年 11月10日～16日

主催：内閣府・法務省・国税庁・文部科学省・厚生労働省・警察庁・国土交通省



NA 福岡グループ Contact information

Phone : 090-9582-1715

<http://www.najapan.org/kyusyu/>

ミーティングについて

薬物をやめたいと思う方なら誰でも参加できます。

参加費、予約等は必要ありません。

本名、年齢、職業等を聞くことはありません。また名乗っていただく必要はありません。(メンバー同士は「アノニマスネーム」と言われる各自が名乗る名前呼び合います。)

ミーティング参加が初めてで、不明な点などありましたらお問い合わせください。

日 18 : 00~19 : 30

クローズドミーティング (本人のみ参加可能)

※第 1, 3, 5 週 = 伝統ミーティング

※第 2, 4 週 = ステップミーティング

会場 高宮カトリック教会

福岡県福岡市南区高宮 4-10-34

交通

西鉄大牟田線高宮駅下車徒歩 5 分

月 19 : 00~20 : 30

クローズドミーティング (本人のみ参加可能)

※最終週 = パースデイミーティングの時のみオープンミーティング

会場 サンライフ久留米

福岡県久留米市諏訪野町 2363-9

交通

西鉄久留米駅より徒歩 10 分

火 19 : 00~20 : 30

クローズドミーティング (本人のみ参加可能)

※第 2 週 = グループサービスミーティングのみクローズド

会場 高宮カトリック教会

交通

西鉄大牟田線高宮駅下車徒歩 5 分

水 19 : 00~20 : 30

オープンミーティング (本人以外も見学で参加可能)

会場 福岡市民プラザ (ふくふくプラザ) 604

福岡県福岡市中央区荒戸 3-3-39

☆会場の部屋が変わることがあります。1F 案内掲示板にてご確認ください。

交通

地下鉄唐人町駅より徒歩 5 分

木 19 : 00~20 : 30

クローズドミーティング (本人のみ参加可能)

会場 美野島司牧センター

福岡県福岡市博多区美野島 2-5-31

交通

美野島 2 丁目バス停より徒歩 3 分

金 19 : 00~20 : 30

クローズドミーティング (本人のみ参加可能)

会場 吉塚カトリック教会

福岡県福岡市博多区吉塚 5-14-4

交通

土 18 : 00~19 : 30

クローズドミーティング (本人のみ参加可能)

会場 博多市民センター

福岡市博多区山王 1-13-10

☆会場の部屋が変わることがあります。2F 案内掲示板にてご確認ください。

交通

博多駅交通センター13 番乗り場から

17,40,44,45,114,202,203 番

山王公園バス亭下車

Narcotics Anonymous

■ NA について

ナルコティクス アノニマス (NA) は、薬物依存からの回復を目指す薬物依存者(ドラッグアディクト) の、国際的かつ地域に根ざした集まりです。2016 年現在、世界 139 カ国以上で毎週 67,000 回を越すミーティングを行っています。

■ NA のあゆみ

ナルコティクス アノニマス (NA) は、1940 年代の終盤に、アルコール・アノニマスのプログラムに参加していた人たちの中から生まれ、1950 年代に入って、米国カリフォルニア州ロサンゼルスで最初のミーティングが開かれました。当時は、アメリカ国内だけのごく小さな運動として始まった NA プログラムでしたが、現在では、世界最古かつ最大の国際的な団体のひとつにまで成長しています。

スタート当初は何年もの間、NA にあまり大きな動きは見られず、ロサンゼルスから北米の主要都市やオーストラリアにまで広がったのは、1970 年代になってからのことでした。ところが 1983 年に、ナルコティクス アノニマスという名称をタイトルにしたベーシックテキストが出版されると、それが起爆剤となり、それからわずか数年のうちに、ブラジル、コロンビア、ドイツ、インド、アイルランド共和国、日本、ニュージーランド、英国で、次々と NA グループが誕生しました。

現在 NA は、南北アメリカ、西ヨーロッパ、オーストラリア、ニュージーランドのほぼ全域に定着し、さらに、新グループや、国や地域規模の NA が、インド亜大陸、東アジア、中近東、東ヨーロッパの各国にも広がっています。ナルコティクス アノニマスの書籍やパンフレット類はすでに 27 ヶ国語に翻訳されており、さらに現在 16 ヶ国語への翻訳作業が進行中です。

■ プログラム

メンバーの間で『ホワイトブック』と呼ばれている、NA で最初に発行された『ナルコティクス アノニマス』というパンフレットの中で、NA はこう説明されています。「NA は薬物が深刻な問題となった者たちの非営利的な集まり、いわゆる会である。私たちは回復の道を進むアディクトであり、定期的に集まってお互いがグリーンでいられるよう手助けし合っている。(略) あなたが何をどのぐらい使ったか (略) ということに私たちは興味を持たない。私たちに関心があるのは、あなたは、今抱えている問題をどうしたいと思っているのか、私たちはそれをどうやって手助けできるのかということだけだ」

■ なぜ、私たちはここにいるのか？

NA の仲間になるまで私たちは、自分の人生がどうにもならなくなっていたし、他の人たちのように生きることも人生を楽しむこともできなくなっていた。私たちは違う楽しみを探さなければならなかった。そしてその答を薬物に見つけたと思っていた。私たちは、家族、妻、夫、子供たちのことをそっこのけにして、まず薬物を使うことを考えていたし、あらゆる犠牲を払って薬物を手に入れなければならなかった。私たちは多くの人たちを傷つけてきたが、一番ひどく傷つけたのは自分自身である。そして自己責任を引き受ける能力に欠けていたため、実際は自分で自らの問題を作り出してきた。私たちは現実に直面することができなくなっていたのである。

私たちはアディクションによって少しずつ自殺をしていたことに気付いた。しかし、アディクションは巧妙な敵なので、それに対抗する手だてではなかったのである。私たちの多くは、最後には、刑務所や治療薬、宗教、精神科医の世話にならざるを得なかった。だが、このような方法はどれをとっても満足のいく結果は得られなかった。私たちの病気は必ず再発するか進行した。ついに私たちはこの状態から抜け出したい一心で、ナルコティクス アノニマスの仲間に助けを求めたのである。

NA に来てから、私たちは治るといふことのない病気に苦しむ病人であることに気付いた。しかしながら、ある時点で病気の進行を食い止めることができるし、そうすれば回復が可能なのである。



Narcotics Anonymous Japan Official Site

<https://najapan.org/>

■ NA では、電話やメールでの相談業務を行っておりません。

薬物の問題でお困りの方は、まずは最寄りのミーティング会場にお越しください。

NA 福岡赤坂 ホープグループ



仲間との分かち合いを通じて依存症からの回復を目指します。
薬物依存症からの回復を目指し、新しい人生を歩み始めるための
きっかけづくりとして、このミーティングに
参加していただければと思います。

ミーティング会場

福岡市健康づくりサポートセンター（あいれふ）

…
福岡県福岡市
中央区舞鶴
2丁目5番1号



日時

毎週土曜日 18:15~19:15 (18:00 開場)

連絡先 nahukuokaakasaka.hope@gmail.com



あなたは、身近な人の薬物のことで、悩んでいませんか？

ナラノン・ファミリーグループは、家族や友人の薬物の問題でどうしようもない状況に陥っている人たちの集まりです。ナラノンの主な目的は、薬物依存症者の問題で苦しんでいる家族や友人たちを、同じ問題を抱えた仲間として、勇気付け、暖かく迎え、そして安らぎを与えていくことです。

もう一人で悩まないで、一緒に参加してみませんか？

- 入会の手続きや予約の必要はありません。会員名簿などありません。
- 入会金や会費はいりません。運営のすべてを自分たちの献金だけで自立しています。
- ナラノンは特定の宗教とは関係ありません。
- 私たちは匿名（アノニマス）です。名前や住所、職業など話す必要はありません。ニックネームやファーストネームで呼び合っています。
- ミーティング場での会話は秘密です。秘密は守られます。おたがい誰が出席し、何を語ったかは口外しません。
- 初めて参加される方は、ビギナーズミーティングへの出席をおすすめします。

ミーティングガイド（九州・山口地域）

所在県	グループ名	開催曜日	ビギナー(初めての方)	レギュラー(メンバー)	種類	
山口県	下 関	第2土曜日	PM2:00~4:00		オープン	
福岡県	北九州	毎週土曜日 第3水曜日	PM2:00~4:30 PM7:00~9:00		オープン	
	響(ひびき)	毎週金曜日	PM7:30~8:00	PM8:00~10:00	オープン	
	飯塚	第2・4水曜日 第1~4土曜日	PM7:00~7:30 PM2:00~2:30	PM7:30~9:00 PM2:30~4:00	オープン	
	福岡	毎週金曜日	PM6:45~7:00	PM7:00~9:00	オープン	
	福岡火曜	毎週火曜日	PM6:45~7:00	PM7:00~9:00	オープン	
	筑紫野万葉	第1木曜日	PM2:00~4:00		オープン	
	佐賀県	久留米	荒木会場 鳥栖会場 (暫く休止)	第1~4土曜日 第4水曜日	PM2:00~4:00 PM6:30~7:00	PM7:00~8:30
佐賀		月	PM1:00~3:00		オープン	
長崎県	長崎	第2・4土曜日	PM1:00~4:00		オープン	
熊本県	熊本	毎週月曜日	PM7:00~9:00		オープン	

- ※オープンはどなたでも参加可。クローズドは薬物依存症者に影響を受けたと自覚された方のみ参加できます。
- ※祝・祭日のミーティングは、北九州・響・飯塚・福岡・福岡火曜・筑紫野万葉・久留米・佐賀・熊本グループのみ行います。
- ※年末・年始・お盆・クリスマスの時期のミーティングの有無、また会場など変更する場合がありますのでホームページで確認していただくか、ナラノンNSO にお問い合わせ下さい。
- ※会場はお借りしているだけです。直接会場へのお問い合わせはご遠慮下さい。

問い合わせ先

ナラノン NSO (ナショナルサービスオフィス)

〒171-0021 東京都豊島区西池袋 2-1-2 島幸目白ピソ 2-C (土日祭日休み)

TEL・FAX (03) 5951-3571 毎週月～金曜日 AM10:00~PM4:00

ホームページ <http://nar-anon.jp/>

メール naranon@sirius.ocn.ne.jp

2019年9月24日



<山口県>



下関 第2 土 下関市幸町 8番 16号
 ●下関市勤労福祉会館本館
 ♀JR 下関駅よりサンデン交通バスにて西之端下車徒歩5分

<福岡県>



北九州 第3 水 北九州市小倉北区大手町11-4
 ●北九州市立男女共同参画センタームーブ 4F
 ♀JR 小倉駅より徒歩 20分(駅前バスセンターから内循環バス 138,110,134,27,45番)
 ♀JR 西小倉駅より徒歩 15分(駅前バスセンターからいずれも「ソレイユホールムーブ前」下車)



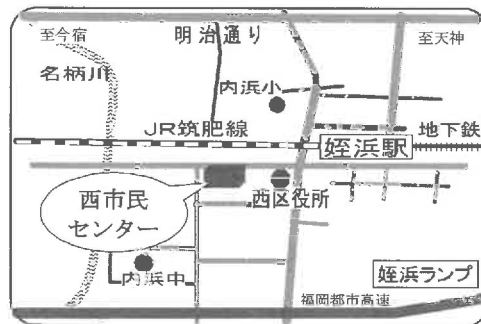
響(ひびき) 金 北九州市小倉北区中井 5-11-33 中村ビル1階
 ●ここにこ保育園
 ♀鹿兒島本線 戸畑駅からバス 15分井堀下車



飯塚 第2-4 水 第1-4 土 飯塚市新飯 20-30
 ●立岩交流センター
 ♀JR 福北ゆたか線新飯塚駅から徒歩6分



福岡 金 福岡市博多区山王 1-13-10
 ●福岡市立博多市民センター
 ♀地下鉄：東比恵下車徒歩約15分
 ♀バス：山王公園前下車徒歩約3分



福岡火曜 火 福岡市西区内浜 1-4-39
 ●福岡市立西市民センター
 ♀地下鉄：姪浜駅南口より徒歩約5分
 ♀バス：内浜バス停下車すぐ



筑紫野万葉 第1 水 福岡市中央区大名 1-12-17
 ●大名クロスガーデン(平尾バプテスト教会)
 ♀西鉄福岡駅より徒歩約6分
 ♀福岡市営地下鉄天神駅(2番出口)より徒歩約6分
 ♀福岡市営地下鉄赤坂駅より徒歩約6分
 ♀西鉄「警固一丁目」バス停(国体道路)より徒歩3分



久留米(荒木会場) 第1~第4 土
 久留米市荒木町荒木 1450
 ●久留米荒木キリスト教会
 ♀鹿兒島本線 JR 荒木駅下車、線路沿いに700m 進み二ツ目の踏切の先から右折 70m 進み左側

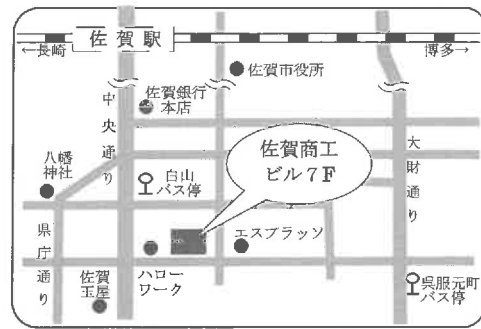


<佐賀県>



久留米(鳥栖会場) 第4 田
鳥栖市本通町1丁目 806
●鳥栖カトリック教会

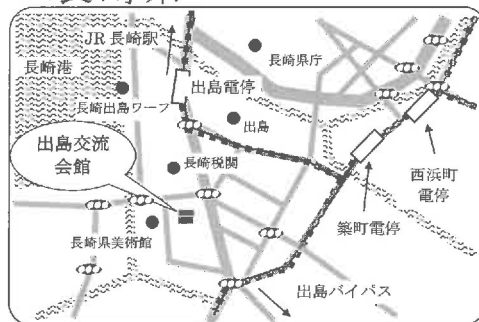
田 JR 鳥栖駅より徒歩約4分



佐賀 田 佐賀市白山2-1-12
●佐賀市市民活動プラザ
(佐賀商工ビル7F)

田 JR 佐賀駅より徒歩約10分
○ 白山バス停下車、徒歩1分
○ 呉服元町バス停下車、徒歩7分

<長崎県>

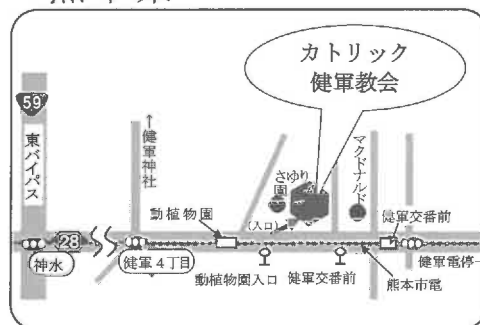


長崎 第2・4 田 長崎市出島町 2-11 4F
●出島交流会館

田 路面電車出島電停より徒歩3分
JR 長崎駅より徒歩15分

JR 栗林駅

<熊本県>



熊本 田 熊本市東区健軍 3-8-37
●カトリック健軍教会

田 市電 健軍交番前駅より徒歩1分
市電 動植物園入口駅より徒歩2分



ギャンブラーズ・アノニマス

Gamblers Anonymous

～「賭けない一日」を「なかま」とともに～

「ギャンブルをやめたい」と思う貴方を、GAはお待ちしております。

ギャンブラーズ・アノニマスは、経験と力と希望を分かち合って共通する問題を解決し、ほかの人たちもギャンブルの問題から回復するように手助けしたいという共同体である。

～GAハンドブックより～

GAでは何をしていますのですか？

全国のGAグループは、定期的にミーティングを開催しています。そこでは、ギャンブルが原因でさまざまな問題を起こし、自分の生活がどうにもならなくなったなかまが、自分の体験を話し、なかまの話を聞くことによって、ギャンブルのない一日を送る力を得ています。

GAでは何をしていますのですか？

全国のGAグループは、定期的にミーティングを開催しています。そこでは、ギャンブルが原因でさまざまな問題を起こし、自分の生活がどうにもならなくなったなかまが、自分の体験を話し、なかまの話を聞くことによって、ギャンブルのない一日を送る力を得ています。

参加するための条件や必要なことはありますか？

GAのミーティングに参加するにあたり、事前の予約や料金、書籍の用意等の必要はありません。参加される方に性別や年齢の制限はありません(一部ミーティング形式の関係上、制限を設けているところもあります)。お近くの会場に直接足をお運びください。また、参加することもしないことも自由です。自分が必要なとき、必要な場所で参加してください。

強迫的ギャンブラーとはどんな人ですか？

GAでは、ギャンブルが原因で生活のいたるところで問題を起こし、もはや自分の力でギャンブルをやめることはおろか、コントロールすることも出来ない事実を強迫的ギャンブルと捉え、この病気にかかった者を強迫的ギャンブラー(compulsive gambler)と考えています。自分が強迫的ギャンブラーか否か、最終的に判断するのは自分です。GAに参加していくなかで、それを見つけていく人も多数います。

GAでギャンブルをやめるということは？

GAのプログラムは、ほかの強迫的嗜癖からの回復にも用いられている原理を基にしています。GAでは、強迫的ギャンブルというものは、完治することのない進行性の病気と考えています。再びギャンブルをしないためには、このプログラムを用いて、自分の考え方を変えていくことが大切であり、そのためにも日々同じ病気を持つなかまとともにやるミーティングが重要であると考えています。

★GA日本インフォメーションセンター<JIC>

〒242-0017

神奈川県大和市大和東3-14-6 KNハウス101

TEL: 046-240-7279 ※ 電話対応は、毎月最終週の日曜日11:00～15:00です。

FAX: 050-3737-8704

GAホームページ: <http://www.gajapan.jp/>

福岡県内GAグループミーティング会場のご案内

グループ名<会場>	開催日時	会場	住所	ミーティング形式
苅田	毎週 土 曜日 19:00 ~ 21:00	三原文化会館	京都郡苅田町富久町1丁目19-1	オープン
北九州	毎週 土 曜日 19:00 ~ 20:30	北九州市立生涯総合学習センター	北九州市小倉北区大門1丁目6-43	1,2:クローズド 3,4,5:オープン
小倉	毎週 月 曜日 18:30 ~ 20:00	ムーブ (北九州市立男女共同参画センター)	北九州市小倉北区大手町11-4	オープン
	毎週 金 曜日 19:00 ~ 20:30	"	"	オープン
北九州クレーン	毎月第1~4週 火曜日 19:15 ~ 20:30	小倉南生涯学習センター	北九州市小倉南区若園5-1-5	オープン
八幡西	毎週 日 曜日 9:30 ~ 11:30	八幡西生涯学習総合センター	北九州市八幡西区黒崎3丁目15-3 コムシティ3階	オープン
TINY.おりお	毎月第1~4週 土曜日 14:00 ~ 15:30	八幡西生涯学習センター 折尾分館	北九州市八幡西区南麩見町6-1	オープン
アリアドネ宗像	毎週 木 曜日 19:30 ~ 21:00	メイトム宗像 (市民活動交流館)	宗像市久原180	オープン
いいづか	毎週 月 曜日 19:00 ~ 21:00	立岩公民館	飯塚市新飯塚20-30	オープン
福岡千早グループ	毎週 火 曜日 19:00 ~ 20:30	なみきスクエア	福岡市東区千早4丁目21-45	オープン
博多				
<山王会場>	毎週 日 曜日 18:30 ~ 19:30	博多市民センター	福岡市博多区山王1-13-10	オープン
<堅粕会場>	毎週 月 曜日 19:00 ~ 20:30	堅粕人権のまちづくり館	福岡市博多区堅粕1丁目23-1	オープン
福岡	毎週 土 曜日 19:00 ~ 21:00	大浜公民館	福岡市博多区下呉服町10-15	オープン
福岡南	毎週 月 曜日 19:00 ~ 20:30	アミカス	福岡市南区高宮3丁目3-1	オープン
福岡中央	毎週 日 曜日 14:30 ~ 16:30	ふくふくプラザ (福岡市市民福祉プラザ)	福岡市中央区荒戸3丁目3-39	オープン
	毎週 水 曜日 19:00 ~ 20:45			
福岡あかつき				
<舞鶴会場>	毎週 日 曜日 18:30 ~ 19:30	あいろ (福岡市健康づくりサポートセンター)	福岡市中央区舞鶴2丁目5-1	オープン
<福岡中央女性会場>	毎週 月 曜日 13:30 ~ 15:00	ふくふくプラザ (福岡市市民福祉プラザ)	福岡市中央区荒戸3丁目3-39	クローズド 女性本人のみ
<福岡中央会場>	毎週 木 曜日 19:00 ~ 20:30	ふくふくプラザ (福岡市市民福祉プラザ)	福岡市中央区荒戸3丁目3-39	オープン
	毎週 土 曜日 19:00 ~ 20:30			
グローアップ				
<女旅会場>	毎週 金 曜日 19:00 ~ 20:30	さいとびあ (西部地域交流センター)	福岡市西区西都2丁目11	オープン
<飯盛会場>	毎月第1・3週 火曜日 18:30 ~ 19:30	倉光病院 デイケア棟	福岡市西区飯盛6641	オープン
二日市	毎週 土 曜日 9:30 ~ 11:00	二日市コミュニティセンター	筑紫野市二日市中央5-5-18	オープン
ちくし	毎週 火 曜日 19:30 ~ 21:30	筑紫野市生涯学習センター	筑紫野市二日市南1-9-3	オープン
久留米				
<久留米会場>	毎週 木 曜日 19:00 ~ 21:00	えーるピア久留米 (生涯学習センター)	久留米市諏訪野町1830-6	オープン
<八女会場>	毎週 火 曜日 19:00 ~ 20:30	おりなす八女 (八女市民会館)	八女市本町602-1	オープン
大牟田	毎週 金 曜日 19:00 ~ 20:30	中央地区公民館	大牟田市原山町13-3	オープン

- ◆ ミーティング形式がオープンの場合、どなたでも参加いただけます(本人・家族・友人・医療・援助関係者)。クローズドの場合、キャンセル依存症者本人のみの参加とさせていただきます。
- ◆ 参加希望の方は、会場まで足をお運びください(予約の必要はありません)。
- ◆ 各会場の変更やスケジュールについては、GAのホームページ(表面記載のアドレス)にてご確認ください。

ギヤマノン (Gam-anon)

ギヤマノン (GAM-ANON) とは、ギャンブル依存症者の家族・友人のための自助グループです。医師・カウンセラーなどは同席せず、＜ギャンブル依存症の家族・友人＞という同じ立場の人たちが集まってミーティングを行っています。「匿名」ですから、本名や身分を明かす必要はありませんし、ミーティングで聞いた他人の情報を漏らすこともしません。また、どんな宗教・政党・組織・団体にも縛られていません。ミーティングに参加するために、予約も会費も必要ありません。直接、会場へ足を運んで下さい。ご家族やご友人のギャンブルの問題で悩んでいる仲間のご参加を、心よりお待ちしております。

ギヤマノン 八幡西 グループ	
日時	毎週土曜日 13:00-15:00、および毎月第1, 3水曜日 19:00-21:00 (祝祭日は休み)
場所	北九州市立黒畑市民センター 北九州市八幡西区幸神 3-4-3
交通	西鉄大畑バス停 (行き先番号 23, 47)、西鉄大畑入口バス停 (行き先番号 73)
形式	クローズド・ミーティング
ギヤマノン 古賀ステップ グループ	
日時	毎週木曜日 19:15~20:30
場所	リーパスプラザこが (古賀市 生涯学習センター) 古賀市中央 2丁目 13-1
交通	JR 古賀駅 東口より徒歩 6分、九州自動車道 古賀 IC より車で 5分
形式	オープン・ミーティング
問合せ	メール: gamanon.koga@gmail.com
ギヤマノン 福岡 グループ	
日時	毎週土曜日 19:00~21:00 ※第5土曜は会場が休館日のためお休みです
場所	大浜公民館 2階 福岡市博多区下呉服町 10-15
交通	地下鉄呉服町駅より徒歩 10分、蔵本バス停より徒歩 10分、神屋町バス停より徒歩 5分
形式	オープン・ミーティング
問合せ	TEL: 090-9475-6448 メール: gamanon.fukuoka@gmail.com LINE-ID: gamfuk
ギヤマノン 大野城 グループ	
日時	毎週土曜日 16:00~18:00
場所	大野城中央コミュニティセンター 大野城市中央 1丁目 5-1
交通	JR 大野城駅より徒歩 6分、西鉄大牟田線・白木原駅より徒歩 8分
形式	オープン・ミーティング
問合せ	TEL: 090-9475-6448 メール: gamanon.ohnojo@gmail.com
ギヤマノン ちくし グループ	
日時	毎週火曜日 19:30~21:20、および毎週水曜日 12:30~14:30
場所	パープルプラザ (筑紫野市生涯学習センター) 3階 筑紫野市二日市南 1丁目 9-3
交通	JR 二日市駅より徒歩 8分
形式	オープン・ミーティング
問合せ	TEL: 090-9475-6448 メール: gamanon.chikushi@gmail.com
ギヤマノン 久留米 グループ	
日時	毎月第1, 2, 3, 4木曜日 13:00-15:00 および 19:00-21:15 (木曜の昼と夜の2回) ※第5週がある月は 19:30 より、GA&ギヤマノンの合同ミーティングを開催
場所	えーるピア久留米 久留米市諏訪野町 1830-6
交通	西鉄久留米駅より徒歩 10分 3号線八女方面へ えーるピア久留米前信号を右折
形式	オープン・ミーティング
問合せ	TEL: 090-4580-1516 メール: gamanon.kurume@gmail.com
ギヤマノン 久留米アザレア グループ	
日時	毎週金曜日 13:10-14:40
場所	みんくる (久留米市市民活動サポートセンター) 久留米市六ツ門町 3-11 くるめりあ六ツ門 6F
交通	久留米シティプラザ西側、JR 久留米駅からバス六ツ門下車、西鉄久留米駅から徒歩 10分
形式	第1週目のみクローズド。その他の週はオープンミーティング
問合せ	メール: gyamanon.kurume.azarea@gmail.com

ギヤマノン 筑豊 グループ	
日時	毎月第1, 3金曜日 13:30~15:30
場所	飯塚市 立岩交流センター 飯塚市新立岩 8-13
交通	JR 新飯塚駅より徒歩 11 分
形式	オープン・ミーティング
問合せ	メール : gamanon.chikuhou@gmail.com
ギヤマノン 小郡ステップ グループ	
日時	毎週水曜日 19:00~20:30
場所	小郡市 生涯学習センター 小郡市大板井 1180-1
交通	西鉄天神大牟田線 西鉄小郡駅より徒歩 15 分、甘木鉄道線 大板井駅より徒歩 3 分
形式	オープン・ミーティング (ただし第1週のみクローズド)
問合せ	メール : gamanon.ogori@gmail.com
ギヤマノン 柳川ステップ グループ	
日時	毎週火曜日 18:30-20:00
場所	柳川市 藤吉コミュニティセンター 柳川市三橋町高畑 256
交通	西鉄柳川駅より 450m、徒歩 6 分
形式	オープン・ミーティング
問合せ	TEL : 090-2713-1684 メール : gyamanon.yanagawastep@gmail.com

各グループ毎週 5 名~20 名前後の仲間が集い、アットホームな雰囲気で行っています。

是非、お気軽に会場へお越しください。沢山の仲間が、あなたをお待ちしております。

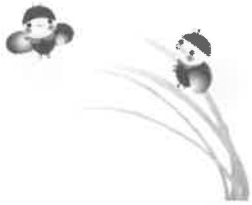
※現在、コロナの影響で臨時休会やオンラインへの変更などの可能性があります。

ギヤマノン Web サイト (<https://www.gam-anon.jp>) でご確認の上、お越しください。

臨時のお知らせは「グループからのお知らせ (福岡・佐賀)」のページに掲載されています。



ギヤマノン Web サイト



ギャンノン 古賀ステップ

2022年6月2日（木）OPEN

毎週木曜日19:15～20:30

◆場所 リーパスプラザこが
(古賀市生涯学習センター)
古賀市中央2-13-1

◆✉ gamanon.koga@gmail.com

◆TEL 080-5266-4942



◆アクセス

- ・JR古賀駅東口から徒歩6分
- ・九州自動車道古賀ICから車で5分

◆備考

会場は19:00～21:00まで使用できます。初めての方は、19:00～19:15までミーティングについての説明を行います。20:30～21:00はフェローの時間とします。

◆注意事項:会場はお借りしているだけです。
会場への直接のお問合せはご遠慮ください。

「ギャンブル依存症」
をご存じですか？

ギャンノンは、ギャンブルの問題に影響を受けた家族や友人・パートナーの集まりです。

匿名なので本名や身分を明かす必要はありません。

悩みや苦しみを分かち合い、勇気と希望をもらえるミーティングです。

ぜひ足を運んでみてください。

参加費は無料です。

ギャンノンホームページ

<http://www.gam-anon.jp>



ギヤマン

久留米アザレア グループ

久留米市民活動サポートセンター
みんくる

久留米市六ツ門町3-11くるめりあ6F

◆場所 毎週**金曜日** 13:00~14:30

◆✉ gyamanon.kurume.azarea@gmail.com

- ◆アクセス ・西鉄久留米駅より
西へ歩いて10分
- ・JR久留米駅より
バス10分六ツ門下車

保育あります

保育ご希望の方は
前日までにお問合せ
メールをお願いします。

ギヤマンは、ギャンブル
の問題に影響を受けた
家族や友人・パートナー
の集まりです。

匿名なので本名や身分
を明かす必要はありません。

参加費は無料です。

ギヤマンホームページ
<http://www.gam-anon.jp>





ギヤマノン

柳川ステップグループ

毎週火曜日 19:00~20:30

◆場所 柳川市三橋町高畑 2 5 6

●藤吉コミュニティセンター

◆✉ gyamanon.yanagawastep@gmail.com



◆アクセス 西鉄柳川駅より徒歩 6 分

*会場はお借りしているだけです、
直接のお問い合わせはご遠慮ください。

「ギャンブル依存症」
をご存知ですか？

ギヤマノンは、ギャンブルの問題に影響を受けた家族や友人・パートナーの集まりです。

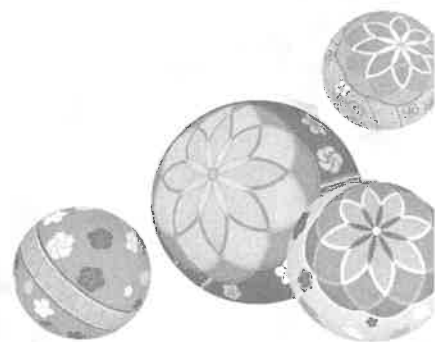
匿名なので本名や身分を明かす必要はありません。

悩みや苦しみを分かち合い、勇気と希望をもらえるミーティングです。

ぜひ足を運んでみてください。

参加費は無料です。

ギヤマノンホームページ
<http://www.gam-anon.jp>



ギヤマノン筑豊

家族や身近なひとがギャンブルで悩み苦しんでいませんか？

ギヤマノンはギャンブルの問題によって影響を受けた家族や友人のための集まりです。匿名ですから本名や身分を明かす必要はありません。

ミーティングでは悩みや苦しみを分かち合うことにより元気な自分を取り戻すことができます。参加するには資格や会費もありません。ぜひご参加ください

2022年2月13日 にオープンしました

毎月 第1、第3 金曜日を開催します

時間 13時30分～15時30分

場所 飯塚市 立岩交流センター

飯塚市新立岩8番13号

JR新飯塚駅から徒歩11分

メール gamanon.chikuhou@gmail.com

連絡先 090-3512-0202 (ムラサキ)

※会場の都合により変更の場合があります。ギヤマノンホームページの「グループからのお知らせ-福岡・佐賀」をご確認ください

※センターへの直接のお問合せはご連絡ください

※当センター駐車場無料 4.1台分あります



ギヤマンweb
サイト





ふくおか
ACoA福岡グループ
Adult Children of Alcoholics

アダルトチルドレン・オブ・アルコールリックスは、アダルトチャイルドのための12ステップグループです。通称「ビク・レッド・ブック(BRB)」をテキストに、ミーティングを行っています。

このグループでは、自己否定感や見捨てられ不安など、機能不全家族で育った問題（裏面のランドリリスト参照）を分かち合うことができる安全な場所です。

私たちの回復には新しい仲間が必要です。

私たちは、同じ問題を抱えているあなたを心から歓迎します。

気楽に一緒にやりましょう！



↑ amazon で購入できます。

☆週毎のミーティング内容☆

- 第1週 バースディミーティング
- 第2週 BRB の読み合わせ
- 第3週 ビジネスミーティング
- 第4週 ステップ (BRB) ・第5週 予備日

グループ名	開催日時	お問い合わせ・連絡先	ミーティング会場
ACoA福岡	毎週土曜日 19:00-20:30	nowrainbow117@yahoo.co.jp 090-6630-5295	ふくふくプラザ (福岡市市民福祉プラザ)

**お問い合わせは、上記の連絡先をお願いします。(ふくふくプラザへの連絡はご遠慮ください。)

【ミーティング会場（ふくふくプラザ）案内図】



福岡市中央区荒戸3-3-39
福岡市営地下鉄
「唐人町駅」下車 4番出口から徒歩7分

【ホームページ】



← : ACoA Japan <https://sites.google.com/site/acoajpn/>

ACoA 福岡 <https://www4.hp-ez.com/hp/acafukuoka/> →



ランドリーリスト

アダルトチャイルドの14の特徴

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、自分がアルコール依存症になるかアルコール依存症者と結婚するか、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引きつけられる。
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罪悪を感じる。
8. 私たちは興奮することに嗜癖（しへき）するようになった。
9. 私たちは愛を哀れみと取り違え、「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取ったものである。
13. アルコール依存症は家族の病気である。私たちはパラアルコホリックになり、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. パラアルコホリックは、自ら行動する人というよりも反応する人である。

Tony A. 1978

これは特徴を述べたものであって、非難ではない。

未承認原稿。ACA WSO の最終確認待ち。

著作権は ACA World Services Torrance California USA にあります。

その手助けは
本当に必要ですか？



共依存症 (CoDA) ミーティングのお知らせ

CoDA は、12 ステッププログラムを使って共依存症から回復し、健康的な人間関係を築き維持していきたいという 共通の目的を持った仲間の集まりです。

CoDA福岡グループ

大野城会場

毎週土曜日14:00-16:00
中央コミュニティーセンター
大野城市中央1丁目5-1
女性クローズド (女性のみ参加できます)

久留米会場

毎週土曜日10:00-12:00
三潴生涯学習センター (三潴公民館)
久留米市三潴町玉満2949-1
西鉄三潴駅から徒歩約11分 (約850メートル)
西鉄犬塚駅から徒歩約10分 (約750メートル)
オープンミーティング (どなたでも参加いただけます)

久留米会場が
7月に
オープン
しました。

こんな経験はありませんか？

他人の感情を、自分に責任があるかのように思い込む。
自分がどう感じているか気がつかず、また自分の感情が見極められない。
自分が本当に感じていることを軽視したり、別の感情にすりかえたり、なかったことにさえしがちである。
自分の感じていることに対して、他人がどう反応するかを恐れたり気に病んだりしがちである。
他人の問題を解決しようとする中で、自己評価(セルフエスティーム)を高めようとする。
自分が何をすべきか、言うべきか、どう感じるべきかを決めるために、他人の顔色を伺う。
他の誰かを喜ばせることに極端に熱心になる。
自分自身の長所を受け入れることを苦手とする。
自分の言ったことややったことのすべてを、他人の基準によって厳しく評価する。
他人と親密な関係を築いたり、維持していくことがうまくできない。
人間関係を築くためには、自分が必要とされていると感じなければならない。
他の人に助けを求めるのは許されることであり、当たり前なことであるということを、わかっていないか、信じていない。

ACODA 福岡女性グループ

<https://blog.goo.ne.jp/acoda-f-j>

ACODA は、子どもの時期をアルコールやその他の機能不全の家庭で過ごした人々が、経験と力と希望を分かちあって、自分たちの共通の問題を解決し、まだ苦しんでいる人たちの回復の手助けをしたいと願う仲間の集まりです。原則として、自分は女性だと思っている方が参加できます。

もし、わたしたちと同じような問題を持っていると感じ、そこから自由になりたいと思っているならば、是非ミーティングに参加してみてください。

ミーティングに参加するのに予約は必要ありません。どうぞ直接ミーティング場にお運びください。

第1週：ステップミーティング

第2週：ステップミーティング

第3週：◇ビジネスミーティング（グループの運営などを議題に）

◇12の伝統（オープンミーティング）

第4週・第5週：ステップミーティング

毎週木曜日 19:00～20:45

福岡市南区塩原3丁目17-14

ウエストヒルズ401号室

フリースクール ゆうゆう

（西鉄大橋駅 東口より徒歩5分）

大橋駅前1号線沿い、福岡塩原郵便局の向かい

（1階に「ハーモニー心のクリニック」の入居するビルの4階です）

※会場はお借りしているだけですので、直接のお問い合わせはご遠慮ください。

（次ページに地図を掲載しています）



◎大橋駅前 交差点を東

- ・九州三菱大橋店
- ・福岡塩原郵便局

・上記写真の看板が目印です。



ACODA 福岡女性グループ

ACODA 大野城女性グループ

ACODA は、子ども時代を機能不全家庭で過ごし、成人になったアダルトチルドレンの集まりです。私たちは、経験と力と希望を分かち合い、自分たちの問題を解決するために各地で定期的にミーティングを開いています。大野城女性グループは原則、自分に AC(アダルトチルドレン)の問題があると思っていて、かつ自分は女性だと思っている方が参加できます。ミーティングに会費、予約は不要です。直接会場にお越し下さい。

第1・第3土曜日 12:00~14:00 (※12/28~1/4 は会場休館のため休会)

場所：大野城中央コミュニティセンター(福岡県大野城市中央1丁目5-1)
(西鉄白木原駅より徒歩7分、JR 大野城駅より徒歩5分)

※会場は借りているだけです。会場に問い合わせはしないでください。

※ミーティングで使用する部屋は毎週固定ではありません。

センター入口の掲示板で確認をお願いします。

※休会や変更などがある場合は ACODA ホームページ (<http://www.acoda.org>) にてお知らせします。参加前にご確認ください。



○ミーティングについて

- ・会費や料金は必要ありません。私たちは自分たちの献金だけで自立しています。
- ・アノニミティ(無名・匿名)を尊重しミーティングの発言はその場だけに留められます。

○内容

- ・ミーティングは「ACODA ミーティングハンドブック」を元に行います
- ・「ACODAの12の伝統」と「ACのための12ステップ」を中心にしたミーティング
- ・テーマを決めて言いつぱなし、聞きつぱなしの分かち合い

※各週とも分かち合いの時間を設けます

コロナ感染防止対策にご協力お願い致します

事前の検温、マスクの着用にてご参加ください

○あなたは、次のようなことで苦しいと感じたことがありますか？

- ・人の中にいても、ひとりぼっちだと感じる。
- ・他の人に合わせ過ぎて苦しくなる。
- ・他の人の怒りや批判におびえる。
- ・責任感が強すぎる。または、責任をとることが怖い。
- ・イエス・ノーや自分の意見をはっきり言えない。
- ・自分が何を感じているのか(嬉しい、悲しい、怒っている等)わからない。
- ・人から見捨てられる不安と恐れがある。
- ・他の人を励ましたり助けることに、自分の存在価値があると思う。
- ・いつも何かに夢中になっていないと落ち着かない。
- ・自分のことをOKだと思えない。
- ・自分のことを誰もわかってくれない。

これらはアダルトチルドレンが共通して持つと思われる特徴です。あなたが、これらのうちいくつか当てはまるとお思いならば、ACODAは役に立つことでしょう。

もしかしたら性依存症かも？



SCA-JAPAN

エスカレートしていたり、
やめようと思ってもやめられずに困っていませんか？

風俗、不倫、恋愛、出会い系、ハッテン場通い、マスターベーション、
あるいは、
のぞき、盗撮、痴漢、援助交際、乱交、小児性加害といった危険を伴う性的活動

そんなあなたにSCAがお役に立てるかもしれません

SCA（セクシュアル・コンパルシブズ・アノニマス）は、性的強迫症（性依存、セックス依存、恋愛依存）からの回復を望む人なら誰にでも参加できる、12ステップに取り組む共同体です。あらゆる性的指向の人にその門戸は開かれています。

性の悩みや人生の問題についてみんなで言いつばなし、聞きつばなしの話し合い（ミーティング）をします。その中で得られた気づきや、さらには仲間の支えを得ながら新たな生き方を実践していきます。

SCAは性的強迫症からの回復に取り組むための安全な場を提供しています。ミーティングに参加するために特に必要なものではありません。自分の性的強迫症でお悩みの方なら、どなたでも歓迎します。

次はどうすればいいの？

もしご興味あれば下記連絡先へご連絡いただくか、ホームページを御覧ください。各グループの情報はSCAのホームページに記載してあります。

ホームページにはあなたが性的強迫症者かどうかを簡単にチェックできる20の質問と14の特徴のページもあります。ぜひ「SCA-JAPAN」で検索、もしくは下記QRコードからアクセスしてみてください。

ご家族・友人・支援者の方へ

あなたの周りに性的強迫症の問題で困っている方がいらっしゃいましたら、下記連絡先へご連絡ください。私たちがお役に立てるかもしれません。

連絡先

URL：<https://www.sca-japan.org/>

郵便：〒163-8696 新宿郵便局留 SCA-JAPAN

電話：090-6188-6398

メール：scajapan@gmail.com



DAの目的

私達の本来の目的は脅迫的な買い物・浪費・借金をしないていくことであり、ほかの脅迫的な買い物・浪費・借金依存の人達が依存をしない生きかたを達成するように手助けすることです

セルフチェック 20の質問

1. あなたは脅迫的な買い物・浪費・借金に対し自分自身ではどうにもならないと考えることはありませんか？
2. 脅迫的な買い物・浪費・借金に対して降参したらその方があなたは幸せだと思いませんか？
3. 脅迫的な買い物・浪費・借金をいけないと思って止めようとしたり、制限しようとしたことはありませんか？
4. 悩みや不安やトラブルから逃げようと脅迫的な買い物・浪費・借金をしてしまうことはありませんか？
5. 脅迫的な買い物・浪費・借金の為に仕事や学業がおろそかになることはありませんか？
6. 脅迫的な買い物・浪費・借金のために家族が不幸になることはありませんか？
7. 脅迫的な買い物・浪費・借金をしているときに大きな優越感や陶醉感を感じることはありませんか？
8. 脅迫的な買い物・浪費・借金の後で罪悪感や自責の念や落ち込みを感じることはありませんか？
9. 脅迫的な買い物・浪費・借金の刺激があなたをコントロールしていると感じるときはありませんか？
10. 脅迫的な買い物・浪費・借金の後ですぐに脅迫的な買い物欲求にとらわれることはありませんか？
11. 脅迫的な買い物・浪費をしても開封しなかったり使用しなかったりすることがありませんか？
12. 次から次へと、脅迫的な買い物・浪費・借金をしながらも何故か空虚感がきえないことはありませんか？
13. 脅迫的な買い物・浪費・借金のために不眠になったり、能率や集中力を低下させていませんか？
14. 一文無しになるまで脅迫的な買い物・浪費・をするときがありませんか？
15. 脅迫的な買い物・浪費・借金(返済)の資金を作るために自分や家族の物を売ることがありませんか？
16. 脅迫的な買い物・浪費・借金の支払いの為に正常な支払いができなかったことはありませんか？
17. 脅迫的な買い物・浪費・借金の為に不相応な負債(カード・ローンなど)がありませんか？
18. 脅迫的な買い物・浪費・借金の為の負債(カード・ローンなど)の支払いを工面するのが困難になったことはありますか？
19. 脅迫的な買い物・浪費・借金の為に法律に触れることをしたとかしようとすることはありませんか？
20. 脅迫的な買い物・浪費・借金をし続けるとき、あなたは悪い環境の方に向かっているとと思いませんか？





PA福岡

Pills Anonymous FUKUOKA

薬の量を守れない。薬を持ち歩かないと落ち着かない。

必要以上の薬を持っていないと落ち着かない。

そんなあなたは処方薬依存症という病気かもしれません。

PA福岡であなたの悩みを話してみませんか？一人で悩まないで是非、ミーティングにお越しください。きっと解決はあるはずです。

日時

毎週火曜日

19：00～20：30

場所

堅粕人權のまちづくり館
(福岡市博多区堅粕1丁目23-1)

【Pills Anonymous】

Pills Anonymous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、他の人たちも処方薬依存から回復するよう手助けしたいという共同体である。

PAのメンバーになる為に必要なことはただ一つ、

処方薬の乱用・依存をやめたいという願いだけである。

会費もないし、料金を払う必要もない。

私たちは自分たちの献金だけで自立している。

PAはどのような宗教、宗派、政党、組織、団体にも縛られていない。また、どのような論争や運動にも参加せず、支持も反対もしない。

私たちの本来の目的は、クリーンな状態（処方薬に依存しない状態）で生きていくことであり、他のメンバーもクリーンな生き方を

達成するように手助けすることである。

【Pills Anonymous序文より】

お問合せ

pafukuoka.info@gmail.com

20の質問

- 1.あなたは、主治医や配偶者、その他の人たちから、薬の使い方に対して、注意を受けたことがありますか？
- 2.あなたは、薬を飲むのを止めようと決めたにもかかわらず、また飲み始めてしまったことがありますか？
- 3.あなたは、薬を飲むことに対して後悔や不安を感じたことがありますか？
- 4.あなたは、薬を飲み始めて能力や向上心が低下したことがありますか？
- 5.あなたは、財布やポケットなどに薬の隠し場所を確保していたことがありますか？
- 6.あなたは、大量服薬をして、医療機関で治療を受けたことがありますか？
- 7.あなたは、薬を飲み続けるために、主治医や薬局を変えたことがありますか？
- 8.あなたは、同時期に2つ以上の医療機関から処方箋を受け取ったことがありますか？
- 9.あなたは今までに、薬の補充を断られたことがありますか？
- 10.あなたは、相手の許可があるなしに関係なく、薬をもらったり、違法に薬を手に入れたことがありますか？
- 11.あなたは、同じ鎮痛薬や睡眠薬を長時間服用したことがありますか？
- 12.あなたは、薬の適量を医者伝えて、あなたの要求通りに処方してもらったことがありますか？
- 13.あなたは、過去数ヶ月もしくは数年間に服薬の量や、服薬の回数を増やしたことがありますか？
- 14.あなたにとって薬は、とても重要ですか？(たとえば、薬がなくなるとずっと前に心配になりますか？)
- 15.あなたが薬を使っていることを、他の人が話すとき、イライラしたり、不愉快になったりしますか？
- 16.薬を使ったり、止めたりするとき、あなたや他の誰かが、人格の変化に気付いたことがありますか？
- 17.あなたは、症状が出る前に、薬を飲んだことがありますか？
- 18.あなたは、薬の影響がある時のあなたの振る舞いによって困らされたことがありますか？
- 19.あなたは、薬をこっそり飲んだり、隠したりしましたか？
- 20.あなたは、薬を止める事が出来ないことや、薬なしで一定の期間やっていけることが不可能であることをわかっていますか？

これらの質問のうち3つ以上に「はい」と答えた場合

Pills Anonymousの経験では、あなたが私たちの仲間かもしれないことを示しています。

ひきこもり アノニマス

HA(ひきこもりアノニマス)は、ひきこもりの問題を持つ人たちの為の相互援助・支援グループです。

※アノニマスとは
アノニマスとは無名・匿名という意味。「アノニマス・グループ」の原型は「AA(アルコールクス・アノニマス)」にあり、参加の際に本名や住所等個人情報を明かす必要がありません。

※相互援助・支援グループとは
同じ悩みや問題を抱える人の集まりで、様々な種類のグループが各地に誕生しています。思い切っ出て出かけてみると、「悩んでいるのは自分ひとりではなかった」ことに気づいてホッしたり、仲間の体験から様々なヒントが得られるはずです。

批評を受けることは一切ありません。また、その内容を、外へ持ち出されることもありません。

ミーティングにはクローズド・ミーティングとオープン・ミーティングがあり、クローズド・ミーティングはひきこもり当事者のみ参加ができ、オープン・ミーティングは当事者に加え、家族や友人、専門家などHAに関心のある、どなたでも参加できます。

プログラムについて

HAの12ステップ・プログラム(ハンドブック参照)は、アルコール依存症からの回復のプログラム、AAの12ステップを翻案し、ひきこもりから回復するための道具として、メンバーが活用しているものです。

私たちはひきこもりによって、社会生活、人間関係、または人生のあらゆる問題に対し自分自身ではどうにもならない、無力であることを

私たちHAメンバーは、かつてひきこもりの問題で苦しみ、12ステッププログラムにつながることで、問題から抜け出す事ができました。

そんな初期のメンバーが集まって、2010年12月に東京・三田で最初のHAグループが誕生し、その後、関東地区を中心にグループを広げていっています。

ミーティングには、ひきこもりからよくなりた、という願いを持つ人であれば、どなたでも参加でき、そのとき話されたいことを自由に分かち合うことができます。

また、HAはひきこもり当事者のメンバーのみによって運営され、その活動は、自分たちの任意の献金だけでまかなわれています。

ミーティングについて

ミーティングでは自分自身の考えや感じたことを自由に話すことができ、話の内容について意見や

認め、このプログラムに解決策を求めました。

そして、苦しんできた過去の振り返りや、問題の整理を行っていく中で、自分自身への癒し、受容、新しい展望を見出すことができました。

問い合わせ先

〒162-0823

東京都新宿区神楽河岸1-1東京ボランティア・市民活動センター・メールボックスNo.58

ホームページ

<http://hikikomorianonymous.org>

※ホームページにメールの送信フォームがあります

→ ひきこもりアノニマス(HA)

博多ミーティングのご案内

ひきこもりアノニマス(HA) 博多ミーティングは下記の会場で行います。ステップミーティングは12ステッププログラムについて分かち合います。ひきこもりアノニマス(HA) 博多グループは、ひきこもり当事者とひきこもりに関心のある方のための自助グループです。あなたの参加をこころよりお待ちしております。どうぞお気軽にご参加ください。

開催場所 美野島司牧センター

(福岡市博多区美野島2丁目5-31)

開催日時 毎月第2水曜日(変更の可能性あり)

14時30分～16時

最寄り駅 JR博多駅(徒歩15分)

●第2水曜
ステップミーティング
オープン

※依存症からの回復者の施設がありますので、
酒気を帯びてのご来場はご遠慮ください。



→ 問い合わせ先

〒162-0823

東京都新宿区神楽河岸1-1東京ボランティア・
市民活動センター・メールボックスNo.58

ホームページ

<http://hikikomorianonymous.org>

※ホームページにメールの送信フォームがあります

福岡ファミリー 12ステップ

依存症からの回復の

12ステップに興味がある方、どなたでもご参加頂けます。

アルコールクス・アノニマス、回復の「ステップ」やビッグブックのスポンサーシップ、プログラム・フォー・ユー、ドロップ・ザ・ロックなどの読み合わせをし12ステップを学び、分かち合いをしています。

ひとりでも多くの方と一緒に、経験を分かち合い、それぞれの回復の場となりますようにと願い活動しています。

《会場案内》

会場：美野島司牧センター(福岡市博多区美野島2丁目5-31)

時間：毎月 第1・3水曜日 14:30~16:00

最寄駅 JR博多駅(徒歩15分)

※依存症からの回復者の施設があります。
酒気を帯びてのご来場はご遠慮ください。



会場はお借りしている
だけですので、会場へ
の直接のお問い合わせ
はご遠慮ください。

連絡・
問い合わせ
fukuoka.family12step
@gmail.com

KA 福岡 開催のお知らせ

KA はクレプトマニアクス・アノニマスの略称です。無名の窃盗癖者たちという意味です。
KA 福岡の参加資格は万引き、窃盗癖で悩んでおられる当事者の方です。参加するのに氏名も住所も不要です。なお、18 歳以下の方は、保護者同伴でオープンミーティングの参加をお願いしています。参加ご希望の方は、可能であればこちらまでご連絡下さい。

ka.fukuoka.city@gmail.com

日時： 毎週月曜日 19:00～20:30

(毎月第 1 月曜日はオープンミーティング、それ以外はクローズドミーティングです。)

クローズドミーティング	窃盗癖者本人と自分がそうかも知れないと思われる方のみ参加できます。
オープンミーティング	クローズドミーティングに参加できる方に加え、現在本人に関わりのある、或いは支援中の方(家族、友人、弁護士、医療、福祉関係)も参加できます。 ※研究調査、取材を目的とする方は事前にメールでお問い合わせ下さい。

会場： 福岡市市民福祉プラザ(福岡県福岡市中央区荒戸3丁目3番39号)

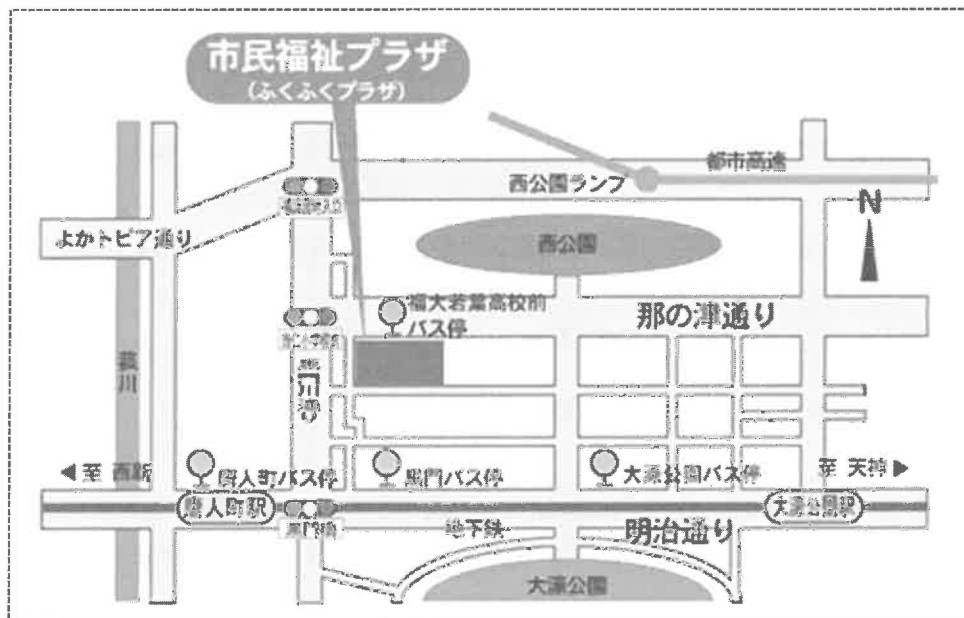
(なお、会場の会議室は日程により変わります。会場ロビーの掲示板をご覧ください。)

「唐人町」駅下車 4番出口から徒歩約7分

なお、会場に KA に関する問い合わせはしないでください。

会場に駐車場は有りますが、出来るだけ公共交通機関をご利用ください。

ご質問等ございましたら、赤城高原ホスピタル HP か上記のメールアドレスにご連絡ください。



KA 福岡 チェックリスト

- | | はい | いいえ |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1 自分では悪い事をしているとわかっていながら人のモノやお金を盗んでいましたか。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 盗んだ時のスリルや興奮や達成感が忘れられず、次の窃盗を行なうことがありましたか。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 窃盗行為に一度スイッチが入ると、コントロールを失ってしまうと覚えることがありましたか。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 自分の意志で窃盗をやめようと繰り返してきたものの、その努力が成功することはありませんでしたか。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 盗んだものを誇示することにより、他者からの羨望を得ようとしたり、認められるためにそれを利用したりしてきましたか。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 以前盗んだものが使用せずに残っているにも関わらず、同じものを盗んでしまうことがありましたか。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 逮捕の影響を問わず、盗むことで頭がいっぱいになり、家事や仕事や学業に悪影響を及ぼしていましたか。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 窃盗目的で一人になるために、家族や友人に嘘をついたり、欺いたりしたことがありましたか。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 お金を払ってモノを買うことが馬鹿らしく感じることはありましたか。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 人から見られているにも関わらず、モノを盗んでしまうことがありましたか。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11 経済的な余裕があるにも関わらず、盗んでしまうことがありましたか。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12 イライラしたり、不安で落ち着かなかったりなど、ストレスを感じた時に、そのストレスを発散させようとして盗みをしたことがありましたか。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13 家族や会社から何度注意を受けても盗むのをやめることができませんでしたか。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14 自分が使わないもの、または自分の必要以上にモノを盗んだことはありましたか。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15 盗んだ後の後悔や罪悪感は長続きせず、次の窃盗までの時間がだんだんと短くなっていましたか。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16 時間の経過とともに、盗む量が多くなったり、盗む時間が長くなったりと徐々にエスカレートしていききましたか。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17 人から何故盗むのか問い質された時に、自分でも突き詰めたところ理由がわからないことがありましたか。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18 窃盗が原因で逮捕されたことが何度かありましたか。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19 窃盗がやめられなくて自殺を考えたことはありましたか。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

以上の各質問事項に正直に答えた結果、総合的に判断して問題があると感じた方は、私たちのプログラムの提案について、ぜひ検討してください。なお、このチェックリストは KA 福岡のメンバーによって作成されたものであり、KA 全体の意見を代表したものではありません。

Attitudinal Healing 癒しのための心と行動の選択

アティテューディナル・ヒーリング (AH) とは、**心の平和**を



唯一の目的とし、自分の責任で心の姿勢を選び取っていくというプロセスです。恐怖や不安、怒りや自責の念という感情にとらわれて「敵」のいる人生を過ごすのか、それとも、これらの感情を手放して、**無条件の愛**を感じながら生きるのか、この選択は、個人力で自由にできるという信念を根底に、

「怖れ」を否定するのではなく**手放す**ことができるよう、主として

「愛とは、怖れを手放すこと」
ジェラルド・G・ジャンポルスキー著
本田健訳：サンマーク出版

話の**聴き方**に重点をおいたグループミーティングのあり方です。

グループのガイドライン (10項目から一部抜粋)

～以下のガイドラインは、グループが機能するための枠組みとして考えられた～

- ① その目的は、心の平和の選択を実践することです。
- ② グループの中では、「聴くこと」に意識を集中します。開かれた心で人の話を聴くことや、お互いに支え合うこと、評価を下さずに人の話を聴き自分の話をすることを実践します。
- ③ 参加理由は自分を癒すためであり、人にアドバイスをしたり、人の信念や行動を変えたりするためではありません。
- ⑤ 自分を含めてグループの一人ひとりをかけがえのない存在として尊重します。大切なのは一人ひとりのプロセスであり、それを自分がどう評価するかということではないと認めます。
- ⑥ それぞれの人が自分のこころの声に耳を澄ますことができるよう、お互いに支え合います。
- ⑧ 「ランプのかきではなく、光だけを見る」ようにし、相手に自分の心を完全に向けることができるよう実践します。それぞれの人を全体として見て、外見、気分、行動、そのときの状況で判断しないようにします。
- ⑩ 平和と葛藤のどちらを選ぶか、怖れにとられるか手放すかは、常に自分で選択できることをいつも心に留めておきます。

(グループに参加するための準備)

AHグループは、一人ひとりの参加者が、ガイドラインを守ることに全力を尽くすことによって、安全で貴重な場として維持されてきたものです。ガイドラインの「完璧な」理解はもちろんあり得ませんが、最低限の理解として、以下のいずれかの条件を満たしていただくようお願いしています。

- AHJが行う「入門(レベル1)ワークショップ」への参加
 - 入門ワークショップを収録した本「怖れを手放す アティテューディナル・ヒーリング 入門ワークショップ」(星和書店)を読む
 - 入門ワークショップなどを収録した「怖れを手放す DVD版」(星和書店)を見る
- ※ 本をご購入いただく必要はなく、適切であれば図書館等もご利用ください。



福岡グループの開催状況

現在のところ、月いちペース、福岡市ボランティアセンターなどの会議室で、2時間程度のグループを開催しています。コロナ禍の影響により、オンライン(スカイプ)によるミーティングを頻繁に行っています。



詳しくは
<http://www.ah-japan.com/top.htm>
にアクセスしてください。
または[AHJ]で検索

アティテューディナル・ヒーリング(AH)の原則

- 1 私たちの本質はあたたかい心(愛)。
- 2 健康とは、心の平和(やすらぎ)。癒しとは、怖れを手放すこと。
- 3 与えることは受け取ること。
- 4 私たちは、過去も未来も手放すことができる。
- 5 存在する時間は「今」だけ。それぞれの瞬間は与えるためにある。
- 6 私たちは評価をくださるのではなく許すことによって、自分や他人を愛することができるようになる。
- 7 私たちはあら捜しをするのではなく愛を見つける人になることができる。
- 8 外で何が起きているようと心の平和を選ぶことができる。
- 9 私たちはお互いに生徒であり教師である。
- 10 私たちは自分たちを分断された存在ではなく一つのいのちとしてとらえることができる。
- 11 愛は永遠のものなので、変化を怖れる必要はない。
- 12 どんな人も、愛を差し伸べているか助けを求めているかのどちらかととらえることができる。

アティテューディナル・ヒーリング・グループのガイドライン(指針)

以下のガイドラインは、グループが機能するための枠組みとして考えられたものです。

- ① グループの目的は、心の平和の選択を実践することです。
- ② グループの中では、「聴くこと」に意識を集中します。開かれた心で人の話を聴くことや、お互いに支え合うこと、評価を下さずに人の話を聴き自分の話をするを実践します。
- ③ グループに参加するのは自分を癒すためであり、人にアドバイスをしたり、人の信念や行動を変えたりするためではありません。
- ④ 自分自身の体験に基づいて話をします。自分の感情を思い切ってさらけ出すことによって、お互いの中に共通の体験を見出し、人とのつながりを感じやすくなります。
- ⑤ 自分を含めてグループの一人ひとりをかけがえのない存在として尊重します。大切なのは一人ひとりのプロセスであり、それを自分がどう評価するかということではないと認めます。
- ⑥ それぞれの人が自分のこころの声に耳を澄ますことができるよう、お互いに支え合います。
- ⑦ 生徒と教師の役割は入れ替わるものです。年齢や経験に関係なく、生徒になったり教師になったりします。
- ⑧ 「ランプのかさではなく、光だけを見る」ようにし、相手に自分の心を完全に向けることができるよう実践します。それぞれの人を全体として見て、外見、気分、行動、そのときの状況で判断しないようにします。
- ⑨ 平和と葛藤のどちらを選ぶか、怖れにとらわれるか手放すかは、常に自分で選択できることをいつも心に留めておきます。
- ⑩ グループで話したことは全て秘密厳守です。これは、グループを安全で信頼できる場にするために重要なことです。

【連絡先】にこっと

fourteenheart2525@gmail.com
090-6630-5295



On Line Gamers Anonymous 福岡

オンラインゲーマーズアノニマスふくおか

OLGA 福岡は、ネット依存（ネットゲーム、スマホゲーム、課金、SNS 等がやめられない）から回復を目指す仲間たちの集まるグループです。

こんなこと身に覚えがありませんか？

- ・ いつもネットをしたくてたまらない
- ・ 仕事や勉強よりネットを優先してしまう
- ・ 問題が起きててもネットをし続けてしまう

心当たりがある方はお気軽に会場までおこしてください

※ネット依存は家族、社会、学業、仕事などに重大な影響をもたらします。



日時： 毎週土曜日 19時から20時



会場： さざんぴあ博多 第2和室

※第2和室以外の場合もございますのでご確認ください



電車でお越しの方
西鉄雑餉隈駅から徒歩3分
JR南福岡駅から徒歩12分



バスでお越しの方
西鉄バス南本町バス停より徒歩1分



車でお越しの方
筑紫通り沿い「さざんぴあ博多前」信号そば



連絡先： olga.fukuoka@gmail.com



OLG-Anon 福岡

オルガノン 福岡

OLG-Anonはネット依存(ネットゲーム、スマホゲーム、課金、SNS等) 本人のために自助グループがあるように、ネット依存の問題の影響を受けた家族・友人のための自助グループです。

こんなことに身に覚えがありませんか？

- ・いつもネット(ゲーム)をしているパートナー又は子どもの行動に口出ししたくなる又はしている
- ・自分のことよりパートナー又は子どものネット(ゲーム)のことを優先している
- ・パートナー又は子どものゲームの問題に巻き込まれている
- ・パートナー又は子どものゲーム(スマホ)の支払いに悩まされている

心当たりがある方はお気軽に会場までお越し下さい

※ネット依存は家族、社会、学業、仕事などに重大な影響をもたらします。

日時：毎週土曜日 19時～20時まで

場所：さざんびあ博多

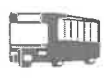
福岡県福岡市
博多区南本町2丁目3番1号



電車でお越しの方

西鉄雑餉隈駅から徒歩3分

JR南福岡駅から徒歩12分



バスでお越しの方

西鉄バス南本町バス停より徒歩1分



車でお越しの方

筑紫通り沿い「さざんびあ博多前」

信号そば



連絡先：olganonfukuoka@gmail.com

HP：http://olganon.html.xdomain.jp/



ホームページQRコード

オーバーイーターズ・アノニマスとは？

0A(オーバーイーターズ・アノニマス)とは経験と力と希望をお互いに分かち合いながら、共通する問題である強迫的な食べ方から回復するための仲間の集まりです。

強迫的な食べ方をやめたいと思う気持ちがあれば、だれもが0Aのメンバーになることができます。

0Aの最も重要な目的は、強迫的な食べ方から解放されること、そして今もまだ苦しんでいる人たちに0Aの12のステップを通して回復のメッセージを運ぶことです。

日時

毎週 月曜日 18:30~20:00

※1週目はオープンミーティング

当事者だけでなく家族の方の参加も可能です

※2週目以降はクローズドミーティング

当事者のみのミーティングになります

※最終月曜日は会場が閉館の為、休みとなります。

1、1・4週目はテーマミーティング

2、2週目は12&12(ステップ)

3週目は食べ方のプラン

or

テーマ

}ミーティング

会場

福岡市立 博多市民センター

福岡県福岡市博多区山王1-13-10

・バスでお越しの方

西鉄バス「山王公園前」バス停より徒歩約3分

・地下鉄でお越しの方

地下鉄「東比恵駅」で下車、徒歩約15分



←0AのHPへのアクセスはこちら





0A 福岡グループ

0Aの十二ステップ

1. 私たちは食べ物に対し無力であり、思い通りにいきていけなくなっていたことを認めた。
2. 自分を越えた大きな力が、私たちを健康な心に戻してくれると信じるようになった。
3. 私たちの意志と生き方を、自分なりに理解した神の配慮にゆだねる決心をした。
4. 恐れずに、徹底して、自分自身の棚卸しを行ない、それを表に作った。
5. 神に対し、自分に対し、そしてもう一人の人に対して、自分の過ちの本質をありのままに認めた。
6. こうした性格上の欠点全部を、神に取り除いてもらう準備がすべて整った。
7. 私たちの短所を取り除いて下さいと、謙虚に神に求めた。
8. 私たちが傷つけたすべての人の表を作り、その人たち全員に進んで埋め合わせをしようとする気持ちになった。
9. その人たちやほかの人を傷つけずに、可能なかぎり、その人たちに直接埋め合わせをした。
10. 自分自身の棚卸しを続け、間違ったときは直ちにそれを認めた。
11. 祈りと黙想を通して、自分なりに理解した神との意識的な触れ合いを深め、神の意志を知ることと、それを実践する力だけを求めた。
12. これらのステップを経た結果、私たちは霊的に目覚め、このメッセージを強迫的なオーバーイーターに伝え、そして私たちのすべてのことにこの原理を実行しようと努力した。

0Aの十二の伝統

1. 優先されなければならないのは、全体の福利である。個人の回復は0Aの一体性にかかっている。
2. 私たちのグループの目的のための最高の権威はただひとつ、グループの良心のなかに自分を現される、愛の神である。私たちのリーダーは奉仕を任されたしもべであって、支配はしない。
3. 0Aのメンバーになるために必要なことはただひとつ、強迫的な食べ方をやめたいという願いだけである。
4. 各グループの主体性は、他のグループまたは0A全体に影響を及ぼす事柄を除いて尊重されるべきである。
5. 各グループの本体の目的はただひとつ、いま苦しんでいる強迫的なオーバーイーターにメッセージを運ぶことである。
6. 0Aグループはどのような関連施設や外部の事業にも、その活動を支持したり、資金を提供したり、0Aの名前を貸したりすべきではない。金銭や財産、名声によって、私たちが0Aの本来の目的から外れてしまわないようにするためである。
7. すべての0Aグループは、外部からの寄付を辞退して、完全に自立すべきである。
8. オーバーイーターズ・アノニマスはあくまでも職業化されずアマチュアでなければならない。ただ、サービスセンターのようなところでは、専従の職員を雇うことができる。
9. 0Aそのものは決して組織化されるべきではない。だがグループやメンバーに対して直接責任を担うサービス機関や委員会を設けることはできる。
10. オーバーイーターズ・アノニマスは、外部の問題に意見を持たない。したがって、0Aの名前は決して公の論争では引き合いに出されない。
11. 私たちの広報活動は、宣伝よりもひきつける魅力に基づくものであり、活字電波、映像の分野では、私たちはつねに個人名を伏せる必要がある。
12. 無名であることは、私たちの伝統全体の霊的な基礎である。それは各個人よりも原理を優先すべきことを、つねに私たちに思い起こさせるものである。

Sグループ「大きな耳」



大きな耳
小さな口
やさしい目

回復をめざし参加しませんか？

- 依存症は、往々にして家族の生活をまきこむ病気です。アディクションに
- 苦しむ本人も大変ですし、それをまのあたりにしながら日々を過ごす家族
- も「何が違っていったの？」と悩み、疲れはてたりする事の連続ではないで
- しょうか。子供の問題で「親が変われば子供が変わる」と言われても、具
- 体的に、どう話をして、接すれば良いのか……迷うことはないですか？
- 人間関係に悩む方、自分自身を見つめたい方なら、誰でも参加できます。
- ◆ 全ての依存症者・その家族 ◆ 自己肯定感を高めて楽に生きたい人
- ◆ 子どもや家族や、自分自身に悩む人 ◆ 心の安定感が欲しい人
- 自尊感情を高めて強く生きる知恵、心が安らいで元気づけられる、具体的
- な言葉かけや接し方など、体験と共に語り、伝授し、分かち合います。
- あなたも、気軽に参加してみませんか？

◆ 日時

毎月 第三日曜日 ; 午後1時～2時半

(ホームページ工事中につき、許斐より子で検索ください。)

◆ 会場

宗像市

「河東コミュニティ
センター」

(小会議室 B)

裏面の地図を参照

◆ お問い合わせ

許斐(コミ)より子

☎0940-35-6378

☎090-5793-6328

◆ 大切にしていること ◆

◆ プライバシー

ご自分のプライバシーを明かす必要はありません。グループにはニックネームでの参加ができます。また私たちは、ひとり一人が話して下さったことを他言せず、お互い秘密を厳守します。

◆ わかちあい

Sミーティングでは一人ずつが話したいことを語り合い、希望すれば終了後にカウンセリングも受けられます。ここでは、話すことも他の何も、強要されることはありません。話す準備ができていない時は「パスします」と言って、話を聞くだけの参加も歓迎です。仲間の話を聴き、気持ちや悩み等をわかちあい、解決の糸口を見つけて下さい。

◆ 対等な関係

グループでは皆が対等な関係です。約束事も、皆で確認して決めます。

◆ 安全

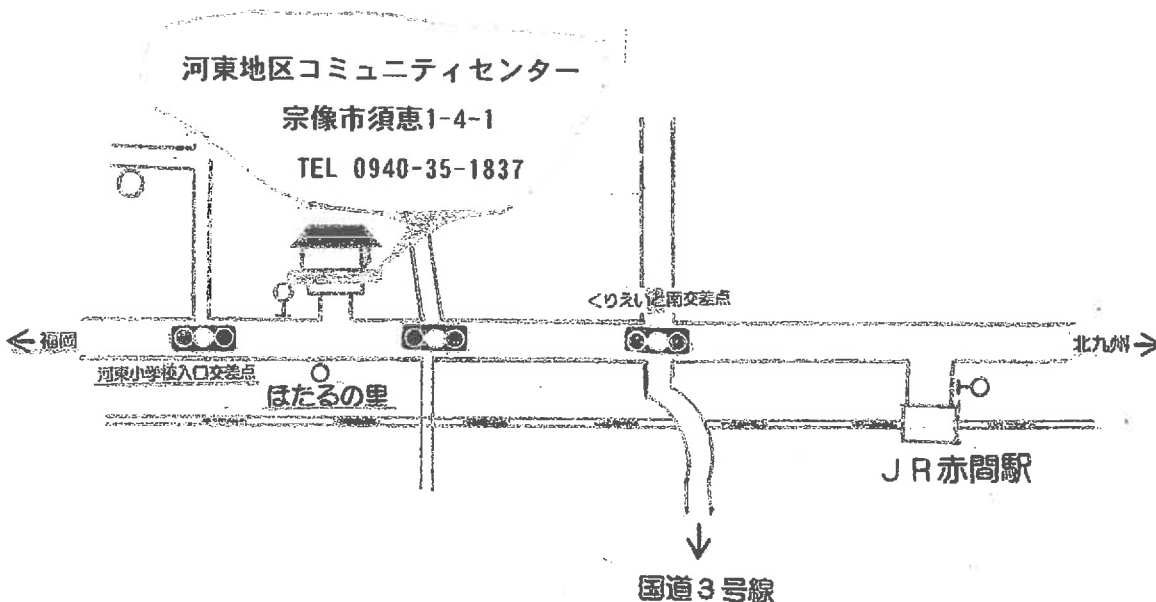
ここでは誰からのコントロールも、ありません。メンバー皆が、大切に尊重され、安心して居られる、やさしい安全な場所です。

◇ 私達の目的 ◇

私たち一人ひとりが、自分自身を、かけがえのない価値ある存在と認識して自己を100%肯定し、受容することができた時…自ら心を癒やし安心して他者を心底から信じ受け入れることも、できるようになります。この自分自身と他者への信頼があれば、大切な人であっても「愛」で支配することなく手放せて、互いに対等な人間としての境界を守り、それぞれに自立し、尊重し合うことができるのです。つまり、共依存からの回復です。

私たちは自己肯定感を高めて、共依存の問題を次世代に持ち越さないことを願い、これらのことに取り組みます。

◇ 会場案内図 ◇



- ◆ 鹿児島本線 「JR赤間駅」下車 北口（改札を出て左側）
西鉄バス「赤間駅北口」ご乗車 約5分 「河東コミュニティ前」下車
- ◆ 「JR赤間駅」より徒歩12分
- ◆ 自動車をご利用の際は、駐車場あり
国道3号線（バイパス）王丸交差点より西へ約6キロ
城山交差点より県道69号を南へ約4キロ

JAPAN MAC FUKUOKA

依存症からの回復、
マックから
はじめてみませんか？

アルコール依存症やギャンブル依存症などの物質依存、嗜癖行動の問題は、本人はもとよりご家族や社会に大きなダメージを与えるにもかかわらず、ご存知のようになかなかやめ続けることが困難な病気です。ジャパンマック福岡は社会の中でいかに依存症から回復し続けるのか？いかにやめ続けるのか？その解決策をもった一つの施設です。

アルコール依存症やギャンブル依存症の他にも、買い物依存症、ゲーム依存症（ネット依存）、共依存症、アダルトチャイルドの回復のお手伝いもいたします。また、ご家族の方の相談も受け付けています。ご家族の方の理解と支援が依存症の回復を大きく左右します。

家族相談（無料）も随時受け付けています。ご活用ください。

◎ CRAFT勉強会のご案内

CRAFT勉強会が好評のため引き続き開催いたします。クラフト（CRAFT）とはアメリカの精神科教授ロバート・J・メイヤーズ博士らが開発した依存症者と家族のためのプログラムです。

◎ 家族のための勉強会（毎月第四金曜日）のご案内

毎月第四金曜日18時からジャパンマック福岡にて「家族のための勉強会」を開催しています。

◎ 女性ミーティング（毎週火曜日 13：30～）

毎週火曜日午前13時30分からジャパンマック福岡にて女性ミーティングを開催しています。依存症の女性の方々を対象とした女性だけのミーティングです。

ジャパンマック福岡では、クロップハウス福岡（男性依存症者のためのグループホーム）、ロイスふくおか（女性の依存症者のためのグループホーム）も運営しております。詳細は下記までお問い合わせください。

マックプログラム

依存症からの回復には2つの大きな要素が必要です。

一つ目は回復者の支えを利用することです。相互支援グループ（AAやGAなど）への参加を勧めています。

また、ミーティングを中心とした参加者同士の分かち合いの時間を多くとっています。

二つ目は12ステッププログラムの活用です。AA（アルコールリスク・アノニマス）は1935年にアメリカで生まれた相互支援の運動です。そこで使われている12ステッププログラムは当時アルコール依存症が社会的な問題になり、解決策のなかったアメリカで画期的な成果をあげました。なんと、半数以上のアルコール依存症者が回復への道を歩き始めたのです。

日本でも近年12ステッププログラムが見直されています。みのわマック（東京）でも40年以上にわたって成果をあげており、多くの方々が回復の道を歩き始めています。

現在、ジャパンマック福岡を利用されている方のアディクションの種類は、アルコール・ギャンブル・処方薬・買い物・性・窃盗・摂食・ACなど多岐にわたっており、さまざまな方が一緒に回復に向けて取り組んでいらっしゃいます。

- ① 開所日： 年中無休
- ② 開所時間： 午前9時から午後5時（詳細はお問合せください）
- ③ 利用条件： 依存症からの回復への意欲のある方
- ④ 活動内容： （1）12ステップを中心としたミーティング
（2）生活訓練—清掃や調理実習など
- ⑤ 住所： 〒812-0043
福岡市博多区堅粕3丁目19-19

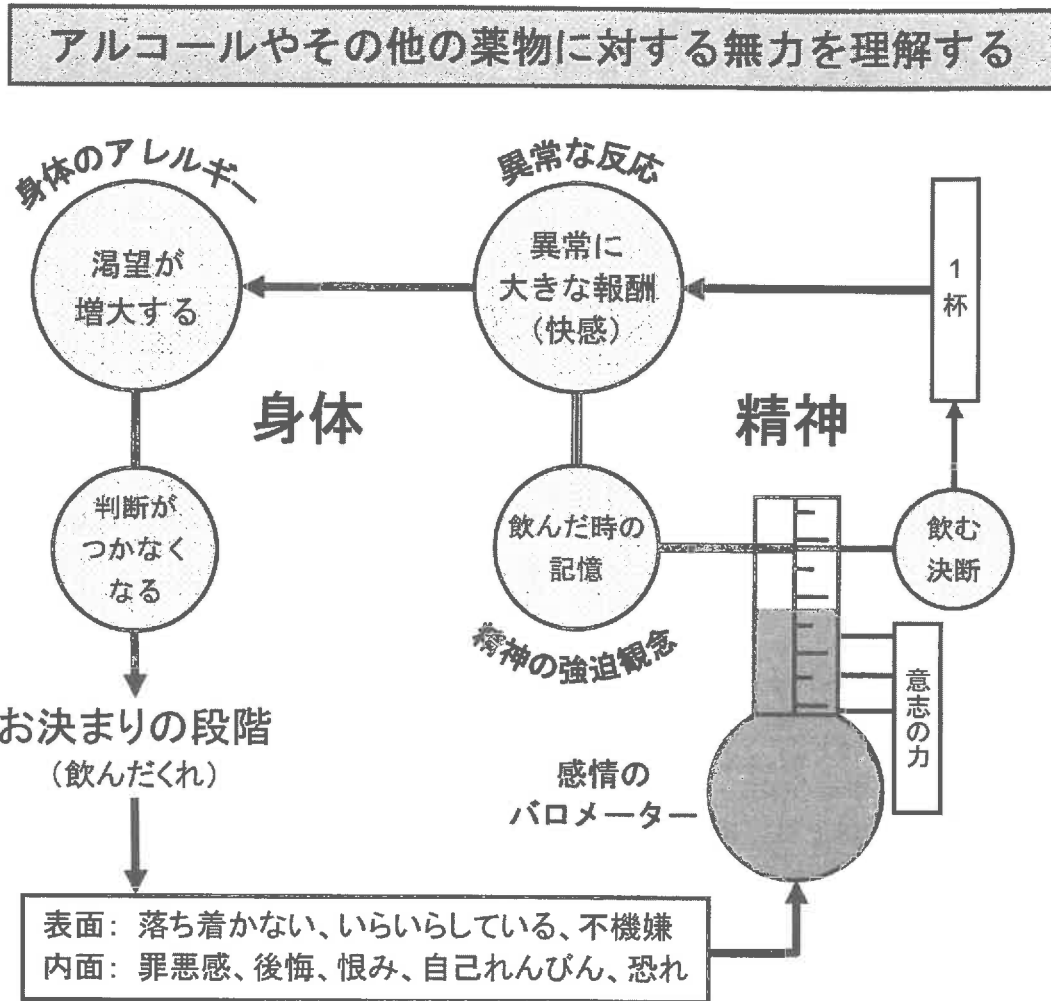
12ステップの活用

リカバリーダイナミクス®プログラムにより、AA（アルコールリクス・アノニマス）の12ステップを施設向けに構造化し視覚化して活用。

構造化

ゴール 1 問題	ゴール 2 解決	ゴール 3 回復
ビッグブック 「医師の意見」 (p. xxxi ~ xl) 第1章 「ビルの物語」 (p.1 ~ 25)	ビッグブック 第2章 「解決はある」 (p. 26 ~ 44) 第3章 「さらにアルコールリズムについて」 (p. 45 ~ 64) 第4章 「私たち不可知論者は」 (p. 65 ~ 83)	ビッグブック 第5章 「どうやればうまくいくのか」 (p. 84 ~ 103) 第6章 「行動に移す」 (p. 104 ~ 127) 第7章 「仲間と共に」 (p. 128 ~ 150)
ステップ 1	ステップ 2	ステップ 3 ~ 12

視覚化

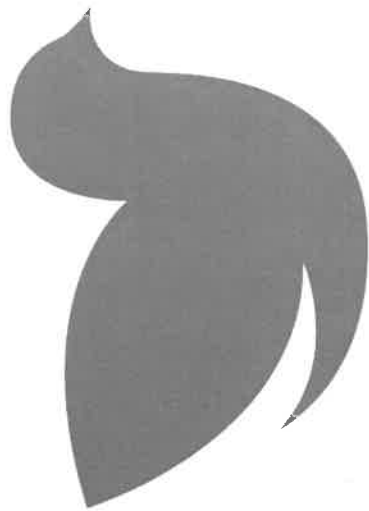


アルコール、ギャンブルはもとより、様々な依存症の方に利用していただける通所施設です。年中無休で、午前9時から午後5時迄利用できます。ミーティング参加、相談無料です（昼食、交通費は自己負担）。ご本人はもちろん、ご家族、関係者の方々のご相談・ご見学も歓迎しています。

依存症からの回復 マックからはじめて みませんか？

障害福祉サービス自立訓練(生活訓練)事業所
事業所番号:4010100651

ジャパนมック福岡



どんな依存症からも回復できます！

アルコール依存症/ギャンブル依存症
摂食障害/買い物依存症/ゲーム依存症(ネット依存症)
ご家族の問題・・・etc



〒812-0043 福岡県福岡市博多区堅粕3-19-19
TEL:092-292-0182 FAX:092-292-0183

ジャパนมック福岡とは

マックの名前は1978年に東京の山谷地区(三ノ輪)に開設された三ノ輪マック(現:みのわマック)に由来します。当時、回復の見込みのなかったアルコール依存症から多くの人が解放され、家族や医療分野の方々から称賛の声があげられました。その実績と多くの理解者に支えられてマックの運動は全国的に広がりました。現在では17のマックが全国で活動しています。その流れから、ジャパนมック福岡開設準備会を中心とする多くの理解者の支援のもとに、2013年10月に開設されました。

ジャパนมック福岡のプログラム

依存症からの回復には2つの大きな要素が必要です。一つ目は回復者の支えを利用することです。相互支援グループ(AAやGAなど)への参加を勧めます。また、ミーティングを中心とした参加者同士の分かち合いの時間を多くとっています。二つ目は12ステッププログラムの活用です。AA(アルコホーリクス・アノニマス)は1935年にアメリカで生まれた相互支援の運動です。そこで使われている12ステッププログラムは当時アルコール依存症が社会的な問題となり、解決策のなかったアメリカで画期的な成果を上げました。なんと、半数以上がアルコール依存症が回復の道を歩き始めたのです。日本でも近年12ステッププログラムが見直され、みわマック(東京)でも大きな成果をあげ、半数以上が回復の道を歩き始めています。

開所日 年中無休

開所時間 午前9時～午後5時

利用条件 回復への意欲のある方

生活訓練 清掃や運動、調理実習など

その他 相互支援グループ(AAやGA)への参加

※相互支援・プログラム利用は無料
(調理実習やレクリエーションの実費、移動の際の交通費は除きます)

依存症は・・・

アルコールやギャンブルなどの物質依存・嗜癖行為は、本人はもとよりご家族や社会に大きなダメージを与え、回復にもかわらず、ご存知のようによめ続けることが困難な病気です。ジャパนมック福岡は社会の中でいかに依存から回復し続けるか？いかにやめ続けるのか？その解決策をもった施設です。

アクセス

● JR 鹿児島本線・博多駅より徒歩16分



〒812-0043 福岡県福岡市博多区堅粕3-19-19



お問合せはお気軽に！

TEL : 092-292-0182

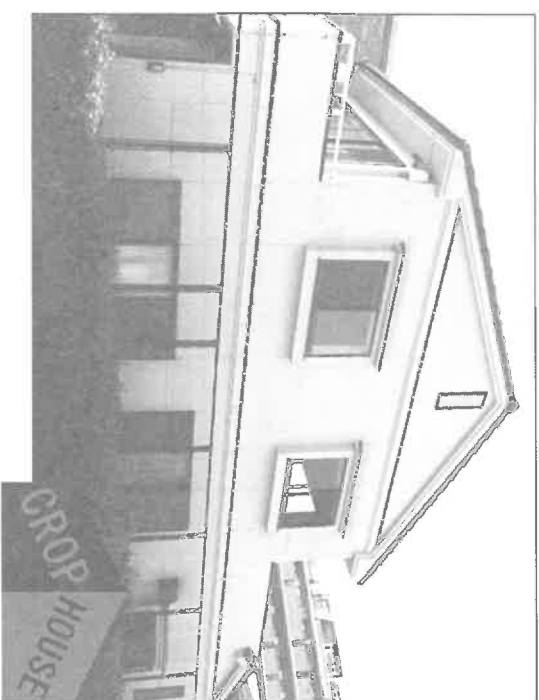
FAX : 092-292-0183

E-mail : jmacfukuoka@japanmac.or.jp

依存症はいかにやめ続けるかが大きな課題です。回復中の仲間との共同生活の中で、生涯においてソングエネイ（アルコール・薬物やギャンブルなどを使わない）な生活をおくるための基礎作りをします。また、ソングエネイの経験ではナイトケアを利用したときの回復率はナイトケアだけの利用と比較すると2～3倍というデータがあります。ナイトケアの利用者の回復率は5割を超えています。

居室を訪問する自立生活援助もご利用できます。

対象者：男女あり 入寮期間：2～3年
費用はご相談下さい



お問い合わせ

TEL：092-292-0182

1日のプログラム

午前

午後

30	起床	1：30～	ソングエネイ
00	朝食	3：00～	自由時間
30	ジャパンソング福岡へ	7：00～	相互援助グループ参加
00	ソングエネイ	9：30～	帰宅
30	昼食	11：30～	就寝

ご家族の方へ

依存症の問題でお困りではありませんか？

「夫がアルコール依存で入院を繰り返している」「ギャンブル依存症の息子が借金を返済しては借りることの繰り返しで頭がおかしくなりそうだ」「依存症の娘をどう扱ったらいいのかわからない」ご家族の方の手助けのためにジャパンソング福岡では、家族相談を実施しています。依存症本人に、アルコールやギャンブル・買い物・薬物のことなどで注意しても、機嫌を損ねて対応が難しくなります。ご家族もイライラが強くなり疲れ切ってしまうます。依存症からの回復には、ご家族の方が病気になることをよく知り、対応を学ぶことが回復の近道になります。ジャパンソング福岡では、ご家族の方の悩みを聞きサポートします。

ジャパンソング福岡 利用の流れ

1 お電話にてお問い合わせ

TEL：092-292-0182

2 初回面接

3 体験利用(1週間程度)

4 利用開始

* 通所プログラム提供(おもにミーティング)
* 個別支援(日常生活の指導等)

5 フォローアップ・見守り支援

* 終了後も週に一回程度の利用を勧めています
* 就労・生活面での支援を他機関と連携して継続的に行います
* 利用開始後、障害者総合支援法に基づく自己負担金がかかります

週間スケジュール

■ 午前(10時～11時半) 午後(1時半～3時) 夜

月	懇想・テーマミーティング	テーマミーティング	
火	懇想・テーマミーティング	テーマミーティング	
水	懇想・テーマミーティング	テーマミーティング	AA、GA、NAなど 相互援助グループ ミーティング
木	懇想・テーマミーティング	テーマミーティング	
金	懇想・テーマミーティング	テーマミーティング	
土	メッセージミーティング	レクリエーション	
日	メッセージミーティング	メッセージミーティング	

お問い合わせはお気軽に！

TEL：092-292-0182

FAX：092-292-0183

E-mail：jmacfukuoka@japannac.or.jp



ご家族のギャンブルの問題で悩んでいませんか・・・

『全国ギャンブル依存症家族の会福岡』

家族の会のご案内

ギャンブル依存症はWHO(世界保健機関)でも認定された病気です。
一人で悩みを抱えず、共に対応の仕方を学びませんか！

家族には
家族の解決策が
あります！！

この家族の会は

- ・ご家族のギャンブルなどの問題で困っている方
- ・ご家族が現在、依存症回復施設に入寮されている、これから入寮を考えている方
- ・ギャンブル依存症について詳しく知りたい方 など、どなたでも参加していただけます。

《秘密は厳守されます》

【今後の予定】

会 場：久留米シティプラザ
(久留米市六ツ門町 8-1)

時 間：14:00～16:00

- ・ 12月25日(日)
- ・ 1月28日(土)
- ・ 2月25日(土)
- ・ 3月21日(祝・火)

【参加費】 お一人 1,000円

【問合せ】 ※初めての方はご予約をお願いします

090-2713-1684 (担当：村田)

久留米シティプラザ周辺地図

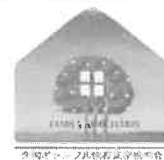


- ・西鉄久留米駅から徒歩約10分・バス約5分
- ・JR久留米駅から徒歩約20分・バス約10分

コロナ感染拡大防止対策を行って開催しております。 検温、手指消毒、マスク着用をお願いします。

NPO 法人「全国ギャンブル依存症家族の会」

<http://www.gdfam.org/>



(2022.11)



ギャンブル依存症問題を考える会 当事者ZOOMミーティング 定期開催のお知らせ

(公社)ギャンブル依存症問題を考える会 当事者支援部では、当事者同士のZOOMミーティングを定期開催することに致しました。

「夜勤で地域の自助グループに参加できない」「近くにミーティング場がない」「12ステップをやっている仲間がない」このようなお悩みをお持ちの方、ZOOMミーティングで繋がりませんか？

医療や行政、支援者の皆さんからのご紹介も大歓迎。入院中の方も主治医の許可を頂ければご参加頂けます。以下のQRコード等からご参加下さい。



当事者ZOOMミーティング 毎週日曜日



①AM 9:00用

アカウント

ミーティングID: 968 8279 5949

パスコード: 556119



②PM 9:00用

アカウント

ミーティングID: 980 3797 3144

パスコード: 731778



お問い合わせ

公益社団法人 ギャンブル依存症問題を考える会 当事者支援部

HP: <https://scga.jp>

Email: info@scga.jp

TEL.070-4501-9625



その苦勞、一緒におろおろさせてください。

☆アダルト・チャイルド当事者研究会へのお誘い☆

私たちは、機能不全な家族の影響を受けて自分なりの対処方法を持っています。その対処方法が、大人となった今、通用しなくなっていることに気づいていたり、そうでなかったり！？

一般的に、生きずらさや過去に影響を受けた苦しみ(PTSD?)から解放されるには、病院での診断やカウンセリングで過去を掘り下げ原因分析する方法、または、過去を語り続けることが有効だとされています。

ですが、この当事者研究では、さまざまな影響を受けている今の自分のままで、これまでと違う新しい対処方法を研究しています。

あなたが、アディクション(嗜癖)や人間関係に悩みを抱えているならば、私たちと一緒に問題を共有し、研究してみませんか？

問題が解決しなくても分かち合うだけで、心が軽くなることもあります。

Q1 いつ・どこで？

毎週水曜日の午後7時00分から午後8時30分までの90分程度

福岡市市民福祉プラザ(ふくふくプラザ)会議室

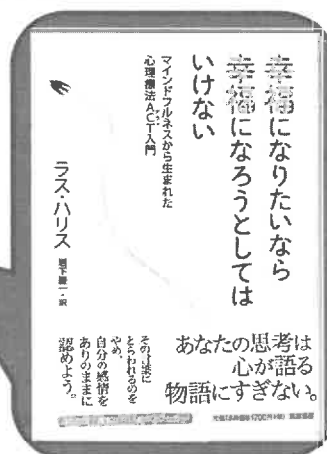
Q2 どんなことをしているの？

その日の気分・体調を分かち合い、参考となる本の読み合わせをし、その後自由な討論をしたり、グループワークをしています。

他の自助会とは異なり、12ステップを用いません。

なお、「言い放し、聞き放し」ではなく、クロストークを行っていますのでご注意ください。

今はこの本



Q3 参加費は必要ですか？

参加費は無料です。

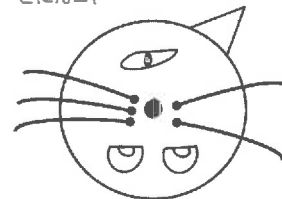
ただし、会の運営を維持するために、献金(300円以下)を頂ければ幸いです。

Q4 どんな人が参加していますか？

参加条件はありません。

なんらかの生きずらさを抱え、この研究の趣旨に賛同なさる方々です。ただし、定員は15人まで(会場の都合で)

ごにんニャー



©にこっと

お問い合わせ先

AC当事者研究会 代表 にこっと こと 二胡音 待可
Tel:090-6630-5295 eメール:nowraibow117@yahoo.co.jp

にこおと まつか

ホームページ→



ACの行動特徴

- ① 正しいと思われることに疑いを持つ。
- ② 最初から最後まで、ひとつのことをやり抜くことができない。
- ③ 本音を言えるようなときに嘘をつく。
- ④ 情け容赦なく自分を批判する。
- ⑤ 何でも楽しむことが苦手です。
- ⑥ 自分のことを深刻に考え過ぎる。
- ⑦ 他人と親密な関係を持ちにくい。
- ⑧ 自分が変化を支配できないと過剰に反応する。
- ⑨ 常に承認と称賛を求めている。
- ⑩ 自分と他人とは違っている(つまり、自分は特別である)と感じている。
- ⑪ 過剰に責任を持ったり、過剰に無責任になったりする。
- ⑫ 忠誠心に価値がないことに直面しても、過剰に忠誠心を持つ。
- ⑬ 衝動的であり、どんな行動をするかを選べ、結果も変えられる可能性があるときでも、お決まりの行動をする。

その衝動性は、混乱や自己嫌悪や支配の喪失へとつながる。そして、混乱を收拾しようと、過剰なエネルギーを使ってしまう。

AC当事者研究会のルール

1 人と問題を分ける

私たちは「何が問題か？」について考えます。

自分を責めずに、他人を責めずに、ユーモアを大切に。

※ 問題が解決しなくても、その問題に支配されない人生があることに気づく。

2 聞くことと話すことをきっちりと分ける

誰かが話を始めたときは、途中で遮ることなく最後まで聞きます。

話すときは、私を主語として自分の体験や気持ちを語るようにします。

3 事実と思いこみを分ける

認知していることが、根拠、証拠、事実に基づくものなのか、それとも単なる自分の思いこみなのかを切り分ける。

何故そう思うってしまうのか、過去に似たようなシチュエーションはなかったか、それを踏まえてこの出来事をどう捉え、これからどう行動するかを共に考える。

※ 私たちは、話し手の言葉を真実であると信じて受け入れます。

4 参加スタイルは自由

あなたの声(本音や気持ち)を分かりたいから質問することがあります。

これは、「言い放し、聞き放し」ではないということ。

もちろん発言や実験を「パス」する権利も認められています。

あなたの苦勞(体験や生き辛さ)を語ってくださるのは大歓迎です。

5 良いところのみに注目する

年齢や職業、参加経験の長い短いに関係なく、横のつながりが大事

良くない点を指摘する必要はありません。

良かった点を伝えた上で、もっと良くするにはとあなたの新しいアイデアを上乗せします。

あなたがこのグループで分かち合える恐れ・経験・力と希望は他の人を勇気づけるメッセージ(宝)となります。

あなたがあなたであること、あなたの苦勞は価値ある宝です。