

断酒会紹介

一般社団法人 福岡県断酒連合会
<https://www.zdr-fukuoka.jp>

ZDR福岡

検索



○ アルコール依存症とは・・・？

最初は楽しかったんですよ。酔っ払って、仲間と笑いあって。
でも気付いたら、この社会で生きていくことがつらくなっていて。
好きなお酒を飲むと、みんなが迷惑そうな顔をして「もう飲むな」と
言ってくる。
普通の生活が迷れなくなってる！
やめたいと思っても、お酒がやめるのを許してくれない。

それが依存症

○ ではどうするのか・・・？

専門病院に間入院する、良いと思います。
一大決心をして根性でやめ続ける、良いと思います。

でもね、人生は長いんですよ。
入院しても3ヶ月、その後の人生、どう過ごしますか？
一人だとお酒が「飲め、飲め」って誘ってくるんですよ。
「ちょっとぐらい」良いだろう？って。
そうすると、また振り出しに戻る・・・ → また苦しい日々が。

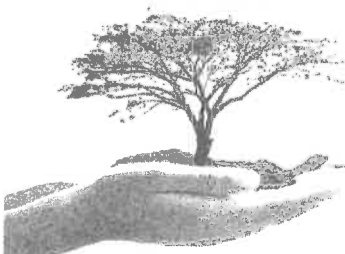
そんなあなたに断酒会はいかがでしょうか？
一人だと大変だけど、やめ続けている仲間がいる！
くじけそうになっても、もうちょっとだけやめてみよう、と後押し
してくれる。

それが断酒会

○ 断酒会、ちょっとだけのぞいてみてはいかがでしょう？

「断」という文字から厳しそうなイメージがありますが、そんなことは
ありません。
元々お酒に苦しめられていた方々が、第二の人生を送るために楽しく
「断酒会」に参加しています。

初めから、いきなり「断酒」は難しいかもしれません。
ちょっとずつ、自分の敵となってしまう「お酒」を飲まない習慣を
身につけていきましょう！



お酒は
断酒会でやめられます

関係者の皆様へ

AA～アルコールクス・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クの人たちに、多くのアルコールクが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、私たちには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。

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に訪ね、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いています。

「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。

九州・沖縄地域ミーティング会場案内 令和 6 年 10 月 28 日現在

※各会場へお越しの際は、各自、新型コロナ感染予防対策(マスク着用・手洗い・消毒等)をされてご参加して頂くと幸いです。

※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(<https://www.aa-koko.com/>)「ミーティング会場変更・中止・新会場等のお知らせ」にてご確認いただくか、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 : koko@po4.synapse.ne.jp ホームページ : <http://www.aa-koko.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)

(C)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)ビギナー M、初めてのひと向け	(BS)ビギナーズ、ステップ M
(P)パースディ 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	

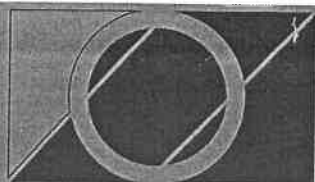
注※(O)オープン M には医療、行政、家族の方等、本人以外の方も出席が出来ます。それ以外は、(C)クローズト M であり本人だけの集まりとさせていただきます。

【福岡】

【北九州・筑豊】

グループ名	会場名・住所	曜日・時間・内容
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
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) BB (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)
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1LS)20:00～(BU) 第2(BOX) 第3(S) 第4(BB) 第5(TH)
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	※(月)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。
	北九州市若松区浜町 1-1-2 若松中央市民センター	第2 (水)のみ 19:00～20:30(O) (BB) 又は (TH)
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 コムシティ内3階	(火)19:00～20:30(O) 第1,3「ビッグブック」使用 ※第1は20:00位～(B) 第2・4「12のステップ」使用 第5 (TH) (女性のみ参加できます)
八幡メッセージ	休止中(4.1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 P)
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)
小倉ビッグブック	北九州市八幡西区若葉1丁目7-1 竹末市民センター	(水)19:00～20:30(O) (BB) 第3(パースディ)
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) 14:00～16:00 (O) *BOX916・グレイ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)
	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)

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 (BB)第3(S) 第4(T) 第5(TH)
浮き輪	福岡市早良区小田部 6 丁目 6-10 小田部公民館	(日)18:30~20:00(O) 第1(BB)第2(D)第3(H)第4(TH)第5(LS)
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	(木)19:00~20:40(O) TH 第1:ミーティング終了後 BU
久留米	久留米市六ツ門町 3 番 11 号 くるめりあ六ツ門 6F「みんなくる」セミナー室	(土)10:30~11:30 (O) TH



OA 福岡グループ

オーバーイーターズ・アノニマスとは？

OA(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OAのメンバーになることができます。

OA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OA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



→OAのHPへのアクセスはこちら



お問合せ : oa.fukuoka.r3@gmail.com

お気軽にお問合せください

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リズム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）

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ので、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。

毎回必ずセンター入口の掲示板で確認して下さい。

※急に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。参加の前にご確認ください。





無名の性強迫症者の集まり

セクシャル・コンパルシブズ・アノニマス

Sexual Compulsives Anonymous

あなたに性の問題はありますか？

風俗・不倫・恋愛依存・出会い系・テレクラ

援助交際・ロリコン・乱交・ハッテン場通い

強迫的な自慰行為・のそき・痴漢・性犯罪・・・

～SCAは性的強迫症からの回復のプログラムです～



SCA＝セクシャル・コンパルシブズ・アノニマス（無名の性的強迫症者^{*1}の集まり）は、経験と力と希望を分ち合って性的強迫症（性依存症、セックス依存症）からの回復を目指す人々の共同体です。

SCAのメンバーになるために必要なことはただ一つ、強迫的な性行動を止めたい、という願いだけです。私たちの目的は、「性的しらふ」^{*2}の状態にとどまることと、他の性的強迫症者が性的しらふを達成できるよう手助けをすることです。

メンバーは自分の「性的回復計画（セクシュアルリカバリープラン）」を立てて、自分にとっての性的しらふを定義することを奨励されますが、完全な禁欲を目標に努力することを求められるわけではありません。私たちは性^{*3}との安全で健康的な関わり方を学びます。その関わり方を学ぶ方法として12ステップを活用しています。

以下に、「20の質問」と「14の特徴」を示します。「20の質問」について、当てはまる項目が3つ以上あるようであれば、私たちのプログラムについて是非ご検討下さい。

(※1) 性的強迫症者...「性的に強迫的な人」という意味で、医学上の病名ではない。性依存症者、セックス依存症者、恋愛依存症者。

(※2) 性的しらふ...アルコール依存症者がアルコールを飲まずに生きることを「しらふ(ソーバー)」と呼んだことを、性依存症者に対して応用した考え方で、性的な問題を起こさずに生きること。

(※3) 性(セクシュアリティ)...人間にもともと備わる性的能力や性的指向のこと。性的指向とは、いずれの性別を恋愛や性愛の対象とするかをいう、人間の根本的な性傾向のこと。異性愛、同性愛(ゲイ/レズビアン)、両性愛(バイセクシュアル)、非性愛(アセクシュアル)。



20の質問

- | | |
|--|---|
| 1. あなたは自分の性行動によって、自責の念にかられたり、気分が落ち込んだり、あるいは罪悪感を抱くことがたびたびありますか？ | 11. あなたは性的に興味がするために、だんだんと虐待的な、屈辱的な、あるいは痛みを伴う性的ファンタジーや行為に頼らざるをえなくなっていますか？ |
| 2. あなたは自分の性的衝動や行動が、コントロールを失っているように感じますか？あなたは、ある性的な素行を止めようとしたり減らそうと繰り返してきたものの、お決まりのようにそれができませんでしたか？ | 12. あなたの性行動によって、パートナーとの親密で愛情ある関係をうまく育むことができませんでしたか？あるいは、あなたはひとたび興奮が冷めてしまえば続きそうにない、激しい恋愛関係や性的関係のパターンを育んでできませんでしたか？ |
| 3. あなたは、言い寄るのを我慢できなかったり、性的な誘いを受けた時に断れなかったりしますか？ | 13. あなたは、名も知らない相手とのセックスや、一夜限りのセックスばかりしますか？あなたはセックスした後、いつも相手から逃げ出したいくなりませんか？ |
| 4. あなたは、不安、恐れ、怒り、恨み、罪悪感などのような不快な感情から逃れるためにセックスをうけますか？そして、性的な強迫観念が始まるとこれらの感情は消えるように思われますか？ | 14. あなたは、普段ならつき合いたくない、と思っている人たちとセックスをしますか？ |
| 5. あなたは、セックスについての考えに取りつかれたり、性行動に没頭することに、過度の時間を費やしていませんか？ | 15. あなたは、セックスの相手を探しに、クラブ、バー、大人向け書店、トイレ、公園やその他の公共の場をよく訪れますか？ |
| 6. あなたは性行動に時間を費やしてきたために、あなたの家族や友人、配偶者または恋人を放ったらかしにしていますか？ | 16. あなたは今までに自分の性行動のために逮捕されたり、自分自身を有罪になる危険にさらしたことがありますか？ |
| 7. あなたの性的な気晴らしは、仕事や職能面での成長を妨げていませんか？ | 17. あなたは今までに「安全でない」性行動にのめり込んで、性感染症(とりわけAIDS※)の危険に身をさらして、自分の身体的な健康を脅かしたことがありますか？ |
| 8. あなたの性生活は、秘密のものとなっていたり、恥のもととなっていたり、あなたの価値観から外れていませんか？あなたは自分の性行動を隠すために嘘をつくことがありますか？ | 18. あなたがポルノグラフィ、ビデオ、テレフォンセックス、売春者に費やしたお金は、あなたの財産を逼迫(ひっぱく)させたことがありますか？ |
| 9. あなたはセックスを恐れていますか？あなたは他人との恋愛関係や性的関係を避け、性行動をファンタジー、マスターベーション、独りきりや匿名での活動に限定していませんか？ | 19. あなたの信頼する人々が、あなたの性行動についての心配を示したことがありますか？ |
| 10. あなたはだんだんと、ポルノグラフィ、ビデオ、ラッシュ等の「ポップーズ」(亜硝酸アミルのアンブル)、薬物/アルコール、 | 20. 恋愛または性的な関係なしには、生きることが無意味で絶望的な気がしますか？ |



Welcome to COSA

COSA ミーティングへようこそ

COSA とは、性依存症者・性的強迫症者の影響を受けた、家族・友人・パートナーのための自助グループです。COSA で12ステップを実行することにより、私たちは自分自身と生活について、新しい視点を獲得します。メンバー同士の愛情のこもったフェロシップと、12ステップの実践により、私たちは安らぎと自由という贈り物を受け取ることが出来ます。

性依存症・性的強迫症という病気は、本人だけでなく、家族にも同様に苦痛を与え、家族の人生も巻き込んでいく病気です。

私たちは、家族や友人（パートナー）等の性的な問題で、動きが取れない状態に陥っている人達の集まりです。このミーティングに参加して、心の平安や落ち着きを取り戻していく中で、問題を解決していくことができます。

もし、あなたが同じ状況に陥っているなら、理解しあえるメンバーがここにはいます。もう一人で悩む必要はありません。

家族や友人の性的問題で苦しんでいる方の参加を心よりお待ちしております。

日時：第1日曜日 13:30～15:00 (日時は変更になることがあります)

場所：福岡市市民福祉プラザ (会場は施設の案内板にてご確認ください)



※COSA ミーティングは、クローズドミーティングです。
性依存症者・性的強迫症者の影響を受けた、家族・友人・パートナーの方のみが参加できます。

◇問い合わせ先◇

COSA 福岡グループ

cosafukuoka@gmail.com

《交通アクセス》

福岡市地下鉄（空港線）「唐人町」駅下車 4 番出口 徒歩 7 分

西鉄バス「黒門」バス停下車→徒歩約 5 分、「福大若葉高校前」バス停下車→すぐ、「大濠公園」バス停下車→徒歩約 7 分

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＝無名の窃盗癖者の略称です。

自身の窃盗の問題で悩んでいる方、ミーティングを通して私たちと共に窃盗をしない生活を目指しませんか？

なお、18歳未満の方は、保護者同伴での御参加をお願いしております。

開催会場

《福岡市市民福祉プラザ 地下鉄「唐人町駅」徒歩7分》

日時:毎週月曜日 19:00～20:30 テーマミーティング

《博多市民センター 西鉄バス「山王公園前」徒歩5分》

日時:毎週木、日曜日 18:30～20:00 テーマミーティング

※ 木曜は主に【感情】をテーマにし、その感情が自身の嗜癖にどう繋がっているのか、嗜癖行為後はその感情がどう変わっているのかを考えるミーティングになっています。

当グループのミーティングは基本的にオープンミーティングの形を取らせて頂いております。現在本人に関わりのある、或いは支援中の方(家族、弁護士、医療、司法関係)も参加できます。研究調査、取材を目的とする方は必ず事前にメールにてお問合せ下さい。

但し、匿名性(アノニシティ)を大事にしておりますので、当事者以外の参加をお断りさせて頂く場合もございますのでご了承下さい。

尚、開催会場におけるミーティングルームは都度変更になる場合もありますので、会場ロビーの掲示板をご覧ください。

お問合せ先 ka.fukuoka.city@gmail.com

CoDA福岡について

CoDA福岡グループは、今年15周年を迎えました。
女性当事者を対象としたミーティングを行っています。

性別や立場に関わらず参加できるミーティングも福岡に、ありますので
是非一度CoDAのホームページをご覧ください。

CoDAによるこそ

皆それぞれが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
苦しいトラウマを経験しています。

私たちは、人生を耐えて切り抜ける方法を身につけてきました。
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。

ミーティングについて

毎週土曜日14:00~16:00

大野城中央コミュニティーセンター

会場の都合等によりお休みの場合もありますで、
CoDAホームページをご確認ください。

イベント告知！

2025/2/23(日)ゲストスピーカーズミーティング
inさざんびあ博多（女性クロード）

9:40~16:30まで

会場の都合により事前申し込みが必要の為、
興味ある方はcoda.fukuoka@gmail.comまで。

皆さまの参加をお待ちしております。

Keep Coming Back, It Works!

ここに来続ければ、効果がある！

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、共依存症、ゲーム依存症(ネット依存症)アダルトチャイルドの回復のお手伝いも致します。

家族相談(無料)も随時受け付けています。ご活用ください。
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。

ジャパンマックの回復支援プログラム

マックミーティング

ミーティングは、12ステップを基本にアディクションを使わない生き方を学ぶ場です。
回復を目指す仲間とありのままの経験や考えを分かち合うことで、過去と現在に向き合います。
また、通所中は仲間と、退所後は自助グループを活用し続け仲間の支えを得ながらやめ続けることができるように、参加を選択できる自主性を育みます。

認知行動療法に基づいたグループワーク

精神保健福祉士をはじめとする専門職のリードにより、再発防止のための認知行動療法(CBT)に基づいたグループワークを実施しています。
1人1人の思考や行動の癖を把握し、認知・行動パターンを整えていくことでストレスへの対応法や依存物・依存行為を使わない方法を身につけます。

生活訓練

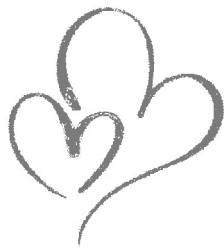
健康的な生活を送れるように、定期的に通所することによって生活習慣を整えることに加え、調理実習、金銭管理、時間管理など生活の基礎を身につけます。また、レクリエーション、集団競技、ボランティア等の仲間との活動を通して協調性、社会性を育みます。

就労支援

依存症から回復した後、社会に復帰できるように、就労支援を行なっております。
就職後も継続して働くことができるように定期的に面談を実施しています。

ご相談先 TEL092-292-0182 〒812-0043 福岡市博多区堅粕3-19-19

こんな事で
困っていませんか？



繰り返される

○ギャンブル

○お酒

○借金 等

依存症から回復しているスタッフ・専門知識をもったスタッフが、依存症からの回復をお手伝いします。

・可能な限り、ご家族に負担なく施設をご利用いただける方法を一緒に考えます。

・依存症からの回復に専念でき、社会復帰できるような環境づくりをサポートします。

◎ギャンブル・お酒をやめてほしいが、
家族の言うことを聞かない

◎ギャンブル等で度々
借金をしてしまう

◎依存症から回復してもらいたいが、
病院・施設を利用するためのお金がない

まずはお気軽にご相談ください。

 **ジャパンマック福岡**
FUKUOKA (依存症回復施設)

【堅粕事業所】

アルコール・薬物・性 等

福岡県福岡市博多区堅粕3-19-19

☎092-292-0182

【吉塚事業所】

ギャンブル・女性の依存症 等

福岡県福岡市博多区吉塚1-39-11

☎092-402-2670



クラフト勉強会についてのご案内 ジャパンマック福岡

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。

- ・依存症者の周囲にいる方がコミュニケーションを変えることで、対立を招かずに治療へつなげることができる。
- ・これまでの経験を活かし、それを上手に利用することで目標に近づける。
- ・プログラムを実践することで治療につながる確率が上がる、問題行動が減る、家族が楽になる。

といった効果がある クラフトは依存症の支援に携わる機関でも急速に注目を集めています。

しかし実際に行っている 病院や施設はまだまだ少なく、
またグループでの実施は始まったばかりです。
グループ実施の効果検証も、これから皆さんとしていきたいと思っています。

約1時間半のグループですが、やることは盛りだくさんです。
テーマ学習とコミュニケーション の実践練習をしていきます。
1 カ月に 1 回と間があくので、勉強したことを日常に活かせるように宿題もあります。
無理なことはしていただきませんのでどうぞご安心を！

基本的に勉強会のスタイルになりますので、辛さを吐き出したい、緊急に相談したいことがある、といったご希望のある方は、ジャパンマック福岡家族のための勉強会(第 4 金曜日 18 時-20 時)や個別相談・カウンセリングも必要に応じてご利用いただくようお願いいたします。

☆日時:毎月第2月曜日(1月・2月は第2が祝日のため第3に変更)

※4回で1クールになります。途中のクールからでも参加できます。

1クール終了後の次の開催日の間隔が開く場合があります。

開催日に関してはお問い合わせください。

☆時間:18:00~19:30

☆場所:ジャパンマック福岡(堅粕事務所)

☆料金:参加費は無料

(初回参加時のみ。テキスト・資料代として1500円必要)

☆対象:依存症を抱える方のご家族、ご友人、病院・関係者等

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～3時

◆ 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合い、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。



エイシーオーエイ

ACoA (Adult Children of Alcoholics)

福岡グループ

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 ■「ビッグ・レッド・ブック(BRB)」と ■「イエロー・ワーク・ブック(YWB)」を使ってミーティングを行っています。

ACoA福岡は、自己否定感や見捨てられ不安など、何らかの生きづらさや機能不全家族で育った問題（裏面：ランドリーリスト参照）を分かち合うことができる安全な場所です。



↑当グループで購入できます。

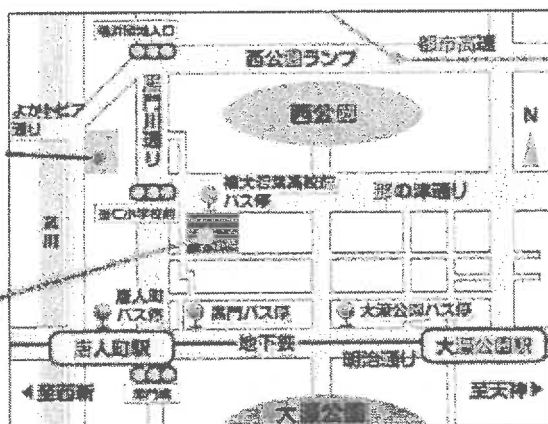
グループ名	開催日時	ミーティング会場	お問い合わせ・連絡先
エイシーオーエイ ACoA福岡	毎週土曜日 19:00※-20:30	ふくふくプラザ (福岡市市民福祉プラザ) 部屋は 1 階電光掲示板に掲示	acoafukuoka402 @gmail.com

※会場への連絡はご遠慮ください。お問い合わせは上記連絡先までお願いします。

※第 3 土曜日（ビジネスミーティング）は 18:30 から行っています。

※内容は都合等で変わることがあります。詳細は下記①ブログ②HP をご確認ください。

【ミーティング会場（ふくふくプラザ）案内図】



● 住所

福岡市中央区荒戸 3-3-39

● アクセス

・福岡市営地下鉄

唐人町駅 から 徒歩 7 分

・西鉄バス

黒門 から 徒歩 5 分 または
福大若葉高校前 から 徒歩
すぐ

【ACoA 福岡 関連Webサイトのご案内】

① ACoA 福岡ブログ
（「ACoA 福岡」で検索🔍）



② ACoA Japan ホームページ →
（「ACoA Japan」で検索🔍）



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！☺

WELCOME

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。
しかし、それは今も有効でしょうか！？

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。

日常生活の中でそんなに困ってはいなくても、もう少し工夫を加えてみたいと思う方も、
私たちと一緒に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よ。

Q1 いつ・どこで？

毎週水曜日午後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

今はこの本

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。

「あたらしい私のはじめかた」



Q3 参加費は必要ですか？

参加費は無料です。

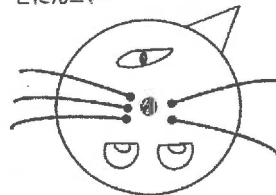
ただし、会の運営を維持するために献金(300円以下)を頂ければ幸いです。

Q4 どんな人が参加していますか？

参加条件はありません。

なんらかの生きづらさを抱え、この会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

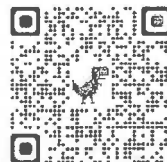
お問い合わせ先

にこおと まつか

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

ホームページ→



ギヤマノン (Gam-anon)

【ギヤマノンについて】

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、ギャンブル依存症本人の家族・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。ミーティングで聞いた他人の情報を漏らす事もしません。どんな宗教・政党・組織・団体にも縛られていません。

悩みや苦しみを分かち合い、勇気と元気をもらうために、各地でミーティングが行われています。参加するには資格も会費も必要ありません。必要なのはただひとつ、強迫的ギャンブラーに悩まされている自分自身に幸せが欲しいという願いだけなのです。

※ギヤマノンは独立した団体であり、いかなる組織・団体・政党・宗教団体等とも関連しておらず、それらの活動を支持したり、意見を持つことはありません。

※ミーティングやギヤマノン主催のイベントで集める任意の献金以外に、会費等をいただく事はありません。

【ミーティングへの参加方法】

ミーティングに参加するにあたって、事前連絡や予約は必要ありません。直接、お近くの会場へお越しください。福岡県内の会場は、ギヤマノンの Web サイト (<https://www.gam-anon.jp>) の「グループ詳細 (福岡・佐賀)」のページからご確認いただけます。↓こちらの QR コードからサイトへ移動できます。



ギヤマノン Web サイト グループ詳細 (福岡・佐賀)

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す。ミーティングを行っています。

ギヤマノンについての詳しい情報は、ギヤマノン Web サイトでご確認の上、お越しください。

臨時の休会や会場変更などのお知らせは、Web サイト・お知らせ欄の「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 TOP ページ

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。

問合せ先 TEL: 090-9475-6448



ナラノン ファミリー グループ NARANON FAMILY GROUPS

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。

注）ミーティング時間及び会場は変更になる場合があります。ミーティングに参加の際は、グループの情報をナラノンのホームページでご確認ください。
または、ナラノン NSO にお問い合わせください。
受付時間は当分の間、月・水・金の 11:00～15:00 になります



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



NA 福岡グループ

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 バースディミーティング (オープン)

会場 えーるピア久留米 生涯学習センター

福岡県久留米市諏訪野町 1830-6

交通

西鉄大牟田線久留米駅下車徒歩 13 分

火 ミーティングなし

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)

第 2 水曜日ビジネスミーティング (クローズド本人のみ)

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

オープンミーティング(本人以外も見学で参加可能)

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

会場の変更や休場につきましては NA ホームページに記載されていますので、確認の上でご来場ください。



<https://najapan.org/meeting/kyusyu>

information

Phone : 090-9582-1715