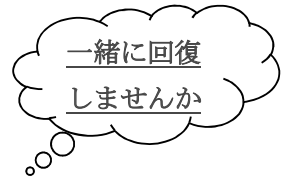




ACA (Adult Children of Alcoholics)

## 小倉グループ (北九州市)

(ACAホームページ <http://j.mp/acajapan>)



アダルトチルドレン・オブ・アルコールックスは、アダルトチャイルドのための12ステップ・グループです。ACA WSO が2006年に刊行した“Adult Children of Alcoholics: Alcoholic / Dysfunctional Families” 通称『ビッグ・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。ACAは、自己否定感や見捨てられ不安など、機能不全家族に育った問題を分かち合うことができる、安全な場所です。わたしたちは、あなたをここから歓迎します。気楽に一緒にやりましょう。

「アダルトチャイルド」という言葉は、アルコールなどの機能不全家族で育った大人たち(過去の虐待・ニグレクト(無視)を体現している特徴的な性質を持つ)を指して使われる。ACAには、アルコールや薬物のない家族で育った大人たちもいる。このようなメンバーたちは、アルコール家族に見られる虐待・自己否定感・見捨てられの'特徴'を持っている。(＊裏面ランドリーリスト参照)

日時 : 毎週水曜日(無休) 18時30分から20時00分

第一水曜日	BRBリーディング	第二水曜日	BRBリーディング
第三水曜日	BRBリーディング	第四水曜日	BRBリーディング
第五水曜日	スピーカーミーティング		

会場 : 北九州市立男女共同参画センター・ムーブ(＊会場へのお問い合わせはご遠慮ください)

住所 : 北九州市小倉北区大手町11番4号

＊ムーブで開催されていない場合は、北九州マック(小倉北区大手町6-27 ムーブから徒歩5分)で開催しています。



◆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・ムーブ前」下車

◆北九州都市高速 勝山ランプ/大手町ランプ出口より約3分

＊[acakokura@gmail.com](mailto:acakokura@gmail.com)(グループのメールアドレス)不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください!

## 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感を感じる。
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

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。Unapproved Draft. Subject to final review by Adult Children of Alcoholics World Service Organization. Copyrighted by ACA World Services, Torrance, California, USA