

『アルコール依存症からの回復』 ～AAで一緒にお酒を止めてみませんか～

アルコールリクス・アノニマス

AA 大分地区

アルコール依存症には治癒はありませんが、回復はできる病気です。

AA(アルコールリクス・アノニマス 日本語訳：無名のアルコール依存症者達)は、1935年にアメリカで誕生したアルコール依存症からの回復を目的とする相互支援グループです。日本では1975年に東京で日本語によるミーティングが開始され、大分では1990年にミーティングが開始されました。現在、日本全国で約580グループがミーティングを開催しており、約5700名のメンバーが回復のためにミーティングに通っています。そして回復のプログラムを通して「今日一日」アルコールを飲まない新しい生き方を実践し、回復のステップを仲間とともに歩み続けています。アルコールの問題で苦しんでいるあなたへ、一人で悩んでいないで、一緒にやってみませんか？いつでも、あなたの椅子を用意してお待ちしています。

AA 大分地区ミーティング会場案内

2018年4月現在

グループ名	会場	日時	ミーティング形式
グレーグループ	大分カトリック教会	毎週水曜日 19時～20時30	クローズドミーティング
わさだグループ	植田公民館	毎週木曜日 19時～20時30 毎週日曜日(但し第2は除く) 19時～20時30分	オープンミーティング
		ビジネス 毎月第2日曜日 19時～21時	クローズドミーティング
宇佐グループ	宇佐市 四日市 コミュニティーセンター	毎週火曜18時30分～20時	オープンミーティング
中津グループ	中津文化会館	毎週水曜日19時15分～20時45分	オープンミーティング
		毎週金曜日19時15分～20時45分	オープンミーティング
大分地区 女性ミーティング	ホルトホール 大分	毎月第1・3土曜日 14時～15時30 (女性の方しか参加出来ません)	オープンミーティング 女性限定
ペガサスグループ	大分カトリック教会	毎週土曜日 19時～20時30分	オープンミーティング
大分地区集会	西部公民館	毎月第2日曜日 13時～16時	クローズドミーティング

AA 大分地区病院・施設メッセージ

窓口グループ名	会場	日時	ミーティング形式
宇佐グループ	大分友愛病院 院内	毎月第1日曜日 13時30～15時	クローズドミーティング
わさだグループ	竹下粧子クリニック 院内	毎月第4土曜日 16時～17時	オープンミーティング
大分地区	大分刑務所 施設内	毎月第2火曜日 17時30～19時 事前登録制(男性の方しか参加出来ません)	ダブルクローズド ミーティング

- オープンミーティングとは、医療、行政、家族の方など本人以外の方も参加出来るミーティングです。
- クローズドミーティングとは、本人しか参加出来ないミーティングです。
- ダブルクローズドミーティングとは、男性の本人しか参加出来ないミーティングです。
- 女性ミーティングとは女性の方しか参加できないミーティングです。
- ビジネスとは、グループの運営について話し合うミーティングです。
- 大分地区集会とは、地区の運営について話し合うミーティングです。

※会場都合等によりミーティング中止の場合があります。ミーティングに初めて参加される方は事前
下記のAA九州・沖縄セントラルオフィスまで電話でご連絡頂くか、オフィスホームページ内のミー
ティング状況を確認されることをお勧めします。病院・施設メッセージに関してのお問い合わせ等も、お気軽に
AA九州・沖縄セントラルオフィスまでご連絡ください。

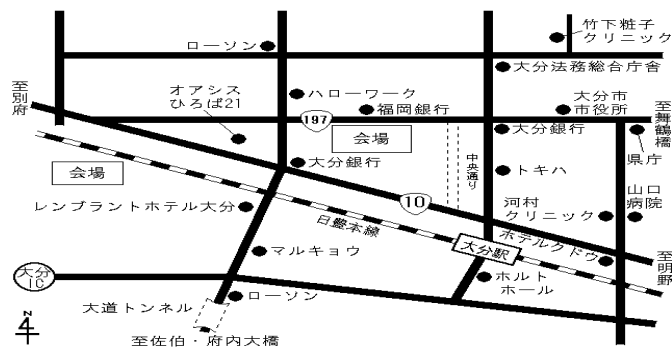
■AA に関してのお問い合わせは 『AA九州・沖縄セントラルオフィス(KOCO)』

オフィスホームページ <http://www.aa-koco.com/>

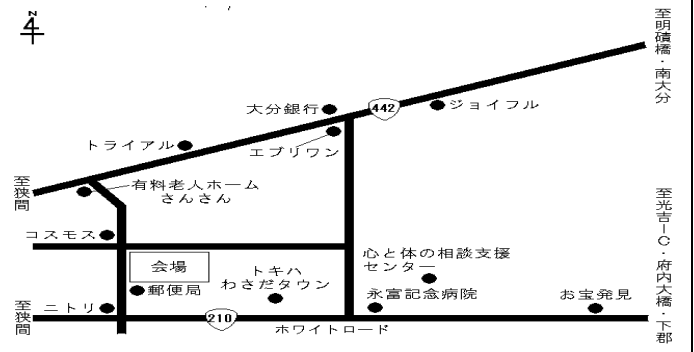
住所: 鹿児島市祇園之州町12セジュール祇園之州102 TEL/FAX 099-248-0057

(受付時間: 月～金 10:00～16:00, 土・日・祝日: お休み)

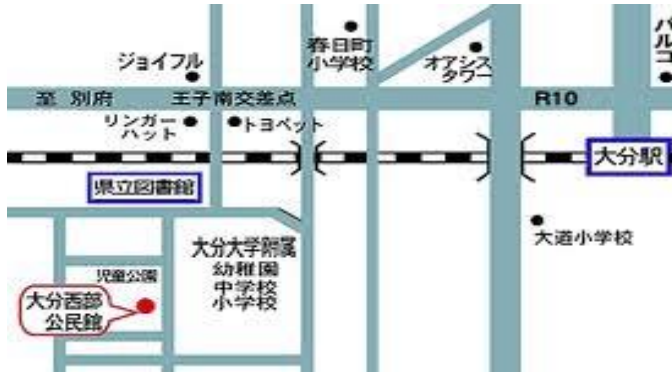
大分カトリック教会 大分市中央町3-7-30



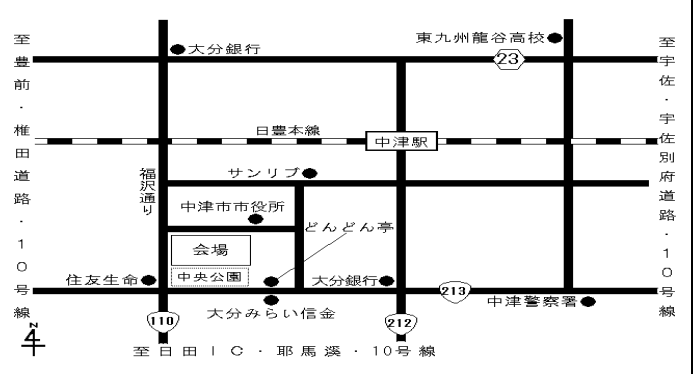
植田公民館 大分市大字玉沢789



西部公民館 大分市王子新町 5-1



中津文化会館 中津市豊田町14-38



宇佐市 四日市111-2 四日市コミュニティーセンター



ホルトホール大分 大分市金池南1-5-1



AA 初めての人の疑問 Q&A

◇自分はアルコール依存症者(アルコール依存症者)だろうか？

自分で決めた量以上を、または思っていた量以上を繰り返し飲む、問題が生じている、飲んだ時のことを全く覚えていない…。もしそういうことがあればアルコール依存症者かもしれません。

決められるのは自分自身だけです。AAにいるメンバーが診断することはありません。

◇AAのミーティングに出たら、何か約束させられたり義務づけられるのでは？

そのようなことは一切ありません。AAには会員名簿とか出席簿というものはありません。ご自分のことをいろいろ説明する必要もありませんし、もし今後出席するつもりがないとしても、AAの仲間が追いかけて回すことはありません。

◇AAで知っている人に会ったらどうしたらよいのだろうか？

その人も他の人同様、全く同じ理由でAAに来ています。その人が他の人の身元をみんなに明かすことはありません。AAでは自分の無名性(個人名や社会的地位の)を自分の望むように保つことができます。このこともAA、すなわち「無名の依存症者達」と呼ぶ一つの理由になっています。

◇AAのミーティングでは何をやるのだろうか？

AAにはいろいろなやり方のミーティングがありますが、どのやり方をとっているミーティングでも、アルコール依存症者の仲間が自分自身のこと—— 飲酒により自分の生き方や性格がどうなったか、助かりたいと思った時何をしたらか、そして今、どういう生き方をしているか —— を話しています。

◇AAに入るには？

自分自身でAAメンバーだと決めればその時点で誰もがAAメンバーになります。メンバーであるために要求されることはただ一つ、酒をやめたいという願望だけです。もっとも、私たちの中には、初めてAAに連絡をとったころは全力を尽くしても…というほどではなかった人もたくさんいますが。

◇AAに参加する費用は？

AAにはメンバーになるための会費も月謝もありません。

AAグループは普通、ミーティング中にお金を集めています。それは会場使用料、コーヒー代、その他の経費に充てられます。メンバーはそれに対しいくら献金しようと、金額の多少は全く自由です。

◇AAは宗教団体ですか？

そうではありません。また、どの宗教団体とも提携していません。

◇新しいメンバーはどんな助言を受けるのか？

私たちの経験によると、AAで回復している人々は次のことを実際にやっています。

- (1) 最初の一杯に手をつけない。
- (2) 定期的にミーティングに出席している。
- (3) ある期間以上AAで飲まずに責任のある生き方をしている人を見つけ、付き合っていく。
- (4) AAの回復のプログラムをメンバーと一緒に実行していくよう努める。

最後に…

アルコール依存症(アルコール依存症)は進行性の病気であることを念頭に置いてください。まだこの病気の初期段階に過ぎないと軽く考えているかもしれませんが、もっと重大に考えていただきたいのです。アルコール依存症は死をも招きます。もしアルコール依存症かと思いつつも飲み続けているのなら、遅かれ早かれ必ず悪化していきます。