

# 家族の回復ステップ12 市ヶ谷グループ オープンスピーカーズミーティング (アルコール依存症者の家族・友人の自助グループ)

## 経験と力と希望の分かち合い (第17回)

過去の私たちは、アルコール依存症という病気に対する無知、無理解、偏見から病気の渦に巻き込まれ、どんなに疲れ果てても、自分自身が崩壊し、死の淵に至るまで、病気と戦い、アルコールの海を必死に泳ぎ続けました。それは、今も飲んでいる依存症者とまったく同じで、周囲の助けを求めず、孤立し、自分以外の考えに耳を傾けることのない、独りよがりの不幸名人で、自分のやっていることが全く見えませんでした。「私は正しい!! 絶対に間違ってるんかい!!」。今、気づくと、それは、自分の利己心を実現させるために、他人を利用する人生で、みじめさに陥る道以外の何ものでもありませんでした。恨み、自己憐憫、嫉妬に浸る、ただの感情の酔っ払い(飲まないアルコール依存症者)でした。

私たちは、今、家族の回復ステップ12の共同体に繋がり、ビッグブック(回復のための基本テキスト)、ミーティング、スポンサーシップ、スローガン、12のステップと伝統、サービス(奉仕)活動、その他、様々な道具を使って、自分自身をケアし、豊かにしていくことで、人をコントロールし、変えたいと思わない、新しい自由(境界線のある)と、新しい幸せ(自分自身の感情に嘘をつかない。自分自身も相手も尊重する)という生き方を手にしています。そして今日一日、少しずつ、相手ではなく、自分自身を変えていく努力を、仲間の中、家族の中、そして社会の中で、訓練をし続けています。

**【日時】2019年5月31 (金) 19:00~20:30 (開場18:45)**

アルコール依存症のご本人や医療・福祉・保健所等、関係機関の皆様のご参加をお待ちしております。

**【場所】都営四番町第3アパート1階集会室 JR市ヶ谷駅 徒歩5分**

〒102-0081 千代田区四番町6番地

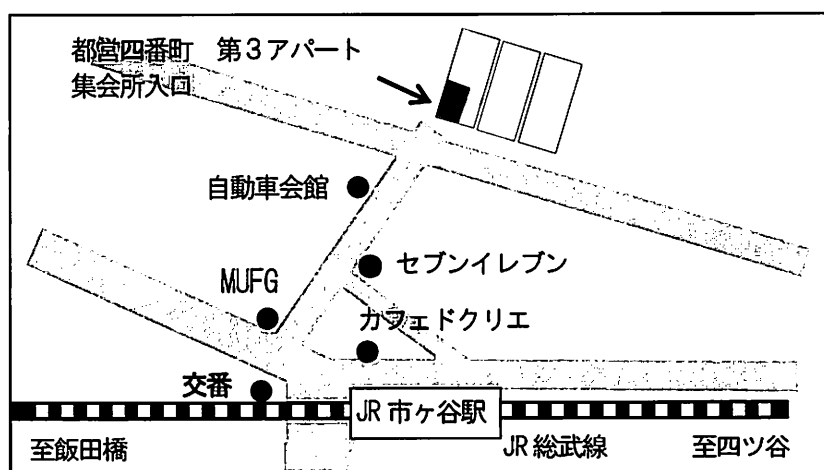
### 【内容】

19:00~ 仲間の分かち合い(各25分)

よりこさん (市ヶ谷グループ)

あやさん (市ヶ谷グループ)

19:50~ 全員で分かち合い



**私から始めよう!! 家族の回復ステップ12 (市ヶ谷グループ)**

市ヶ谷グループミーティング (オープン) 毎週金曜日 19:00~20:30 (都営四番町第3アパート 1階 集会室)

「問合わせ先」家族の回復ステップ12事務局 携帯番号 090-5150-8773 (月・水・金 12:00~14:00)

ホームページ <http://frstep12.info> メールアドレス [steps12family@docomo.ne.jp](mailto:steps12family@docomo.ne.jp)