



ADULT CHILDREN OF DYSFUNCTIONAL FAMILIES ANONYMOUS

ACODA は、子供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。

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（うれしい、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と思う

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。

私たちは、経験と力と希望を分かち合い、自分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。

ミーティングには、「アダルト・チルドレンの問題から回復したい」と望む方ならどなたでも参加でき、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るセルフヘルプ・グループです。また、アノニミティ（無名・匿名）を尊重し、ミーティングでの発言は、その場だけに留められます。

多くの仲間たちが、ミーティングでの分かち合いにより、共感と希望を見だし、新しい生き方を知り、心の落ち着きと平安を得ています。

あなたのご参加をいつでもお待ちしております。予約は不要です。直接会場へお越しください。

ACODA に関する詳しい情報は、下記ホームページでご覧いただけます。お問い合わせは、メールかまたは郵便でお願いいたします。

## A C O D A

郵便： 〒163-8696 新宿郵便局留

ホームページ： <https://www.acoda.org/>



メールアドレス： [acoda\\_intergroup@yahoo.co.jp](mailto:acoda_intergroup@yahoo.co.jp)

