長崎アディクションフォーラム

～KATARANNE（かたらんね）～『依存症とチェンジ』

－ 依存症を知ってこれからを変える －

プログラム

10:00 - 10:30	受付開始
10:30 - 10:35	開会挨拶
10:35 - 12:00	当事者による体験発表【午前の部】
12:00 - 13:00	お昼休憩 (Lunch Break) ※ご注意※ 大会議室は飲食禁止です。2 階食堂をご利用ください。
13:00 - 14:30	当事者による体験発表【午後の部】
14:30 - 14:40	休憩
14:40 - 15:40	パネルディスカッション
15:40 - 16:00	閉会挨拶
16:00 - 17:00	模擬ミーティング 内容 実際のミーティングを体験していただきます。

グループ紹介

同じ悩みを持つ仲間たちと支え合いながら、回復を目指します

1 AA　アルコホーリクス・アノニマス

AAは、アルコールの問題からの回復を手助けする共同体です。経験と力と希望を分かち合い、共通する問題に取り組み、飲まない生き方を目指しています。メンバーになるために必要なのは、飲酒をやめたいという願いだけです。会費や参加費はなく、メンバーの献金によって自立しています。特定の宗教・政党・組織などに縛られず、ほかの人たちの回復を手助けすることも大切な目的としています。

2 断酒会

断酒会では、例会を活動の基本とし、酒害に関する体験を、本人だけでなく家族も参加し、それぞれの体験を話すことで、本人と家族の気づきや回復につなげています。自分の体験を語ることで、仲間との一体感や依存症への自覚を深め、断酒を続ける原動力となります。「言いっぱなし・聴きっぱなし」を基本とし、話された内容の秘密を守ることを重視しています。

3 GA　ギャンブラーズ・アノニマス

GAは、ギャンブルの問題からの回復を目指す人たちの自助グループです。ミーティングでは、自身の経験を分かち合い、相互に支え合うことで、ギャンブルのない生活を送ることを目的としています。匿名性が厳守され、安心して自分の経験や気持ちを話せる場です。参加に必要なのは「ギャンブルをやめたい」という願いだけです。長崎県内には 7 か所のミーティング会場があります。詳しくは配布されているレジメをご覧ください。回復の第一歩は、勇気ある行動から始まります。あなたの新しい人生の出発を心より歓迎します。

4 長崎ダルク

長崎ダルクは、薬物・アルコール・ギャンブルなどの依存症に苦しむ人たちが、自分の人生を取り戻すため、1999 年にスタートしました。仲間と支え合いながら、さまざまな活動を通じて回復を目指しています。
2016年にはギャンブル依存症の回復を支援する「グラフながさき」「眼鏡橋相談室」、2022 年には「させぼ相談室」を開設しました。2024 年からは海洋事業「フィッシングキャッツ」を通じ、体験型リハビリや就労支援に取り組むなど、新しい挑戦が始まっています。

※会場内の入退室は自由です。※スマートフォンの電源はお切りいただくか、マナーモードへのご配慮お願い致します。
※別紙のアンケートにご協力ください。

5 ACODA　アダルト・チルドレンの自助グループ

ACODA は、機能不全家庭で育った人たちが、経験や気持ちを分かち合う自助グループです。私たちは、「12 ステップ」の回復プログラムをよりどころに、批判や助言をせず、互いの話に耳を傾けます。「完璧でなくても大丈夫」「ひとりではない」という安心感を大切に、自分らしい生き方を目指しています。
毎週木曜日 19 時から愛宕町教会、土曜日 16 時から銀屋町教会でミーティングを開催しています。

6 ACA　アダルト・チルドレン・アノニマス

ACA は、機能不全家庭で育ち、大人になってから生きづらさを感じている人たちの自助グループです。自分自身の回復と、仲間の回復・成長を手助けすることを大切にしています。ACA ながさきグループはオープンミーティングで、性別・年齢・アディクションの種類を問わず参加できます。

＜開催日・開催場所＞
・第 1 ㊐：10:10～11:30(西脇病院)
・第 2 ～ 5 ㊏：15:30～17:00(出島交流会館)

7 NA　ナルコティクス・アノニマス

NA は、薬物依存からの回復を目指す人たちの、国際的かつ地域に根ざした集まりです。同じ問題を経験した仲間が定期的に会い、互いに助け合いながら、薬を使わない「クリーン」な生き方を目指しています。長崎では、西坂教会・愛宕教会・市立図書館で、週 3 回ミーティングを開催しています。

8 EA　エモーションズ・アノニマス

EA は、不安や怒り、孤独感など感情のコントロールに悩む人たちの自助グループです。AA の 12 ステップを基本に、互いの体験を分かち合いながら回復を目指しています。日常生活での人間関係や感情の扱い方を学び直す場でもあり、匿名で参加でき、費用はかかりません。
ミーティングは毎週金曜日 19 時から、出島交流会館で開催しています。

9 SCA　セクシュアルコンパルシブズアノニマス

SCA は、性的脅迫性（性の問題で困っている方）の自助グループです。性そのものを否定するのではなく、自分にとって適切な性のあり方や表現の仕方を学ぶことを大切にしています。過度な性行動や夜の店通い、恋愛への依存など、さまざまな悩みを抱える人たちが、仲間と経験を分かち合いながら、自分自身と向き合い、回復を目指す場です。

10 ジャパンマック長崎

ジャパンマック長崎は、アルコール・薬物・ギャンブル・インターネット等の依存症や、ACなどの生きづらさを抱える人の回復を支援する施設です。本人への支援に加え、家族からの相談にも対応しています。また、住まいの支援として「ロイスながさき」も運営しています。一人ひとりが自分らしい生活を取り戻せるよう、スタッフと仲間が回復への歩みを支えています。相談は無料です。

11 全国ギャンブル依存症家族の会

全国ギャンブル依存症家族の会は、ギャンブル依存症に悩む本人と家族を支援する団体です。ギャンブル依存症は、誰にでも起こりうる病気です。啓発活動や情報提供を行うほか、必要に応じて回復施設・自助グループ・医療機関・弁護士・警察などにつなぐ支援も行っています。西脇病院で毎月第 3 日曜日に家族会を開催し、セミナーや相談会などにも取り組んでいます。

12 認定特定非営利活動法人 ASK(アスク)

ASK は、さまざまな依存関連問題の予防に取り組む認定 NPO 法人です。依存問題の「発生・進行・再発」の 3 つの予防を掲げ、正しい知識を広め、誤解や偏見のない社会を目指しています。予防啓発活動に加え、オンライン上の自助グループを運営しています。様々なアディクションをテーマにしたルームがあり、安心して分かち合える場となっています。
開催日時などの詳細は、ASK の HP で確認できます。

13 GAFA　ギャンブリング・ファミリーズ・アノニマス

GAFA は、ギャンブルの問題を抱える人の家族や友人の集まりです。私たちも不安と孤独の中で悩み続けてきました。ギャンブル依存症は、家族の努力や愛情だけで解決できるものではありません。GAFA と 12 ステップを通じて、希望を取り戻すことができました。本名を名乗る必要はありません。皆さんの参加をお待ちしております。

＜開催日・開催場所＞
・諫早のんのこステップ：㊌ 19:15～21:15(諫早勤労者福祉会館)
・出島あかりステップ：㊎ 19:15～21:00(長崎市立図書館)
・長崎クスノキステップ：第 3 ㊐ 10:30～11:50(西脇病院)

14 ギャマノン水辺の森

ギャマノン水辺の森長崎は、ギャンブルの問題に悩む「家族や友人など、身近な人」のための自助グループです。分かち合いを通して、自分自身の心を整理していきます。誰かを責めるのではなく、「自分自身を大切にする時間」を取り戻す場所です。本人の回復を願うとともに、まずは支える側のあなたの心の回復を大切にしています。