

AC（アダルト・チャイルド）プログラムのご案内

もともとは、アルコール依存症の親のもとで育ち成人した人のことを、ACと呼んでいました。最近では、健康で柔軟な機能が損なわれた家庭に育ち成人した人も、そう呼ぶようになりました。

ACは病名ではありません。人格的な欠陥でもありません。

ACは自分と出会うための鍵です。

なぜ自分は苦しくても周囲の期待どおり走り続けるのか。

なぜ自分は誰かに素直な気持ちを伝えることができないのか。

なぜ自分はリラックスして人生を楽しむことができないのか。

なぜ自分は痛み止めのお酒やギャンブルが必要だったのか。

その答えを探して幼年時代にさかのぼる作業に取り組む人のことを、ACと呼びます。

ACという言葉の鍵にして、「原家族」というドアの向こうに何があるのかを見つめること。

そのことで自分自身を手に入れることが、ACへの取り組みです。

もしも、「ACによる生きづらさ」を抱えているのなら、プログラムに参加してみませんか？
専門スタッフと共に、自分自身を手に入れる取り組みをしていきましょう。

日時：第2木曜日 10:00～11:30（全5回）

場所：リカバリーセンター

ACワークは、感情の大きなアップダウンをともなう作業です。
自分にとってもつらい感情にも直面します。

次のような方は、プログラム参加を見合わせた方がよいでしょう。

- アディクションの問題を抱えていて、回復を開始して間もない人
（しらふの生活が安定している方が望ましいです。詳しくは主治医までご相談ください。）
- うつなどで、現在の状態が安定していない人
- 身近な人が亡くなるなど、大きな喪失を体験したばかりの人
- ACの自助グループ、カウンセリングなどのサポートが無い人

参加には、主治医の許可が必要です。 気になる方は主治医までご相談ください。見学も可能です。

※当院未受診の方は、倉光病院地域移行推進課 Tel (092)811-1821 まで

