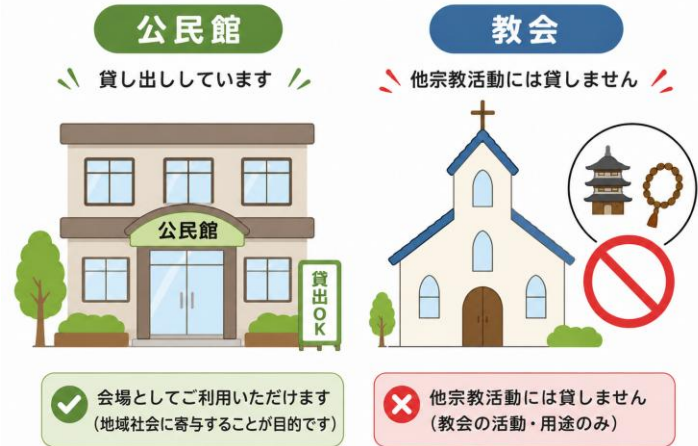


オアシス アディクションセミナー

初めてAAに参加する人のための
オリエンテーション

会場

公民館やカトリック教会なので
開催しています。
カトリック教会は場所をお借り
しているだけです。
◆ 宗教活動ではありません。



会場Ⅱ

駐車場に15分前くらいに到着するのがいいかもしれません。10分前位に会場入りしましょう。あまり早いと誰もいません。

持ち物

- ◆ ミーティングハンドブック
- ◆ 飲み物（ペットボトルのお茶など）

会場に入ったら

「こんばんは（こんにちは）病院から紹介されて初めて参加します」と言ってみましょう。喜んで迎えてくれると思います。しかし、必ずしも会場にいるメンバーが回復している人とは限らないので、戸惑うこともあるかもしれません。その時は、「アルコール依存症本人です。どこに座ったらいいですか？」と聞いてみてください。明るい感じで普通に会話していればOKです。

献金(献金だけで自立している)

100円していただければOKです。小銭の持ち合わせがない場合は、しなくても大丈夫。その場合でも、あえて説明する必要はありません。

回復して経済状況が安定しているメンバーは、100円～1,000円/回している人が多いです。

◆たくさん献金する必要はありません。

ワンディーメダル

退院後、初めてAAに参加した人は「ワンディーメダル」をもらえます。（歓迎）

本日からお酒を止める一歩にしましょう。というメダルです。

◆次は1カ月、3か月、6ヶ月、9か月、1年と続きます。

回復の節目メダル（イメージ）



※AA公式メダルの複製ではないオリジナルイラストです

ミーティング中(テーマ)

時間になると司会者がミーティングを始めます。ハンドブックを用意してください。3章・5章を朗読する場合があります。慣れてきたら積極的に朗読しましょう。司会者からテーマが示されます。

◆ 少しテーマについて考えてみましょう。



ミーティング中(言いつぱなし・聞きっぱなし)

ミーティングが始まると、司会者が順番に指名します。人の話を黙って聞きます。合いの手は不要です。自分が指名されたら飲酒にまつわる自分の話をしてみましょう。最初は1分話せれば十分です。

- ◆ 話したくない場合はパスもOK。「初回なので聞かせてください」といえば大丈夫です。
- ◆ できたら挨拶だけでもしてみましょう。

ミーティング中（途中退席）

トイレなどで途中退席も自由です。メンバーのお話が一区切りした段階でそっと席を立ちましょう。（静かに）途中で帰る場合は、隣の人や司会者に軽く会釈をしましょう。

- ◆ 声を出して挨拶する必要はありません。
- ◆ トイレなどの場所をミーティング前に確認しておきましょう。

ミーティング中(慣れてきたら)

ミーティングに慣れてきたら、自分の中にあるもやもやなどを言語化してみましょう。ミーティングで他のメンバーの話を聞いていると心が動いてくることがあります。大切な心の動きです。ぜひ話してみましょう。テーマに関わらなくても大丈夫です。気になるようなら「**テーマから外れますが**」と初めに言えば丁寧です。

ミーティング中(慣れてきたら)

慣れてきて自分の話をするのは良いことです。

しかし、話しすぎにも注意しましょう。自己開示をあまりしすぎると、後悔することもあります。

◆ 少しずつゆっくり、自分と相談しながら自己開示しましょう。

プライバシー

自分のプライバシーをどこまで明かすかは、自分で決めましょう。慣れるまではあまり明かさない方がいいかもしれません。アノニマスネーム（ニックネーム）を使う人が多いです。苗字だけ、名前だけ、名前の一部（やすひさ⇒やす）などです。後で変更もできます。
◆ かっこよく美しいネームを考えましょう。

ミーティングが終わったら

急に席を立てて帰らず、1～2分くらい様子を見てメンバーとお話する機会を見てみましょう。話しかけてくる人がいたら気さくな感じで。もし誰も話しかけてくれなかったら、「**ありがとうございました。それではお先に失礼します**」と明るく言って帰りましょう。

ミーティング場を調べる

各地区でミーティング案内地図が用意されています。病院等で入手しましょう。

インターネットで調べる場合は「AA関東甲信越セントラルオフィス」で情報入手ができます。稀ですが、急に変更になる場合もあります。

◆ ネットで情報を調べて確認しましょう

その後

同じミーティングに3回行ってみましょう。
3回行けば、おおよその見当はつくはずですよ。
◆ぜひ感想を聞かせてください。

オアシスアディクションセミナーとは

アルコール依存症の回復は、3か月や半年で安定するほど単純なものではありません。しかし、これまで多くの回復者が10年以上かけて身につけてきた回復の知恵や実践を、治療・自助グループ・学習・継続的な支援を組み合わせることで、2年程度に凝縮して学ぶことは可能です。

オアシスアディクションセミナーは、回復の全体像と具体的な方法を体系的に学び、日々の行動につなげていくための場です。

各セミナー
集中講座ステップ1
基礎講座
論理療法
黙想会
伴走型支援

詳細はホームページを
ご覧ください。

