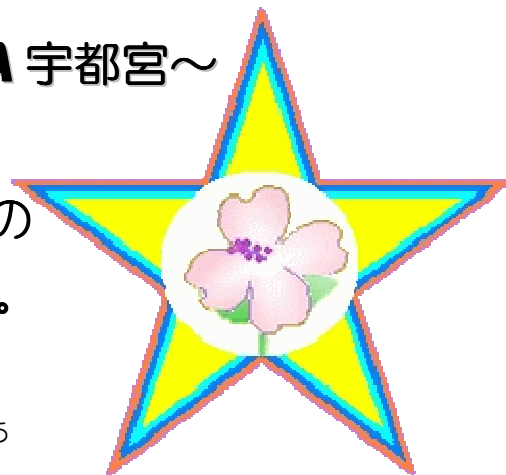


自助グループ「星と花」～ACOA 宇都宮～

(セルフヘルプグループ)



こんにちは、「星と花」(ACOA:アコア宇都宮)です。

「星と花」はアダルトチルドレンと摂食障がいの 方ご本人とご家族の為の自助グループです。

私たちは、

何らかの機能不全な家庭で育ったAC(アダルトチルドレン)と
摂食障がいOA(オーバーイーターズ アノニマス)からの回復を願う人たちの
集まりで、目的はその人々の手助けをすることです。

「星と花」では、生き辛さや生きていることの苦しさに悩んできた人たちの回復のためのプログラムのひとつとして、自助グループのミーティングを行っています。グループミーティングは、一人で悩むことをやめ、同じ問題を抱えた仲間に出会い、互いに助け合いながら回復していく場です。

出会いとは、人の想いを「受け取ること」そして「渡すこと」。新しい仲間と出会い、その回復の手助けをすることは、私達にとっても、自らの成長と回復のために、そして、これまでに学んできたことを分かち合うために、必要なことです。

大切にしていることは、

一緒に感じていくこと・考えていくこと・探し求めていくこと。

もう、ひとりで抱え込まなくて良いのです。

みなさんのご参加を心よりお待ちしております。

～ 気楽に、一緒に、決めつけずに、あきらめずに、…なんでもあり! ～

星と花 (土井晩翠)

同じ「自然」のおん母の
御手にそだち姉と妹(いも)
み空の花を星といひ
わが世の星を花といふ。

かれとこれとに隔たれど
にほひは同じ星と花
笑みと光を齊々に
かはすもやさし花と星

されば曙(あけぼの)雪白く
御空の花のしほむとき
見よ白露のひとしづく
わが世の星に涙あり。

【星と花(ACOA宇都宮) 開催要項】

開催場所: 宇都宮市姿川地区市民センター

☆当日、会場をご確認ください(貸会議室のため)

宇都宮市西川田町 805-1

http://www2.ucatv.ne.jp/~tp_sgtik.flower/19sentariyouannai.pdf

開催日時: 毎月 第2/第4 日曜日 14:00～16:00

(※ 受付13:30～、ミーティングは15:30まで)

☆ 2008年10月から定期開催致します。

参加費: 無料(運営費(貸会議室費用・パンフレット類印刷費用等)の
献金を募っています。100円以上のコインで結構です。
よろしくお願いします。)



駐車場 130 台

JR 日光線 鶴田駅下車 徒歩 19 分

東武宇都宮線 江曾島駅下車 徒歩 22 分

関東バス(西川田駅行き) 東原町停留所下車徒歩 10 分

* 予約不要です。

* ACまたは摂食障がい者本人とご家族であれば、どなたでも
ご参加いただけます。

* ここでは自分の好きな名前を名乗っていただけます。

* 「10のステップ」を利用しながらみんなに分ち合いをします。

その後、一人ずつ(話したい方のみ)ご自分の話をお話下さい。

* 言いっぱなし・聞きっぱなしがルールです。話の持ち出しはしないで下さい。

* 入退室自由・ファシリテーターあるいはリーダーなし。(進行司会役のみ)

* 「星と花」は独立した自助グループです。

* 「星と花は」どのような組織・団体にも縛られていません。(含む宗教団体、政治団体)

* カウンセリングや心理療法は行いません。

* お問い合わせ先は…ホームページのお問い合わせフォーム、または

電話 080-5032-6788 または 028-647-3207 (奥澤まで)

* 詳細はホームページをご覧ください。 <http://hoshi-hana.net/>



2011/02