

【自助グループの紹介】

★【断酒会】

アルコール依存症者とその家族で構成されている自助グループです。全国的に組織されており、全国の断酒会の連絡機構として（公社）全日本断酒連盟があり、熊本県は全日本断酒連盟に加入し（NPO法人）熊本県断酒友の会があります。県内11カ所に支部を置き、各支部では週に1～2回の体験談を主として断酒例会（ミーティング）を開いています。九州はもとより全国の断酒会とも交流を図り幅広く活動しています。

連絡先：（N）熊本県断酒友の会（宇土市築籠町64 大橋 正美 Tel 0964-23-2773）

★【断酒会家族の会みのり】

熊本県断酒友の会会員の家族で構成されている自助グループです。県内のいくつかの支部で、アルコール依存症者の家族のための例会（ミーティング）を開いています。

連絡先：断酒会家族の会みのり（宇土市築籠町64 大橋 純子 Tel 0964-23-2773）

★【アメシストの会】（女性のための断酒会）

女性のアルコール依存症者で構成されている自助グループです。普段は熊本県断酒友の会の一支部として活動していますが、年3回、益城病院内にて、同じ悩みを持つ女性同士が集まり、言いたいことを言い合って、普通のおしゃべりの延長みたいな気楽さで話せる断酒例会（ミーティング）を開いています。

連絡先：天草支部（錦戸 俊子 Tel 090-7459-1005）

★【AA】（Alcoholics Anonymous）

飲酒を止めたいと願う人を対象にミーティングを開催しています。AAには、個人の回復のための「12のステップ」と、集まりを支える「12の伝統」があります。熊本では現在6グループがオンラインと対面でミーティングを開催、1グループがオンラインのみのミーティングを開催しています。

連絡先：AA九州・沖縄セントラルオフィス（Tel 099-248-0057）

ホームページ <http://www.aa-koco.com>

★【GA】（Gamblers Anonymous）

ギャンブル依存症者で構成されている自助グループです。パチンコ・パチスロ、競輪、競馬等ギャンブルを止められないあなた、ギャンブルを止めてよりよい人生を歩きたいと願う人が集まってミーティングを開いています。県内では現在2グループ（GA熊本グループ、ウィズ熊本グループ）が活動しています。

連絡先：熊本県精神保健福祉センター（熊本市東区月出3丁目1-120 Tel 096-386-1166）

★【NA】（Narcotics Anonymous）

薬物依存症からの回復を目指す薬物依存症者（ドラッグアディクト）の国際的かつ地域に根ざした集まりです。

やめたくてもやめることが出来ない体験をした仲間達と共に分かち合い、回復の道を歩みませんか？

NAの情報、ミーティング会場検索はこちらから → NA公式サイト <http://najapan.org>

連絡先：熊本県精神保健福祉センター（熊本市東区月出3丁目1-120 Tel 096-386-1166）

★【肥後椿会】（摂食障害ミーティング）

拒食・過食など、食行動の問題を抱える人および家族のためのグループです。食事、体重・体型などへのこだわりが、自分や家族を苦しめていることを認め、その病について学習する場であると同時に、互いに支え合う機能を持つミーティングを目指しています。

連絡先：向陽台病院地域連携室（Tel 096-272-5250）

★【EA】（Emotions Anonymous）

自分自身の感情や人との関わり方に問題を持つ仲間によって構成されているグループです。「自己評価」「恨み」「恐れ」「怒り」「優柔不断」「完璧主義」「愛」等のテーマについてミーティングで分かち合いをしています。

連絡先：熊本県精神保健福祉センター（熊本市東区月出3丁目1-120 Tel 096-386-1166）

★【SCA】（Sexual Compulsives Anonymous）

一人で悩まず、皆で分かち合いましょう。性というセンシティブな内容であるからこそ、自分の中にしまいがちになってしまうのですが、安心して自分のことを素直に話せる場があります。あなたの仲間はいます。

連絡先：SCA熊本 sca.kumamoto@gmail.com

