

あなたは

ひとりだけど

ひとりぼっちじゃない

あなたを待ってる
場所があります

「生きにくさ」を
感じていませんか？

機能不全からの回復と自立のための女性自助グループ

女性限定

NAC名古屋

Not Alone Club 名古屋

自助ミーティングは
こころのお風呂屋さん

「どんなふうに思われているかしら？」とまわりの視線が気になってしかたないこと、ありませんか？

「わかっているのにうまくできない」「気がつくといつもはまっているパターンがある」

私たちが身につけたパターンのルーツは、子ども時代にさかのぼります。

さまざまな問題に支配され、安全でいられなかった家族のなかで
子ども時代をすごすうちに、身を守るために身につけたもの。

できない自分を許してね。責めても、けなしても、私は変わらない。

許して認めたら、変えられるものが浮かび上がってくるのです。

「自助ミーティング」は、そんな私たちにとっての「こころの
お風呂屋さん」です。

このお風呂屋さんでは、「つらい」「痛い」「苦しい」と嘆く
ことを誰もとがめません。

弱さも悲しさもそのまま受け入れられる、湯治の場なのです。

温かくゆるんだこころとからだを得て、はじめて生き方の方向を変えて、歩き出す力がわいてきます。



NAC名古屋ミーティング

- ・定例日： 毎月第2土曜日 14時～16時
- ・場 所： イーフルなごや（名古屋市男女平等
参画推進センター・女性会館）

・地下鉄 名城線「東別院」下車1番出口から東へ徒歩3分
・駐車場 49台 会館北側にあります。

- ・参加費： 会場費として1回500円
事前予約の必要はありませんが、体験参加は、
1回のみとさせていただきます。

2回目以降の参加をご希望の方は、メンバーに
なっていただくようお願いしています。

わからないことがあれば、下記のアドレスにメールでご連絡
ください nac_nagoya@yahoo.co.jp

2017年2月より
ミーティングの定例日
が、第2土曜日に
変更になりました。
よろしくお願いいたします。



※ 特定の宗教や政治団体とは、
いっさい関係ありません。

Nのっとなろーんくらぶ Not Alone Club

「NOT ALONE CLUB」(通称NAC=ナック)は、機能不全からの回復と自立のための、女性限定の自助グループです。

自助ミーティングってなあに？

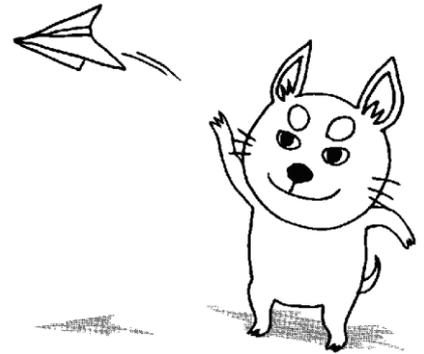
つらい、苦しい、しんどい…。言葉に出せない息苦しさは、対人不安・摂食障害・ひきこもり・心身症など「症状のメッセージ」として表れることもあります。

自助ミーティングは、そうやって、感じないように、話さないようにしてきた“こころの声”を、安心して言葉に出せるこころの居場所です。

ここでのルールは「アノニミティ」を守るということ。

NACの自助ミーティングでは、本名を名乗らず、お互いのプライバシーは大切に守られます。

ミーティングは、言っぱなし・聞きっぱなし。誰もあなたを批判したりすることはありません。



道しるべは、「回復の12ステップ」

もともとは、アルコール依存症の自助グループAA(アルコール・アノニマス)で半世紀以上使われてきた「12ステップ・プログラム」を、私たちの自立と成長の道しるべとして生かそうと、私たちの言葉で「NAC12ステップ」をまとめました。12ステップの柱は、「認める」「信じる」「行動する」。

「なんでも思い通りにしよう」、「思い通りにできない自分はダメだ」と意志の力にすぎり、自分や他人をコントロールすることに必死になってきた私たちが、無力を認め、自分の回復を信じ、行動する。

変えられないものと変えられるものを見分けていく。

その今日1日が私たちの変化と成長につながっていきます。



NACの誕生から現在、そして、これから

1996年、東京町田市で、「自立と成長のためにはピアサポート(仲間の力)が必要だ」と実感した数人の女性たちの「この指と一まれ!」の呼びかけからNACはスタートしました。

なんどかがんばって良くしよう、治そうとすることで、自分を追いつめてきた私たちにとって、同じ痛みのわかる仲間とただ嘆きあえる場を持つことが何よりの良薬。それは、子ども時代から求め続けてきた、心の居場所です。

精神保健NPO「TEENSPOST」のフリースペース「スタジオ悠」をホームにして、定期的に自助ミーティングを重ね、当事者によるピアサポート(対等な支えあい)づくりをすすめてきた仲間たちが中心となって、名古屋にもミーティングを作ろうとタネを届けてくれました。

つながれっとNAGOYAの相談室の支援も受けて、2007年11月NAC名古屋は誕生しました。(つながれっとNAGOYA閉鎖にともなって、イーブルなごやに移転してきました)

こじんまりしたNAC名古屋ですが、これからも「ひとりぼっちにしない場所」として大事にしていきたいと思っています。

お問い合わせなどは、nac_nagoya@yahoo.co.jp まで、メールをお願いします。