

## アラノンとは

アラノンはアルコール依存の問題を持つ人の家族と友人が、お互いの共通の問題を解決していく自助グループです。

アラノンに通うことによって自分自身の毎日が楽になり、そこから依存症者、また家族全体が良い方向に変化した例は数多くあります。

アラノンは個人のプライバシーを厳守します。誰と会ったか、何が話されたかは家族にも口外しません。

アラノンに会費は無く、自分達の自由な献金と書籍の売り上げだけで自立しています。

アラノンは宗教団体や政党、またその他のどんな組織とも関係がありません。

アラノンの目的は、自分達の囚われからの回復と、同じ苦しみを抱えている人々への援助です。

私達は 12 のステップを実践し続けることによって、同じ問題を持った人を慰め理解し、さらにアルコール依存症者の助けとなることができます。

援助を探し求めることをためらってはならない。自分以外の人々の飲酒の影響に苦しんでいる人は誰でも、絶え間のない感情的なストレスととらわれに陥っているため、これらの悪影響から解放されるための助けが必要である。

(アラノンの本『あなたがアルコール依存症者を愛しているなら』より)

## アラノン家族グループ

TEL03-5483-3313

(10:00~16:00)

水・土・日・祝日は休み

URL : <http://www.al-anon.or.jp/>

MAIL : [gso@al-anon.or.jp](mailto:gso@al-anon.or.jp)

〒145-0071

東京都大田区田園調布 2-9-21

NPO 法人 アラノン・ジャパン

1951年米国で活動が開始され、日本では初めてのアラノン家族グループが1979年(昭和54年)に東京・信濃町に誕生した。現在では世界130カ国以上に広がっている。

## アルコール依存症は 回復可能な病気です



知っていますか？

家族にできること  
家族がしてはいけないこと



アラノン家族グループ  
Al-Anon

---

●あなたは身近な人のお酒のことで心配し、苦しんでいますか？

●あるいは子供の頃にそのことで傷ついた経験がありますか？

●私の苦しみは誰にもわからない、と思いますか？

●あなたはあなたらしく生きていますか？

---



私たちアラノンメンバーは皆、あなたと同じ経験をしています。

定期的なミーティングの中で自分の体験や気持ちを語ることができます。質問やディスカッションはありません。

その場で語られたことは、いっさい口外しないという約束のもとで行われています。

お近くのミーティング会場は、アラノンのホームページをご覧ください。事務局へお電話でお問い合わせください。



妻はアルコール依存症であるということなのだがーそれを認めることは難しいことだ。

(アラノンの本『妻の飲酒』より)

もしアルコール依存症の息子あるいは娘が家にいるなら、あなたはアルコール依存症者の言動によって振り回されている毎日のために、病気になるかもしれない。

(アラノンの本『アルコール依存症者の両親へ』より)

アルコール依存症はまさに家族の病気である。家族のメンバーのすべてが、感情的に、そして時には肉体的に影響されている。父親と母親のお互いに対する、人生に対する、子供達に対する姿勢は、すべて気づかぬうちに子供達に伝えられる。

(アラノンの本『アラノンはたずねる ことも達を助けるには？』より)