

## 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出来ます。

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ので、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

TEL045-642-8777

10:30~15:00 月・火・木・金  
(祝日・年末年始を除く)

〒240-0004

神奈川県横浜市保土ヶ谷区岩間町 1-6-8  
プレアデス 205 号

NPO 法人 アラノン・ジャパン

ホームページはこちらから→



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

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一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)