



## 「いやし・は〜と」 アダルトチルドレン AC 自助グループ / 人権団体

#機能不全家族 #虐待 #毒親 #DV #ハラスメント #摂食障害 #宗教 2 世  
#HSP #性被害 #性教育 #貧困 #きょうだい #中枢性過敏症候群 etc...



### ～当事者のトークの場～

#### ■【目的・大切にしていること】

アダルトチルドレン(=AC)とは、機能不全家族、つまり、暴力(身体的、精神的、性的)・暴言・育児放棄・支配・適切な養育がされない・子どもには過剰な責任を負わされる・親の愚痴の聞き役をさせられる(親子の役割逆転)・過干渉・過剰な期待.....等がある環境で、子どもの頃から、心身の安心感を経験できずに育った大人のこと。

ACは、自己肯定感が低く、日常的に恐怖感・虚無感・絶望感・怒り・イライラなど....を感じたり、その人生に、心身の不調・人間不信・虐待・いじめ・不登校・依存症・DV・各種ハラスメント・貧困.....などの事象が立ち現われてきたり、例え表面からは見えなくても、(経験の無い人には想像もできないような)生きづらさ・苦しさを抱え人生を過ごしています。

そのような生きづらさを抱えた方々が、仲間に出会い、つながり、お互いの成育環境や現状、深い人生の話から、日常の他愛ない話まで、語りあい、情報交換などしていく中で、互いにエンパワーしあい、これからの人生を、少しでも安心感があり、充実したものにできる事を目的としています。安心して、笑い・泣き・怒りながら話せる、あたたかい場でありたいと思っています。

また、虐待、DV、各種ハラスメント、貧困、宗教 2 世、きょうだい、依存症、性教育などの問題を、「家族、世間、社会、文化、法律、経済、歴史、宗教などの広い学術視点から”人権問題”として捉え」社会啓発していく事で、私達の下世代も、より安心して生きやすい社会になる事を望んでいます。

お気軽に、リラックスしてお越し下さい(\*^^\*)



#### ■【活動内容、対象】

生きづらさを抱えている AC 本人 (当事者) のためのミーティング = "語らいの間" です。

仲間の中で、日常生活では、誰にも言えない、愚痴、泣き言、弱音、悲しみ、恐怖、怒り、憎しみ、罪悪感...等を、安心して思いっきり吐き出し、聞き。また情報の交換・共有をする安全な場です。匿名可です。話された内容は秘密として守られます。

また、様々な生きづらさは、その人個人の問題ではなく、社会できちんと向き合うべき大きな問題であるとの思いのもと、多様な視点から、様々な団体とのネットワークも創り、広く世の中へ啓発してゆく事も目指しています。

【★注意点です★】 当グループは AC 当事者会ですので「問題解決介入機関 / 相談機関」ではありません、また親御さんからの「お子さんの問題」に関する事案は対象外です。

現在、新規参加は女性のみとさせて頂いています、ご了承下さい(詳細は SNS 等で)。

■【例会会場、日時等】

会場； 松ヶ枝福祉館（金沢市高岡町7-25） など

日時； 月1回、日曜日、 13:30～15:00

★「具体的な場所・日時・参加条件など」は、

必ず、各SNS、あるいは下記のリンク/HPなどでご確認のうえ、直接会場にお越し下さい★

事前の予約などは不要です。

また初参加に関して、いろいろ不安なお気持ちも抱えておられると思います。何なりとお気軽にお問い合わせ下さい(^^)

参加費； 会の運営費として、任意の、ごく少々のお気持ちだけ、自由献金というかたちで頂いています。

お茶・飲み物などはご持参下さい。



■【連絡先、お問い合わせ】～下記QRから

・主催者；ひびき（AC当事者です）

・開催予定、情報など； <https://lit.link/iyashi>（リンク集 = 全てはこちらから）

； <https://twitter.com/AC42975050>（登録・ログインなしで見られます）

； <https://yorisou-nakama.net/citizen/iyashi-heart/>（お問い合わせはこちらのフォームから）

その他、SNS、サイトありますので下記QRコードからご覧下さい。

お問い合わせなどは上記サイトのお問い合わせフォームや、SNSのDM、(又はメール「[iyashi\\_heart@yahoo.co.jp](mailto:iyashi_heart@yahoo.co.jp)」)から、お気軽にどうぞ(\*^^)

↓ 全ての情報はここから

(↓ACオススメの本はこちら)



★【最後にお願いします】

このグループには、様々な面で、繊細・敏感な方も多く来られます  
(場合によっては、すぐに心身の大きな症状としてあらわれる方もおられます)。

グループの安全を確かなものにするため、「大きな声や物音」「強い言葉づかい」「求められないアドバイス」「説教」「討論」など、参加者の方々の心身の安全を守れない言動は厳禁です、  
(退席などの対処をさせて頂く場合があります)。

ご理解とご協力のほど、どうぞよろしくお願い致します。

※この文書内のすべてのコンテンツの無断転載・無断使用はご遠慮ください。