



ホール 第一集会室 第二集会室



主催: A A埼玉東地区メッセージ委員会

【お問合せ先】saitamahigashi.message@gmail.com

私は、自身をコントロールする事が苦手であると気付いてから、もう何十年も経ちます。未だに、ほんの小さな事で心が揺れて怒ったり落ち込んだりします。コントロールの難しい人は多少なりともいるだろうし乗り越えて生きている人が沢山います。なぜ、自分はだめなのだろうと自分を責めてしまいます。お酒をやめたばかりの頃は、身体と心の不満は怒りや悲しみに拍車をかけました。それでも、ありがたいことにお酒をやめて生きる為の自助会を知りました。デイケアに行って先生や、スタッフの方に話を聞いていただき、AA では皆の話で笑いもしました。そして、女性限定ミーティングでは、辛かった話をゆっくり噛みしめるように話しました。聞く場所、話す場所があり有難かったと思います。私は飛躍的な成長はしていません。 同じ所をグルグル回っている気がすることもあります。すぐには変われなくても、昨日よりも少しでも穏やかな自分になりたいと差し伸べられた手を離さないでいたいです。

* * * * *

埼玉東地区のメッセージ活動をより活発にするため、今年も「メッセージ委員会 OSM」を開催します。「メッセージって分かち合いと何が違うのかな?」「自分には敷居が高いな…」「メッセージを運ぶ資格はあるのかな?」「メッセージをすると先生になってしまう気がする」…などなど、メッセージに対しての疑問や不安をみんなで分かち合いませんか?また関係者や仲間の経験を通して、今一度メッセージについて一緒に考えてみませんか?本人やご家族、関係者の方、是非皆様の参加をお待ちしております。

【プログラム】

9:30	開場
10:00~10:20	開会（序文 第三章 第五章 12の伝統）
10:20~10:40	仲間の話 ①
10:40~11:00	仲間の話 ②
11:00~11:20	休憩
11:20~11:40	仲間の話 ③
11:40~12:00	仲間の話 ④
12:00~13:00	昼休憩
13:00~13:10	インフォメーション
13:10~13:40	関係者の話 医療法人社団 明善会 西川口榎本クリニック 精神保健福祉士 藤森 彩音 様
13:40~15:00	分科会（3班に分かれて分かち合い）
15:00~15:15	休憩
15:15~15:45	発表（各班のまとめ発表）
15:45	閉会



【交通案内】

JR 宇都宮線

東大宮駅から徒歩5分

※駐車台数に限りがある為、
お車での来館は控えて下さい。

