

ここに何万人もの男女がいる。
ごく普通の人間である。彼らはきっぱりと言う。自分より偉大な力を信じるようになって、その力に対してある態度を取り、幾つかの簡単なことをするようになってから、生き方、考え方が、革命が起こったように変わったと。彼らは、何もかもが壊れ、望みを失い、人間の力ではどうにもならなくなった時に気づいた。新しい力と平和と幸せへの方向感覚が流れ込んできたことを。それは彼らがほんのわずかなことを誠意をこめて始めたすぐあとに起こった。

《A.A.W.S社の承諾のもと、『アルコホーリクスアノニマス』P74より引用》

第22回 AA千代田グループ ステップセミナー

プログラム

＜午前の部＞

10：00～10：50 仲間の分かち合い

11：00～12：00 ゲストスピーカー 精神科医 上瀬大樹 先生

＜午後の部＞

13：00～16：00 仲間の分かち合い

会場内は禁煙です

会場内での飲食は可能です ゴミは各自お持ち帰りください

日時 : 2025年10月19日(日)

10：00～16：00 開場9：30

(休憩12：00～13：00)

会場 : カトリック麹町 聖イグナチオ教会 ヨセフホール

連絡先 : 関東甲信越セントラルオフィス 03-5957-3506

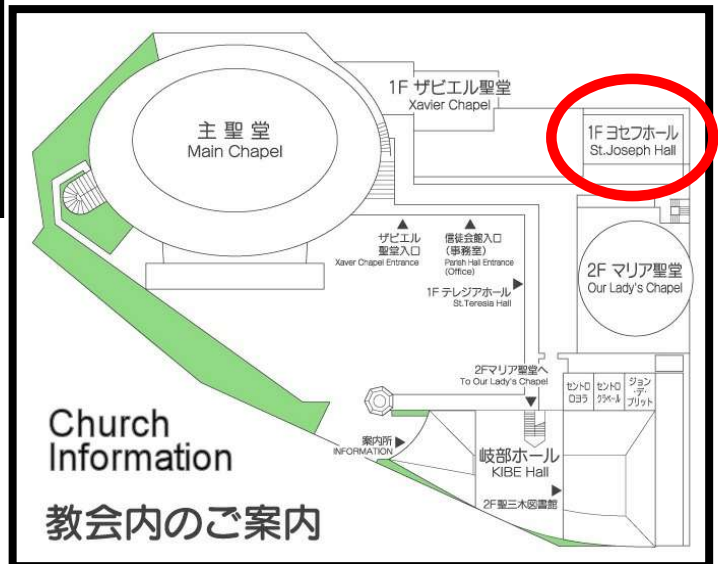


聖イグナチオ教会へのアクセス
〒102-0083 東京都千代田区麹町6-5-1

J R 中央線／東京メトロ丸の内線・南北線
四谷駅下車（徒歩1分 上智大学手前）

JR線 → 麹町出口
丸の内線・南北線 → 赤坂出口

- ・昼食は各自ご用意下さい。
- ・会場で飲食が出来ます。
- ・ゴミは各自お持ち帰り下さい。
- ・会場内は禁煙です。
おタバコは所定の喫煙所をお願いします。
- ・お車でのご来場はご遠慮下さい。



12のステップ

(A.A.W.S社の承諾のもと『アルコールクスアノニマス』より)

- ステップ1 私たちはアルコールに対し無力であり、人生が手に負えなくなっていたことを認めた。
- ステップ2 自分を越えた大きな力が、私たちを健康な心に戻してくれると信じるようになった。
- ステップ3 私たちの意志と生き方を、自分なりに理解した神の配慮にゆだねる決心をした。
- ステップ4 恐れずに、徹底して、自分自身の棚卸しを行い、それを表に作った。
- ステップ5 神に対し、自分に対し、そしてもう一人の人に対して、自分の過ちの本質をありのままに認めた。
- ステップ6 こうした性格上の欠点全部を、神に取り除いてもらう準備がすべて整った。
- ステップ7 私たちの短所を取り除いてくださいと、謙虚に神に求めた。
- ステップ8 私たちが傷つけたすべての人の表を作り、その人たち全員に進んで埋め合わせをしようとする気持ちになった。
- ステップ9 その人たちやほかの人を傷つけない限り、機会あるたびに、その人たちに直接埋め合わせをした。
- ステップ10 自分自身の棚卸しを続け、間違ったときは直ちにそれを認めた。
- ステップ11 祈りと黙想を通して、自分なりに理解した神との意識的な触れ合いを深め、神の意志を知ることと、それを実践する力だけを求めた。
- ステップ12 これらのステップを経た結果、私たちは霊的に目覚め、このメッセージをアルコールに伝え、そして私たちのすべてのことにこの原理を実行しようと努力した。