



Alcoholics Anonymous

第10回A. A. 上尾Gステップセミナー

日 時 2025年11月2日 日曜日
12時00分～15時50分

初めてお酒を飲むときは恐かった。子供の頃や学生時代
酒を飲んだ大人や友人たちがまるで違う人のようになり、大
きな声を出したり下品なことを言ったりバカ騒ぎをするのを
見た。子供の頃は飲んで大声で怒鳴りつけてくる家族に脅え
て過ごした。酒は人を変化させる飲み物だと思っていた。
私が初めてお酒を飲んだとき、それまでずっと緊張してい
た身体がほぐれて、ほっとする感覚だった。恐れていたもの
は無く本当の自分になったような気分だった。
それからお酒を飲むことは、人とどう接していいか わか
らなかった私にとって、人とコミュニケーションをとるため
に必要な物になった。大人になったような気分、今まで行け
なかった場所、世界に行ける、新しい自分は楽しかった。

最初から飲むと意識を失うまで飲むので、酒はそういう
物だと思っていた。いつの間にか意識を失うために飲むよ
うになった。飲むと人に迷惑をかけ、大声をあげて泣いて
騒いだ。飲むと必ず酷いことになる、酷く惨めな気持ちに
なる、いつも酔っ払っていて孤独だったし絶望していた。
AAにつながりお酒がとまった、ミーティングに行くと
私と同じ問題を抱える人がたくさんいた。AAで良いとき
れていることをする、自分が変化していくのを感じる。
サービスをすると多くの仲間が出来た、AAがさらに楽し
くなった、私がずっとわからなかった人とのコミュニケー
ションがとれるようになった。酒を飲まなくなり、本当の
自分になった気がする、ずっと欲しかった自分の居場所が
AAにはあった。

アルコールに問題を感じている方、ご家族、関係者の方々、どなたでも自由に参加できます。
一人でも多くの参加者を心よりお待ちしております。

場 所 あげお富士住建ホール（上尾市文化センター）201号室

（住所）上尾市二ツ宮750

交 通 JR 高崎線上尾駅東口から徒歩約15分

JR 高崎線上尾駅東口から朝日バス「東大宮駅行き」「がんセンター行き」
「伊奈町役場行き」いずれも〈上尾市文化センター前〉下車

問い合わせ AA 関東甲信越埼玉東地区 A・A 上尾グループ

グループ代表 サイトウ

TEL : 090-9970-8246



会場オープン

15:50 閉会

※プライバシーを尊重する為、写真撮影、テープ録音、メモ等をご遠慮ください。

会場案内図

- いずれも「上尾市文化センター前」下車
(駐車場) 約266台(無料)

