



**AA九州・沖縄セントラルオフィス** 〒892-0803  
 鹿児島市祇園之洲町12 セジュール祇園之洲102号  
 Tel・Fax: **099-248-0057** 業務時間: 10:00~16:00(土日祝休み)  
 E-mail [koco@po4.synapse.ne.jp](mailto:koco@po4.synapse.ne.jp) HP <https://www.aa-koco.com>

## 《オフィスより》

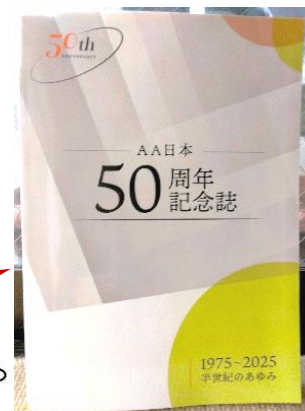
- ★ もうすぐ第34回 AA九州沖縄地域ラウンドアップ 好いと～よ♡AA  
 福岡&佐賀のがばいラウンドアップ (2025.6/20(金)～6/22(日))ですね！  
 日帰り参加も大歓迎です。  
 休暇村 志賀島まで 仲間に会いに出掛けてみませんか？

- ★ 『AA日本50周年記念誌』を KOCO でも頒布開始しています。  
 サイズはA4 全171ページで、価格は1部2,000円です。

♥ ご注文をお待ちしております。



「おかえりなさい」



幼い頃から自分には何か足りなくて「普通」ではなく人より劣っているような感覚がありました。

「普通」に憧れて「普通」になりたくて、見様見真似で「普通」のフリをするのですが、付け焼刃なのでうまくいきません。

まるで、生まれて初めて地球にやってきて人間をやっている宇宙人のようだと、自分のことを感じていました。

「普通」になれない自分はダメで嫌いで大嫌いで、殺したいくらい嫌いでした。

そんな中で出会ったアルコールは、本当に救世主でした。

常に緊張してイライラしている神経がスーッと鎮まり、ほっとリラックスできて、周りにとけこめるような気持ちになれたのです。

自分ではない何者かになろうとして、アルコールの力でそれができるような気がして、一生懸命飲みました。

殺したいくらい自分が嫌いだから、下手すれば死ぬようなことも平気でやりました。

酔っぱらえば危ないことも何も感じずにできてしまいました。

飲み続けるためには人との繋がりには邪魔でしかなく、人の中でうまくやっていくための酒だったはずなのに、次々と縁を断ち切っていました。

自分が傷つくだけなら自業自得ですが、私の行動でどれだけ大切な人たちを傷つけたことだろうかと考えると、本当に申し訳なく消え入りたい気持ちになります。

AAのスラングに、「おかえりなさい」というものがあります。

最近感じるのは、AAプログラムはただただ自分になるものだなあとということです。

自分に帰ってくる、ありのままの自分に立ち返る、そんな気持ちになります。

自分ではない何者かになんか、ならなくてもよかったのです。

ありのままの自分なんて、決していい人間ではないです。

ずるくて臆病で怠惰で欲深い、今でもそういう自分のままです。

なのに不思議と、今はそんな自分があまり嫌いではないのです。

欠点ばかりの自分と和解して愛することは最重要課題かもしれません。

自分を大切に愛することは、自分に人生に責任を持つということだと学びました。

酒を片手に生き抜いて出会うことができた仲間に、「おかえりなさい」と言える自分でいたいと思っています。



# 九州・沖縄セントラルオフィスでは、 仲間の投稿を心からお待ちしています。

※テーマは自由です。

◎今、メッセージしたいこと、グループや地区の紹介、個人やサービス活動を通しての体験談などなど…イベントや、フォーラム、ワークショップ参加の感想など。800～1600字（原稿用紙2～4枚）前後で、お気軽にお寄せくださいませ。

♡ よろしくお願ひします。



にっこり!!!

## ミーティング会場変更・中止のお知らせ

※こちらの一覧は、通常の「ミーティング会場案内」に掲載されている内容とは異なる状況のお知らせ（変更・中止等）についてのみ掲載させていただきますのでご了承ください。

※尚各会場へお越しの際は、各自、新型コロナ感染予防対策（マスク着用・手洗い・消毒等）をされてご参加して頂くと幸いです。

2025年（令和7）年5月21日12:00現在

地 区	グループ	日 時	ミーティング会場	内 容	備 考
福 岡	直 方	6/20 (金)	直方中央公民館	中 止	都合により中止となります
福 岡	福岡市 まいづる	7/21 (月)	ふくふくプラザ401号室 福岡市中央区荒戸3-3-9	会場変更	7/21のみ左記会場に変更になります
		8/18 (月)	ふくふくプラザ402号室 福岡市中央区荒戸3-3-9	会場変更	8/18のみ左記会場に変更になります
福 岡	浮き輪	6/29 (日)	早良市民センター 福岡市早良区百道2-2-1	会場変更	6/29のみ左記会場に変更になります
福 岡	福岡グレイス	7/12 7/26 (土)	北九州市立生涯学習総合センター 3階 絵画室 北九州市小倉北区大門1-6-43	会場変更	7月のみ左記会場に変更になります
宮 崎	フェニックス	6/6 6/20 (金)	日南市生涯学習センター まなびピア	中 止	会場都合により中止となります
鹿児島	ニュー鹿児島	6/21 (土)	上荒田会場	中 止	都合により中止となります

- 皆々様、九州・沖縄セントラルオフィスからの「次回発送物への原稿締め切りは、毎月20日」とさせていただきます。連絡もれ等がありませんように、よろしくお願いします。
- 「酔偶ニュース」のデータをご用命の方は、セントラルオフィスまでお尋ねください。

## 新グループ・新会場

日 時	地 区	グループ	ミーティング会場	内 容	備 考
毎月第2(金) 13:30～ 15:00	鹿児島	あまみアダン	名瀬カトリックセンター 名瀬聖心カトリック教会横 鹿児島県奄美市名瀬幸町 18-1	新グループ	r7. 5/9より スタート オープン/テーマM

## イベント案内 (地域・地区・グループ)

### 伝統 LOVE (第5回目) 「ワークショップ——AAグループ」 主催: AAウォームスグループ

- 【場 所】 まなびのやど福岡 TEL 092-504-9151 福岡県大野城市大字乙金(おとがね)8-1  
 【日 時】 2025年 5月 24日(土)～25日(日) <https://www.fukuoka-interaction.jp/>  
 【参加費】 ¥6,500 会場費・宿泊・食費<夜, 朝>・資料(¥550) ◎昼食代は別途(¥770)  
 【用意品】 タオル・歯磨セット・シャンプー・寝間着・スリッパ(部屋用) 注) 宿泊室は2名/1室になります  
 【申込期限】 2025年 3/末 定員 — 40名 (定員になり次第締切)  
 【駐車場】 無 料 ～ 200台 (7:00～22:30) : バス・タクシー<検索ください>⇒ まなびのやど福岡  
 【アクセス】 : 九州自動車道 ⇒ 「太宰府ICより10分」: 福岡都市高速道路 ⇒ 「大野城出入口より15分」  
 【連絡係】 「SHOW」(ウォームス G) eメール [show3@ninus.ocn.ne.jp](mailto:show3@ninus.ocn.ne.jp) 090-3196-8410

### 第34回 AA 九州・沖縄地域 ラウンドアップ 【主 催】AA 九州・沖縄地域委員会

- 【テーマ】 「好いと～よ★AA」 ～福岡&佐賀のがばいラウンドアップ～  
 【日 時】 2025年 6月 20日(金)～ 6月 22日(日)  
 【会 場】 「休暇村 志賀島」(福岡市東区勝間 1803-1)



- 【参加費】 3,000円 (ご家族・医療・行政・福祉施設従事者は無料)  
 【宿泊費】 \*通常部屋 1泊2食 6/20(金)14,250円 6/21(土)16,450円  
 \*二人部屋 // 15,250円 // 17,450円  
 ◎小 人 1泊2食 両日共  
 4歳～ 6歳:4,200円  
 7歳～ 12歳:8,200円 (13歳以上は大人料金)



### ～ニュー鹿児島グループ 定期イベント～ 「伝統のわかち合い」

【主 催】 AAニュー鹿児島グループ

- 【日 時】 2025年 8月 30日(土)11:00 ～ 31日(日)12:00  
 【場 所】 ・天台宗 南泉院 (所在地: 〒891-1101 鹿児島市花尾3841)  
 ・鹿児島県立青少年研修センター (所在地: 〒891-1305 鹿児島市宮之浦町4226-1)  
 【参加費】 ¥4,000- 会場費・宿泊費・食費(夜, 朝)込み ※ 宿泊室は4名/1室になります  
 【用意品】 タオル・歯磨セット・シャンプー・寝間着・スリッパ  
 【申込期限】 2025年 7月 31日 定員:30名(定員になり次第締切)  
 【駐車場】 無 料  
 【連絡係】 一 貫: 080-2733-2490 まさし: 090-4997-8906

Easy Dose It



## 委員会案内(地域内)

※日ごとに変化があります。

※新着情報は「ホームページ」を閲覧ください。  
 若しくは KOCO へお問い合わせください。

### 九州・沖縄セントラルオフィス委員会 (オンライン併用開催)

- 【日 時】 2025年 6月 15日(日) 10:00～12:00  
 【会 場】 火の君文化センター (第4会議室) (熊本市南区城南町舞原 394-1)  
 【オンライン】 ZOOM 使用 ID: 658 914 1587 パスコード: 2024koco  
 ※オブザーバーのご参加も歓迎いたします。  
 【主 催】 AA九州・沖縄セントラルオフィス委員会





## 書籍頒布報告

### ●BOX-916 の購読(毎月・年間)のお申込みは、**JSO もしくは KOCO より可能です。**

JSO においては 年間購読のお申し込みがネットから可能になりました。

詳しくは JSO のホームページ [www.aajapan.org](http://www.aajapan.org) をご覧ください。

2025年5月度 AA九州・沖縄セントラルオフィス業務日報 集計 4/22 ~5/21										* メッセンジャー登録数 *	
内容	メンバー	当事者	家族・友人	行政	医療	施設・学校	JSO/他CO	マスコミ・他	計	2025.5.21 現在	
TEL(受信)	40	4	17	4	1	5	4	1	76	地 区	メッセンジャー
TEL(送信)	6						1		7	福 岡	10
メール(受信)	45			1	1	4	3	1	55	佐 賀	2
メール(送信)	30			1	2	5	8		46	長 崎	
Fax(受信)	6					1			7	大 分	2
Fax(送信)										熊 本	2
書簡(受け)	1						1	1	3	宮 崎	1
書簡・書類(送り)	2								2	鹿 児 島	2
書籍現金販売	7								7	沖 縄	9
書籍発送	11	1	5						17	計	28
発送物印刷										※年度ごと(1月~12月)に登録、更新します。	
ホームページ更新	18						JSO書籍発注		2		
ボランティア	5	来訪者		3			JSO書籍納品		2		

### ◎今回の問い合わせ(主だったもの) (※問い合わせの中には、特定のグループやミーティングに対するものもあります。)

☆当 事 者… 長崎(女性)、鹿児島(男性)、福岡(男性)の方々より、ご自身のアルコール問題の経過報告・ご自身のアルコール問題の相談・書籍の注文・福岡の A 会場への参加方法・オンライン(ZOOM)ミーティングについて。等。

★家族・友人… 前回に続き、書籍のご注文が多数あり(家族の自助グループ立ち上げによる)。長崎(家族)より書籍の返品について。

☆行 政… 沖縄(保健センター)より、外人向けのミーティングについて。長崎(生活保護課)より、ラウンドアップ費用の内訳について質問。熊本(公民館)より会場使用についての相談。鹿児島(保護観察所)より女性の方の相談。等。

★医 療… 鹿児島(C 病院 医師より)…BOX-916 の注文。

☆施設・学校… 福岡(S大学 先生)より学生さんのAAミーティング参加依頼。長崎(B施設)よりラウンドアップの申込人数及び追加人数についての確認等。鹿児島(大学院生)よりAAミーティングへの参加依頼。等。

★マスコミ

・その他… 鹿児島(南日本新聞社)より 5/18(日)OSMにおける取材依頼→鹿児島地区担当にお繋ぎしました。

### ♥ 私のソプラエティと、今苦しんでいるアルコールクのために！

#### ●九州・沖縄セントラルオフィスへの 献金・書籍代等の振込方法

\*毎月の発送物に同封している「払込取扱票」(セントラルオフィス用と記載あり)を使用してください。

それ以外の場合は、ゆうちょ銀行にある「払込取扱票」(青色)を使用して、以下をご記入ください。

- ◆口座番号:01740-7-119459 ◆加入者名:AA九州・沖縄ローカルサービス委員会
- ◆通信欄:①振込内容(献金の種別・又は書籍代等)・②地区・グループ名又はお名前(AA ネーム)③金額
- ◆ご依頼人欄に住所・氏名・お電話番号

\*またゆうちょダイレクトからのお振込も可能です。不明点がございましたら、KOCO までお問い合わせください。



～私の責任 誰かが、どこかで助けを求めたら  
必ずそこにAAの愛の手があるようにしたい。それは私の責任だ～