ＡＡについて

ＡＡ――アルコホーリクス・アノニマス（Alcoholics Anonymous）は、自分自身の飲酒の問題を解決してアルコールなしの生き方を身につけ、さらに現在同じ問題で苦しんでいる人たちにも回復の経験を知らせることを目的とした世界的なグループです。

ここでの共通の願いは“酒を止めたい”ということだけで、名前や住所や職業を明かす必要はなく、老若男女だれもが自由に各地で定期的に開催されているＡＡミーティングに参加できます。

ＡＡは１９３５年、アメリカのアクロンという町で、ニューヨークから来た証券マンのビルと地元の外科医であるボブとの出会いから始まりました。二人とも、どうしても自分の力だけでは酒をやめ続けることができなかったのですが、二人の共通の問題である飲酒に関する体験を語り合い、お互いが相手の手助けをしている間、飲酒欲求がとり除かれていた、というのがその出発点です。

それから８０年ほどたった現在、ＡＡは世界 180 ヶ国に広がり、二百万人以上の人々が、ＡＡに集い、飲まない生活を続けています。

日本でも１９７５年に日本語によるＡＡミーティングがはじまりました。（外国人よるＡＡミーティングは、戦後まもなく東京で行われていました）

現在では、ほぼ日本全国にひろがり、全国各地で毎日、ＡＡグループによるミーティングが行われております。

九州・沖縄では１９８０年に長崎で始まり、２０２６年７月現在、８７ほどのグループによって、毎日それぞれの会場でミーティングが行われております。

アルコール飲料を摂らないで過ごすことは、この集まりにやってきた人にとって、決定的な第一歩ではあるものの、ＡＡの成長のプログラムは、飲酒の終結で終わりとなるものではありません。断酒していることただそれだけでは、十分充足できる状態にはならないし、それだけでは心は満たされません。従って単なる「断酒」と、「ソブラエティ（飲まないで生きる）」との違いを、ＡＡメンバーたちは見分けています。

とどのつまり、酒を止めるということは、ソブラエティ（飲まずに生きる）という、もっといろいろな要素が入り組んだ状態に入るための第一歩であり、その「かけ橋」だと言えます。つまり、ソブラエティとは身体的健康、感情面での充足、社会的関係、家庭生活、仕事、愛情、更にスピリチュアルなもの、これらにアプローチしていく中で回復中の人間に生じる重要な変化を指しています。

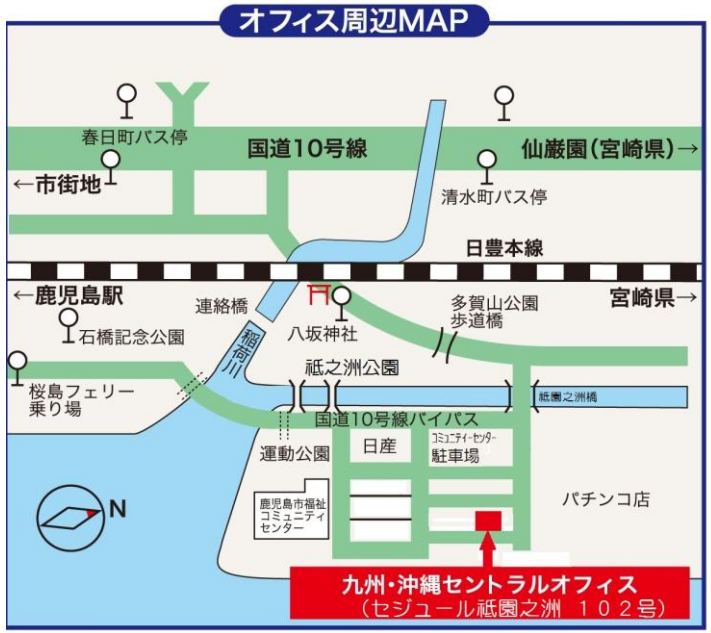
ＡＡ九州・沖縄セントラルオフィス

〒892-0803
鹿児島市祇園之洲町１２
セジュール祇園之洲１０２

TEL・FAX：**099-248-0057**

E-mail　：koco@po4.synapse.ne.jp
URL　：　https://www.aa-koco.com

業務時間　：　10：00～16：00
休　　日　：　土・日・祝日
（8 月 13 日～15 日）
（12 月 30 日～１月 3 日）



ＡＡ九州・沖縄
セントラル・オフィス
K. O. C. O

Alcoholics Anonymous®

お酒で苦しんでいるあなたへ
「お酒をやめたい」と願う方ご連絡下さい。

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が私の責任だ

2026. 7 月　現在

（ＡＡ共同体の序文）

Alcoholics　Anonymous

アルコホーリクス・アノニマスは、経験と力と希望を分かち合って共通する問題を解決し、ほかの人たちもアルコホリズムから回復するように手助けしたいという共同体である。

ＡＡのメンバーになるために必要なことはただ一つ、飲酒をやめたいという願いだけである。会費もないし、料金を払う必要もない。私たちは自分たちだけの献金だけで自立している。

ＡＡはどのような宗教、宗派、政党、組織、団体にも縛られていない。また、どのような論争や運動にも参加せず、支持も反対もしない。

私たちの本来の目的は、飲まないで生きていくことであり、ほかのアルコホーリクも飲まない生き方を達成するように手助けすることである。

（この序文の著作権はＡ．Ａ．グレープバイン社にあり、その許可のもとに再録）

《いまお酒で苦しんでいるあなたへ》

あなたが「自分にはお酒の問題がある」と思うなら、是非ＫＯＣＯにお電話下さい。

わたしたちはあなたと同じ苦しみを抱えた仲間たちの集まりです。
きっとお力になれると思います。
あなたが話したことも、あなたがどこの誰かも
ここ以外に漏れることはありません。

《関係者、関係機関の皆様へ》

ＡＡに関心がおありなら、是非ＫＯＣＯにご連絡下さい。

ＡＡの紹介にメンバーがお伺いします。
資料や書籍の問い合わせに応じます。
アルコホーリク本人とＡＡグループとの橋渡しをします。

ＫＯＣＯは…

ＡＡを必要とする人たちからの問い合わせや、連絡を取るための窓口として、また九州・沖縄での各ＡＡグループ間の連絡を確保するために設立されています。

ＫＯＣＯは…

”いま苦しんでいるアルコホーリクにメッセージを運ぶ”という共通の目的のもとにＡＡのグループを援助するため、ＡＡ内外に対して日常のサービス業務を遂行しています。

【アノニミティについて】

AA に足を運んできた個人のプライバシーは確実に守られるよう、私たちはお互いに最大の努力を払っている。お互いのプライバシーを守る約束も、アノニミティの意味の一つであり、AA ミーティングで一人一人が自分の飲酒のトラブルにまつわる話ができるのも、そこで話された個人の秘密を私たちは明かさないからである。私たちはそこで分かち合われた回復の話だけを自分のものにしている。

グループの中では、自分の姓名を名乗ることも、連絡先を教えることも、一切明かさないことも、その人の自由である。どこまで自分のプラバシーを明かすのは自分で決められる。

（グループでのアノニミティより）

【セントラルオフィスの役割】
（サービス業務の概要）

＊本人への対応
・回復が可能な病気であることを伝えます。
・ＡＡの説明をしてミーティング会場を案内します。
・必要なら一緒に会場に行くメンバーを手配します。

＊関係者への対応
・医療、保健福祉、行政などの関係者にＡＡのことを伝えます。
・関係者からのＡＡの紹介、説明などの依頼に応じ資料、書籍の問い合わせに応えます。
・関係者から紹介された本人と、ＡＡグループとの橋渡しをします。

＊家族への対応
・回復が可能な病気であることを伝えます。
・ＡＡの説明をし、ミーティングの紹介をします。

＊グループ・メンバーとの連絡
・各グループからの連絡事項を中継します。
・各グループ、委員会開催のイベント問い合わせ等に応えます。
・ＪＳＯ及び各地域のセントラルオフィスとの連絡及び情報交換を行います。

＊その他
・マスメディアへの対応。
・オフィス情報、ミーティング場案内の発行。
・ＡＡ出版物の頒布、発送。

【AA がしないこと】

: アルコホリークに、酒をやめるように勧めたり、ＡＡに来るように強要することはしない。
: メンバーの記録をとったり、カルテのようなものはつくらないし、保持しない。
: メンバーに関する調査、あるいは調査の協力はしない。
: メンバーの追跡、管理のようなことはしない。
: 宗教的サービス、アルコールに関する特別な教育はしない。
: 衣食住、金銭、仕事、その他の社会的事業の提供はしない。
: 家族問題や職業上の問題についてのカウセリングは行わない。
: ＡＡ活動のための報酬は受けとらない。外部からの寄付は辞退する。