依存症・アディクション関係の自助グループ等一覧表

（令和8年11月6日更新）

1. 当事者が中心のグループ

名称	内容	連絡・問合せ先
大分県 断酒連合会	アルコール依存症者とその家族で構成されている自助グループ。 県内17の断酒会で体験談中心にミーティングを実施しています。 ◇ミーティング 中津断酒会　第1・4・5土曜　19:40～21:40　如水コミュニティセンター 第2・3土曜　19:40～21:40　小楠コミュニティセンター 第1・3月曜　19:30～21:30　耶馬溪公民館 宇佐断酒会　木曜　19:40～21:30　四日市コミュニティセンター 速見断酒会　火曜　19:30～21:00　杵築市山香庁舎3階和室 杵築断酒会　金曜　19:30～21:00　きつき生涯学習館1階第1研修室 国東断酒会（休止中）　毎月10日　19:30～21:30　武蔵町蓮華寺 別府断酒会　水曜　19:00～21:00　別府市中央公民館3階第2会議室 ＊第3水曜　19:00～21:00　家族会　別府市中央公民館 大分断酒会　金曜　19:30～21:30　明治明野公民館2階和室1 ＊第1・3金曜　19:30～21:30　家族会　明治明野公民館2階和室2 大分南断酒会　火曜　19:30～21:30　植田市民行政センター2階「老人憩いの家」 大分東断酒会　水曜　19:30～21:30　久原公民館 大南断酒会　土曜　19:30～21:30　大南公民館2階視聴覚室 佐賀関断酒会　第2・4火曜　19:30～21:30　佐賀関市民センター2階視聴覚室 臼杵断酒会　木曜　19:30～21:00　平清水公民館 佐伯断酒会　水曜　19:30～21:00　さいき城山桜ホール1階会議室1 三重断酒会　第1・3火曜　19:00～21:00　豊後大野市役所2階音楽室 竹田断酒会　第1・3・5日曜　19:00～21:00　やまなみ福祉会 ＊第3日曜　18:00～19:00　家族会　やまなみ福祉会 由布断酒会　第1・3月曜　13:30～15:30　はさま未来館4階女性研修室 月曜　19:00～21:00 日田断酒会　第2・4土曜　13:00～15:00　大分友愛病院内	大分県断酒連合会事務局 [TEL]　090-9585-6883 ＊以下各支部会長連絡先 [TEL]　090-6290-2446 [TEL]　090-2850-2006 [TEL]　090-7296-1176 [TEL]　090-3604-2954 [TEL]　090-9585-6883（県断酒会事務局） [TEL]　090-2714-3530 [TEL]　097-543-3173 [TEL]　070-4699-7971 [TEL]　080-3183-1406 [TEL]　097-597-0516 [TEL]　090-5947-3997 [TEL]　090-5468-7971 [TEL]　080-1768-4774 [TEL]　090-9585-6883（県断酒会事務局） [TEL]　090-8840-8709 [TEL]　090-2865-0700 [TEL]　090-6292-5366
AA （Alcoholics Anonymous）	アルコール依存症者の回復のための自助グループ ◇ミーティング グレーグループ　水曜　19:00～20:00　大分カトリック教会 ＊クローズドグループ AAペガサスグループ　土曜　19:00～20:30　大分カトリック教会 AAわさだグループ　日曜　19:00～20:30　植田公民館 iRisグループ　月曜　19:15～20:45　中津文化会館 ＊当事者のみのクローズドグループ AA宇佐グループ　火曜　18:30～20:00　四日市コミュニティセンター 大分地区女性ミーティング　第1・3土曜　14:00～15:30　ホルトホール大分 ＊事情により開催日を変更する場合があります。ホームページでご確認ください。 ※グループによってはオンラインとのハイブリッド形式でも実施しています。 詳細は、右記「AA九州・沖縄セントラルオフィス」にお問い合わせください。	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] 099-248-0057 （月～金 AM10:00～PM4:00） [ホームページ] http://www.aa-koco.com/ [携帯サイト] http://mobile.aa-koco.com/ ホームページにミーティング会場変更・中止情報が掲載されます。
NA （Narcotics Anonymous）	薬物を止めたい人のための自助グループ ◇ミーティング NA DEEP　月曜　19:00～20:00　河村クリニック2階 木曜　19:00～20:30　ライフパル2階会議室 日曜　19:00～20:30　コンパルホール ※祝祭日でもミーティングを実施していますが、会場が変更する場合があります。 NA日本のホームページもしくは連絡先にて、ご確認をお願いします、	[NA日本ホームページ] http://najapan.org [e-mail] na.deep.g.bonbe@gmail.com
GA （Gamblers Anonymous）	ギャンブルが原因で、生活のいたる所に問題をおこしていながら、 ギャンブルが止まらない方、ギャンブルを止めたい方が対象。 仲間と一緒にギャンブルを止めるため、毎週ミーティングを行っています。 ◇ミーティング GA大分グループ　水曜　19:00～21:00　大分市西部公民館 ＊R8年9～12月の間は会場が大分中央公民館に変わります。 GA大分東きずなグループ　土曜　19:00～20:30　大分市東部公民館 GAなかつ大分グループ　土曜　10:30～12:00　新博多町交流センター ※会場が変更になることがありますのでGA日本のホームページでご確認をお願いします。	[GA日本ホームページ] http://www.gajapan.jp/ ホームページに各ミーティングのスケジュールが掲載されています。
大分NABA （Nippon Anorexia Bulimia Association）	NABAとは、摂食障害からの回復と成長を願う人々の自助グループです。 電話でのお話にも対応できます。気軽に電話をおかけください。 ◇ミーティング　第1・3火曜　19:00～20:30　ひこばゆビル 5階 ＊ミーティングは休止を検討中です。まずはお電話にてお問合せください。	[TEL]　090-5935-1888

別府ACA (Adult Children Anonymous)	わたしたちACが共通して持っている特徴 「孤立し、人や権威を恐れる」「人が怒っていたり、個人的な批判を聞くと怯える」「アルコール依存症になったり、アルコール依存症者と結婚したり、ワーカホリック(仕事中毒)になった」「刺激に嗜癖する」「人生を犠牲者の視点で生きている」「行き過ぎた責任感を持っていて、自分の心配より他人の方を心配をしすぎる」「自ら行動する人でなく反応する人である」等々の(問題)を抱えて生きづらさを感じている方はミーティングに参加をしてみてください。 ◇ミーティング　金曜　19:00～20:30　別府市社会福祉会館 作法室 または 別府中央公民館3階 第4会議室 ＊ミーティングへの参加の事前連絡は必要ありません。開催日、開催場所にお越しください。	[TEL] ACA別府グループ連絡先 090-2110-4825 ACA事務局(ミーティング案内専用) 044-945-7149 [ホームページ] https://aca-japan.org

2. 家族が中心のグループ

名称	内容	連絡・問合せ先
ギャマノン (Gam-Anon)	ギャンブル依存症者の家族の自助グループ。 ◇ミーティング ギャマノン大分　毎週水曜(祝祭日休み)　19:00～21:00　大分市西部公民館 ＊R8年9～12月の間は会場が植田公民館に変わります。 ギャマノンうすき　毎週土曜(祝祭日休み)　11:00～13:00　フリースクールぱずる	[ホームページ] https://www.gam-anon.jp [メール] ＜ギャマノン大分＞ gamanon.oita@gmail.com 〈ギャマノンうすき〉 gamanon.usuki@gmail.com
GAFA (Gambling Families Anonymous)	ギャンブルに問題を持つ人の家族や友人の集まり。全国ギャンブル依存症家族の会との連携も行っています。 ◇ミーティング GAFAかぼすステップ　第2・4火曜　19:15～20:15　J:COMホルトホール大分 会議室 第1・3日曜　10:15～11:15　＊火曜のみオンライン併用 GAFA中津　毎週木曜(祝祭日も開催)　19:00～21:00　新博多町交流センター　＊オンライン併用	[ホームページ] https://gafa-official.org/
ナラノン (Nar-Anon)	薬物の問題 を持つ人の家族の自助グループ。家族の薬物の問題で悩んでいる方、一緒にはなしていきませんか？ ◇ミーティング ナラノンRejoice! なかつ大分　第2日曜　14:00～16:00　新博多町交流センター	ナラノン ファミリーグループ ジャパン ナショナルサービスオフィス 【TEL】 03-5951-3571 (10:00～16:00 土日祝祭日休み) 【ホームページ】 http://nar-anon.jp/ 【メール】 naranon@sirius.ocn.ne.jp

※　上記記載の各グループのメールは、問い合わせのみ対応(メールでのご相談はお受けできません)。
※　ミーティング会場・時間は変更されることがあります。
※　こころとからだの相談支援センターお問合せ　電話受付時間：月～金(祝日除)　8:30～12:00/13:00～17:00

3．現在大分では活動休止中のグループ

名称	内容	連絡・問合せ先
DA 大分グループ (Debtors Anonymous)	DA(デターズ・アノニマス)は、強迫的買い物・浪費・借金依存の方が対象。経験と力と希望を分かち合って共通する問題を解決する他、問題からの回復を手助けしたいという自助グループです。 ＊令和8年10月より休会します。再開については情報を得次第、本一覧表を更新してお知らせします。	[ホームページ] https://kaimonorouhishakkin.jimdofree.com/ オンライングループの情報も掲載されています。
EA (Emotions Anonymous)	自己評価の低さ、恨み、恐れ、優柔不断、完璧主義、愛情の低さ、うつ などのネガティブな感情の問題からの回復のために仲間で分かち合う自助グループ 【ホームページ】 http://emotionsanonymous-jp.org/　※イモーションズアノニマスから検索	
ACODA	虐待などの問題のある家庭で育ったために抱えている生きづらさから自由になりたいと願うAC(アダルト・チルドレン)のためのグループ 【ホームページ】 https://www.acoda.org/　※ACODAから検索	
アラノン (AL-ANON)	アルコール依存の問題を持つ人の家族と友人の自助グループ 【連絡先】 NPO法人アラノン・ジャパン　神奈川県横浜市神奈川区白幡上町19－13 【TEL】 045-642-8777　10:30～15:00 (水・土・日・祝 休み) 【ホームページ】 http://www.al-anon.or.jp/　※アラノンから検索	

4. その他

名称	内容	連絡・問合せ先
全国ギャンブル依存症家族の会　大分	ギャンブル依存症に苦しみ悩む家族が、連帯して問題の解決を図ることを目的に活動する民間支援団体。 ◇体験談＆相談会　毎月第3日曜　14:00～16:00　J:COMホルトホール会議室(参加費 1,000円) ＊当事者会も同時開催(予約・参加費 不要)	[ホームページ] http://www.gdfam.org [TEL] 090-4573-6235 [メール] gdfam.oita@gmail.com