GAMBLERS ANONYMOUS
Japan Region
GA ほっと・れたー
bimonthly News Magazine
えくすとら

2026年10月号（No.112）

発行：GA日本インフォメーションセンター＜JIC＞

～2026年、GA日本は発足38年目を迎えました。～

2026年9月20日（日）現在、GA日本は47都道府県で、256のグループが活動しています。

（詳細はGA日本ホームページ＜**URL：http://www.gajapan.jp/**＞をご覧ください。）

★『GAほっと・れたー　えくすとら』電子書籍化への変更及び発送の終了に関して

これまで紙媒体で発刊を行っておりました広報誌、『GAほっと・れたー　えくすとら』ですが、今月号（2026年10月号）より、電子書籍化へ変更することとなりました。発刊された書籍はGA日本のホームページで閲覧が可能となります。

この変更に伴い、これまで行っていた冊子の配送は、次回2026年12月号（11月末発送予定）をもって終了となります。

GA日本の紹介の際は、ダウンロードのページをご案内下さい。配布が必要なケースの場合は、お手数ですが印刷をお願い申し上げます。

これまで冊子でのご購読をいただいておりました皆様、誠にありがとうございました。発行の形式は変更になりますが、今後共よろしくお願い申し上げます。

● セミナー情報 ●

関東北地区合同オープンスピーカーズミーティング

日時 …… 2026年10月4日（日）　10:00～16:00
テーマ …… 「ゆっくりやろう、でもやろう！　～ギャンブルから離れて行動が回復をつくる～」
会場 …… K'BIX前橋市総合福祉館　3階第1・2会議室（群馬県前橋市日吉町2-17-10）

GA西東京STEPグループ11周年記念　オープンスピーカーズミーティング

日時……2026年10月10日（土）　13:30～16:40
テーマ ……「はじめの一歩　～正直になるということ～」
会場……三鷹市市民協働センター　2階第1会議室（東京都三鷹市下連雀4-17-23）

GA牛久グループ10周年記念OSM

日時……2026年10月12日（月・祝）　13:00～16:30
テーマ ……「とらわれからの解放『なかまの絆に感謝』」
会場……日本キリスト教団牛久教会　礼拝堂（茨城県牛久市南2-20-20）

GA関東ブロック　西地区合同セミナー

日時……2026年10月12日（月・祝）　10:00～16:00
テーマ ……「依存症からの回復　～回復の輪をつなげる～」
会場……横浜市健康福祉総合センター　4階大ホール（神奈川県横浜市中区桜木町1-1）

GA横浜ドルフィングループ　第2回オープンスピーカーズミーティング

日時……2026年10月18日（日）　14:00～18:00
テーマ ……「GAの歩き方　―勇気と行動と、時々、懺悔―」
会場……かながわ県民センター　会議室305（神奈川県横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2）

GA東北の集い

日時……2026年10月24日（土）　15:00～10月25日(日)12:00
会場……国立磐梯青少年交流の家（福島県耶麻郡猪苗代町五輪原7136-1）

GA大阪グループ・ギャマノン大阪合同　32周年記念ミーティング

日時……2026年11月1日（日）　10:00～16:30
テーマ ……「ギャンブルをやめ続けよう　～未来の自分のために～」
会場……大阪産業創造館　4Fイベントホール（大阪府大阪市中央区本町1-4-5）

第4回　川崎市GA合同OSM

日時……2026年11月22日（日）　13:20～16:30
テーマ ……「やめるだけでは終わらない　～自分を変える新しい生き方～」
会場……てくのかわさき　てくのホール1F（神奈川県川崎市高津区溝口1-6-10）

GA　COEDO川越グループ　3周年オープンスピーカーズミーティング

日時……2026年11月22日（日）　13:30～16:30
テーマ ……「回復と成長　～なかまとともに～」
会場……ウェスタ川越　3階研修室　2・3（埼玉県川越市新宿町1-17-17）

GA名古屋めぐみグループOSM
日時……2026年11月28日（土） 10:00～16:00
テーマ ……「回復への道 ～仲間と共に明るい未来へ～」
会場……名古屋市総合福祉会館 研修室（愛知県名古屋市北区清水4-17-1）

GA宇部グループ 23周年オープンスピーカーズミーティング
日時……2026年11月29日（日） 10:00～16:00
テーマ ……「きっかけ ～自分を変えてくれるもの～」 仲間っていいよね!!
会場……UPRスタジアム 1F会議室（山口県宇部市恩田4丁目1-4）

第10回 GA鶴橋グループ＆ギャマノン鶴橋合同OSM
日時……2026年12月5日（土） 13:15～16:40
テーマ ……「『それぞれの回復物語』 一歩一歩 仲間と歩こう 回復の道」
会場……大阪城南キリスト教会（大阪府大阪市天王寺区東上町8-30）

GAなかつ大分グループ7周年記念 ギャマノン大分 ギャマノンうすき合同OSM
日時……2026年12月5日（土） 10:00～16:00
テーマ ……「つまずいたってイイじゃん にんげんだもの ～Let It Be～」
会場……新博多町交流センター 2F（大分県中津市京町1524）

相模原市内 GA&ギャマノン合同OSM
日時……2026年12月27日（日） 10:00～16:00
テーマ ……「～気楽にいこう～ 今日一日 仲間の中で」
会場……おださがプラザ 多目的ルーム（相模原市南区南台3-20-1 ラクアル・オダサガ4F）

● 新グループ・新会場情報 ●

＜新グループ＞

●GA鶴岡Rise againグループ
＜鶴岡会場＞
開催日時……毎週 木曜日 19:00～20:30
会場施設……鶴岡市ゆうあいプラザ かたぐるま(山形県鶴岡市ほなみ町3-2)
10月1日よりスタートです。

● グループ活動終了のお知らせ ●

●GA横浜リバーサイドグループは2026年10月末を持って活動を終了します。

● 会場変更・休止情報 ●

●仙台グループ　仙台会場（土曜日）
10月24日（土）のミーティングはお休みです。

●みやぎグループ　仙台会場（木曜日）
10月1日（木）のミーティングは仙台市生涯学習支援センターへ会場変更です。

●ふらっと水戸グループ　赤塚会場（土曜日）
10月17日(土)のミーティングはお休みとなり、24日（土）は13:30～15:00へ時間変更です。

●まえばしグループ　前橋会場（日曜日）
10月4日(日)のミーティングはOSM開催の為お休みです。

●ステップ船橋北グループ　二和会場（土曜日）
10月3日(土)のミーティングは船橋市東部公民館へ会場変更です。

●東京中央グループ　築地会場（木曜日）
10月22日(木)のミーティングは京橋区民館へ会場変更です。

●池袋グループ　西池袋会場（木曜日）
10月22日(木)のミーティングは18:45～20:30へ時間変更です。

●中野グループ　中野会場（土曜日）
10月31日(土)のミーティングは高円寺障害者交流館へ会場変更です。

●都南池上グループ　池上会場（水曜日）
10月7日(水)のミーティングはお休みです。

●西東京STEPグループ　柳沢会場（月曜日）三鷹会場（水曜日）
10月5日、26日（月）は柳沢キリスト教会へ会場変更となり、7日、21日(水)はお休みです。

●昭島グループ　昭島会場（火曜日）
10月13日（火）のミーティングはお休みです。

●町田グループ　東林間会場（日曜日）
10月11日、25日（日）のミーティングはお休みです。

●川崎フリーグループ　川崎堀川町会場（日曜日）
10月25日（日）のミーティングはかわさき老人福祉・地域交流センターへ会場変更です。

●京浜グループ　新子安会場（土曜日）
10月17日（土）のミーティングは東神奈川地区センターへ会場変更です。

●横浜グループ　星川会場（月曜日）
10月12日（月）のミーティングはかながわ県民活動サポートセンターへ会場変更です。

●横浜リバーサイドグループ　上大岡会場（月曜日）
10月12日（月）のミーティングは港南区民文化センターへ会場変更です。

●横浜ベイサイドグループ　能見台会場（金曜日）
10月9日（金）のミーティングはブルースター横浜へ会場変更です。

●西春グループ　太田川会場(木曜日)
10月22日(木)は東海市芸術劇場へ会場変更です。

●京都グループ　松原通会場（月曜日）
10月12日（月）のミーティングはお休みです。

●いいづかグループ　飯塚会場（月曜日）
10月12日（月）のミーティングはお休みです。

●福岡グループ　福岡会場（土曜日）
10月17日、24日、31日（土）のミーティングはお休みです。

●大分東きずなグループ　高城会場（土曜日）
10月17日（土）のミーティングは大在公民館へ会場変更です。

● なかまの話 ●

＜私の経験④＞

関東のなかま

(前回からの続き)

初めてGAにつながってから4年後にギャンブルを止めてもらい、それは今日まで続いています。

銀行のカードを彼に預けてみたり、現金を少なく持ってみたり、他のことに興味がいくように趣味を持とうとしてみたり、ジムに行ってみたり、旅行に行ってみたり・・・色んなことをやってみても止まらなかったギャンブルです。銀行のカードは逆切れして返してもらうし、現金が少なかったら、結局銀行に下ろしに行くし、ジムはすぐに行かなくなるし、大好きだった絵も見れないし、描けなくなるし、興味がなくなるし、旅行に行っても行った先でパチンコ屋を探して入ってしまうし。何をどうやっても、私のギャンブルは止まらなかったのに・・・・不思議なことが起きたとしか思えません。止まっていることは、本当に奇跡です。

その場所には、半年間仕事を続けながら、週一回だけ土曜日に通い、その日は仲間と一緒にミーティングに行って、自宅に帰るを繰り返しました。他の日も出来るだけ通えるGAに行くことを提案されましたが、私はほとんど通いませんでした。でも、週一回の土曜日だけは、具合が悪くても通いました。どうしても行きたかったし、行かなきゃダメだとも思っていました。休む勇気もなかったと思います。

週一回のスリーミーティング(一日三回のミーティング)と時々の仕事帰りのミーティングを続けていく中で、仕事中感情が保てなくなることが度々起きました。当時、障がいを持った人たちが通う施設で、生活支援員をしていました。車椅子に乗った利用者さんがいう

ことを聞いてくれなくて、イライラして車椅子に足を乗せる時、強く乗せたり、うまく関係の取れない利用者さんとやり取りしているうちに、涙が出てきたり・・・。そんな時でも、お陰様でギャンブルは止まっていたのですが、止まっているからこその情緒不安定だったと思います。日々、生活していく中での私が隠したいと思うこと・・・仕事が上手くこなせない、人と上手く付き合えないということを、パチンコを打つことで考えなくして、マイナスの感情を感じないように麻痺させていたのだと思います。今思えば、そういう仕事での悩みもちゃんと人に相談できていなかったと思います。

時々でもミーティングに行き、仲間に会っていたせいか仕事をしていくことが困難なのではないか、一度社会から離れなければいけないのではないかという岐路に立たされました。そして私は、クリーンを頂いている中で再び底付きの体験をすることになりました。させて頂いていた生活支援員の仕事が一年経つのを機に、退職し回復の道だけを歩かせてもらいたい、そうしなければ私はどうしようもない・・・という気持ちになりました。その気持ちを支援してくれる人たちに伝えるとあっという間にアパート、生活保護への相談など具体的に動いてくださいました。私が、自分で気付くのをずっと待っていてくれたことも、少ししして分かりました。自分の回復のために多くの仲間や支援者の方が助けてくれました。

生活保護の相談に行った時、相談員の方に両親の年齢を聞かれたのですが、私は答えられませんでした。相談員の方も私と同じくらいの歳の子どもさんがいたようで、答えられないことに驚いていました。私にとって両親の年齢は、関心のないことになっていました。自分は愛されていないと言いながら、私も両親のことを愛せていませんでした。でも、当時はそんなことに気づいていなくて、ただただ、被害者意識と、自分のやってきたことの自責の念と、自己憐憫と、そんな感情ばかりでした。泣きながら、話すのをずっと聞いてく

ださったその方は、最後に紙に『過去と他人は変えられない、未来と自分は変えられる』と、書いて渡してくれました。見ず知らずの人がこんなことをしてくれるんだ、と思うのと同時に仕事だからこうしてくれるんだ、とも思っていました。素直にあったかい気持ちになれず、捻くれていました。でもその紙は、今も大切に持っています。

その後、生活保護が受けられることになり、回復への道が本格的に始まり、毎日スリーミーティングを歩く生活になりました。

スリーミーティングや仲間と一緒に行動することで、ギャンブルをしていない自分がとても過敏症で、人との境界線がなく、自分のことは面倒がみれないのに仲間の面倒をみようとしたり、ニコニコ笑っていても心では怒りまくっていたり、でも言葉に出来なかったり。自分のことが愛せなくて、でも人には愛されたくて、人の注目を集める仲間が羨ましかったり。仲間に名前を覚えてもらえている仲間に嫉妬したり・・・と、苦しい苦しい生き方をしていることが、否応なく見えていきました。自分の感情を受け止めることが苦しく、そんな自分を知るのはとても嫌でした。でも一人ではなく仲間がそばにいてくれました。スポンサーもでき、最初は相談の真似ごとみたいな相談でしたが、段々少しづつ自分のことを聞いてもらえるようになっていきました。スポンサーが怖くて、いい子になろうとして正直になれないことも多々ありました。そんな時は、結局自分が苦しくなりました。苦しくなってから、正直に話す、その繰り返しをすることで、正直に話して大丈夫なんだという経験を重ねさせてもらいました。それは安心に繋がっていきました。それは、今も繰り返しさせてもらっていることだと思います。

（次回最終回へ続く）

● JICより連絡 ●

書籍の注文に関して

誌面最終ページの「GA書籍注文書」にてご注文ください（ホームページからもダウンロードできます）。
書籍の発送はご注文の連絡から到着まで約1週間～10日かかりますので、ご了承ください。到着まで余裕を見てご注文ください。郵送先の住所・氏名は見やすいようにご記入お願いします。
また、メールにてご注文される場合、郵送先を必ず記載してください。
お支払は、郵便局にて、書籍と同送される郵便払込取扱票でご入金ください。

GA日本に関するお問い合わせに関して

お問い合わせの窓口はJIC（GA日本インフォメーションセンター）にて承っておりますが、JICは事務所常駐のスタッフがおりませんので、確認・ご返答までに時間を要します。回答期限に間に合わないことや、期限までにご返答いたしかねるが場合があることをご了承下さい。

GAほっと・れたー　えくすとら　のお申込に関して

「GAほっと・れたー　えくすとら」を隔月の無料送付分の他にご注文される際は、1部¥100円にて承ります。
お申込は、「GA書籍注文書」にご記入のうえ、JICまでご注文お申込ください。

GAほっと・れたー　えくすとら　次号は2026年12月刊行です。

GA日本インフォメーションセンター＜JIC＞

〒242-0017　神奈川県大和市大和東3-14-6　KNハウス101
FAX：050（3737）8704
メールアドレス：gajapan@rj9.so-net.ne.jp

GA日本ホームページ
http://www.gajapan.jp/

※現在、JICには常駐のスタッフがおりません。お問い合わせはメール、FAX、郵送にて受付けております。ご返答までお時間いただく場合、ご質問の内容によってご返答致しかねる場合がございます。どうぞ御了承ください。
※「GAほっと・れたー　えくすとら」掲載の記事・文面の無断転用・掲載はお断りいたします

GA書籍　注文書

2025年11月更新版

注文日　　年　　月　　日

No	発行書籍名	価格	数量	金額
1	ギャンブラーズ　アノニマス　ハンドブック	¥200		
2	GAへようこそ　～最初の90日間～	¥200		
3	12ステップ・ワーク	¥400		
4	ブルーブックの一部	¥300		
5	最初の90日を過ぎて	¥200		
6	ステップミーティングハンドブック	¥200		
7	GAレッドブック（第1章～第3章）	¥200		
8	GAレッドブック（第4章　回復のための12ステップ）	¥200		
9	GAレッドブック（第5章　一致のための12ステップ）	¥150		
10	GAグループハンドブック（日本版）	¥200		
11	女性へのメッセージ	¥200		
12	プレッシャー・リリーフ・グループ・ミーティング　ハンドブック＆パンフレット	¥200		
13	国際カンファレンスをやろう	¥150		
14	ミニ・カンファレンスをやろう！	¥150		
15	服役中の回復に向けて	¥150		
16	ギャンブルの衝動に対処するために	¥100		
17	グループ・スポンサーシップ	¥100		
18	スポンサーシップ・マニュアル	¥100		
19	ステップ4の棚卸しガイドブック	¥150		
20	STEP1 ～強迫的ギャンブルからの回復の礎～	¥150		
21	Signpost　～強迫的ギャンブラーがGAにつながるまで～　Vol.1	¥400		
22	Signpost　～強迫的ギャンブラーがGAにつながるまで～　Vol.2	¥400		
23	アノニミティとは	¥150		
24	GA日本評議会に関するガイダンス	¥150		
25	Livin' Today ＜季刊誌・体験談集＞　2013年号～2025年号 ↓に購入希望の年度と数量を記載して下さい。 年号（　　）部　　年号（　　）部　　年号（　　）部 年号（　　）部　　年号（　　）部　　年号（　　）部	¥200		
26	Livin' Today ＜Re-edition＞　（再編集版） No.1・2（　　）部　No.3－5（　　）部　No.6－8（　　）部 No.9－11（　　）部　No.12－14（　　）部　No.15・16（　　）部 No.17・18（　　）部　No.19・20（　　）部　No.21・22（　　）部 No.23・24（　　）部	¥300		
27	GA日本ポスター（A3サイズ）	¥300		
		合計		円

グループでの注文　・　個人注文		←いずれかを〇で囲んでください	
氏名		グループ名	
住所	〒		
Tel	（　　）		
Fax	（　　）		

※ご注文の数量により、着払いで出荷する場合がございます。予めご了承ください。

＜郵送先＞　GA日本インフォメーションセンター
〒 242－0017　神奈川県大和市大和東3－14－6 KNハウス101
Fax 050－3737－8704