

## GA 関東フロック東地区・会場案内図

(東京・千葉・茨城)

	グループ名	会場名	図番	開催曜日及び時間	施設名 住所
東京都	原宿	駒場	①	(土) 19:00～20:30 (日) 10:00～11:30	目黒区駒場住区センター 目黒区駒場1-22-4
	メトロポリタン	上野	②	(日) 18:00～19:30 (金) 19:00～20:00	カトリック上野教会 台東区下谷1-5-9
	中野	中野	③	(土) 18:30～20:00	スマイルなかの 中野区中野5-68-7
		高円寺	④	第5土曜・及び中野会場が使用 できないとき	高円寺障害者交流館 杉並区高円寺南2-24-18
	都南池上	池上	④	(水) 20:00～21:30	池上文化センター 大田区池上4-21-13
	西新宿	西新宿	⑤	(日) 18:00～19:30 (水) 18:30～19:30	新宿区角筈地域センター 新宿区西新宿4-33-7
	高田馬場	高田馬場	⑥	(月) 20:00～21:00	新宿区大久保地域センター 新宿区大久保2-12-7
	キーストン青山	赤坂	⑦	(火) 19:30～21:00	赤坂区民センター 港区赤坂4-18-13
		兜町	⑧	(木) 19:30～20:30	新場橋区民館 東京都中央区日本橋11-9
	東京中央	筑紫	⑨	(木) 19:55～20:55	中央区立福祉センター 中央区明石町12-1
	江戸川	葛西	⑩	(土) 13:30～15:00	長島桑川コミュニティ会館 江戸川区東葛西5-31-18
	池袋	西池袋	⑪	(木) 14:30～16:00	IKE・Bizとしま産業振興プラザ 豊島区西池袋2-37-4
		明大前	⑫	(火) 15:00～16:30	カトリック松原教会 世田谷区松原2-28-5
	昭島	昭島	⑬	(火) 19:30～21:00	昭島市保健福祉センター内あいぼく4階 昭島市昭和田4-7-1
	府中	府中	⑭	(金) 19:00～20:30	府中市市民活動センターブラッッ 府中市宮町1-100
	東京女性 クローズド(府中)	府中	⑭	第2(金) 18:00～18:50	府中市市民活動センターブラッッ 府中市宮町1-100
	荻窪	荻窪	⑮	(土) 19:10～20:30	ウェルファーム杉並 杉並区天沼3-19-16
	西東京STEP	柳沢	⑯	(月) 19:30～21:00	柳沢公民館 西東京市柳沢1-15-1
		秋津	⑰	(土) 10:30～12:00	野塩地域市民センター 清瀬市野塩1-322-2
		三鷹	⑱	第1・3・5(水) 19:30～21:00	三鷹駅前コミュニティ・センター 三鷹市下連雀3-13-10
	クロスロード 表参道	表参道	⑲	(金) 19:00～20:30	東京ウィメンズプラザ 渋谷区神宮前5-53-67
	北千住	北千住	⑳	(水) 19:15～20:45	東京芸術センター 9F会議室 足立区千住1-4-1
	北赤羽	北赤羽	㉑	(土) 19:00～20:30	赤羽北ふれあい館 北区赤羽北2-25-8-201
	葛飾柴又寅さん	柴又	㉒	(土) 15:45～17:15	柴又地区センター 葛飾区柴又1-38-2

次のページに続きます ⇒

## GA 関東ブロック東地区・会場案内図 (東京・千葉・茨城)

	グループ名	会場名	図番	開催曜日及び時間	施設名 住所
東京都	日本橋JOY	日本橋	㉓	(水) 19:00~20:30	中央区久松町区民館 中央区日本橋久松町1-2
	ドアーズ赤羽	赤羽	㉔	(金) 19:15~20:45	赤羽文化センター 北区赤羽西1-6-1
	Rise渋谷	渋谷	㉕	(月) 19:30~21:00	渋谷区文化総合センター大和田 渋谷区桜丘町23-21
	よく来たね 東陽町	東陽町	㉖	(火) 19:00~20:30	江東区文化センター 江東区東陽4-11-3
千葉県	ちば	本八幡	㉗	(日) 10:15~12:00	①全日警ホール ②八幡市民交流館ニコット 千葉県市川市八幡4-2-1
	本八幡女性	本八幡	㉗	第2・4(日) 13:30~14:45	
	Costa稲毛	美浜	㉘	(金) 19:15~20:45	高洲コミュニティセンター 千葉市美浜区高洲3-12-1
	ちば八千代	八千代	㉙	第2・4(火) 19:15~20:45	八千代台東南公民館 八千代市八千代台南1-11-6
	そが	蘇我	㉚	(日) 10:15~12:00	蘇我コミュニティセンター 千葉市中央区今井1-14-43
	かずさ	東金会場	㉛	(日) 14:15~15:45	東金中央コミュニティセンター 東金市東岩崎1-20
	トリムタブ船橋	船橋	㉜	(水) 19:15~20:45	船橋市中央公民館 船橋市本町2-2-5
			㉝	12月より開催場所を変更	船橋市西部公民館 船橋市本中山1-6-6(本中山児童ホーム)
	ステップ津田沼	津田沼	㉞	(第1~4・木) 19:15~20:45	船橋市東部公民館 船橋市前原西2-21-21
	行徳	行徳	㉟	(土) 10:15~11:30	行徳公民館 市川市末広1-1-31
	かしわ	小金	㊱	(土) 16:15~17:45	松戸小金市民センター 松戸市小金きよしヶ丘3-1-1
	まつど	松戸	㊲	(日) 14:30~16:00	松戸市民会館 松戸市松戸1389-1
	ステップ船橋北	二和	㊳	第1・2・3週 (土) 15:30~16:45	二和公民館 千葉県船橋市二和5-26-1
	北総	印西牧の原	㊴	(土) 19:00~20:30	そうふけ公民館 千葉県印西市原3-4
茨城県	ふらっと水戸	水戸	㊵	(土) 10:00~11:30	水戸市福祉ボランティア会館 水戸市赤塚1-1
	牛久	牛久	㊶	(金) 20:00~21:30	日本キリスト教団 牛久教会 牛久市南2-20-20

※ 会場の時間変更等は、  
JICのホームページを確認してください

JICホームページ <http://www.gajapan.jp>

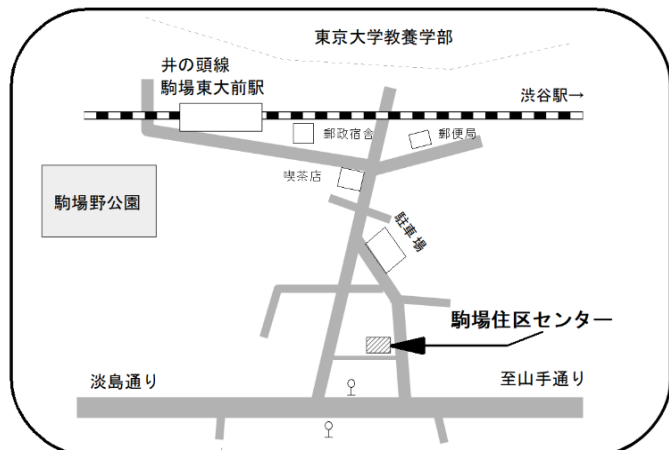
### ①原宿グループ〈駒場会場〉

目黒区駒場住区センター

京王井の頭線 駒場東大前より徒歩6～8分

東急田園都市線 池尻大橋駅より徒歩10～13分

ga.harajyuku1989@gmail.com



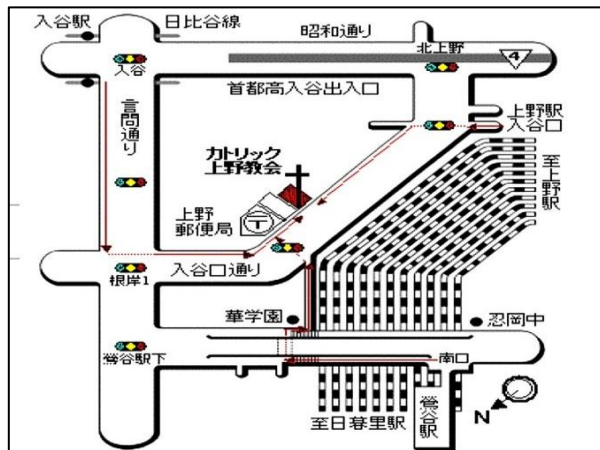
### ②メトロポリタングループ〈上野会場〉

カトリック上野教会

JR鶯谷駅南口より徒歩6分 上野駅入谷口より徒歩8分

東京メトロ日比谷線入谷駅(1・2番出口)徒歩8分

ga.metropolitan2000@gmail.com

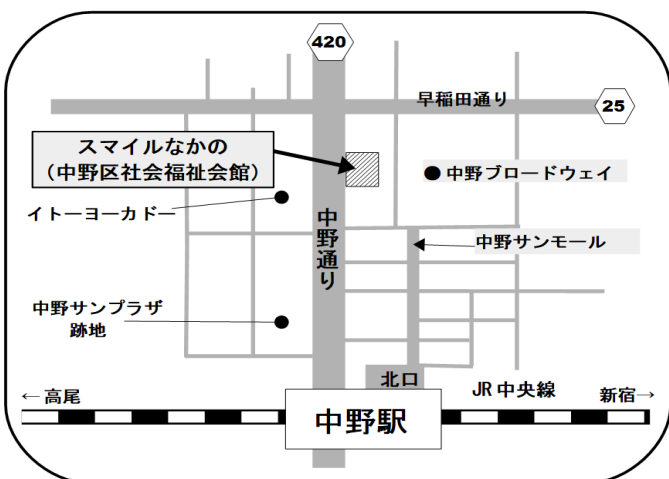


### ③中野グループ〈中野会場〉

スマイル中野

JR中央線他・メトロ東西線 中野駅より徒歩5～6分

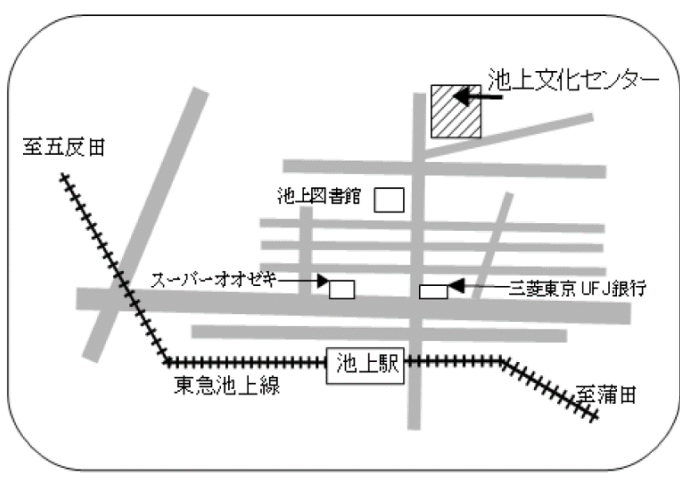
ga.nakano2000@gmail.com



### ④都南池上グループ〈池上会場〉

池上文化センター

東急池上線 池上駅より徒歩4～5分

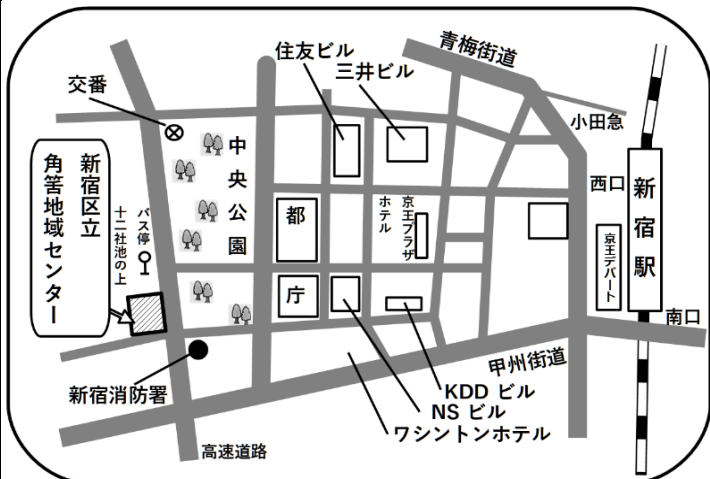


### ⑤西新宿グループ〈西新宿会場〉

新宿区角筈地域センター

都営大江戸線都庁前駅より徒歩10～14分

nisisinnzyuku.ga@gmail.com



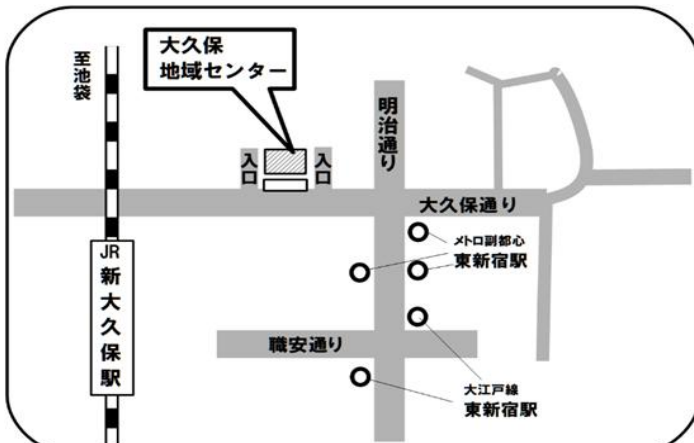
### ⑥高田馬場グループ〈高田馬場会場〉

新宿区 大久保地域センター

JR山手線他「新大久保」駅から徒歩8分

東京メトロ副都心線「東新宿」駅B3出入口から徒歩3分

ga.takadanobaba2022@gmail.com



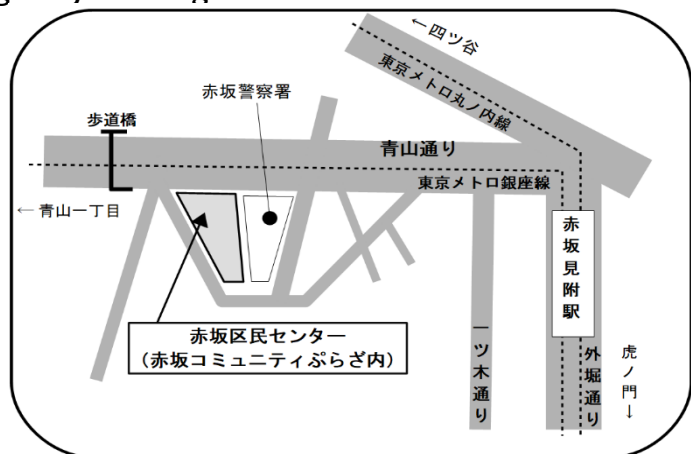
⑦キーストン青山グループ〈赤坂会場〉

赤坂区民センター

東京メトロ銀座線他 赤坂見附駅より徒歩8～12分

東京メトロ銀座線他 青山一丁目駅より徒歩10～13分

ga.keystone@gmail.com

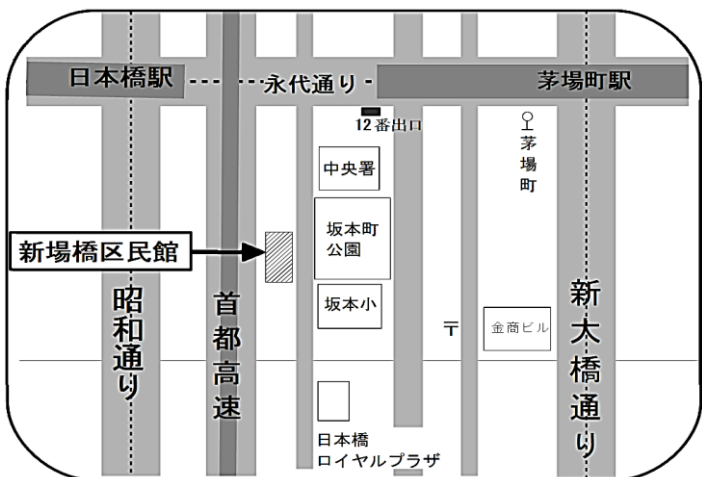


⑧キーストン青山グループ〈兜町会場〉

新場橋区民館

東京メトロ東西線 日本橋駅より徒歩4～5分

ga.keystone@gmail.com



⑨東京中央グループ〈筑紫会場〉

中央区立福祉センター

東京メトロ日比谷線 築地駅より徒歩7～10分

東京メトロ有楽町線 新富町駅より徒歩8～11分

ga.tokyochuo@gmail.com

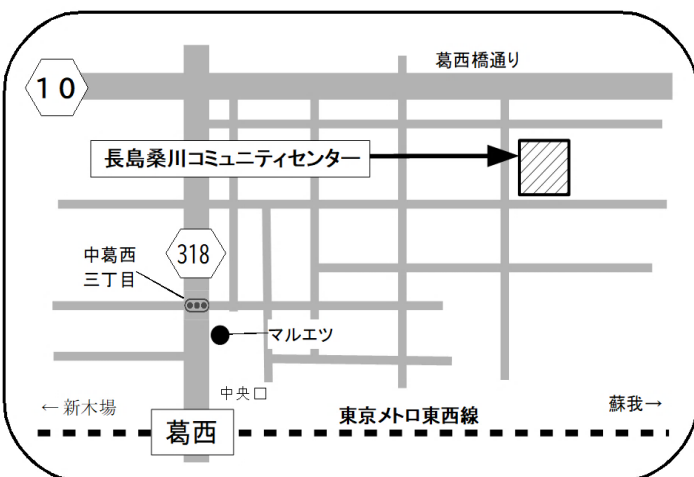


⑩江戸川グループ〈葛西会場〉

長島桑川コミュニティ会館

東急メトロ東西線 葛西駅より徒歩11～15分

ga.edogawa@gmail.com

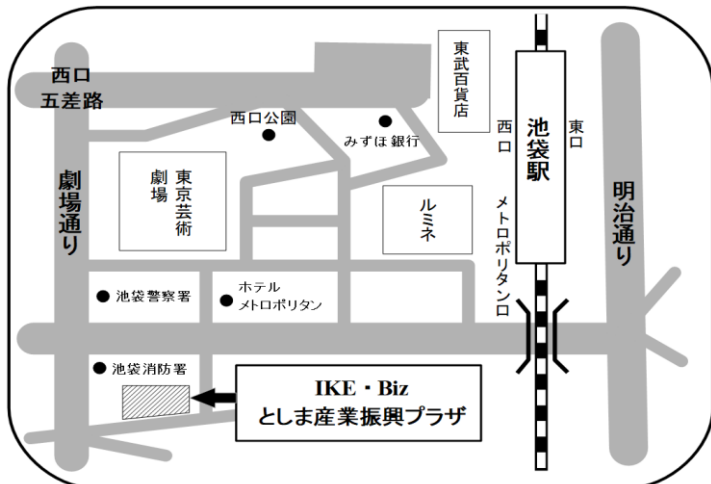


⑪池袋グループ〈西池袋会場〉

IKE・Biz としま産業振興プラザ

J R 山手線他 池袋駅より徒歩7～10分

ga.ikebukuro@gmail.com

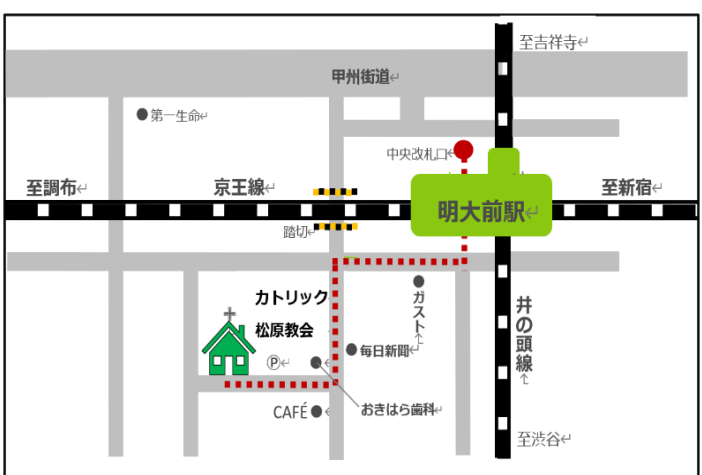


⑫池袋グループ〈明大前会場〉

カトリック松原教会

京王線・井の頭線 明大前駅より徒歩4分

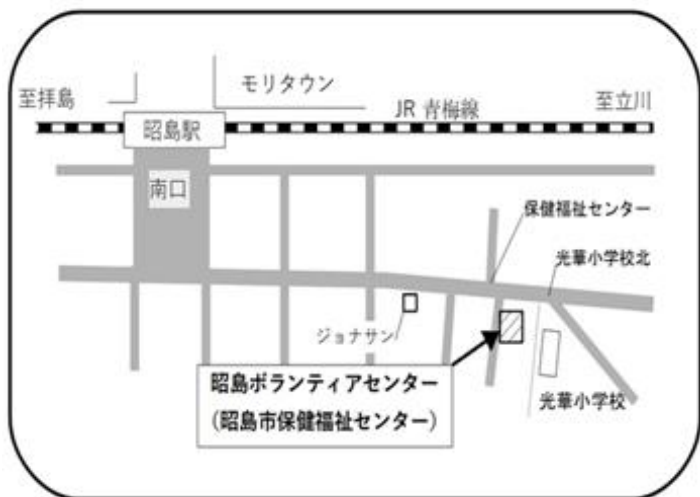
ga.ikebukuro@gmail.com



### ⑬昭島グループ〈昭島会場〉

昭島市保健福祉センターあいぱく 4階ボランティア活動室  
JR 青梅線 昭島駅より徒歩 7～10 分

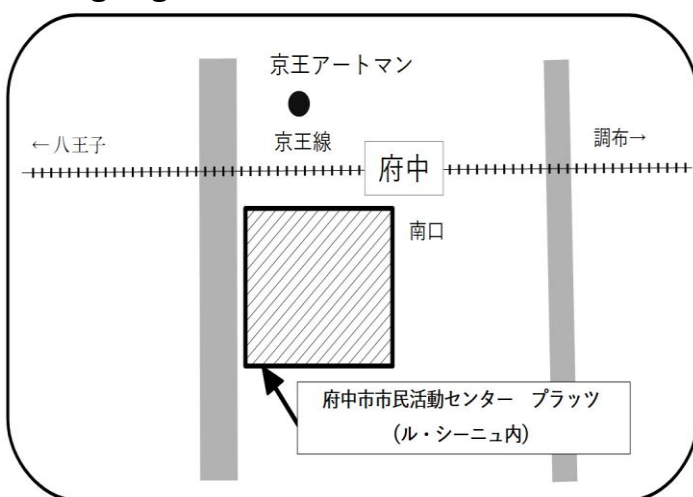
ga.akishima2009@gmail.com



### ⑭府中グループ〈府中会場〉

府中市市民活動センター プラッツ6階 会議室  
京王線 府中駅より徒歩 1 分

fuchu.ga@gmail.com



### ⑮GA荻窪グループ〈荻窪会場〉

ウェルファーム杉並  
JR 中央本線他 荻窪駅より徒歩 11～15 分

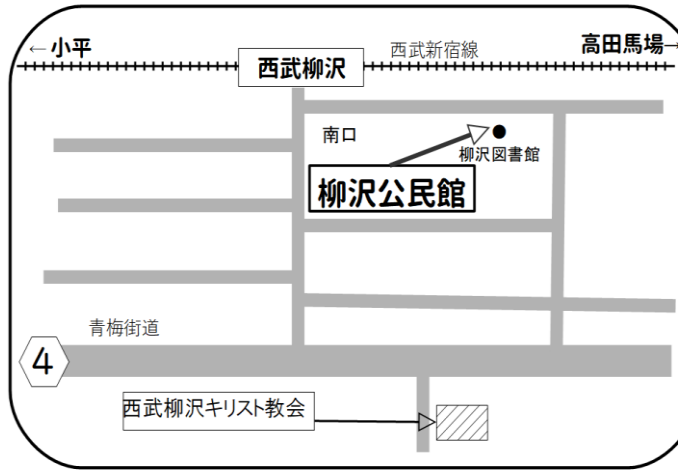
ga.ogikubo@gmail.com



### ⑯西東京STEPグループ〈柳沢会場〉

柳沢公民館  
武新宿線「西武柳沢駅」南口より徒歩 3 分

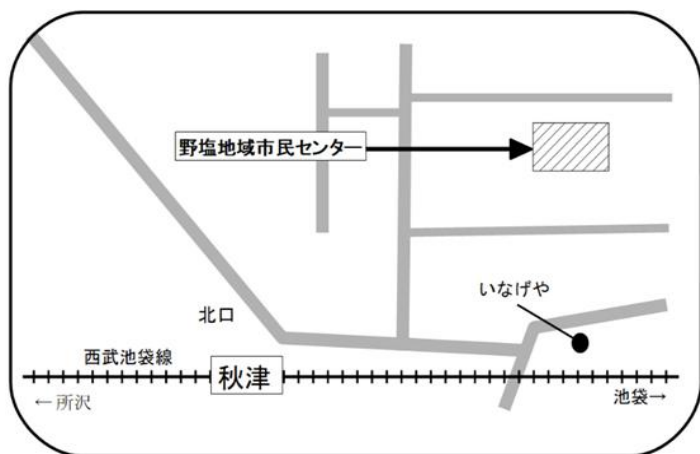
ga.nishitokyostep@gmail.com



### ⑰西東京STEPグループ〈秋津会場〉

野塩地域市民センター  
西武池袋線 秋津駅より徒歩 5～7 分  
JR 武蔵野線 新秋津駅より徒歩 13～17 分

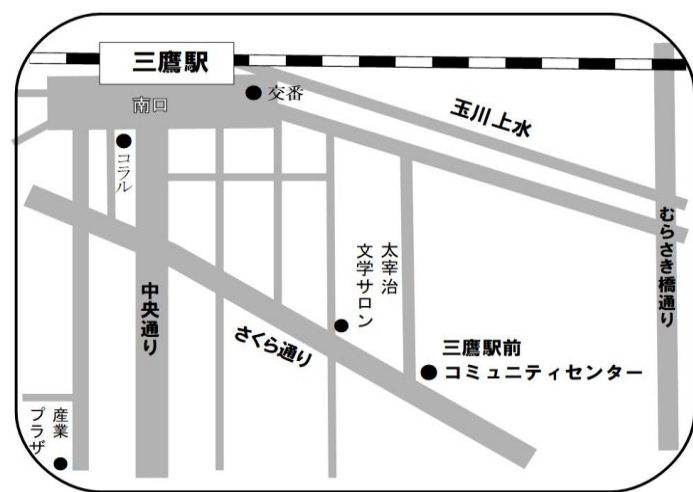
ga.nishitokyostep@gmail.com



### ⑱西東京STEPグループ〈三鷹会場〉

三鷹駅前コミュニティセンター  
JR 中央本線 三鷹駅より徒歩 7～10 分

ga.nishitokyostep@gmail.com



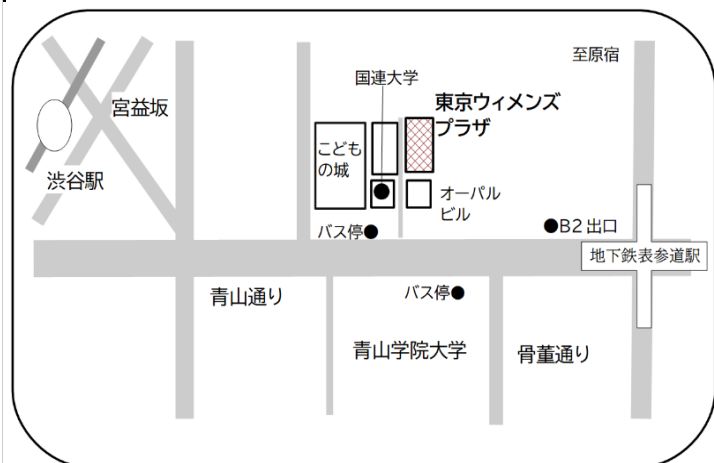


①⑨ クロスロード表参道〈表参道会場〉

東京ウィメンズプラザ

東京メトロ表参道駅B2出口 徒歩5分

ga.omote3@gmail.com



②⑩ 北千住グループ〈北千住会場〉

東京芸術センター 9F会議室

J R常磐線他 北千住駅より徒歩8～11分

kitasenju.ga@gmail.com

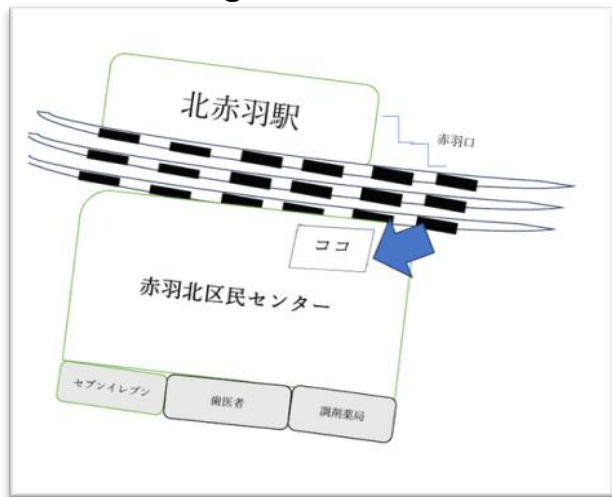


②⑪ 北赤羽グループ〈北赤羽会場〉

赤羽北ふれあい館

J R埼京線 北赤羽駅より徒歩2分

ga.kitaakabane@gmail.com

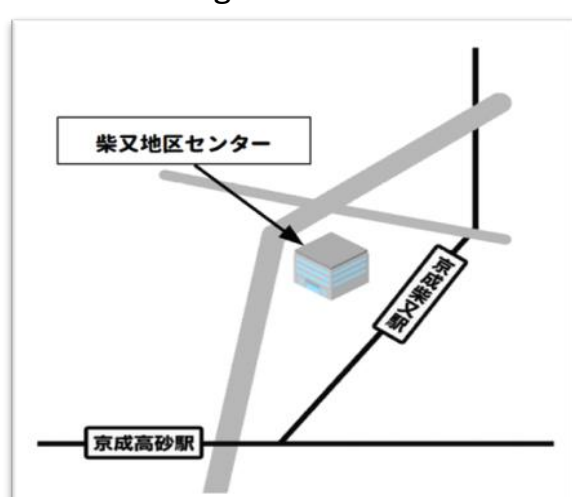


②⑫ 葛飾柴又寅さんグループ〈柴又会場〉

柴又地区センター

京成柴又駅 徒歩5分・京成高砂駅 徒歩10分

gatorasan202406@gmail.com

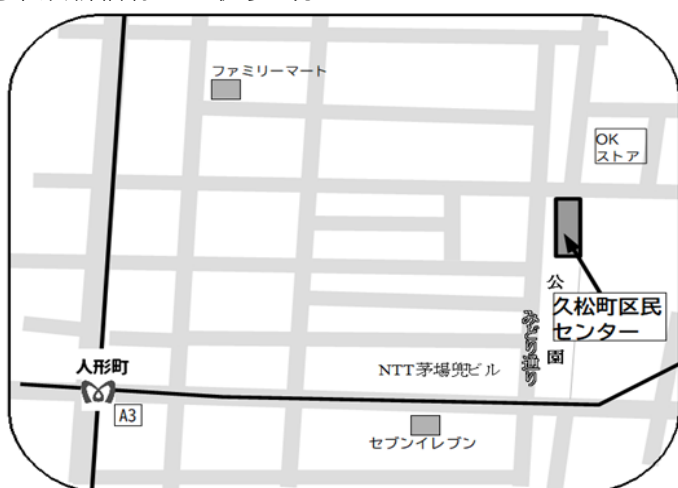


②⑬ 日本橋JOYグループ〈日本橋会場〉

久松町区民センター

地下鉄日比谷線・浅草線より徒歩7分

地下鉄新宿線より徒歩5分



②⑭ ドアーズ赤羽〈赤羽会場〉

赤羽文化センター

J R埼京線 赤羽駅より徒歩3～4分



②⑤Rise渋谷グループ〈渋谷会場〉

渋谷区文化総合センター大和田

J R 山手線他 渋谷駅より徒歩 7 ～ 1 0

ga.riseshibuya@gmail.com

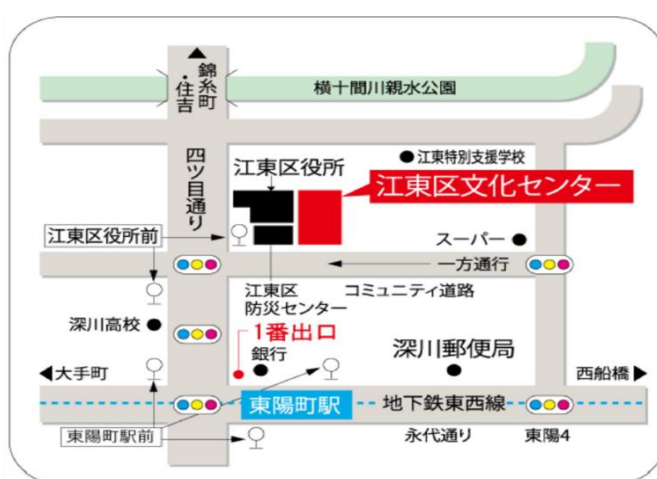


②⑥よく来たね東陽町グループ〈東陽町会場〉

江東区文化センター

東京メトロ東西線 東陽町駅より徒歩 7 ～ 1 0

ga.yokukitane@gmail.com



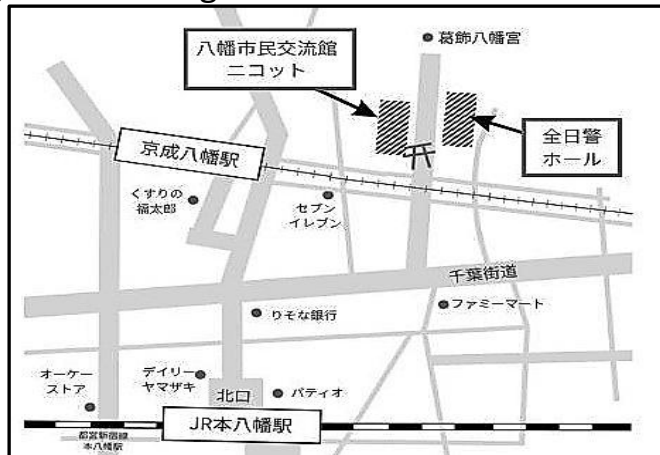
②⑦ちばグループ・本八幡女性グループ〈本八幡会場〉

①全日警ホール ②八幡市民交流館ニコット

JR総武線本八幡駅北口・都営新宿線本八幡駅 徒歩8分

京成線京成八幡駅から徒歩約5分

ga.chiba2005@gmail.com

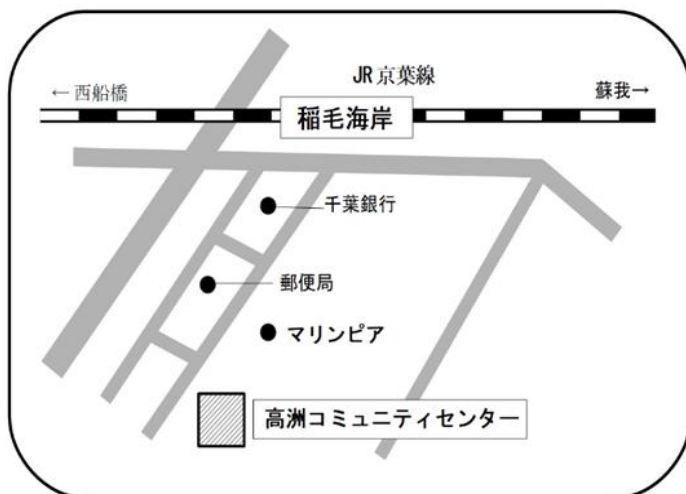


②⑧Costa稲毛グループ〈美浜会場〉

高洲コミュニティセンター

J R 京葉線 稲毛海岸駅より徒歩 6 ～ 9 分

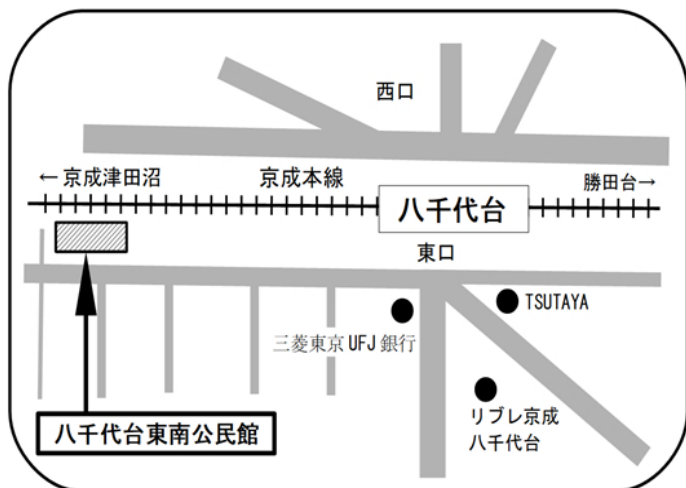
ga.costainage@gmail.com



②⑨ちば八千代グループ〈八千代台会場〉

八千代台東南公民館

京成本線 八千代台駅より徒歩 3 ～ 4 分

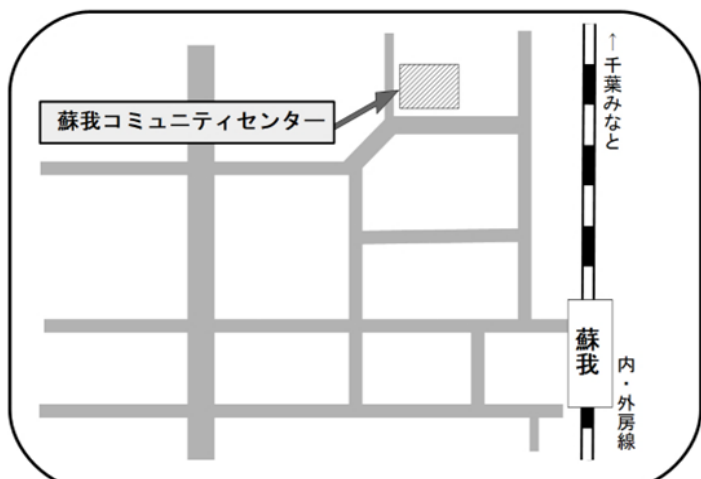


③⑩そがグループ〈蘇我会場〉

蘇我コミュニティセンター

J R 外房線他 蘇我駅より徒歩 4 ～ 5 分

ga.soga2017@gmail.com



③①かずさグループ〈東金会場〉

東金中央コミュニティセンター

J R東金線 東金駅より徒歩6～8分

ga.kazusa2022@gmail.com



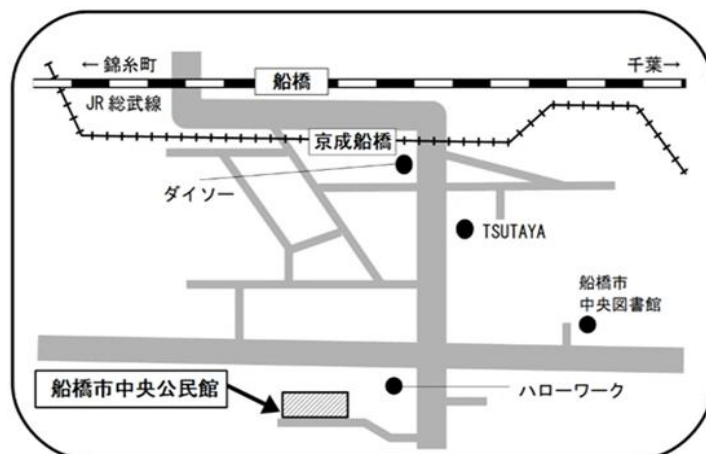
③②トリムタブ船橋グループ〈船橋会場〉

船橋市中央公民館

京成本線 京成船橋駅より徒歩7～9分

J R総武本線他 船橋駅より徒歩8～11分

ga.trimtabfunabashi@gmail.com



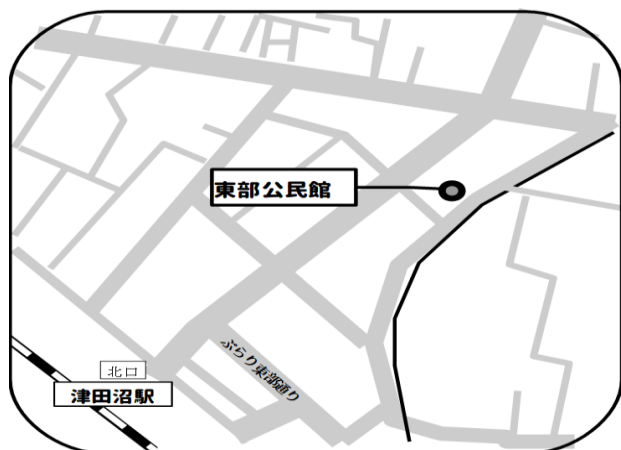
③③ステップ津田沼グループ〈津田沼会場〉

船橋市東部公民館

J R総武線 津田沼駅より徒歩5～7分

京成電鉄 新津田沼駅より徒歩6～8分

ga.step.tsudanuma@gmail.com



③④行徳グループ〈行徳会場〉

行徳公民館

東京メトロ東西線 行徳駅より徒歩7～9分

gagyoutoku@gmail.com

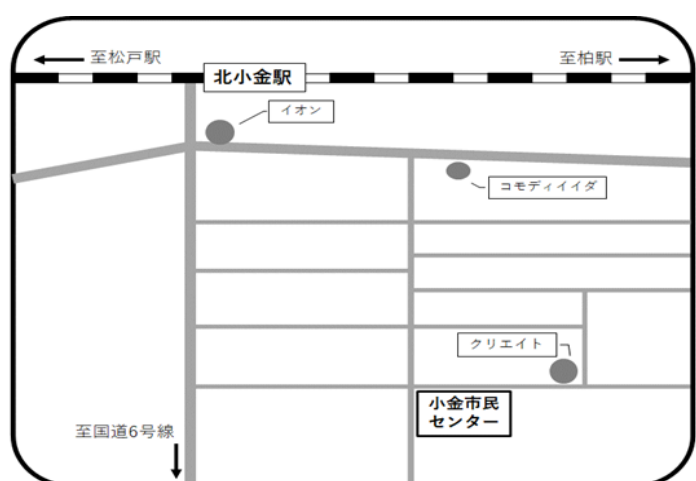


③⑤かしわグループ〈小金会場〉

松戸小金市民センター

J R常磐線等 北小金駅より徒歩10分程度

ga.kashiwa2016@gmail.com

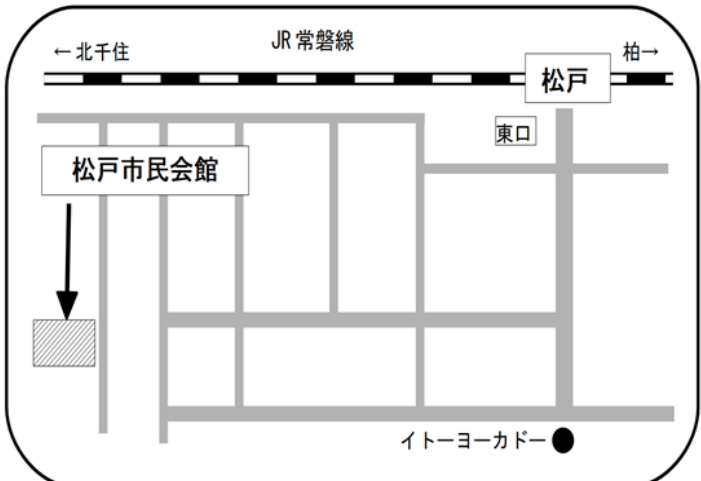


③⑥まつどグループ〈松戸会場〉

松戸市民会館

J R常磐線他 松戸駅より徒歩7～9分

ga.matsudo@gmail.com



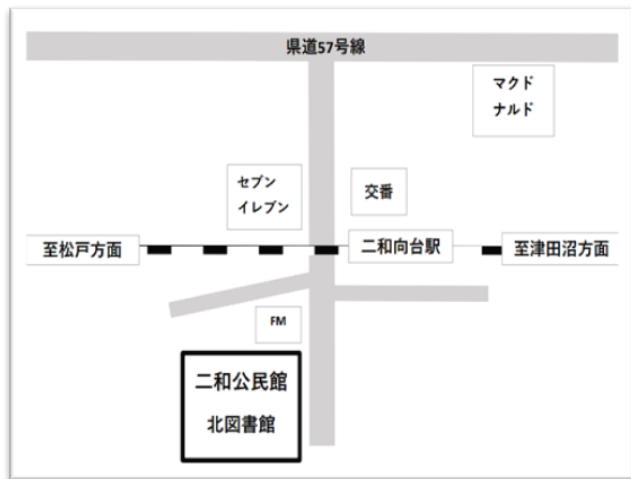


③⑦ステップ船橋北グループ〈二和会場〉

二和公民館

新京成電鉄 二和向台駅より徒歩2～3分

ga.stepfunabashikita@gmail.com



③⑧北総グループ〈印西牧の原会場〉

そうふけ公民館

北総線「印西牧の原駅」下車 南側 徒歩7分

ga.hokuso2024@gmail.com

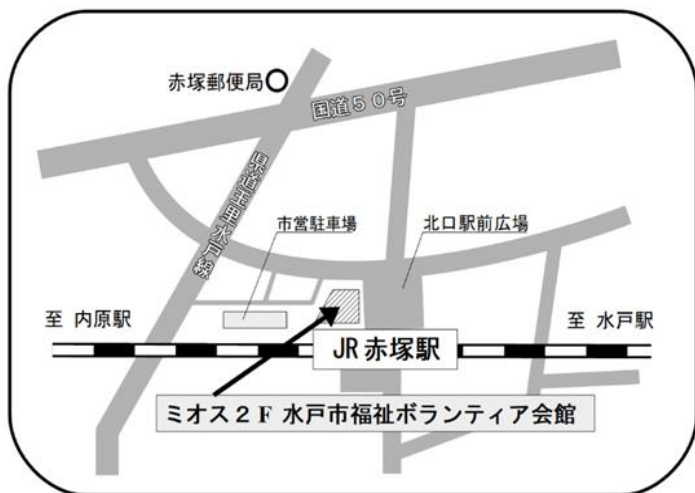


③⑨ふらっと水戸グループ〈赤塚会場〉

水戸市福祉ボランティア会館

JR常磐線 赤塚駅より徒歩6～8分

ga.flatmito@gmail.com

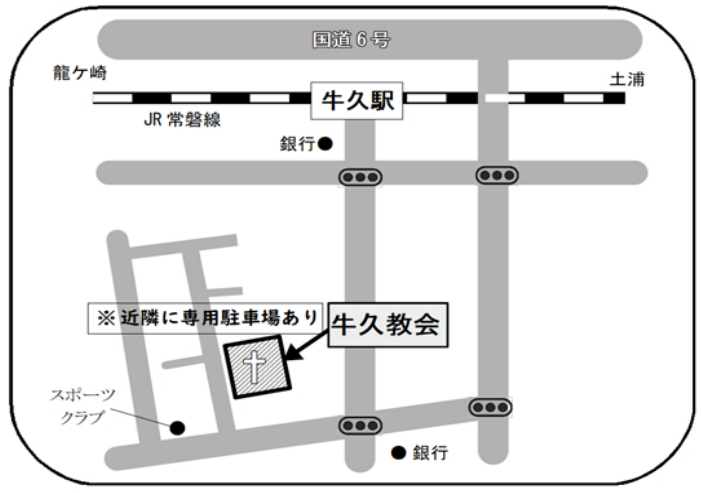


④⑩牛久グループ〈牛久会場〉

日本キリスト教団 牛久教会

JR常磐線 牛久駅より徒歩11～16分

ga.ushiku@gmail.com



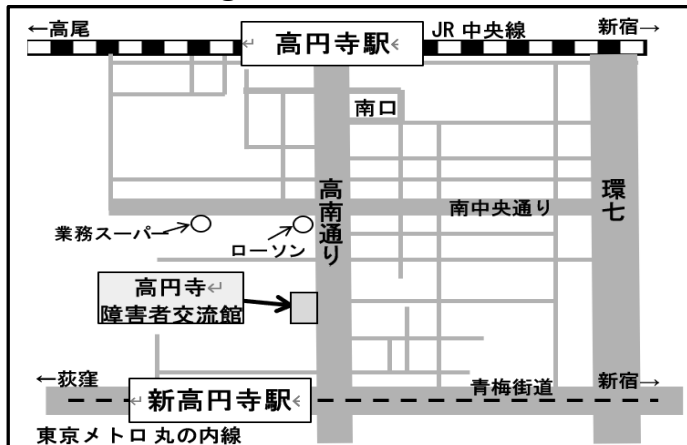
④①中野グループ〈高円寺会場〉

高円寺障害者交流館

JR高円寺駅南口より徒歩8分

東京メトロ丸の内線新高円寺駅より徒歩5分

ga.nakano2000@gmail.com



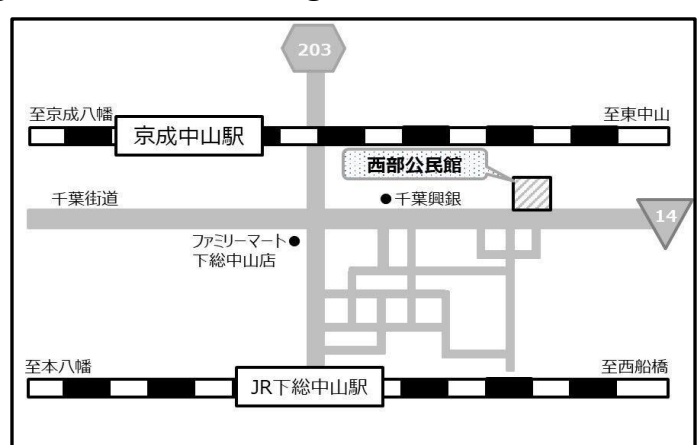
④②トリムタブ船橋〈船橋会場〉

船橋市西部公民館

京成本線 京成中山駅より徒歩4分

JR総武本線他 下総中山駅より徒歩7分

ga.trimtabfunabashi@gmail.com



# ギャンブラーズ・アノニマスGamblers Anonymous ～「賭けない一日」を「なかま」とともに～

「ギャンブルをやめたい」と思う貴方を、GAはお待ちしております。

ギャンブラーズ・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、ほかの人たちもギャンブルの問題から回復するように手助けしたいという共同体である。～GAハンドブックより～

## GAでは何をしているのですか？

全国のGAグループは、定期的にミーティングを開催しています。そこでは、ギャンブルが原因でさまざまな問題を起こし、自分の生活がどうにもならなくなったなかまが、自分の体験を話し、なかまの話を聞くことによって、ギャンブルのない一日を送る力を得ています。

## 参加するための条件や必要なことはありますか？

GAのミーティングに参加するにあたり、事前の予約や料金、書籍の用意等の必要はありません。参加される方に性別や年齢の制限はありません（一部ミーティング形式の関係上、制限を設けているところもあります）。お近くの会場に直接足をお運びください。また、参加することもしないことも自由です。自分が必要なとき、必要な場所で参加してください。

## 強迫的ギャンブラーとはどんな人ですか？

GAでは、ギャンブルが原因で生活のいたるところで問題を起こし、もはや自分の力でギャンブルをやめることはおろか、コントロールすることも出来ない事実を強迫的ギャンブルと捉え、この病気にかかった者を強迫的ギャンブラー(compulsive gambler)と考えています。自分が強迫的ギャンブラーか否か、最終的に判断するのは自分です。GAに参加していくなかで、それを見つけていく人も多数います。

## GAでギャンブルをやめるということは？

GAのプログラムは、ほかの強迫的嗜癖からの回復にも用いられている原理を基にしています。GAでは、強迫的ギャンブルというものは、完治することのない進行性の病気と考えています。再びギャンブルをしないためには、このプログラムを用いて、自分の考え方を変えていくことが大切であり、そのためにも日々同じ病気を持つなかまとともに行うミーティングが重要であると考えています。



# ようこそ!GA に初めて参加される方へ

## 〈ミーティングのルールについて〉

1. ミーティングは「言いつばなし、聞きつばなし」が原則です。自分の正直な話をして、仲間の正直な話を聞いただけです。ここではなにかの結論を導くために話し合いをする場所ではありません。
2. ここでは誰が、何を、どのように話そうとも、それはあくまでもその人個人の考えであり、GA 全体を代表した意見ではありません。あなたが自分の感情を分かち合う限り、何を話すかも自由です。
3. 私達は、アノニミティ(無名性)を大事にしています。ここでは本名を名乗る必要はありません。自分が決めた名前を名乗ってください(アノニマスネームと呼んでいます)。
4. 住所、電話番号の連絡先や勤務先など話す必要はありません。また、自分の話の中では「ある場所で、ある人が」というように、なるべく固有名詞を出さないようにご配慮ください。
5. ミーティング中になかまの話に意見を述べたり、質問することは禁止されています。疑問や相談がある時は、ミーティングの始まる前か後をお願いします。
6. 話したくない時は話さなくても結構です。「パスします」と言ってください。
7. なかまのプライバシーを守るため、話をメモしたり、録音、写真撮影等記録を残す事はお断りします。ここで話されたことや、ここで会った人のことは、この部屋にとどめておいて下さい。
8. 私達 GA 共同体は自分達の献金で成り立っています。各会場で献金出来ますので、お願い致します。ただし、献金するかしないか、献金の額をいくらにするか、ということは各個人の自由意志にお任せしております。
9. 会場に飲み物が用意されている場合は、ご自由にお飲み下さい。

## 〈ミーティングの形式と種類 主なミーティングの内容〉

- オープンミーティング  
強迫的ギャンブラー本人に関わらず、家族・関係者等どなたでも参加できます。
- クローズミーティング  
ギャンブルをやめたいという願望を持つ人が参加できます。
- テーマミーティング  
毎回テーマを決めて、それに沿って分かち合いを行います。
- (ステップミーティング)「回復のプログラム」を分かち合うミーティング  
回復のためのプログラム(12のステップ)を用いた分かち合いを行います。
- (伝統ミーティング)「一致のためのプログラム」を分かち合うミーティング  
一致のためのプログラム(12の伝統)を用いた分かち合いを行います。
- パースデーミーティング  
GA につながって(参加して)一定期間ギャンブルのない生活を送っているなかまをお祝いします。
- ビジネスミーティング  
各グループ毎にグループ運営についての話し合いを行います。他のミーティングとは進行形式が異なります。

**GA関東東地区の情報やお知らせは下記のホームページを御活用ください。**

**GA 関東ブロック東地区ホームページ**

**<http://ga-kantoeast.main.jp>**

