

GAMBLING FAMILIES ANONYMOUS

ギャンブル依存症家族のための自助グループ

NEWSLETTER



“Keep coming back,
it works.”

「また来てください。
続ければ、うまくいきますよ。」

これは「GAFAミーティングに通い続けることが自分自身の回復に役立つ」というメッセージです。

私たちは、ミーティングに一度や二度だけ参加するのではなく、継続して参加することが回復には重要だと考えています。最初は懐疑的に思ったり、効果を実感できなくても、続けることで回復のプロセスを進めていくことができます。

<https://gafa-official.org/>

GAFAはギャンブル依存症家族のための自助グループです。2026年4月26日（日）にはGAFAによる初の全国集会「第1回GAFAコンベンション」を開催いたします。あなたを支える仲間と回復プログラムの広がり、是非一緒に体感しましょう！

READ MORE



ABOUT

GAFAsは、ギャンブルの問題を抱える人の家族や友人のための自助グループ（※）です。費用は少額の寄付制で、名前や職業などの個人情報を明かす必要のない“匿名の場”です。秘密は厳守されます。

定期的に対面やオンラインでミーティングを開き、安心して話せる環境を提供しています。GAFAsでは、アルコール依存症の自助グループ「AA-Alcoholics Anonymous」から生まれた回復のためのプログラム「12ステッププログラム」を用いています。

※自助グループとは

同じ問題を抱えた人が集まってお互いの経験から学び合い支え合う場です。依存症からの回復に有効とされていて、本人のグループと家族のグループがあります。

“Keep coming back, it works.”

COLUMN

GAFAsメンバーがリレー形式でコラムを書いています。今回は～Keep coming back, it works～をテーマに、GAFAsに継続して参加してきたことで回復を実感したという仲間の経験をシェアします！

「繋がって知る新たな生き方」

寄稿者：クマさん（宮城・さぬきオリーブ・あいの風富山）

夫の借金がわかり、子どものためにもどうにか早く解決しなければと、いつも一人で考えていました。そんな時出会ったのがGAFAs。居住地の関係で現地参加できる会場が限られオンラインも活用していますが、似た境遇の人に出会い苦しい状況乗り越えてきた仲間が全国にいることを知り、孤独から救われました。とは言え、二人の子どもの預け先の調整も大変。現地参加のミーティングはなんとかやりくりしていましたが、オンラインは子どもが入ってきたり、なかなか正直な気持ちが話せないことが続きました。心配した現地の仲間が自身が利用中の保育業者を紹介してくれ状況が変わりました。素直な心情を話せる場は、私にとって初めて自分と真剣に向き合う時間で、続けていると徐々に心が軽くなる感覚を実感しています。GAFAsに通い続けることで、一人で悩まず仲間を頼る、そして自分と向き合い行動を変えるという新たな生き方を知りました。

12 Step Program

12ステッププログラムは依存症者と同じように、
依存症者の家族や友人にとっても生きるうえでの指針となります。

- 1 私たちはギャンブル依存症者に対して、そして自分以外の人の生き方に対して無力であり、思い通りに生きていけなくなっていたことを認めた。
- 2 自分を越えた大きな力が私たちを健康な心に戻してくれると信じるようになった。
- 3 私たちの意志と生き方を、自分なりに理解した神の配慮にゆだねる決心をした。
- 4 恐れずに、徹底して、自分自身の棚卸しを行い、それを表に作った。
- 5 神に対し、自分に対し、そしてもう一人の人に対して、自分の過ちの本質をありのままに認めた。
- 6 こうした性格上の欠点全部を、神に取り除いてもらう準備がすべて整った。
- 7 私たちの短所を取り除いてくださいと、謙虚に神に求めた。
- 8 私たちが傷つけたすべての人の表を作り、その人たち全員に進んで埋め合わせをしようとする気持ちになった。
- 9 その人たちや他の人を傷つけない限り、機会あるたびに、その人たちに直接埋め合わせをした。
- 10 自分自身の棚卸しを続け、間違ったときは直ちにそれを認めた。
- 11 祈りを黙想を通して、自分なりに理解した神との直接的な触れ合いを深め、神の意志を知ることと、それを実践する力だけを求めた。
- 12 これらのステップを経た結果、私たちは霊的に目覚め、このメッセージを他の人たちに伝え、そして私たちのすべてのことにこの原理を実行しようと努力した。



GAVEA

SLOGAN

今日一日

One Day at a Time



今日だけ

Just for today



単純に

Keep It Simple

自分が生きて、
他人を生かせ

Live and Let Live



心を開いて

Keep an Open Mind



手放して、
神に任せよ

Let Go and Let God

気楽にやろう、
でもやろう
Easy Dose It



私から
始まりますように
Let It Begin with Me



第一のことは
第一に
First Things First

考えて
Think



それはどれだけ
重要か？
How Important Is It ?



神の恵みによって
But for the Grace of God



GAFA - Gambling Families Anonymous

わたしたちは、ギャンブルに問題を持つ人の家族や友人の集まりです

GAFA 1st CONVENTION

ギャンブル問題を抱える人の家族・友人のための全国集会

26 APRIL | SUNDAY
2026 | 10:00-16:00

〔会場〕日本教育会館（東京都千代田区一ツ橋2-6-2）

〔プログラム〕GAFAについて・家族の話・当事者の話・ゲスト講演・グループ紹介・その他イベント

GAFAによる初の全国集会「第1回GAFAコンベンション」を開催いたします。
同じ悩みを抱える者同士が交流し、共に回復の一步を踏み出す貴重な機会です。
あなたを支える仲間と回復プログラムの広がりをも、是非一緒に体感しましょう！

Let It Begin With Me

— わたしからはじまりますように —



Gambling Families Anonymous

わたしたちは、ギャンブルに問題を持つ人の家族や友人の集まりです

第1回GAFACONベンション



日時 2026/4/26 日 10:00-16:00

Let It Begin With Me

わたしからはじめますように

〔プログラム〕 GAFACONについて / 家族の話 / 当事者の話 / ゲスト講演 / グループ紹介 / その他イベント

会場 **日本教育会館** どなたでもご参加いただけます
予約不要
東京都千代田区一ツ橋2-6-2
東京メトロ半蔵門線・都営地下鉄新宿線・都営三田線/神保町駅(出口A1)より徒歩5分

GAFACONはギャンブルに問題を持つ人の家族や友人の自助グループです。コンベンションは、ギャンブル依存症当事者や家族の体験談をはじめ、全国にあるグループの紹介や、テーマ別の分かち合いを通して同じ思いを持つ人と出会い、つながりを感じられるイベントです。初めての方も大歓迎です。



GAFFA 1st CONVENTION

April, 2026

25

**SAVE
THE
DATE**

GAFFA General Meeting



GAFFA first convention
26, April, 2026 10:00~16:00
at JAPAN EDUCATION CENTER

26

*Coming
soon*



2026年4月26日（日）、東京都千代田区・日本教育会館にてGAFFAによる初の全国集会「第1回GAFFAコンベンション」を開催いたします。

当日はGAFFAのコンセプトやロゴに込めた想いの紹介をはじめ、全国のグループ紹介、ギャンブルの問題を抱える人やその家族によるスピーチ、医師による専門的な講演など様々な企画を通して、ギャンブル依存症、そしてギャンブルの問題を抱える人の家族や友人への理解と支援の輪を広げてまいります。

同じ悩みを抱える者同士が交流し、共に回復の一步を踏み出す貴重な機会です。あなたを支える仲間と回復プログラムの広がり、一緒に体感しましょう！

また、前日の25日（土）には同会場にて、全国会議及び分科会を開催いたします。GAFFAメンバーの方は是非ご参加下さい！



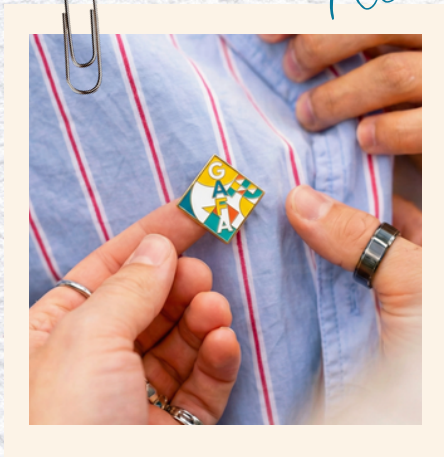
We're preparing with all our heart!

皆様、こんにちは！第1回GAFAコンベンション実行委員長のりおです。現在、開催に向けて着々と準備を進めております。コンベンションの記念となるマーチャンダイズや仲間の体験談など内容盛りだくさんの冊子を絶賛作成中です！その他にも、当日「来てよかった！」と思っただけのような充実した内容を計画中です。皆様にお会いできるのを楽しみにしております！

GAFAコンベンション 実行委員長 りお（池袋・赤羽）



マーチャンダイズチーム

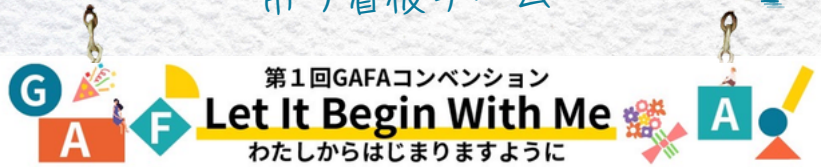


ポスターチーム

カウントダウン
チーム

“Keep coming back, it works.”

吊り看板チーム



フェローチーム



冊子チーム



保育チーム



SNSチーム

GAMBLING FAMILIES ANONYMOUS



CONVENTION

SCHEDULE
OF EVENTS

26, April, 2026

10:00 – 16:00



OPENING CEREMONY

開会の儀

GROUP INTRODUCTION

グループの紹介



SPEECH BY GAFA MEMBERS

GAFAメンバーによるスピーチ

SPEECH BY GUEST PHYSICIAN

医師によるスピーチ



SPEECH BY GA MEMBERS

GAメンバーによるスピーチ

COUNT DOWN

カウントダウン



CLOSING CEREMONY

閉会の儀

GAFA OFFICIAL MERCHANDISE

コンベンション公式マーチャндаイズをご用意しています！
おしゃれで日常使いしやすいデザインに想いを込めています。

check



ピンバッジ

1



Stay tuned!

MERCHANDISE

GAGA 1ST CONVENTION

しおり

2



バック

3



ブッククリップ

4



AND SO ON...

※画像はすべてイメージです。本物のマーチャндаイズをお楽しみに！



**GAMBLING
FAMILIES
ANONYMOUS**

私たちを呼んでください！ メディア取材も大歓迎です！

私たちはGAFAメンバーとして、自分の体験やプログラムの内容、GAFAの役割や効果を積極的に発信していきます。GAFAとプログラムがどのように働き、私たちの回復に作用しているのかを社会に広く知っていただくことは非常に大切だと考えています。そのために、メディアの取材をお受けしたり、病院や行政機関等で自分の体験談を語ることは、とても有効であり有難い機会だと思っております。

但し、実名・顔出しや、他団体・政策へ意見はできません。伝統（ルール）の範囲で誠実に語りますので、ぜひ取材や体験を語る機会をいただければ幸いです。

<<お問い合わせ>>

下記電話番号または公式ホームページ内のお問合せフォームへご連絡ください。



050-1726-8070



<https://gafa-official.org/contact/>

～次回は2026年6月の発刊を予定しています～

GAMBLING FAMILIES ANONYMOUS