



京都府断酒平安会

# 家族会「みやび」設立 準備委員会ニュース No.9

2018年10月17日発行

準備委員会ニュース連絡先

メール: shigetom@mrj.biglobe.ne.jp

FAX: 075-532-3887 (井上)

<準備委員>代表: 武市智子 (左京)、井上朋子 (東山)、大場康代 (右京)、竹田美貴子 (中京)、横山陽子 (北山)、田辺暢也 (大久保)、松村知子 (左京)

★準備委員会より ・来年1/27(日) 開法会館にて10:30~第1回総会(みやび会員のみ参加) / 13:00~「みやび」発足記念大会

・アンケートのお願い…「みやび」会員(平安会家族)の皆さんにアンケートを配らせていただきました。11/7本部例会での回収にご協力よろしくお祈りします。

・11/14(水) 拡大準備委員会にご参加を…「みやび」の活動、会費、会則、エプロンのことなどについて話し合います。また、来年1/27の総会・発足記念大会も、準備委員7名だけではできません。皆さんの力を貸してください! 平安会家族の方ならどなたでもご参加を。こころの健康増進センター2Fにて10時~12時

・「ハートでキャッチ」と「みやちゃん」をよろしく! …皆さんからの賛同を得て、「みやび」のロゴマークとマスコットキャラクターに決定しました。



・家族交流会…12/15京断連一日研修(開法会館)終了後、16時頃から地下レストランにて。おしゃべりしましょう!

## 報告4つ

### (1) 9/8~10 アルコール・薬物依存関連学会合同学術

総会② \*9/9(日) ひがし布施クリニックの辻本士郎先生による「大阪における地域連携のあり方」これからの連携を考えると題しての講演で、東大阪のアルコール関連問題会議を月1回開催、断酒会員の司会で、医療・行政・救護施設・介護・教育・就労支援・子ども支援・司法機関が参画している。京都も東大阪方式が出来ればと思いました。(武)

\*2日間でたくさんの先生の熱いご講演を聴きました。難しいところもありましたが「気づき」「なかま」が必要と森田療法の分科会で聴いた「あせらず、あわてず、あきらめず。あるがまま有難う」が私にぴったりはまりました。(松)

### (2) 9/21(金) H30年度 こころの健康講座

今回初めて西京区の健康講座に参加した。「ストレスとその対処法」の講座は簡単な対処法のワークをしたりして楽しく分かりやすかった。自分で気付かぬうちに溜めこんで深刻な事態をもたらすストレス。不調のサインを見逃さず早めに対処するのが大事だ。私自身はネガティブ思考の傾向あり自分なりの対処法もわずかしか思いつかなかった。けれど大上段に構えなくてもお金も時間もかからない対処法を見つけていけると教わった。これからは少しずつでも増やしていこうと思う。最後になったがアルコール依存症の家族Iさんの体験談がとても素晴らしく嬉しかった。(大)

### (3) 9/29(土) 左京支部第4回本人・家族のためのアルコール依存症勉強会

「クラフトを使って楽しいコミュニケーションスキルを学ぼう」参加者33名。松浦千恵先生の指導で実践。会話のポイントは「自分の感情に名前をつける」。本人役と家族役で会話をされた後、「そう言ってどう感じましたか?」と先生は聞かれましたが、あまり答えはなかったような? 私も自分の感情が意識できない人間です。喜・楽・哀はわかっても、苦しい、辛い、腹が立つ…が無い。日常ほとんど「怒り」を感じません。「怒り」はきつと大切な感情でしょう。本人さんが家族役をされたのですが、ベテランのお二人が率先して役になりきってくださったので答え方が適格で、きつと酔っていた時こんな声掛けがしてもらいたかったらと思うました。失礼ですが大変面白い会話でした。少しでも日常で生かせればと思い、次回を楽しみにしています。(F)

### (4) 10/8(月・祝) すみれ会勉強会

祝日にもかかわらず、医療や行政の方の参加もあり、リカバリーハウスの精神保健福祉士・岸田真樹様の「いちごの会が行う支援」と題しての講演。大阪で、行政・医療からの信頼もあり、相談の場・就労の場・暮らしの場があり依存症の回復施設の説明、またいちごの会の方が資格を取り就労されている姿、断酒継続1年以上で例会出席されている方が、新生会病院で看護、介護、厨房の仕事もされて、病院の受け入れにも頭が下がります。このような回復施設が京都にも設立できたらと思いました(武)

断酒いろはかるた(笹井ます子さん作)  
おるぬ  
鬼の面外して努力実が育つ  
留守番が破目を外して妻が鬼  
激い手を差し出し貰う断酒力

## ★研修会などの情報

・10/25(木) いわくら野外家族教室(雨天決行) 集合12:45 水族館入口 13:00~15:00 くらいまで 梅小路公園「緑の館2階」参加費500円(施設代とお茶代) 昼希望者は別途費用(1500円まで) 締切10/14(水) 申込み: いわくら病院3病棟 075-781-1781

・10/31(水) 平安会「セクハラ勉強会」18:30~20:30  
ひとまち交流館第5会議室「セクシャルハラスメントを考える2」  
守山こころのクリニック 奥田由子先生

・11/1(木) お酒の問題と家族 ~家族のお酒にお困りの方へ~  
14:00~16:00 西京区役所2F 大会議室  
「お酒の問題の理解と家族の役割」  
講師 安東医院相談員松浦千恵先生 (平安会家族体験あり)

・11/4(日) 舞鶴断酒会42周年記念例会 13:00~16:00  
舞鶴商工観光センター(バイプラザ)5F コンベンションホール

・11/16(金)~18(日) 第20回近畿ブロック断酒学校  
17(土) 13:00~15:00 障害者を子に持つ親の会/酒害者を妻に持つ夫の会/ACの会 15:20~17:20 家族会のあり方についての勉強会(2泊3日参加費 家族8千円、本人1万円)

9月22日(土) マック28周年感謝集いへご参加、ありがとうございました。成瀬先生、マック仲間のお話、たなかきょうさんの「元気が出るライブ」と濃い一日を過ごせました。まだまだ家族の回復が陰に追いやられてる感も残るなか、ご家族自身の回復を真の目的と「みやび」立ち上げ準備をなさつておられる姿には頭が下がります。成瀬先生のお言葉「この世でもっとも幸福な家族は依存症から回復した人ともある家族である」は、松村春繁氏の言葉にも通じ、先端を歩く方の想いは同じで、「家族が笑顔になろう…」という『みやび』の目指すものもこれですね。これからもご家族自身が笑顔に向かつて歩まれる事を応援いたします。元榎島住人 たにぐち

いわくらの病院の看護師谷口様からいただきました!



## S-BIRTS(エスパーツ)のおはなし

<その6 試行錯誤のエスパーツ> エスパーツの連絡が来ました! 先生からの電話の後、相談に来られたご家族と電話で話します。まずはねぎらいの言葉を…と、思いますがその方のお話が止まりません。なんとか都合を合わせて来週のとある家族例会で会うことになりました。しかし電話を切ったのち、急を要するケースだと思っておし、明日の別の通常例会に誘ってみます。「行きます!」と返事があり、最寄りの駅で待ち合わせをします。初めてお会いして車に乗ってもらおうと、信じていただけたのか、堰を切ったように深刻なお話をされたのです。これは例会会場「見学してもらおう」より、例会に「参加してもらおう」方が大切だ、と思ひ直し、遠くても家族会員がたくさん集まる例会場へ急ぎよ向かいました…。その方の最もつらい時期に出会うわけです。「まず家族が笑顔になるために、最善の方法を手探りで探す…、「家族のためのエスパーツ」は今、そんな段階です。(大久保支部 田辺暢也 mugana@msn.com)

どう考えても、アルコール依存症は、家族にとっても酒害者にとっても「負の体験」である。家族は共依存の中で多くの人間を巻き込んだことに、強い負い目を持つ。家族も酒害者も、その負い目の中に埋没すれば、それぞれの人生は終わる。しかし、自分を変える努力をし、自分の持つ負い目を覚めた目で見つめ続けることができれば、家族も酒害者も新しい人生を創るための、様々な知恵を自分のものにして、その「負の体験」も使い方で、それそのかけがえのない財産になる。(全断連の書籍『家族のための回復への指針』より)

大久保



2018

平安会の家族例会／京都や近郊の研修会  
医療・行政の家族支援プログラム  
断酒会以外の自助グループなど



NOVEMBER

赤字は定例の会です 細字は今回の研修会などです (詳しくはP.面)

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 表引 お酒の問題と家族 魁絵 <b>洛北</b>	2 表引 <b>左京</b>	3 表引 <b>西山</b>
4 表引 舞鶴42周年記念	5 表引 <b>安東・家族 右京</b>	6 表引 <b>大久保</b>	7 表引 いわくら・家族 <b>本部例会</b>	8 表引 <b>(南伏見)</b>	9 表引 <b>宇治</b>	10 表引 <b>西陣</b>
11 表引	12 表引 <b>安東・家族 葵</b>	13 表引 中小企業会館 801会議室	14 表引 みやび準備委員会	15 表引 七五三	16 表引 <b>宇治</b>	17 表引 <b>安東・家族</b> 近畿ブロック断酒学校 (家族関連いろいろ)
18 表引 おたぎ家族	19 表引 <b>安東・家族 長岡京</b>	20 表引 <b>中京</b>	21 表引 いわくら・家族 <b>本部家族例会</b>	22 表引 いわくら・家族 <b>山科</b>	23 表引 断酒会開催の日	24 表引 <b>桂</b>
25 表引	26 表引 <b>安東・家族 東山</b>	27 表引 <b>北山</b>	28 表引 ひと・まち	29 表引	30 表引	

京都府断酒平安会のHP ⇒ 「例会会場案内」を開くと  
Google My Map による簡単検索ができます



平安会の家族例会などの日程と会場です

**本部例会**第①水 19:00~21:00 中小企業会館 阪急「西院」歩15分/市バス「西大路花屋町」歩1分/JR「丹波口駅」歩13分  
**本部家族例会** 第③水 19:00~21:00 ひとまち交流館 2F 会議室 京阪「清水五条」/地下鉄「五条」/市バス「河原町正面」  
**東山支部**第④月 18:30~20:30 やすらぎふれあい会館 京阪「清水五条」歩15分/市バス「五条坂」歩1分  
**右京支部** 第①月 18:50~20:50 京都府立体育館(島津アリーナ) 第6会議室 市バス「大將軍」  
**長岡京支部** 第③月 18:50~20:50 長岡京市立産業文化会館 JR「長岡京」歩7分/阪急「長岡天神」歩5分  
**葵支部** 第②月 18:30~20:30 京都市障害者スポーツセンター2F 京都バス・市バス「高野玉岡町」すぐ 「高野橋東詰め」北へ10分  
**中京支部** 第③火 18:40~20:40 壬生身体障害者福祉会館 2F 市バス「四条大宮」/阪急「大宮」歩5分  
**北山支部** 第④火 19:00~21:00 鳳徳会館 市バス「北大路堀川」歩10分/地下鉄「北大路」歩15分  
**大久保支部** 第①火 19:00~21:00 城南勤労者福祉会館 2F 会議室 近鉄「伊勢田」歩13分

**山科支部** 第④木 18:40~20:40 身体障害者福祉センター 地下鉄・JR「山科」/京阪「京阪山科」歩8分  
**洛北支部** 第①木 18:50~20:50 北いきいき市民活動センター 市バス「千本北大路」歩3分  
**南伏見支部** 第②木 19:00~20:50 伏見区役所 4F 第5会議室 京阪「伏見桃山」/近鉄「桃山御陵前」歩8分  
**宇治支部**第③金 19:00~21:00 木幡公民館 JR「木幡」歩7分/京阪「木幡」歩1分  
**左京支部** 第①金 18:40~20:40 左京西部いきいき市民活動センター2F 市バス「飛鳥井町」/京都バス「御影」/京阪・叡電「出町柳」歩5分  
**西陣支部** 第②土 18:50~20:50 西陣織会館 1F 市バス「堀川今出川」すぐ/地下鉄「今出川」歩7分  
**桂支部**第④土 19:00~21:00 桂会館 阪急「桂」東口歩5分  
**西山支部** 第①土 18:30~20:30 洛西境谷会館 阪急「桂」より市バス西2/JR「桂川」または阪急「洛西口」よりバス西4・ヤサカバス3号循環外回り「境谷センター前」すぐ

医療機関・行政の家族プログラムです

\***いわくら病院** ☎075-711-2171  
家族教室 第①③水 13:30~15:30  
家族会 第④木 11:00~13:00  
おたぎ会家族 第③日 13:30~15:30

\***京都市こころの健康増進センター** ☎075-314-0874  
H30年度「アルコール・薬物問題に悩む家族への支援プログラム」  
毎月③火 13:30~15:30 申込み☎で。事前面談有。京都市在住者のみ

\***安東医院** ☎075-344-6016 (初めての方はまず☎電話ください)  
家族講座 第③土 11:00~12:30 費用1000円  
家族教室 毎月11:00~12:30 費用1000円

\*京都府下(京都市以外) 在住者の相談先は  
**京都府精神保健福祉総合センター**☎075-645-5155

断酒会以外の自助グループ等  
例会情報

\***京都マック**…第③金 18:30~20:30 下京区大宮通七条上ル大宮三丁目18 かつらぎ平安ガスセンタービル 3F 無料でお弁当有り。前日までに TEL 予約 075-741-7125  
\***家族の回復ステップ12**…第②④土 15:30~17:00 安東医院 3F

\***アラノン**…桂 毎木 10:30~11:30 カトリック桂教会 阪急「桂」西口歩5分 **長岡京** 毎土 13:30~14:30 長岡京市立交流センター(バンビオ1番館内) JR「長岡京」歩1分/阪急「長岡天神」歩12分  
\***ACA(アダルト・チルドレン・アノニマス)**…ひとまち交流館 3F 福祉ボランティアセンターミーティングルーム 京都グループ(オープンミーティング) 毎金 10:00~11:30 京都夜会グループ 毎水 19:00~20:30