



# 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.12

2019年1月16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)

## 1月27日(日)「みやび」が生まれます!

### ①10:30~「みやび 発足会及び総会」

(みやび会員のみ参加)

- ・議案書をご持参ください
- ・欠席予定で委任状を出された方も、当日ご都合がつけば、ぜひご参加ください。
- ・昼食ご用意しています。



### ②13:00~「みやび 発足記念大会」

- ・行政・医療の方よりお祝いの言葉
- ・朋友、仲間の体験談
- ・記念講演: 竹村洋子先生  
「自分を生きる手がかりとしてのアルコール依存症  
~仲間の体験に学び、気づかされ、語るということ~」

皆さんのご来場  
お待ちしております

- みやび発足記念大会の記念品…「みやび発足記念」名入りボールペンを記念品として作成しました。当日欠席のみやび会員には後日お渡しします。また、記念大会参加者に「紅白まんじゅう」をお配りします。
- 平安会内部規約に「みやび」の項目追加…昨年12月、常任理事会・理事会で承認され、会則の内部規約16に「京都府断酒平安会家族会「みやび」を、2019年1月27日付けで設立する。…」との項目が追加されました。
- 今年の全国(京都)大会の実行委員会…毎月第4(水)18:30~20:30(ひとまち交流館にて)前日行事「家族の集い」の企画・準備をしています。家族会員どなたでも参加してください。今月は1/23です。
- 「準備委員会ニュース」はこの号が最終号になります…1年間ご愛読ありがとうございました。来月からは新たに毎月「みやちゃんカレンダー」と随時「みやび通信」を発行する予定です。引き続きよろしく願います!

## ★研修会などの情報

- 2/10(日)すみれ会 36周年記念例会 12:30~16:00  
長原会館 2F(大阪市平野区長吉長原西 2-3-2)06-6709-5510  
地下鉄谷町線「出戸」④出口歩7分講師:小谷クリニック小谷陣院長
- 2/10(日)依存症啓発シンポジウム「知っていますか? 依存症のこと」13:30~16:30 大阪科学技術センター8F 大ホール 基調講演:松本俊彦先生 シンポジウム:辻本土郎先生、依存症の本人、家族、藤井望夢氏(2/7迄に申込み新生会病院内関西アルコール関連問題学会事務局 shinseikai-hospital@nifty.com ☎0725-53-1222)
- 2/21(木)洛北支部創立 31周年記念例会 18:30~20:45  
北区総合庁舎(北区役所)3F 大会議室
- 2/24(日)摂津市断酒会「アルコール依存症の家族教室 クラフトを学ぶ」3/10, 3/24の3回 13:30~15:30 摂津市立コミュニティプラザ2F 会議室(阪急「摂津市」東改札口前 /JR「千里丘」徒歩10分 講師:安東医院 精神保健福祉士 松浦千恵氏
- 3/21(木・祝)大阪府断酒会家族会一日研修会  
11:30~16:00 長原会館 1F ホール (↑すみれ会の会場参照)

## S-BIRTS(エスパーツ)のおはなし <その9 3月に京都から発信!「家族のためのエスパーツ」>

みやびの有志で取り組んでいる「家族のためのエスパーツ」はスタートして1年になります。専門医療機関からご紹介いただいたご家族を断酒会家族会員が例会につなげる、という画期的な活動です。「まず家族が笑顔になろう」というスローガンで活動してきて、多くの笑顔と出会いました。来る3月17日に京都で「エスパーツ普及促進セミナー」が開催されます。厚労省から補助金を得て全国展開しているエスパーツの勉強会です。エスパーツに期待される医療や行政、断酒会の関係者が全国から集まれる中、京都から始まった取り組みをアピールし、「まず家族から回復する」という道筋を指し示してきます。また報告しますね! 大久保支部 田辺暢也 mugana@msn.com 090-9614-1530

## 報告 ①12/22(土)~23(日)香川県三光病院アディクションアカデミーに参加しました。

当日はすごい霧で、讃岐五色台休暇村までは大変な道のりでした。四国をはじめ、全国の本人、家族の体験談を聴かせていただく事ができ、今の自分と同じ不安を持った方への共感、夫にもいつかこうなってしまうような希望。改めて心が動かされる貴重な時間でした。芥川賞受賞作家 西村賢太先生の講演も笑いに包まれ、大変おもしろかったです。断酒会のパワーに圧倒されていらっしゃいました。夕方には霧も晴れ、またパワーをいただく事ができ、参加できた事に感謝します(宮)。

## ②12/30(日)文化庁主催の忘年会がMKボウル上賀茂であり61名の参加。

ボウリング、カラオケ、ランチ、抽選会と、今回は家族会でミニバザーを開催させていただきました。テーブルには衣料品、食器、雑貨、手作り品、アクセサリ、食料品などが所狭しと並び、売る方も主婦目線で品定めをしながらのスタート。ほとんどが100円、200円と格安で、どんどん売れていきました。お母さんや奥さんにと買われる方、何度も買っていただいた方…やりとりの中で皆様の温かい気持ちを感じ取れた一日でした。皆様のご協力により売上げ約3万円を計上することができました。文化部の方、物品提供や手伝っていただいた方に感謝いたします。家族会の資金として使わせていただきます(竹)

## ③1/2(火)新年例会にて仲間と一緒に断酒28年の表彰をいただきました。29回目のお酒のないお正月を迎えました。28年前「酒飲んで死ねたら本望。太く短く生きる。人生50年」と言っていた主人。私は断酒会を知り、私の居場所を見つけたから、今を感謝して家族会を大切にしていきたいと思います(作)。

## ④1/13(日)奈良断酒連合会「家族会」一日研修会に参加しました。

テーマは「人はなぜ依存症になるのか?」新阿武山病院の坂本満ケースワーカーさんの講演。一番印象に残ったのが『「家族の協力」というのは、この病気を深く理解することである。曖昧な理解でなく、深く理解することが大切である」と…。また「断酒をした後の大変さを理解してあげて欲しい。精神的苦痛や、生きにくいこの世の中を生きていくには、お酒が必要だった。その頼るものが無くなるのだから、本人にとってはもの凄く辛いんですよ」という言葉が、胸にジーンとききました。「1時間飲まないでいる事、一日断酒は、本人さんにとっては本当に辛い事、この大変さも解ってあげてほしい」とおっしゃられてました。すごく勉強になりました。また、いろいろな研修会にも参加したいです。声をかけてくださった(武)さん、ありがとうございました(西)。

「10の大事な考え方より」  
3自分も相手も、ともに本気で「断る」  
ていること何かが考えてみる。

（小冊子「アルコール依存症に対する家族の効果的な対応の仕方」監修: 藍里病院吉田精次 より）藍里病院HPから見られます

何やらニヤニヤ...

断酒いろはかるた (藤本杏子さん作)

「我よりは偉いものなし」と飲む夫に  
いつしか我は奴隷となりぬ  
化膿せし痔瘻が痛むと酒あびる  
吾はこそつと饅頭を食む  
酔い任せ酒バック提げて帰りし道  
例会終えて帰れる幸せ

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



太字は定例の会です 細字は今月の研修会などです(詳しくはウラ面)

まず、家族が笑顔になろう…!

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 <small>友引</small> <b>左京</b>	2 <small>先直</small> <b>西山</b>
3 <small>区画</small> 摩分	4 <small>大宮</small> <b>安東・家族 右京</b>	5 <small>先直</small> <b>大久保</b>	6 <small>大宮</small> <b>いわくら・家族 本部例会 (ひとまち)</b>	7 <small>先直</small> <b>洛北</b>	8 <small>区画</small>	9 <small>大宮</small> <b>西陣</b>
10 <small>赤口</small> 依存症シンポジウム すみれ会 36周年	11 <small>先直</small> <b>葵</b> <small>清國記念の日</small>	12 <small>友引</small>	13 <small>先直</small> みやび役員会	14 <small>区画</small> <b>14 (南伏見)</b> <small>パレンティンデー</small>	15 <small>大宮</small> <b>京都マック家族 宇治</b>	16 <small>赤口</small> <b>安東・家族</b>
17 <small>先直</small> <b>おたぎ家族</b>	18 <small>友引</small> <b>安東・家族 長岡京</b>	19 <small>先直</small> <b>中京</b>	20 <small>区画</small> <b>いわくら・家族 本部家族例会 (ひとまち)</b>	21 <small>大宮</small> <small>洛北支部 31周年</small>	22 <small>赤口</small>	23 <small>先直</small> <b>桂</b>
24 <small>友引</small> 摂津クラフト勉強会	25 <small>先直</small> <b>安東・家族 東山</b>	26 <small>区画</small> <b>北山</b>	27 <small>大宮</small>	28 <small>赤口</small> <b>いわくら・家族 山科</b>	3/21 (日) 大阪府断 家族会一日研修	

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 ひとまち交流館 3F 会議室 京阪「清水五条」/地下鉄「五条」/市バス「河原町正面」  
**本部家族例会** 第③水 19:00~21:00 ひとまち交流館 2F 会議室  
**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

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

**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

\***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

\*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

医療機関、行政、その他の自助グループは祝日と重なると休みになる場合あり。