

2018年7月18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: 武市裕子 (左京、井上朋子 (東山)、
 大場利代 (右京)、竹田美貴子 (中京)、横山陽子 (北山)、
 田辺暢也 (大久保)、松本拓子 (左京、坪井麻子 (守谷)



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.6

★準備委員会より ・猛暑と不安定な天候が続いています。
 皆さん、体も心も無理せず、ポチポチいきましょう。

- ・今、準備委員会では、会則や運営、発足記念大会のこと等について引きつづき検討しています。
- ・毎月第2水曜日に開催している準備委員会の会場として、8月から「こころの健康増進センター」の部屋を使わせていただけることになりました。

・毎月第4水曜日 18:30~20:30 ひとまち交流館にて、来年の全断連全国大会京都大会の実行委員会が開かれています。毎回家族の有志が参加して、家族の分科会の企画をしています。「来てよかった」と思ってもらえる京都大会・家族分科会にするため、皆さんの知恵と力を貸してください。家族どなたでも参加できます。一人でも多くの参加をお待ちしています。



★研修会などの情報

- ・7/22(日) 第33回すみれ会一日研修会 10:30~16:00
 西成区民センター(地下鉄四ツ橋線「岸里」/地下鉄堺筋線「天下茶屋」/南海高野線「天下茶屋」
 参加費 700円 (お弁当代込み) 締切 7/16 (月)
- ・7/29(日) 尾張ブロック 第5回家族の勉強会
 愛知県小牧市北里市民センター (小牧市下小針 2-130)
 10:00~12:00 西川京子先生講演
 13:00~16:00 本人は本人会、家族は西川先生と懇談会 (家族からの質問に先生が答えられる)
- ・8/26(日) 第45回近畿ブロック(大阪)大会
 10:00~15:30 国際障害者交流センター 参加費 ¥1,500
- ・9/8(土)~10(日) H.30 年度アルコール・薬物依存関連学会
 合同学術総会 龍谷大学深草キャンパス/国立京都国際会館 HPから事前参加登録が必要・参加費あり
- ・9/15(土)~16(日) 名古屋西断酒会家族一泊研修
 受付 11:00~12:00 モリトピア愛知 (愛知県新城市門谷鳳来町) 参加費 ¥8,500

★(報告4つ)研修会や交流会に行ってきました~!

(1) 6/24 小谷クリニック 第5回 家族のためのアルコール依存症基礎講座に7名で参加させていただきました。小谷陣先生の講義で、「健康な女性の検査項目、測定値、基準範囲の表」にて細かく説明を。「ビール 500ml・日本酒 1合を飲むとアルコールを分解するために3-4時間要する。アルコールは多臓器障害を引き起こします。体験談を、本人・家族の立場から聴かせていただき、気づくことが次々と増えています。ありがとうございました。(河)



(3) 7/11 家族ランチ会 私たち家族の初めてのお食事が万寿寺通の老舗料理店で開催されました。仕事で忙しい人もそうでない人も、17名もの参加でした。季節の魚や旬の野菜を使ったお昼限定のミニ会席。あまりの美味しさに全員が絶句!! リラックスしたその席では、まず自己紹介。そして一言ずつの発言の中にキラッと光るものが多々あって、改めて家族会の必要性、またそのための固い結束を誓い合い散会いたしました。(高)



(2) 7/8 近畿ブロック協議会 家族の集い 近畿7府県:和歌山、三重、滋賀、奈良、大阪、京都、(兵庫は欠席)の家族の代表が集まり活動報告や意見交換をしました。京都からは5名参加。「エスパーツ」「本人逝去後の家族の処遇」「断酒会とSNS」などについて意見交換し、また平安会の家族会設立にあたって、他府県の家族会の状況を参考に聞かせてもらったりしました。(井)

(4) 7/14 左京支部第3回 本人・家族のためのアルコール

依存症勉強会 「コミュニケーションスキルの改善」はクラフトの中で一番大事な内容です。その8つのポイントの一つ目、「わたし」を主語にした言い方をすることをロールプレイで練習しました。いつもの言い方を変えて言うのは難しいですが、言い方を変えることにより互いに落ち着いて相手を受け入れられると思いました。コミュニケーションスキルを使う前に「自分の気持ちを知る」というのがもっと難しい! 50名以上の参加があり、皆さん笑いもありで真剣に聴いておられました。松浦千恵先生、ありがとうございました。(松)

えっ、ニヤンやて?
 ニヤンやて?
 ニヤンやて?
 ニヤンやて?



S-BIRTS(エスパーツ)のおはなし
 <その3> エスパーツで「いらっしゃーい!」

去年の3月からエスパーツを始めました。最初につながった方のお話です。専門医から酒害者本人の娘さんを紹介していただき、その方がお子さん連れで例会に来てくださいました。その次の週から酒害者本人の奥さん、息子さんご夫婦、そのお子さん・・・と、総勢9名のご家族が例会に来てくれたのです。迎える側もお子さんが例会場でのびのびと遊ぶ姿がほほえましく、これだけの笑顔に囲まれていたら何とか断酒を軌道に乗せられるのではないかと、思いました。

しかし、なかなかうまくいかずこのご家族は会を離れました。これこそアルコール依存症の残酷なところ。「一人の酒害者の陰に10人の家族が泣いている」という言葉があります。心配でした。けれど、先週最初の娘さんが1年ぶりに例会場に来てくださいました。ご本人はもうすぐ退院してまた例会通いを始められるそうです。アルコール依存症者が自分の病気を認め、自分から断酒会に繋がるのはとても大変なことです。このご家族のように「まずは家族が笑顔に」なるところから始められたら、きっと家族から本人へと回復の道が拓かれると思います。(大久保支部 田辺暢也 mugana@msn.com)



へ は に 断酒いろはかるた(藤本杏子さん作)
 日本に断酒会あるを知らぬまま
 死の淵に立つ家庭の多し
 類打たれカッと血圧あげれども
 酒の力に我立ちつくす
 へとへとに疲れし我に夫の言う
 「酒で死ぬなら五十で本望」

平安会の**家族例会**
医療・行政の**家族支援プログラム**
京都や他府県の**研修会**などの日程

まず、家族が笑顔になろう…!



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)

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
7/22 (日) 第33回すみれ会一日研修会 7/29 (日) 尾張ブロック第5回家族の勉強会			1 <small>先勝</small> いわくら・家族 本部例会	2 <small>友引</small> 洛北	3 <small>先負</small> 左京	4 <small>凶運</small> 西山
5 <small>大吉</small>	6 <small>赤口</small> 安東・家族 右京	7 <small>先勝</small> 大久保	8 <small>友引</small>	9 <small>先負</small> (南伏見)	10 <small>凶運</small>	11 <small>先勝</small> 西陣
12 <small>友引</small>	13 <small>先負</small> 葵	14 <small>凶運</small>	15 <small>大吉</small> いわくら・家族 本部家族例会	16 <small>赤口</small>	17 <small>先勝</small> 宇治	18 <small>友引</small> 安東・家族
19 <small>先負</small> おたぎ家族	20 <small>凶運</small> 安東・家族 長岡京	21 <small>大吉</small> 中京	22 <small>赤口</small>	23 <small>先勝</small> いわくら・家族 山科	24 <small>友引</small>	25 <small>先負</small> 桂
26 <small>凶運</small> 第45回近畿 ブロック大会	27 <small>大吉</small> 安東・家族 東山	28 <small>赤口</small> 北山	29 <small>先勝</small>	30 <small>友引</small>	31 <small>先負</small>	

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



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

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



***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

断酒会以外の自助グループ

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。