

まず、家族が笑顔になろう！

開会の挨拶、家族の誓いの後、みやび会員6名が前に出て「家族のためのテキスト」を輪読しました。この「家族のためのテキスト」は30年余り前にいわくら病院の医療スタッフの方と当時の平安会会長、家族会員によって作られたものです。今回のみやび1周年に向けて最小限の修正をし、バッグに入れやすいサイズの冊子にして参加者全員にお配りしました。

それに続く体験発表では、全国の様々な立場の家族や本人の方の貴重なお話を、皆が一心に聴き入りました。

「みやび1周年記念大会」 家族と本人、互いに思いやり

1月26日、みやび1周年記念大会が開法会館にて開かれました。全国からご参加くださった朋友・行政・医療の皆さん、計286名で会場は熱気に溢れました。

京都府断酒平安会
家族会みやび 機関誌

第4号

2020年3月23日発行

みやび事務局（随時発行）

shigetom@mrj.biglobe.ne.jp

Fax 075-532-3887



後半は広兼医院院長・廣兼元太先生のお話とみやび会員・平安会会員の寸劇により「家族が知りたい本人のホンネ」について学びました。

私たちは、酒害の中で心身ともに疲れ

てゆき、本人の持つ健康への思いや現状への困り感、本人なりの事情...などを知って相手を信じようとする余裕や気力を失い、それがまた状況の悪循環につながることも少なくありません。

今回の寸劇は、

①「酒も命もほしんや」

（「飲みたい」も本心・「止めたたい」も本心、アルコール依存症はこのような「両価性」のある病気）

②「また飲んでもた...けど」（再飲酒した時、本人はじつは色んな思いを抱えている）

③「酒やめても、しんどいんや」（断酒後の本人の生きづらさは家族の想像以上）

という3つをテーマにしました。各テーマごとに、まず、「家族が本人のホンネを知らない」場合の（ガミガミ言ったり、



なじったりするような会話を演じ、その後、廣兼元太先生が日々診察室で本人と向き合われる中で、家族からは見えづらい本人なりの思いや事情について、また依存症という病気を医学的な側面から解きほぐして、わかりやすくお話しくださいました。

その後もう一度同じテーマを「家族が本人のホンネに気づいた」場合、どんな言葉がけや対応ができるか?を工夫した会話を演じました。

「本人役」を演じた家族も「医師役」「家族役」を演じた本人も、迫真の演技、そして、どうなることかと見守ってくださったる会場の皆さん、...依存症に関わる私たち皆の「少しでも良く生きたい」という真剣さを改めて感じた時間でした。

そして引き続き、会場の皆さんからの感想やご意見を分かち合うフリートークの時間では、各地の行政・医療の方、朋友の皆さんから、活発なご発言をいただきました。また、駆け付けてくださったアルコール問題議員連盟事務局長の参議院議員、福山哲郎氏からも、「寸劇とおはなし」の感想を交えてご挨拶をいただきました。



1周年記念大会では、みなさんの体験談や劇を通じて、改めてご家族の回復に向けた熱い思いや行き詰まったときのやるせなさに触れ、また仲間の方と一緒に取り組む心強さを感じました。こちらもパワーをもらいました。大切な方のお酒の問題に悩まれている家族の方、家族会を一度のぞかれてみませんか。

参加者アンケートの一部をご紹介します。

○今日いただいた勇氣や学びを周囲にかえしていこうと思います ○寸劇を見て我が家を見ているようでした ○「角度を変えて見てみる」とても勉強になりました ○寸劇の間の熱意のあるドクターのコメントはとてもわかりやすく、なぞがたくさんありました ○フリートークで色々な先生方のお話を伺えてよかったです ○人と人との繋がりの大切さを知りました ○もう一度初心に戻りたい自分があります ……など。

全国からおいでくださった皆さん、本当にありがとうございました。これからもご支援をよろしく願います。

FCGの声

自立は、依存先を増やすこと

希望は、絶望を分かちあうこと

あー、そう考えたらネズミが可愛いわ



（小児科医 東京大学先端科学技術研究センター・特任講師 脳性まひ当事者 熊谷晋一郎氏の言葉）

誌上勉強会

西川京子先生のお話

断酒に至らず亡くなった方を

悼むこと

私たちは「アルコール依存症は病気だ」と言いながら、「癌や心臓病になるのとは違う」と思ってしまったところがあります。しかし、アルコール依存症は発症後10年で50%の人が、治療に繋がってから5年後に三分の一人の人が亡くなっており、致死率は癌より高い病です。

癌が再発して亡くなったなら「残念だった。やはり再発は怖い」と言いますが、アルコール依存症で亡くなった場合は「酒をやめなかつたから亡くなった」と言いがちです。断酒すれば再発が防げる、という一面があるがゆえに、亡くなった時周囲は「なぜ断酒できなかったんだろう」という後悔があり辛い、それゆえに厳しい病気であると思います。

ひとつは、「本人も無念だっただろう」と悼む気持ちを持つこと、本人にとっても不本意だっただろう、回復は本人の努力だけではなく色々な条件が重なったときできるものだから、その人の場合には条件が揃うまでに命が終ってしまったのだ、ということ。

そして家族や周囲は、その時々で精一杯のことをしてきた、その事実を大切に思う、という、両方のことが必要だと思います。

ゆつくりと時間をかけて家族自身が回復していきましよう。きつと亡くなった「本人も、不幸のあとに家族が元気になることを望んでいるでしょう。（2020年2月22日「野ぼらの会」でのお話を先生のご了解得掲載させていただきました）



絵：藤本杏子

うちの支部、紹介します！②右京支部

例会場・京都市中京いきいき市民活動センター
日時・毎週月曜日 18時50分〜20時50分
(家族例会は第1月曜日)

右京支部の家族会員は6人。本人も6人です。今月の家族例会では恒例の3月生まれ大歓迎のお雛会を開催。13名の参加で初めて右京に来られた方々あり、嬉しかったです。会員さん手作りのお雛様を飾り、お茶やお菓子を頂きながらの体験談。いつもと違う華やいだ雰囲気。家族例会となりました。

家族例会は気心知れた仲間や新しく来られた方がほっこり出来る事が大事だなあと思っています。

今年から例会場が中京いきいきセンターに変わり、少しわかりにくい場所ではありますが皆様の参加をお待ちしております。(大)

ちとたくましい体力を持たれたみやびの役員、そして会員の方々の活動をそと応援しています。頑張って！！(高) …★こぶしの花が咲き出し春近ですが、コロナコロナ 何もかも中止でうんざりです。本人は、横ばい状態ですが、悪くなってないのでよしとします。みやび屋例会で、元気貰って居ます。いい事は、亡き主人から貰った小さなシクラメンが咲き始めた事です(醍醐の母ちゃん)

…★コロナの影響で、予定していた研修会、記念等が中止となり、残念！ でも、ゆっくり過ごす日が出来ました。今日は第2日曜日、そうそう福井県が例会日と思い出したので急遽思い付きで行って来ました。本人6人、家族3人で、その内3人が再飲酒したが再度例会出席で止める努力をされており感動でした。ついでに、ソースかつ丼と越前そばを堪能して来ましたよ(武) …★みやびが出来た事。それに携わらせて頂けた事。寸劇や色々な体験が出来た事。嬉しい日々を有難うございます。皆さんのお蔭です(横)



お知らせ 平安会南部屋例会が

4/3(金)からスタートします！

***毎月 第1金曜日 14時~16時**

***山城北保健所・綴喜分室**

(田辺総合庁舎内)

〒610-0331 京田辺市田辺明田1番地

0774-63-5745 (代表・カーナビ用)

0774-63-5734 (酒害相談・例会問合せ)

JR「京田辺」・近鉄「田辺」歩5-10分

投稿 平安会南部屋例会の発行

私が所属する田辺支部は平安会でも広い地域をカバーする支部でありながら、会員数が少なく、私は入会した当初からなぜだろう？と、疑問をもっていました。

しばらくして、家族のエスバーツのメンバーにりましたが、地域性の差に何となく寂しさを感じました。もつと南部地域を活発にしたい！という気持ちが湧き、毎月、保健所や地域包括クリニック等に「みやぢやんカレンダー」をもつて廻り始めました。

すると、年配の相談者さんが多く、夜の例会には行きにくい、また、京都市内までは遠いという声がかれました。その声を反映させたいと思ひ、会長に相談したことがきっかけで山城北保健所・綴喜分室の一室を貸していただけることとなり、平安会南部屋例会を始め運びました。

せっかくなので、保健所でできるなら保健所との連携を深めていきたいと思ひ、東大阪市アルコール関連問題会議、通称「ひあかもか」という、34年も続く地域連携会議を見学させていたいただいたところ、保健所の方も積極的に参加され、断酒会の啓発活動のバックアップなど、一緒に取組みをされることに感動しました。

例会を保健所でするメリットとして、保健所へ相談に来られた際、安心して例会に参加していたことがあると思ひます。この先も、保健行政と断酒会の繋がりを大切にしていくような取組みを考えていきたいです。(西野時雨)

みやび1周年ウラ話

劇もおみやげも手作り

「全国家族の集い」も無事終了し、皆でホッとしたのも束の間、次はみやび1周年記念大会。案内文も発送し、講師の先生も決まったが、さてどんな内容で…。「家族の集い」で好評だった劇を取り入れよう、テーマは？「本人さんのホンネ」を知りたい。そう言えはこの角度で取り組んだことはないし、これでいい！と話し合いを重ねていく。

一方でおみやげは何に？ ヒントを見つめるためお寺の手作り市を見て回り、コースターが目に残る。さつそくYさんが5枚の布を重ねて試作。年末年始もあり300枚作れるか心配したが、いくつかの家族例会に出向き皆の協力を得る。コースターは市販のナイロン袋ではなく、包装紙などの手作り袋に入れましょう、そして「のんびりって、しあわせ〜」などと書かれたステイック紅茶と金平糖を入れて、記念品が完成！

皆さん、紅茶を入れたマイカップをコースターに置き、金平糖を食べて、ゆるーいひとときを過ごしていただきましたか？(松)



絵：笹井ます子



↑記念品、お好きなのをどうぞ！

行ってみたい？

みやび家族昼例会 京都市こころの健康増進センター2F 会議室 2 第②④火曜 14:00~15:30 (第④火曜は「親の会」、親以外の方もどうぞ)



2019.7月から始まったみやび家族昼例会。夜に出にくい方や初めて顔を出してくださる方なども参加され回数を重ねるごとに顔見知りになられています。家族だけの安心できる居場所になり、少しでも気持ちが楽になってもらえたらうれしいです。少ない人数の時もありますが、1人でも来ていただける方がある限り、続けていきたいと願っています。

私にとってのみやび昼例会は、同じような悩みをもつ方々にお会いできて、今思っている事とかを話してスツとして帰ります。本当にありがたいです。家にいると心が塞がってしまっていますが、ここに来ると元気が出ます。

みやび昼例会って、どんな所？



自分の話す事を苦しい体験でも聞いてくれる場所です

交通が便利。「家族のためのテキスト」は何度読んでも自分にあてはまる。体験談がよい。

気持ちが救われる場があってよかったと思います。昼例会続けてほしいです

言いつばなし、聞きつばなしが守られて苦しい思いを話す事で胸の内がスッキリします

S-BIRTS (エスパーツ) のおはなし

〈その13 地獄を極楽にする方法?〉



断酒会の創設者松村春繁さんの言葉に「地獄を見たければアルコール依存症者の家庭を見よ。」という、絶望的な言葉があります。酒に脳を乗っ取られてしまった夫が、今一杯の酒を手に入れるために、泣き叫ぶ妻に手を上げ、横で子どもが声を殺している、そんな情景を思い浮かべるにつけ、この言葉に裏打ちされた深刻なアルコール依存症者の家庭の現実を痛感します。8年前の我が家もそんな地獄の一つでした。

エスパーツで新しいご家族を家族会にお迎えると、断酒会が「相談の場」ではなく「体験談の場」であることに驚かれます。また、他の方の壮絶な体験談に、まるでテレビの再現ドラマを見ているようだ、と驚かれます。また、凄まじい体験談を話しておられたのに休憩時には仲間と笑いあっている！！のにも、初めて来られた方は、「まあ、うちは暴力もないし静かに飲んでいただけだし、ちょっと違うな。」と、内心ちょっと一安心、と言ったところでしょうか？でも、今日は無理でも、しばらく通って体験談を聴いてみてください。「うちの家庭とおなじだ！」という新しい驚きがきっとあります。うちでは当たり前と思っていたことの数々。例えば、買い物とき夫は家で飲んでいる、買い物では毎回チューハイの箱買い、子どもの進路相談は全部母親、定年以降は趣味が酒だけ、家族旅行なんて行こうと思ったこともない、夫と出かけたこともない、家事をするなんて考えられない、トイレが汚い、子どもが家に寄り付かない・・・あれ？これってもしかして

アルコール依存症のせいだったの？
それはどうかわかりません。けれど、他の人の違うところ探しをして安心していたのが、同じところを探し出したら「うち結構やばいかも・・・」と気づくことがよくあります。地獄にいる亡者たちは自分が地獄にいる事さえも気づいていないかもしれません。痛みや苦しみが当たり前になっているのかも？

ひどい例えで申し訳ない限りですが、冒頭の言葉はこんな希望の言葉で結びます。「極楽を見なければアルコール依存症から回復した者の家庭を見よ。」です。私は宗教家でもないし、今の自分の家庭が極楽とも到底思えません。けれど、最近うつつらと思い浮かぶことがあります。夫婦で右往左往しながらもなんとか断酒会に繋がりが続くて断酒を継続できている今の生活・・・。子どもはまずまず屈託なく成長してくれて、一日一回は家族で笑って食卓を囲んでいる。一度地獄を乗り越えてきたからこそ感じる幸せってあるなあ。これってアルコール依存症者が家庭にいて共に回復に向けて闘っているからこそ感じられる一瞬かなあ？

「不幸に気づかない不幸」から「幸せに気付く幸せ」を皆さんと一緒に分かち合いたいと心より願います。田辺暢也 090-9614-1530 mugana@msn.com

《編集後記》最近口ずさんでいるのは、「♪…それでも人はまた汗を流し 何度も出会いと別れ 繰り返す 過ぎた日々の痛みを胸にいつか見た夢を 目指すだろう」…25年前の震災のとき作られた「満月の夕」という歌です (い)