

2021 **みやちゃん** **4月** **カレンダー**  
2021.3.17発行 No.26 **まず、家族が笑顔になろう…!**

- ★平安会家族例会(表の太字が支部名)
- ★京都や近郊の研修会など
- ★京都の医療機関、行政などの家族支援プログラム
- ★断酒会以外の家族自助グループ情報
- ★通常例会への家族の参加も大歓迎!

日	月	火	水	木	金	土
★3/20(土・祝)第6回大阪府断酒会家族会一日研修会 13時~16時 長原会館 大阪市平野区長原西2-3-2 ☎06-6709-5110(地下鉄谷町線「出戸」)④出口歩7分				1	2 ①平安会南部屋例会一周年記念	3
★3/27, 28第30回「虹の会」京都幸荘セミナー 聞法会館 要・申込・参加費3/6〆切				<b>左京</b>		
4	5 安東医院 家族教室 <b>右京</b>	6 ●zoom 家族例会 <b>大久保</b>	7 平安会屋例会 <b>本部例会</b> (ひとまち)	8	9	10 <b>西陣</b>
11	12 安東医院 家族教室 <b>田辺</b>	13 家族屋例会	14 ↓傍聴OKです <b>みやび役員会</b> 平安会屋例会	15	16 京都マック家族 ●zoom 家族例会 <b>宇治</b>	17 安東医院 家族講座
18	19 安東医院 家族教室 <b>長岡京</b>	20 <b>中京</b>	21 平安会屋例会 <b>本部家族例会</b> (京都医健専門学校)	22 <b>山科</b>	23	24
25 ②第3回 <b>みやび総会</b>	26 安東医院 家族教室 ●zoom 家族例会 <b>東山</b>	27 家族屋例会 (親の会) <b>北山</b>	28 平安会屋例会	29	30	

★ご注意ください★  
4/21(水)本部家族例会の会場は、  
**京都医健専門学校**  
第2校舎2204教室です  
(中京区衣棚町512)  
室町三条西北角  
地下鉄「烏丸御池」⑥出口3分

<報告>3/11(木)京都府こころの健康セミナーに参加しました。  
前半はリモートでいわくら病院精神科認定看護師 杉山昌儀氏による「アルコール依存症と家族」の講義がありました。アルコール依存症は脳の病気、信頼関係(生きづらさ)の病気である。家族も本人もコントロールできないものをコントロールしようとして関係性が悪くなる。治療は止めさせようとするのではなく回復者と関わり、自分自身を語り仲間と一緒に止められる。家族へのアプローチのひとつに家族関係を整えるための技法<手紙療法>があり、本人に家族の心配や不安な気持ちを伝えて自分と向き合うことが大切と、妻から夫に宛てた手紙を読み上げていただきました。私もいわくら病院の提案で夫に手紙療法をしたので、当時を思い出し胸が熱くなりました。  
後半は京都マック・AA・断酒会の紹介と体験談を聴きました。  
ひとりて抱え込まずにつながることで回復できること、家族が変わることの大切さにあらためて気付くことができました。  
"家族は治療の協力者ではなく、サポート・ケアを必要とする人々"とのことばが心にしみました。  
コロナ禍の中でも対策をとり開催していただきありがとうございました(竹田)

「みやびリーフレット」2000部印刷完成！  
山科支部家族会員の皆さんにオリジナルのイラストと原案を作っていただき、役員会で文言などを検討しました。  
アルコール依存症の正しい理解、家族会の大切さを伝えるために活用していきたいです。  
地域で配りたいなど必要な時は役員までお知らせください。

①4/2(金)平安会南部屋例会一周年記念例会  
13:00~16:00 京田辺市商工会館 CIKビル  
(京田辺市田辺中央4丁目3-3)  
☎0774-62-0093(なるべく公共交通機関で)  
JR学園都市線「京田辺」/近鉄京都線「新田辺」  
\*マスクの着用を。  
体調の優れない方のご参加はご遠慮ください。

②4/25(日)第3回みやび総会&ミニ交流会  
13:30~15:30ウイングス京都 2Fセミナー室B  
\*お配りした議案書を見ておいてください  
(当日ご持参願います)  
\*お早目に出欠票(欠席の場合は委任状に署名・捺印)を出してください。(〆切は4/21)  
\*総会終了後、皆で楽しめるミニ交流会を予定しています！

\*コロナ感染拡大の状況によっては開催できない場合があります。その時はお知らせの上、他の議決方法を検討しますのでご了解ください。

<今後の予定>  
・5/30(日)平安会創立48周年一日研修会  
聞法会館10:00~16:45 (家族会13:00~14:30)

・延期になっていた、平安会本人・家族の合同勉強会「怒りとの付き合い方(続編)」はコロナ感染拡大の状況を見ながら6月頃(日曜日)に開催を予定しています。

みやび短歌  
藤本杏子さん作  
哲学の道を一  
コロナのゆく  
花片あびて  
人影のなし  
木々の揺れ  
泉屋揺らぎ  
古館は静も  
れる陽の中

<報告>3/6(土)zoom家族例会で、木津川市の林こころのクリニック・橋爪寿斗先生による「自分も相手も大切に伝える方 ~アサーティブ・コミュニケーション~」の講演を聴きました。…「夜の11時半、仕事で疲れてもう寝ようとした矢先に久しぶりの友人から電話が来たら、あなたはどうしますか?」…という例から、「受身的なオロオロタイプ」「攻撃的なドクカンタイプ」「作為的なイヤミタイプ」の3つの対応の他に、4つめの「自分も相手も大切にするアサーティブな対応」があることを教わりました。アサーティブな対応の習得は、筋トレと同じで「練習あるのみ!」の言葉に納得しました。(い)