



2020
5月

みやちゃん 特別号

2020.4.15.発行 5月みやちゃんカレンダー No.15

まず、家族が笑顔になろう…!

みんな、どうしてる？
大丈夫かあ？

今、誰かに話を聞いてほしい！！

コロナで例会が中止、
困っている家族の方…



chieko530823@ezweb.ne.jp (武市)
mugana@msn.com (田邊)
shigetom@mrj.biglobe.ne.jp (井上)

みやび役員のメールに連絡してください。メールや電話でお話を聴きます。またできる限りの情報などをお伝えします。

離れていてもこんな時こそつながって

みやび会員のみなさん。お変わりありませんか。新型コロナウイルス感染症が拡大し、不安な毎日をお過ごしだと思います。感染拡大防止のため外出自粛要請がされ、4月2週目くらいから支部例会等の中止が目立ちはじめ、今週はほとんどの支部例会が中止になりました。他府県も同様です。

家族会や例会に出られなくなり、お会いする機会がなくなりましたが、みなさんはどんな工夫をされていますか？

5月のみやちゃんカレンダーも家族会等の載せられる日程がなく、まさに 開店休業状態ですが、みやちゃん特別号(5月みやちゃんカレンダーNo.15)として、タイムリーな情報を盛り込んで発行することにしました。お役に立てれば嬉しいです。竹村洋子先生からも特別寄稿をいただき、ありがとうございます。

次にお会いするまで、どうか皆が一步でも酒害からの回復の道を歩めますように。

「困難なときこそできる自分育てへの工夫を」 竹村洋子 (竹村診療所)

断酒会始まって以来の状況

TVから流れてくるニュースは、新型コロナウイルス感染の状況、予防対策も含めて私たちの生活環境の改善、不要不急の外出の自粛等で、この難局を皆で工夫して乗り越えようと呼び掛けています。

その中であって、断酒会や家族会の記念例会や支部例会も中止になっていると伺いました。おそらく、こんな事態は震災や災害時を除けば断酒会始まって以来のことではないでしょうか。

自助グループは、様々な家族が互いを大切にする場

家族会にやっと家族が繋がりが、光を見い出せたいという方、また断酒して1年ぐらいい経過したがまだまだ不安や緊張を抱えているという当事者や家族の方。4、5年当事者が断酒を継続しているがまだまだ当事者を見守り、家族として変化していく自分に不安や戸惑いを感じているという方、当事者はまだ断酒会に繋がっていないが、家族の方が家族会に繋がりが家族としての関りを確かなものにしていく方もおられます。

また、長年断酒会に当事者が繋がりが、家族も一緒に変化を大切に例会出席を重ねてきている方もおられます。当事者の方も家族も色々な体験を通して依存症から距離をとり、自分を取り戻しつつ、変化を受け入れていくときの自助グループの大切さを、それぞれに実感していることでしょう。

今は自分を振り返ってみる機会

それだけに、例会出席ができなくなったこの事態に、戸惑いや不安をかかえておられる当事者の方や家族の方が沢山おられても自然なことです。

皆さんは、今、どんな工夫をして自分育てをしておられるのでしょうか。この機会に、飲酒していた当事者の方が、またその傍らで不安や戸惑いを抱えて立ち尽くしてしまっていた家族が、どのようにして今の自分に出会えるようになってきたかを振り返ってみるのもよいことです。

自分を褒めて周りに感謝することで温かい気持ちに

そして、こんな時だからこそ、自分の中で変化を受け入れてこまごまこられた自分をまず褒めてあげたいものです。

そうして、今、自分の周りで自分を見守り支えてくれている家族や仲間のことを思い出してみよう。そうすることで、いつの間にかいろいろな人や場感謝できるようになっている自分に気づき、少しずつでも自分の思いを仲間の中で伝え、自分育てのできている自身にも出会い、温かな気持ちになれることでしょう。

ころのなかに余裕が生まれ、いつもの例会の時間に自分が何をすると元気になれるかが感じ取れて、非常時の工夫に出会えると思うのです。

今だからこそできること、気づけることがある

YouTube(ユーチューブ)での動画やメッセージの配信をみることで元気がもらえたり、電話で仲間に今日の「気づき」や「困りごと」を聞いてもらい、また聞かせてもらうことで気づけることもある。メールを、伝え合える仲間を送り、交換することもできる。また、家族会からの新聞をゆっくり読んでみたり、これまでの色々な記念例会や一泊研修に出かけたときの出会いで嬉しかったことや、その時に気づけたことを思い出して、勇気が湧いてきて、今、自分がしてみたいことに気づけることもあることでしょう。

先の見通しの立たない日々の生活が続いていますが、この大変な状況もいつかは必ず落ち着きます。どんな思いも伝え合える仲間が隣に居てくれることを想いつつ、自分たちでできる工夫をして、また断酒会や家族会が開かれるときまで、この困難を皆さんで声を掛け合いながら乗り越えましょう。

●連休明けまで、ほとんどの支部例会(家族例会含む)・本部例会が中止となっています。その後中止になることも予想されます。最新情報は「平安会ホームページ」「ソーバーねっと」でご確認ください。

●いわくら病院、安東医院、京都マックの家族プログラムも当面中止です。再開については、直接お問い合わせください。

いわくら病院 ☎075-711-2171
安東医院 ☎075-344-6016
京都マック ☎075-741-7125

<報告>4/3南部昼例会 コロナ感染予防に気を使いながらも、奈良、大阪、兵庫からも参加があり、総勢27名で記念すべき第一回を開催する事ができました。地域包括支援の相談者の家族さんと、植松CLからは2名のSWの参加もあり、顔繋ぎをして頂く事も出来ました！また、京都新聞の取材も入り、次の日の朝刊にも掲載されました。今後も例会を大切にしつつ、行政や医療との連携を保てるようにしていきたいと思っています。(西)

ゆ き さ

緩めたり引張ったりの縄電
きっかけが掴めず沈む深い河
さりげなく声かけ誘う友の愛

断酒いろはかるた

笹井ます子さん

コロナ対策ひとくちメモ

～布マスクの洗い方～

- ①標準の濃度の衣料用洗剤にマスクを10分間浸す
- ②水道水ですすぐ(もみ洗いはしない)
- ③塩素系漂白剤15mlを1ℓの水に溶かし、マスクを10分浸す
- ④水道水で十分すすぐ
- ⑤清潔なタオルに挟んで水気を切り、形を整えて干す
(花王の特設サイトより)

<報告> 3月1日 厚労省主催「依存症の理解を深めよう 回復を応援し、受け入れる社会へ」という啓発イベントに参加してきました。

コロナウイルスの影響下でのイベント自粛が始まってすぐの時期でいち早く「無観客イベントで同時配信」という形に決まりました。

2016年に薬物で逮捕された清原和博さんや高知東生さん、杉田あきひろさん、塚本堅一さんという「2016年組」はじめ、ZIGGYの森重さん、松本俊彦先生、漫画家の菊池真理子さんら、依存症界では有名な方々が一堂に会し、熱く前向きに語らうイベントでした。

アルコールに限らず様々な依存症の回復のためには、周囲の理解と自助グループの必要性、それとともに家族の回復、そして家族会がとても重要であることが随所で語られました。イベント終了直後にネット上でも各報道機関から次々とトップニュースとして上がり、非常に注目度の高いイベントでした。(暢)

当日のイベント(約2時間)の動画はこちら →
「回復を応援し、受け入れる社会in東京」
で検索してもOK (約2時間)



清原さん、森重さんが本音でメッセージを語っている動画はこちら。

(1人3分くらいです) →
「メッセージ依存症の理解を深めよう」で検索できます。

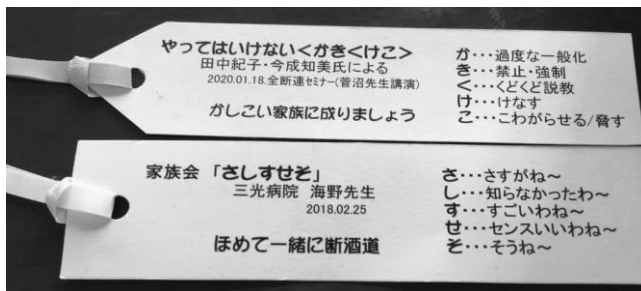
「まず家族から笑顔になろう！」のパネルを持った(暢)さんも何気んに映ってます…(^^)



ニヤるほど〜



納得！のひと言、勇気が湧く言葉、集めてみました



昔、釜ヶ崎のアルコール依存症の労働者が、地域の断酒会の人にお前から、家族がおるのに酒がやめられへんか！と言ったら、断酒会の人はお前から家族がおったんやろ！と言いつた。そんで見て返した断酒会の人が、釜ヶ崎の人たちを家に招いて一緒にご飯を食べた。その時労働者はおひつからご飯を食べる「ひとつの鍋を皆でつく」ことが初めての経験だった。昔の釜ヶ崎の人が家族に触れ合って酒を止めていった。家族の力は単身者にとっても大切。こうして大阪の断酒会が発展していった。

(すみれ会三十五周年記念で) 東布施クリニク・辻本土郎

<平安の祈り>

神様、私にお与えください

自分に変えられないものを受け入れる落ち着きを！

変えられるものを変えていく勇気を！

そして二つのものを見分ける賢さを！

<平安の祈り>は、アメリカの神学者、ニーバーの作と言われ、AAや薬物依存、神経症の回復支援の「12ステップのプログラム」に採用されてから広く知られるようになりました

動画はこちら →
って、どうやったら見れるん？

ホンマや、
できたワ！!(^^)!

スマホの「友だち追加」の「QRコード」をタッチして、写真撮りたいにしてにカズんや。ほんで、出てきたhttp://...をタッチしたらええねん

<報告> NHKハートネットTV「特集 薬物依存を考える “ハームリダクションの現場から”(3)いま日本に必要なこと」を見て... 薬物依存の当事者でもある「ダルク女性ハウス」代表の上岡陽江さんは次のように語られました。

「オーストラリアのシドニーの施設を視察に行った時、きれいで、当事者がリスペクト(尊重)されるような環境に驚きました。一緒に行った薬物依存当事者の男性たちが、『こんなに明るくて話を聞いてくれるところだと薬をやりにくくなる』と言ったことが大変興味深かった。…つまり当事者って、怒られたり、なじられたり、責められたりすると薬物を使いたくなるんだけど、『あなたは何か必要?』とか、『喉乾いてませんか?』とか『疲れてませんか?』というような言葉をかけられると(薬物を)使いにくい、ということなんです」

また、その施設の看護師さんが「私はやめない人が好き」と言った。つまり「私は(薬物を)やめない依存症の人とつきあってコミュニケーションをとっていくのがとても好き」と言われたそうです。

その言葉を聞いて同行していた依存症家族の方が号泣された。「今まで、やめた依存症者しかマルじゃない(認めてもらえない)と思ってきた」と。

上岡さんは「私自身を振り返っても、やめられない10年があり、プログラムと出会ってからの5年があった。5年くらい経つ中で、結果として薬をやめていった。はじめに「薬をやめる」ことがあったんじゃなくて、人に相談に行く、仕事や住むところの相談に行く、その中で日常が変わっていく中で、結果としてやめていった」と話されました。

依存症の当事者の背景にあるのは「痛み」や「生きづらさ」であり、けっして「道徳心」や「意志」の問題ではない、というのは薬物もアルコールも同じです。

そしてまた、酒害に巻き込まれて心身の健康を失った家族が、まず自分自身が大切にされ尊重される場・家族会につながってこそ自身の回復(ひいては本

<時間のある時に、おすすめ！>

吉田精次先生(徳島・藍里病院)の動画で、CRAFT(クラフト)を学ぼう！

約1時間です ↓

パソコンで「アルコール依存 藍里病院」

で検索しても見られます。

他にも、家族にとって「あっ、そうなんや！」

と思える資料が色々見られます。

(↓ 以下に一部を紹介いたします)



●境界が引けるとは・・・どんなに親しい間柄であっても、他人の問題を自分の問題にしないこと、他人の責任を自分の責任にしないこと、他人がすべきことを自分が 肩代わりしないこと、自分がすべきことを他人に押し付けけないことが当たり前のこととなります。

境界を引くことは相手を突き放すこととは違います。対等な関係には不可欠な要素です。自分を大切に、相手も大切にすることに欠かすことのできないものが「境界」です。

●手放すとは何から手を放すことか？ 共依存は「自分自身に焦点が当たらず、相手のことが気になってしまう状態」です。相手との境界が適度に引けていないことが原因で起きます。今起きていることはだれの問題なのか、だれが責任をもってその問題に対処すべきなのかははっきりすることが問題解決には不可欠です。

自分の言動が相手の自立や健康に真につながるのかどうかを検討しながら家族は自分のすべきこと、すべきでないことを区別する必要があります。相手の責任や相手のすべきことから手を放すことが大事です。相手の代わりに責任を負おうとする、相手の代わりに問題を解決しようとする、その行動から手を引くということです。

そうすることで相手との健全な境界を引くということです。決して相手との関係を断つことを意味してはいないのです。

人の回復)に向かうことができるのも、上岡さんのお話に通じるものがあると感じました(井)。

まず、家族が笑顔になろう…!



(藍里病院HP・依存症家族勉強会R2年3月、4月より)

