



2020

みやちゃん

6月

特別号 ②

2020.5.20発行 6月みやちゃんカレンダー No.16

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。できる限りの情報をお伝えします

家族会みやびの皆さん、お元気ですか？

5月はまだ例会が開催できない状態が続いています。イライラが募る方、少しの間ゆっくりできた方、1ヶ月と少しの間仲間との会話がなくて寂しいと思っている方...もう少しの辛抱かなと思います。例会に参加していた時は、たまには休もうかと思っていたのに、いざ例会がなくなると、毎日が寂しいと感じられているのではないのでしょうか。

先日家族の仲間より、インターネットを使った「Zoom例会」の開催があると聞き、どのようにすればいいのか、こんな機械オンチな私もできるのか、すごく不安でしたが、教えてもらいながら試してみました。やる気があればできました。全国の仲間の方の体験談を聴くことができホッとしたり、また勇気や感動をいただきました。みやびからも数名の参加がありましたよ。皆さんもいかがですか、初参加しませんか？(武)
＜裏面にzoom例会に関する記事があります＞

★第2回総会議案 成立しました

コロナウイルスの感染拡大防止の為に総会が開催できず、はがきでの議案の賛否を問うことになりました。突然封書が届きびっくりされたことと思います。

結果報告...89通(人)送付中76通(人)の方から返信がありました。
賛→74通 否→0通
どちらにも〇記入なし→2通
(議案書がなく判断できないとの理由)

*これで議案成立とさせていただきます。

*議案書の数字表記に訂正があります

① I 2019年度事業報告案 2. 勉強会・行事(1)「みやび発足記念大会」参加人数
みやび会員 ×39名 → 〇42名
(総数 ×286名 → 〇210名)

② II 2019年度会計報告案
収入繰越金 ×15,024 → 〇23,991
寄付金 ×68,061 → 〇59,094
(準備委員会期間の繰越金の一部8,967円を間違っって寄付金に計上していたため、合計金額に変わりはありません)

ご意見等あれば、いつでも役員までお知らせください。今年度もよろしく願います。

竹村洋子先生からのメッセージ

例会が開けない状況が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。私達は自然と共存しながら、自然から沢山の恩恵をいただいているのを育んでいます。けれども、今年は目に見えないウイルスから自分を守るために、気持ちが奪われて、自然に目を向けて楽しむ暇もなく季節が移り変わろうとしています。

そのためか、「近頃、外の緑が目に入り、大きく深呼吸をしてホッと一息ついた。土いじりをしたくなっている自分がある」、「新鮮な緑の野菜やイチゴを見つけて、ひと手間かけて料理をしたら、身体が生き返った感じがして...」、「いつのまにか、流れる水の音に耳を澄まして安心している自分、からだがり緩み身に染みる感じがした」など、いろいろな自然との出会いを感じ、癒されている人たちの声が聞こえてきます。

ストレスや不安を抱え続けているこの時期だからこそ、自然と共存して生かされている自分に改めて気づける機会を得ているのではないのでしょうか。いのちの根っこが元気になるように、自然の恵みを戴いたり、ちょっとした工夫をして自然に触れる、自然の中に身を置いてみることで、今こそ私たちはこんなに元気になれるのだということを実感してみたいものです。

そして、その体験を伝え合うことができると、皆が笑顔になれることでしょう。

★「怒りとの付き合い方」の勉強会をします

*みやび勉強会

時期：2020年7～8月頃

テーマ：怒りとの付き合い方

講師：竹村洋子先生

場所：未定 (コロナウイルスが終息すれば会場を借りて集会形式で、集まることにまだ不安があれば誌上勉強会形式で)



怒りの悩み、大募集！

「すぐにイラッとして腹が立つ」
「怒る相手にどうすれば？」
「怒らずに気持ちを伝えるには？」...他、
怒りに関する悩みをお寄せください。
竹村先生にお答えいただきながら
皆で学びましょう。



宛先：みやび役員、または事務局メール
shigetom@mrj.biglobe.ne.jp
〆切：6月15日(月)

★6月以降の例会の再開については、平安会のホームページを見てください。

★いわくら病院、安東医院、京都マックの家族プログラムの再開については、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



納得！のひと言、勇気が湧く言葉、集めてみました②

あなたから仲間や先輩に SOS
を出せば、必ず助けしてくれる。

余分な手出し口出しはせず、結論は本人に出させる。言ってもいい言葉は「よかったね」 残念
やったね」の二つだけ。

スリップしたけれど、何か本人の中でふっきたものがあつた
よう、前進していると感じて
いる。(家族の言葉)

(「季刊Be! 増刊号No.27」より転載させていただきました)

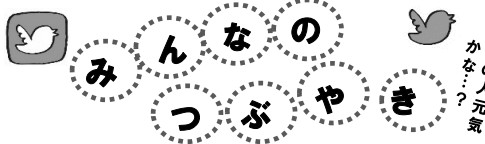
断酒いろはかるた
酒止めて例会終わり
生きている日々夕暮る
きりきりと胃の痛むの早寝
遺言のひとこと、病窓遠くも配膳音すぬる

藤本杏子さん作

★左京支部が支部紹介リーフレット「あなたの飲み方大丈夫？」をリニューアル。⇒
困っている方に断酒会と回復を届けたい。



コロナの影響が長引くにつれ、公私ともに大変になってきました。早く収束してほしいものですね。また皆様にお会い出来る日を心待ちにしております(山)



3月初め、喘息持ちの私にとって、コロナの感染＝死と思えて、仕事に出掛ける事は不安で仕方なかった。だが、この時期、夫の存在

はありがたかった。横にいてくれるだけでコロナが、寄ってこない気がした。今迄は、断酒するとか言いながら、飲酒してしまう夫に失望し、苛立っていたのだが。。 気弱になって、思いがけなく、夫の存在を感謝した。4月になって、外出自粛となり、仕事先も休業となり、自宅ですと夫と犬と過ごすことになった。今までの忙しい時間が止まった。夫の飲酒も止まっている。約2か月、断酒の最長記録を更新している。これは、私の厳しい監視の下での結果で、本人の気持ちは図り知れないが、自粛解除後もこの状況が維持されるといいのだけど。新しい世界が広がってほしいと願う。(西川優子)

世の中毎日コロナ、コロナ、深刻なニュースばかりですネ。私は仕事出来る事に幸せを頂き感謝しております。今までの例会ペースは崩しましたが三度の食事が楽しいです。コロナくたばれ!!念じております。(作田)

例会がないので、毎日、たいくつしています。山に散歩に行っています。息子もお使いりに行ってくれるので、穏やかな生活を過ごしております。早く例会が始まって、皆さんにお会いしたいですね。(鈴)

例会がお休みになって一ヶ月。あと半月は自粛が続くようです。夫は10分ぐらい散歩に出る以外一日中テレビの前です。夫が「安東医院のデイケアと例会のおかげ...」といつも言っていますが、本当に生活の全てがストップしてしまったかのようです。このままだとリスタートの時には歩けなくなっているのではないかと心配しています。(竹内敬子)

外出自粛で、例会に参加出来ませんが、いかがお過ごしでしょうか？ 夫は、時々チクリと刺さる言葉を言いながらも頑張っています。(東)

みやび家族会の皆様いかがお過ごしでしょうか？地球規模の大変な今私の家族にとっても心配したらきりがありません。(お家にいよう！)とテレビからの声かけなどは私の家族に言ってもらっているようで心強いです。(変な言い方ですいません！)家族会の心 あせらない！あきらめない！信じて待つ！を世界中の皆様にお伝えしたいです。(60代母)

「続けることのありがたさ」 去る5月12日は主人の4年目の命日でした。37年の断酒継続後85才であの世へと。あれ以来、仏壇には主人が大好きだったブラックコーヒーを一日もかかさず供えています。私も断酒会に救ってもらい40年、今も何とか無事に暮らしています。「この騒ぎいつまで続くマスク顔」(笹井)

ひと月余りの自粛生活。仕事も休み、例会もなく二十四時間自分の時間。忙しさに追われていた時は時間がほしいと思っていたのに、いざ手に入ると使い方が分からない。例会のない夜の時間が長いです。(横井登久子)

不要不急の用事って、よく考えると、あるようで、ないようで...。今まで忙しがっていたことが一つと遠のいてゆくような気分です。猫とたわむれていることが今は一番！と思っています。(N)

1918年、百年前に世界的に流行し40万人が亡くなったと言うスペイン風邪で父の母(私の祖母)は6人の幼い子供達を残して亡くなりました。幼かった父は親類の家に養子に出され寂しい幼少時代を過ごしたそうです。歴史はくり返すのですね。父恋しのこの頃です。「幼少の父も闘い感染症 広がり止めぬもの今体験す」(藤本杏子)

季節は暖かくなってきましたが、コロナウイルスの影響で全ての行事がなくなってしまい、気分転換する事が難しく気分も塞ぎがちです。一年表彰の時期には皆さんに安心してお会いできるように、家族で1日断酒頑張っています。(中溝佳織)

夫は毎年5月にスリップしますが、今年もスリップしました。いわから病院に電話相談して、なんとか早めにお酒をストップすることができました。断酒会のみなさんに早くお会いしたいです。(濱口泰代)

「まだくるよババンに見えるノンアルが」「缶コーヒーふたを開けたら吸いからも」(詠み人知らず)



中京支部Zoom例会を9名の参加で開催。京都新聞の取材が入ると聞いて、スマホの画面に夫婦で顔を入れるのに必死でしたが思ってたより簡単にでき、直接会えなくても例会ができることに驚き、改めて繋がっていることの有り難さを感じた貴重な体験でした。支部の皆さん有難うございました。(竹)

... zoom例会って、どんなの？ ...

★zoom例会とは、インターネットで会議をする「zoom」というソフトを使い、日時を決めてテレビ電話のような形で行う例会です。スマホ、またはネットが使えるパソコンかタブレットのどれかがあれば参加できます。

★zoom例会に参加するには、次の↓どちらかの方法でどうぞ。クリックするだけで参加できる方法があります。

- ①Facebookのグループ、 <【家】アルコール依存症の家族のグループです> をご覧ください。開催の日時や簡単な参加方法などが出ています。
- ②みやび役員の連絡先(裏面の右上)にメールしてください。次の開催日、参加方法をお伝えします。

5/9～10日にかけて、第1回Zoom断酒スクールが開催されました。三光病院の海野先生が企画され、高知県断酒連合会の方々も実行委員を務められ、総数274名の参加があり、盛況な2日間となりました。1日目の家族会、2日目の家族交流会には「みやび」からも10名の参加があり、一番多くの参加人数でした。画面ごしても、「みやび」の仲間の顔が見れた時には思わず手を振ってしまう自分がいました。また、研修会や記念例会でお会いした朋友の方にもお目にかかれ、ホッと「繋がっている気持ちって大切だな」、と思わせて頂けました。ただ、一方でインターネットの環境にない方で今、苦しい状況におかれている方の事を思うと、手放しでは喜べないという思いもあります。

断酒会に入会させていただいて、1年5ヶ月。行事予定表を見るたびに、全国各地でされている行事に興味深々。でも仕事柄1度も参加できずにいました。それが今回のコロナ騒動のおかげで、断酒スクールがZoomミーティングとなり、全国の皆さんのお話を聞くことができました。携帯の画面の前で、うんうんわかるわかるとうなずいたり、涙したりの2日間。今回だけは、コロナも全て悪いことばかりでないなあと思わせていただきました。(Y)

第1回 Zoom断酒スクールに参加しました。テレビ電話での研修会という少し難しそうでしたが、コロナ感染流行で例会も中止になっている中、全国のお同行とスマホの画面で繋がれた時は感動しました。画面ではしばらくお会いできていない懐かしいお顔も拝見でき、ホッとしました。(山)

オンラインミーティングが始まる、ということ2つのお誘いがありました。一つは香川県三光病院の海野順院長先生から。もう一つはASK代表の今成知美さんから。前者は全国の断酒会情報を取りまとめたソーバーねっと主催のオンライン例会です。全国の例会場を失った断酒会員のためのオンライン例会の提供。後者はASK認定依存症予防教育アドバイザーの有志による各アディクション別のチャットルームとオンラインミーティングです。こちらはどこにも繋がれずに困っている依存症者やその家族のためのネットワークです。

どちらも立ち上げ一ヶ月で大賑わいです。皆さんもとにかく使えるものは何でも使って、孤立しないように仲間と寄り添ってこの難局を乗り越えましょう。問い合わせメール大歓迎です！

(mugana@msn.com 田邊暢也)

Zoom断酒スクールに参加して断酒会を離れた方？のお顔を拝見出来ました。体験談の中で過食症 発達障害も話しておられるのをお聞きして息子だけでは無いのだあ～ももっとと学ばねばと痛感しました。貴重な体験談をありがとうございました。(河)

まず、家族が笑顔になろう...!

