



2020

4月

# みやちゃん

## カレンダー

2020.3.18発行 No.14

まず、家族が笑顔になろう...

家族の情報がひと目でわかるよ

- ★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
新型コロナウイルス拡大予防のため、例会などが急きょ中止になる場合がありますので注意してください。事前に確認をして出かけましょう。 *3/20大阪府断酒会一日研修会...中止です *妻支部例会... (会場都合により)中止です(再開連絡がある迄)			1 本部例会	2 洛北支部(通常例会) 2日、9日は中止	3 ★平安会 南部屋例会スタート 左京	4 西山
5 は中止です (日)おたぎ家族会、 (水)おたぎ家族会、 (木)おたぎ家族会、 (金)おたぎ家族会、 (土)おたぎ家族会	6 安東医院 家族教室 右京	7 大久保	8 (みやび役員会)	9	10 ①左京支部 44周年記念 通常例会も無し	11 西陣
12	13 安東医院 家族教室	14 家族屋例会 ②大久保支部28周年 記念通常例会は有り	15 本部家族例会	16	17 京都マック家族 宇治	18 安東医院 家族講座
19	20 安東医院 家族教室 長岡京	21 中京	22	23 山科	24	25 ③みやび 第2回総会 桂支部家族例会 当分の間休会
26 ④第3回 リカパリー・パレード 「回復の祭典」in京都	27 安東医院 家族教室 東山	28 家族屋例会 親の会 北山	29	30	<b>③4/25(土)みやび第2回総会&amp;交流会</b> 10:30~16:00 ウィングス京都2F セミナー室B 市バス「四条烏丸」/地下鉄「四条」烏丸御池 総会のみ実施します 10:30~ 屋食(参加費あり) 12:00~ 交流会(交流会費あり)	

今月の研修会、記念例会など

- ①4/10(金)左京支部41周年記念例会 18日 中止になりました  
「丸太町京阪前」 京都教育文化センター3F 京阪「神宮丸太町」徒歩13分
- ②4/14(火)大久保支部28周年記念例会 中止になりました  
お会いするのを楽しみに。出欠表(委任状)お早めに! (4/15〆切)  
京都府立城南労働福祉会館 近鉄「伊勢田」徒歩13分
- ④4/26(日)第3回リカパリー・パレード「回復の祭典」in京都 中止になりました  
10:30 集合 円山公園内ラジオ塔前広場(祇園だれ桜西) 12:00 ゴール河原町御池交差点 14:00-16:20アフターイベント(ひとまち交流館) シンポジウム「差別と偏見を超えて」 <問合せ>木津川ダルク 0774-51-6597

<報告> 2/13 山科支部43周年記念例会に参加させていただきました。とてもたくさんの方の出席があり驚きました。今は別の土地に暮らす方も集われ、山科支部を自分の人生の故郷のように話されていたことが印象的でした。医療関係の方からのメッセージも本当に心強く思いました。参加して色々ある断酒の日に希望を感じることができました。(山)

<報告> 2/23 福知山断酒会38周年記念例会に行ってきました。コロナウイルスの影響で先生方や院内生の方々が30名程欠席されていたので、通常よりも人数が大幅に少なかったのですが、それでも京都以外に大阪や滋賀の方がいらっやっていると断酒会の広さを感じ驚きました。体験発表された方の「私の持っているナイフは錆びてるけど、でも隠し持っているねん」と思っているんぞという言葉に酒害の深さを感じました。最後輪になることも驚きの一つでした。伺わせていただきありがとうございます。(松)

<竹村洋子先生からのメッセージ>

新型コロナウイルス感染拡大防止のために外出が阻まれるときなどには

★酒害の当事者の方や家族が自助グループの中で、皆に支えられながら、「一日断酒・例会出席」を大切に、アルコール依存症から自分を守り、仲間や他の家族と共に変化を受け入れていこうと活動しているなかでの思わぬ出来事です。

目に見えない新型コロナウイルスへの感染予防策として集団行動や外出が阻まれているこの状況は必要なことではあります。今までに体験したことがないものだけに、戸惑い不安になっている方もおられることでしょう。

こんな折に体調を崩したり、何か不都合があつて例会出席ができなくなるようなことに見舞われた時などは、一層不安になってしまうこともあるかもしれません。そんな時には、日々の例会で出会う仲間や家族会で出会う他の家族の顔、聞きあった話を思い出して、きつと「ひとりでも自分の周りには仲間や家族がいる」というイメージがもてる自分に会えることでしょう。

それはちょうど、小さな子どもが、思わぬ困りごとに出会った時などに、こころのなかに温かく見守ってくれる母親(家族や大人)のイメージがもてる、目の前にある「困りごと」に向き合

っていける勇気が湧いてくることも重なる体験のように思います。

また、こんな時だからこそ、日々の例会や家族会で仲間や他の家族の方からいろいろな「いのちの生かし方」を学び、自分を育てているということに気づけるチャンスでもあります。

それだけに、このような時期に例会や家族会への出席ができなくなったときには、休むことも自分を大切にするために意味のあることです。そして、家で自分のための「一人例会」や「家族と一緒に例会」を試してみるのはいかがでしょうか。

一人が不安で心配なときには、仲間と連絡をとり「今、ここ」での思いを話し、聞いてもらってもよいのです。日々の例会や家族会で皆さんが互いに力をもらいあっているからこそできる、思わぬ出来事に出会った時の工夫であるように思うのです。

このような日常出会わない出来事に遭遇したときにも、集団の中が安全で安心感のもてる場になるように皆で感染予防のための対策をとりつつ、皆さんにとって「それぞれの命を守りいのちを育む出会いの場」として断酒会や家族会が機能し続けることができますように、見守りたいと思います。

<補足> 2月号記事: 昨年

12/22-22「アルコール関連問題学学会(奈良)」について(西川京子先生の「もっと家族支援を考える」という講演で)「夫婦の絆が弱いと1年後の回復率が低い。絆の低い夫婦の共通項は妻の夫への嫌悪感。妻の夫への認知のゆがみを修正することが必要。」との先生のお話の後、「断酒会に迎える側の家族会員の立場として、認知のゆがみのみられる新しいご家族に対してどのような声掛けがいいでしょうか。」という私の質問に、西川先生は「田辺さんが離婚を決意して断酒会に繋がって来られました。そこから長い年月、お二人で断酒会に通っては離婚せずに

断酒いろいろはかるた

あ て え

「アル症」を喜ばれられ帰る雪の夜と

電氣代払うは寝ては眠る君何思う

運びいし吾が夫なるぞ何ゆえに

会社休む日何ゆえに

飲みては眠る君何思う

世界に一人減されしごと

藤本杏子さん作