

みやび 通信

京都府断酒平安会
家族会みやび 機関誌

創刊 1号

2019年2月20日発行

みやび事務局 (随時発行)

shigetom@mrj.biglobe.ne.jp

Fax 075-532-3887

平安会「みやび」出発！

皆さん、共に歩んでいきましょう

多くの先輩方の長年の努力が実り、一月二十七日「京都府断酒平安会家族会みやび」が発足しました。発足会および第一回総会は、平安会会長挨拶の後、議長選出、総会成立宣言があり、会則案、役員案の審議に入りました。ともに全会一致で承認されました。二〇二〇年三月までの事業計画案は賛成多数で承認、予算案は全会一致で承認されました。議事終了後、みやびの旗（ハートでキャッチのロゴマーク入



みやびの旗（ハートでキャッチのロゴマーク入

り)とマスコットキャラクター(みやちゃん)が披露されました。

同日午後からの記念大会では、二百人を超える方々に「来場いただき、仲間の体験談や、竹村洋子先生の記念講演「自分を生きる手がかりとしてのアルコール依存症

仲間の体験に学び、気づかされ、語るということ」などで共に豊かな時間を過)し、盛会に終えることができました。本当にありがとうございました。

また、来賓の方々からいただいた祝辞にもあったように、「時代の流れに合った家族会をどう創っていくのか」という大きな課題も受け止めての出発となりました。私たちはこのことを念頭において、焦らずしっかりと、私たちの回復、酒害者の回復、酒害で悩む新しい家族へ希望を届けることに努力していきます。

みやび会員の皆さん、仲間の皆さん、共に歩んでいきましょう。

今期の役員です。よろしくお願ひします。

代表・武市智子(左京)

会計・竹田美貴子(中京)、横山陽子(北山)事務局・井上朋子(東山)、大場康代(右京)、

田辺暢也(大久保)、松村知子(左京)

これからの主な活動として、毎月第3水曜の本部家族例会をより盛り上げることを基本に、来年三月末までに、勉強会を二回(今年十月の全国大会前日「家族の集い」にて。および来年一月頃予定の「みやび一周年記念」にて)、そして家族交流会を二回(四月十六日と八月頃)企画しています。

今年は今断連第56回全国大会が十月二十日に京都で開かれ、前日には分科会「家族の集い」を開催します。毎月第四水曜「ひとまち交流館」十八時半からの実行委員会に家族も参加し、企画を進めています(どなたでもご参加ください)。

記念講演の内容は現在企画進行中。記念品品の「手作り巾着」はすでにみやび会員の皆さんで手分けして作成中です。ご協力ありがとうございます。来てよかった!と言ってもらえる「家族の集い」にしたいですね。

来賓メッセージ

行政・医療などからも多くの方が駆けつけてくださいました。京都市こころの健康増進センター、竹村診療所、安東医院、いわくら病院、広兼医院、第二中央病院、新阿武山クリニック、小谷クリニック、三光病院、京都マックからお越しいただいた皆さま、本当にありがとうございました。



新阿武山クリニック 精神保健福祉士 西川京子様

(先生の了解を得て全文掲載させていただきます)

この時期に京都府断酒平安会全体の家族会が結成され、これから活動を展開されていく、こんな嬉しいことはありません。

依存症は本人が病むだけではなく家族は大変大きな影響を受けます。特に心理的な面で深刻な影響を受けます。その影響を受けたまに「本人の回復を願っても、あるいは回復をサポートしても、なかなか成果は上がりません。また、家族にとっては、20年30年と続いた苦労を一旦棚上げにして、あるいはそれを水に流して、病気がたつたからサポートして回復を目指す、それを素直に受け入れられるような「家族はいらっしやいません。長年傷つき、怒り、恨み、果ては憎しみまで抱えてきた関係の中で、新しいことが出発するからといって、そんなに簡単に気持ち



ちが切り替えられるものではありません。でも、我が家はもう火事の真つ只中です。何とかするしかなくて、夫婦で断酒会に通い始めても、家族の中にある、割り切れない、燃え続けている炎は、なかなか収まるものではありません。それを受け止めて、家族自身ももう一度冷静になって、我を取り戻すように作用するのが家族会です。家族会の中で自分と同じよう

な苦しみを経てきた人たちが、今希望を持って力を合わせて回復を目指している姿を見、その人たちが身につけている、色々な苦勞の中で得た知恵を学び取って、家族もまた、希望を持つことができるのです。

そして自分の様々な感情を一旦何とか収めて、一緒に力を合わせて前向きに取り組むことが夫婦のために必要なだけでなく、両親の関係を10年20年30年見てきた子どもたちの人生にも、プラスに働くということが、やっと納得できるようになります。

「家族のどなたもおっしゃいます。もう本当に辛くて、辛くて、大声出して泣きたいような毎日だった。初めて家族会に出会い、話した時、皆がうなずいて聞いてくれて、わかってくれて、私も一緒だった、という声掛けに出会ったとき、何か自分の中に熱い血が甦ってきたような気がした、と。

先行く家族の人達が、皆さんを引き受け、そして仲間として力づけてくださった、それを今、今度は皆さんが、後から来た家族を仲間として迎え入れ、力と希望を分かち合い、ともに歩もうとされているのです。先行く家族が示してくださった仲間としての愛情を、後に続く家族に手渡していく活動です。この家族会の循環こそ私の願いです。この願いがこうして京都平安会のみやびと

いう家族会の中で具体化していくのはとても嬉しいです。家族が全体としてひとつになることで、足並みが揃い、また家族としての色々な思いも家族会として発言していけるのではないかと思えます。家族会がまとまって活動することは、断酒会に大きな影響を与えることになると思います。家族会は断酒会の言うことを黙って聞いておればよいわけではありません。断酒会も家族会の声に耳を傾け、家族会と断酒会とが力を合わせて断酒会の活動を実現していただきたいと願っています。

今ここで平安会のみやびを結成し、一致して前に進むうとしておられる「家族の皆さんの熱い思いと、前途には色々あるでしょうけど、それに向かっていく」「家族の勇氣とに、是非とも拍手をお送りしたくて、きょうは伺いました。

みやびの「家族の皆さん、そしてこの家族会の活動を理解して協力しよう」とされている平安会の会員の皆さんに心から感謝し、今後の発展をお祈りしています。

(他にも委員の方から励ましの祝辞をいただきました。誌面の都合上お言葉の一部を紹介いたします。)

京都市こころの健康増進センター

臨床心理士 湯淺健介様

当センターに相談に来られた「家族に家族会の情報をお伝えして、困った状況を少しでも和らげていただけたらと思います。今後どうぞよろしくお願いたします。



広兼医院院長

廣兼元太先生

「本人さんの経過と、家族さんが楽になる
ならないというのはまた別の話だな」という
のが、家族会の皆さんのお話を聴きながらわ
かってきた時期がありましたが、その中でなぜ
か楽になつている家族さんがおられた。よく
考えてみたら断酒会の家族会に繋がつて色ん
な先輩の話を聴かれていました。

家族の方が生き生きとこういう会を足登さ
れてより自分たちの思いを積極的に言える場
ができるというのも、すごくいいことだと思
います。家族が活発に動くこと自体が平安会
にとつても活力や刺激になるでしょう。

香川県・三光病院

医師 海野透理先生

断酒会は今、時代に合わせた姿に変わつて
いかないと、せっかくのいい本質が受け継が
れていかない、すごく大きな判断を迫られて
いる時期だと思います。今年は全国大会もあ
るので、京都に何回も何回も来させていただ
けるように皆さんがんばってください。ぼく
たちも一生懸命応援しております。

小谷クリニク

精神保健福祉士 山本哲也様

家の中で、本人と家族の役割が、いつも迷
惑をかける人と尻拭いする人、と固定される
のは具合が悪い。時には迷惑をかけたり、ま

たサポートしたり、と役割がクルクル変わる
こと、これは家族の中の豊かな機能の一つだ
と思います。ぜひ断酒平安会本体とみやびさ
んが、こういうふうに関わりを替わりながら、
ひとつのファミリーのような役割を果たして
いただきたい。そして断酒会の中でのみやび
の役割だけでなく、社会の中から見たみやび
の役割も併せて目指していただきたいと思います。

元・いわくら病院

精神保健福祉士 井上幸久様

私は地元京都のアルコール病院で20年ほど
勤めて大阪に移つた後、今は特別養護老人ホ
ームという所で仕事をしています。でも断酒
会の家族会のようにお互いをきちんと助け合
う場ができているところはそんなに多くないで
す。今日のご案内をいただいた家族の方とは
最初のごとの出会いだったもので、本当に感
無量の気持ちでお祝いに寄せてもらいました。

安東医院

精神保健福祉士 松浦千恵様

一番苦しいとき、本人も家族も同じですが、
どうにもいかないときに、とにかく隣にいて
伴走し、何が起つているかということをお
見せできるように、それからこうしたらいい
ということを的確に伝えていけるような、ワ
ーカーとしてはそうありたいと思っております。



いわくら病院

看護師 野田奈々子様

まだまだ来にくい家族さんがいらつしやる
んですね。高齢の方だとか、子育て世代の奥
さんというのは本当に夜出られなくて、どう
したらいいんだ、ということ、そういうと
ころも救えるような形でこれからお手伝い
できたらなと思っております。

(なお、今回の竹村洋子先生の記念講演は、講演録を
作成する予定です)



祝電やメッセージをいただき、ありがとうございました

- ・参議院議員 福山哲郎様
- ・(医) 光風会三光病院 院長 市川正浩先生
- ・(医)小谷会小谷クリニック 院長 小谷陣先生
断酒センターご一同様
- ・津山断酒新生会 金本生様
- ・神戸断酒会家族会 代表 上田里美様
- ・愛西断酒会 阿部実智代様 孝義様

医療・行政の「家族支援プログラム」紹介

その① 安東医院 家族教室・家族講座

(毎週月11時〜12時半・第3土曜11時〜12時半)

まずは家族がアルコール依存症という病気に立ち向か
つていくために、他の家族の中で話をし、癒されエンパ
ワメント(勇気づけ)されること、そして知識を得て問題
を整理し、目標に向かって進むための手立てを考えてい
くのが目的です。月曜と土曜の内容は変わりないですが、
大変な時期を乗り越えるため毎週来たらほうがいい方は、
毎週開く月曜に来られることが多いです。



ます、家族が笑顔になろう！

滋賀県断酒同友会 「あゆの会」家族会 日研修 参加報告

一月二十六日、雪の舞うなか近江八幡市の滋賀県立男女共同参画センターに向かいました。テーマは「体験談で生きる力を！」。平安会から八名参加。あゆの会さんが朋友に呼びかけての研修会は初めてとのこと。岡山をはじめ大阪など各地から約七十名の仲間が集まりました。たくさんの体験談を聴き、行き帰りにもたくさん話ができて元気をもらった一日でした。翌日は、みやびの発足ということで、参加された皆さんに熱い呼びかけをし、暖かい言葉をいただきました。(松)

すみれ会三十六周年記念例会 参加報告

二月十日、平安会から参加した八名と、まる前にまずは会場近くのスーパ(イオン)のイトインで、遠足気分でお昼ごはんのひととき。こんな楽しみも大切ですね！

会場の長原会館に着くと、顔見知りの方々、一月二十七日のみやび発足記念に来て下さった方々の笑顔に出会いホッと安心。仲間の体験談の後、小谷クリニックの精神保健福祉士、山本哲也さんの記念講演がありました。一依存症本人と家族との距離・コミュニケーションというテーマで、さすが大阪人(？)、ユーモアを均等に散らばめながら、「相手に自分への関心を求める前に、自分が相手に関心を向け

S-BIRTS (エスパーツ) のおはなし

くその10 新しい人は先生



みやびの有志で取り組んでいる「エスパーツ家族連絡会 hana」は活動を始めてからちょうど1年になりました。「どこにも繋がっていないアルコール依存症者の家族のために自助グループの家族会員が行うエスパーツ」というのは世界的に前例がなく、何かの役に立つものなのか、無意味なものなのか、誰にもわからない中でとりあえず始めてみた、という感じです。思えばそんな適当な発案に家族会の6人の有志はよくぞ乗ってくれたものです。こんな仲間のおかげで続けられました。

この一年のhanaの活動で本当にたくさんの出会いがありました。会うなり堰切つように子どもの酒害を話すお母さん、兄の回復のためにあらゆる相談窓口を渡り歩くように、ご主人のアルコール依存症の責任を親戚中から負わされている奥さん・・・。本当に塗炭の苦しみを抱いて医療や相談窓口から家族会にたどり着いてくれた皆さんは、一様に「来てよかった…」と言ってくださいます。私たちが普段の例会では、酒害真ただ中の本当に困っておられる方のお話に触れることが少なく、共に泣き、共に笑い、分かち合う中で、自分たちも大きな生きる励みをいただいていると痛感します。「新しい人が先生」という松村語録にも納得がいきます。

さて、断酒会の家族会員の減少が取りざたされて何年にもなります。もう、断酒会家族会の役割は終わったのでしょうか？ならばどうして今、「家族会みやび」は立ち上がったのでしょうか？それは、「断酒会家族会」の本来の役割を掘り起こしたいからです。自分や家族の断酒が成功したら終わり・・・ではないのです。新しい人を仲間に入れて一緒に断酒してみんなで笑って生きなおす、それこそが本来の家族会の意味ではないでしょうか？

「エスパーツ家族連絡会 hana」ではみやび会員が誰でも簡単に気が向いた時にできるボランティアを募集しています。ラインやメールで「今日〇〇支部に新しい人が来てくれます。」という連絡が来た時、その例会場に参加して新しい人々にこやかに挨拶して体験談を話す、それだけです。年に1回の参加でも全然かまいません。メールやラインの登録をしてくれるだけでいいのです。体験談が一つ増えたら新しい方の感動が一つ増えるはず、みなさんの協力をお願いします。みやび大久保支部 田辺暢也 090-9614-1530 mugana@msn.com

ていますか？」など、自分の胸に手を当てればドキッと思いが当たるような貴重なお話をたくさんしてくださいました。参加できてよかったです。(い)

1600円
おはようさん、
言うてみんや

「あいさつの力はあなごれない。あいさつを繰り返して、突然良いコミュニケーションがとれるようになる。すぐに効果が出ないものは、淡々と毎日やれば、強いんです。」
(小谷クリニック精神保健福祉士 山本哲也さん
すみれ会36周年記念講演にて)



《編集後記》 今後は毎月のタイムリーな情報は「みやちゃんカレンダー」でお知らせして、この「みやび通信」は、みやびの活動や進む方向について、皆さんと意見を交わし共に考える場になれば、と思います。ご意見、投稿、歓迎します。(い)