

まず、家族が笑顔になろう！

# みやび 通信

京都府断酒平安会  
家族会みやび 機関誌

## 第2号

2019年7月17日発行

みやび事務局 (随時発行)

shigetom@mrj.biglobe.ne.jp

Fax 075-532-3887



### みやび「家族の昼例会」を 月に2回、始めました

「夜の例会は出にくい」、「昼間に参加できる家族例会があれば」…という声にこたえて、7月から毎月第2、第4火曜日の午後2時〜3時30分、京都市こころの健康増進センター2階会議室にて、家族昼例会をスタートさせました。

第1回目の7月9日は、大阪からのご参加も含め15名の家族が集まり、安東医院名誉院長の安東龍雄先生とソーシャルワーカーの方もおいでくださいました。安東先生は、「第1回みやび家族の昼例会の開催おめでとう！」と



います。私の師匠である今道先生が、家族の果たす役割は重要だ、と言われて保健所で家族会を始められた。私も家族のことをしようと思っていたが、自分では実現できなかつた。だから、今日はどうしても来たかつたし、来れてよかつたです。私が今一番心配しているのは、断酒会の会員数の減少です。こんなに素晴らしい会が先細りになってはいけない。そのためには家族がまず元気にならなければいけない。私は、みやびで家族の昼例会を始められたことが本当に嬉しいです」とお話しくださいました。

また、近頃親の立場の家族が急激に増えていることに対応し、第4火曜日は「親の会」と名付けました。親の立場の方をメインにしますが、もちろん親以外の家族の参加も歓迎です。そしてこの昼例会は、参加しやすいように時間を少し短めの1時間半に設定しました。お子さん連れでも気軽に来てください。

### 竹村洋子先生講演録を発行

今年1月27日のみやび発足記念大会で記念講演をしてくださった竹村洋子先生の講演録「自分を生きる手がかりとしてのアルコール依存症」仲間体験に学び、気づかされ、語るということ」が5月1日完成しました。テープおこしから印刷、製本まで家族会員で

600部手作りし、挿絵は絵手紙を趣味にされている家族の方3人の作品を使わせていただきました。製本作業を平安会の本人さんが手伝ってくださったことも嬉しい限りでした。

「アルコール依存症によって傷つきバラバラになるような状況の中から、もう一度家族が絆を取り戻す大事な手がかりになるのも、アルコール依存症だと思うのです。そして自助グループは『それぞれのいのちを抱えて育む出会いの場』なのです(本文より)」。竹村先生のお話の中から、私たちは安心と希望を見い出せる気がします。講演録はみやび家族会員全員と、記念大会にご参加くださった方、朋友や関係者の方々に配布しました。好評につき近日中に増刷する予定です。

### 本部家族例会をより 活発にするために

第1回みやび家族交流ランチ会(4月16日)で話し合った意見をもとに、毎月第3水曜日の本部家族例会をよりよいものにする工夫をしています。教室形式だった机を、顔が見えるようコの字形に並べたり、「家族の為にテキスト」を読み合わせてから体験談に入っています。

また、医療などの家族支援スタッフの方にご参加をお願いしたところ、6月にはさつき竹村洋子先生やいわくら病院の看護師さん

お2人がご参加くださったり、私たちは大変励みになりました。ありがとうございます。

月に一度、他支部の多くの家族と会える本部家族例会夜に時間をやりくりしてでも「来てよかった」と思える会にしていきたいでしょう。

### 全国（京都）大会の前日分科会

#### 「家族の集い」準備中

10月20日の第56回全断連全国（京都）大会の前日に行われる分科会の「家族の集い」を、NPO法人京都府断酒連合会の家族で進めています。（京都府断酒連合会は、平安会の他に丹後、宮津、舞鶴、福知山の北部の断酒会および京都断酒会で構成されています）

日時は10月19日（土）13時～16時、会場は開法会館で、「まず家族が笑顔になろう！」として幸せに”をテーマに、体験談及び面白い企画を準備中です。

記念品の手作り巾着は、皆さんが分担して縫ってくださったお蔭で、すでに350個が完成しました。中に入れるメッセージカード作りは6月30日の北部研修会で、北部の家族の方にも分担をお願いしました。残りのみやびで作成する予定です。全国から来られる家族の仲間と共に笑顔になって、社会に向けても依存症家族の取り組みが少しでも広まるような集いにしたいです。準備や当日の運営に皆さんの協力をよろしく願います。

### 平安会勉強会 西川京子先生講演

5月29日、ひとまち交流館にて新阿武山クリニックのソーシャルワーカー、西川京子先生が「断酒例会の大切さ」「断酒して幸せになるために」と題して講演されました。

「断酒がスタートで、断酒を軸にして、認知・感情・行動の偏りや歪みに気づき、それを修正してバランスのとれた生き方をするのがゴール。それに取り組むのに最も適した場所が例会です」「断酒会は、他の自助グループと違って、本人と家族がその場で共に体験談を語る。これが互いを理解し認識を変えることにつながる」「男性中心、会員中心の考えでは家族は離れていく。断酒会を、会員と家族がお互いを尊重し合い、対等で自由な関係で運営する」という先生のお話に110余名の参加者が耳を傾けました。質疑応答の一部を以下に紹介します。



問①：「本人である自分」は酒害体験がなかなか思い出せないが、どうすれば？」

答①：「他の人の話を聴くことを重ねることがとても大切。体験談を聴くとき、自分のものとしてイメージしながら聴くと心の中に届き、だんだん思い出せることが増えてくる」

問②：「自分が家族として本人を『まだ許せていない』と感じるとき、どうすれば？」

答②：「許すには7年、10年と随分時間がかかる。『私の中に許せない心がある』と相手に伝えたら、自分の罪意識がわかり、あなた自身が豊かになっていく」

問③：「妹の立場として、兄にどんな支援ができるか悩んでいる」

答③：「他にア症以外の兄弟がいたら、その人に接するのと同じように接してほしい。過干渉になると兄にも負担で本来の兄弟関係でなくなる。本人が自分の人生を大切に生きている、これが大事。あなたがア症だとしてら兄弟にどうしてほしいか、を考える」

#### 報告

西川先生のお話の中で、特に印象深かったことは、依存症の夫を持つ妻で、本気で離婚を考えたことのある人が68%だったことです。それに対して夫は15%で、酒害が夫婦に与える影響の違いが、浮き彫りにされたような思いがしました。同じ屋根の下で暮らす妻の悩みの深さをうかがい知るような数字です。子どものごとく、経済的なこと、健康のごとく、親のごとく等々を考えて踏み止まった人が多いような気がします。

それだけに断酒生活の中で、夫が「僕がお酒を飲んでいた中で、一番辛かったことは何だった？」と尋ね、妻が「色々あるけど、そう聞いてくれることが一番嬉しい」と答えたエピソードは、私も「そこだ！」と思いました。そのような言葉かけができる夫に変わった時、お互いに対等で思いやりのある人間関係を築いてゆけるのだと思いました。（五）

### 医療・行政の「家族支援プログラム」紹介

#### その② いわくら病院 家族教室・家族会

（家族教室） 第①、③水曜日13時30分～15時30分  
（家族会） 第④木曜日 11時～13時

\*5月、10月は野外で行います。

（おたぎ家族会）第③日曜日13時30分～15時30分

\*おたぎ（いわくらOB）の家族会です

家族教室では、アルコール依存症とはどのような病気なのかということ、家族にできること、できないことについて学びます。

家族会には、同じ辛さを抱えてきた方がおられます。家族の方は周囲の人や親戚にも話せずに辛い思いを抱え込んでおられたり、責められたりして苦しんでこられたと思います。家族会は、話を聞いてわかってくれる方がおられる場所です。そして長く断酒されている家族の方に出会うことで励みになります。アルコール依存症に巻き込まれて苦しんでいる家族の方自身が癒されるために来てください。家族の方が自分自身を取り戻すための家族教室・家族会です。

#### 報告 西山支部8周年記念例会

6月1日、西山支部8周年記念例会に出席しました。今年10月の全国（京都）大会の前日行事「家族の集い」の記念品にする巾着袋作りがご縁で、家族例会へは2～3回出席させていただいたことがあります。記念例

会は初めての出席でした。

西山支部は、西京区において「こころの病のある人が地域で安心して暮らせるようになる会」の構成団体としても活動しておられ、行政との関わりを多くもっておられてすごいなと思いました。

いわくら病院の今岡先生、広兼医院の廣兼院長がお話されました。連休明けは入院や診察が多かったこと、そして休日前は羽目を外す人が多いこと、などのお話を聞き、我が夫もそうだったなど昔を思い返しました。

支部員さんは普段本部例会や他支部でお会いする時とはまた違って、生き生きとされたお顔がとても印象的でした。（横）

#### 報告 徳島県断酒会家族一日研修



四国霊場第6番札所安楽寺にて、令和元年6月2日徳島県断酒会家族一日研修に平安会みやびから7人で参加しました。徳島県の家族の皆様にあたたかく迎えていただき、とても嬉しかったです。9時から17時まで専ら体験談で、涙あり笑いありの一日研修でした。しんどい中でも自分がどうやって元気になっただけいいのか？体験談の中で勉強させてもらいました。

三光病院院長 海野先生の「家族は牛」という言葉が印象的でした。牛が、飲み込んだら出して…を繰り返す行動と家族の言葉にならない思いを飲み込んで本人にぶつける事に

例えてのお話でした。確かに私も牛でした。本人にぶつけるのではなく、家族会でぶつける。そういう事に気付かされました。本当にたくさんの話を聞かせてもらって、行って良かったと思える一日でした。（宮）

#### 報告 京都府断酒連合会 北部一日研修

6月30日、京都府断酒連合会北部一日研修が京丹後市峰山でありました。63名の参加で、みやび家族は5名でした。午前は、丹後、舞鶴、平安会他の家族の体験談。午後は本人さん達の体験談のあと、医療関係の先生とのトークセッションでした。

高石医院高石先生、北部医療センター上村先生、丹後保健所担当者さん、断酒会のみなさんと、アルコール依存症とアルコール中毒の違いや、内科に受診できても精神科にはハードルが高い場合が多く、どうつなげるかなど、熱心に話し合いが行われました。

昼食は丹後のおいしいばら寿司をいただきました。北部の家族の皆さんに10月19日の「家族の集い」の進捗状況についてもお伝えしました。（松）



絵：笹井ます子

## S-BIRTS (エスパーツ) のおはなし <その11 家族からが「よい！」>

先日NHKのバリバラという番組に田代まさしさんが出演されていて、薬物依存症について、また、その回復について話しておられました。同じ痛みを知る仲間の中でとにかく今日一日の薬物を断つ、というやり方はアルコール依存症となら変わることはありません。その番組の中で松本俊彦医師は、「何かしたい、と思う家族がまずは専門機関に繋がることが大切。」と話されていました。「愛で治す」のではなく、家族がプロに助けを求める、という事です。これはまさにみやびが目指すところの「まず家族が笑顔になろう」のテーマに他なりません。「家族が家族を迎えるエスパーツ」によって、まずは同じ苦しみを経験している家族に暖かく迎えられ、そこから家族と一緒に本人も回復の道に繋がっていくのです。みやびは「回復した人の家族会」ではありません。今苦しみの真っただ中の家族を迎えるための家族会です。一人でも多くのご家族の苦しみが癒えることを願っています。

みやび結成以降のこの半年間、私たち「エスパーツ家族連絡会 hana」で取り組んでいる「家族のエスパーツ」がいろいろと取り上げられました。まずは3月に厚労省と全断連主催の「エスパーツ普及促進セミナー」が京都で開催されました。その時はワークショップで「家族のエスパーツ」を寸劇の形で発表し、家族や本人の熱演に大きな反響をいただきました。かがり火にも書いていただいています。また、今月は季刊 Be ! からも取材を受け、次の9月発売の号で、破格の9ページの特集をいただいて、前述のワークショップのシナリオをほぼ全部載せていただきました。これを読んだ各地の家族会員の方がその地でも楽に「家族のエスパーツ」を始められるように、という編集部の方の熱意を感じております。

私たち hana のメンバーは「例会結集チーム」のメンバーを募集しております。新しい方がやってくる例会場の案内を電話やメールやラインで受けたらその会場に行って、例会に参加して新しい仲間をあたたく迎える、という役目です。案内が毎週あったとしても年に一度しか他支部には行けません、という方でも構いません。やってみるとこの活動の楽しさに気づくと思います。家族会員の方、ぜひ一緒に新しい人をあたたく迎えましょう。

(大久保支部 エスパーツ家族連絡会 hana 田辺暢也 090-9614-1530 mugana@msn.com)



絵：藤本杏子

ひびく

ひと言にしては  
ニヤがいなあ 全編



薬物依存症とは、決して薬物という「物」によって人間がおかしくさせられる事態ではありません。そうではなく薬物依存症とは、痛みや生きづらさを抱えた「人」が、本当はもつといるんな人に助けを求め、相談し、依存するべきところを、なかなか人を信頼することができないために、「薬物」という「物」にだけ頼り、それだけに依存することで発生する事態です。

その意味では、薬物依存症の根っこにあるのは、「安心して人に依存できないこと」です。大胆な物言いを許していただければ、「依存症とは『人に依存できない』病である」といえるでしょう。

(書籍『つながりから考える薬物依存症』—安心して失敗談を語れる絆・居場所づくり— 岩室紳也・松本俊彦・安藤晴敏著 大修館書店  
第1章人はなぜ依存症になるのか  
松本俊彦先生の言葉より)

(編集後記) 体験談の中で本人さんが酒害者の親をもつていたことを語られることがあります。また私たち家族も自分の中にアルコールではなくても依存症的な傾向を認めることもあります。断酒会の中では「本人と家族」の立場は違いますが、人は様々な背景を抱えて生きている、…それを思い出すことが、西川先生の言われる「断酒会を、会員と家族がお互いに尊重し合い、対等で自由な関係で運営する(本文P2参照)」ことに繋がるのかもかもしれません。(い)

