



京都府断酒平安会
家族会みやび 機関誌

第3号

2019年12月18日発行

みやび事務局 (随時発行)

shigetom@mrj.biglobe.ne.jp

Fax 075-532-3887

「19 全国 家族の集い (京都)」 涙・笑い・共感で無事終了



まず、家族が笑顔になろう！

第56回全断連全国大会(京都)の前日行事として「2019 全国家族の集い(京都)」が10月19日、開法会館で開かれ、全国から336名の方がご参加くださいました。

前半は、全国の仲間の真摯な体験談を、会場がひとつになって聴き入りました。

後半は、安東医院のソーシャルワーカー、松浦千恵氏の進行で、京都の家族による劇を

ご覧いただいた後、新阿武山クリニックのソーシャルワーカー、西川京子氏が劇の結末を引き継いだ形で「断酒後の家族関係とその改善のために」について講演をしてくださいました。

家族による劇は、今回の集いのテーマでもある「まず、家族

が笑顔になろう！…そして幸せに」というタイトルで、夫の酒害に悩む主人公が、「エスバーツ」で家族会につながり、「クラフト」の実践に悪戦苦闘しながらも、やつと夫の断酒に漕ぎつけた後、断酒3年が経ったけれど、主人公の心の中には何かモヤモヤが…というストーリーです。

吉本新喜劇をほうふつさせるようなギャグやアドリブも登場し、会場は涙と笑いで沸きました。また、いわくら病院の医師やソーシャルワーカーの方が、「本物役」となって友情出演してくださいましたおかげで、よりいっそう臨場感のある劇になりました。



西川先生は講演の中で「断酒後の家族関係の改善のために大切なこと」として、次の3点を挙げられました。

- ①「断酒すれば全てうまくいくわけではない」という事実を、本人も家族も認めて、家族関係改善の努力の必要性を受け入れること
- ②本人も家族も、自助グループの中で体験

談を聴き重ねる中で自分自身問い直し、成長していくこと

③ 関係改善のためにクラフトなどを学び、コミュニケーションを工夫すること

また、②の体験談を聴き語る際に大切なこととして次のように話されました。

・ 本人は、飲んで暴れたとか暴れなかったとかいうこと以上に大事なものは、どのように認識が歪んでいて、どのように感情のバランスが崩れていたのか、ということに目を向けること、そして自分の病んでいる部分に気が付いていくこと

・ 家族も、本人が酒を飲んで何をしたか、ということとあわせて、その時私はどう感じどう行動したのか、ということを語ることで、これらのことが両者の間に必要とされていると思います。



参加者アンケートの一部をご紹介します。

○体験談のひと言がスーツと身についてくる思いがした ○劇でエスバーツ、クラフトの事がよくわかった ○「腹が立つ」の裏に「寂しさ」があること理解 ○「まず、家族が笑顔になろう」の合言葉、私たちも実践していきたい ○「私にはクラフトは無理」と思っていたが今日の劇を見て考えを変えた ○西川先生のお話は自分目を見つめ直す機会になった ○西川先生のお話、酒害者本人にも聴いてほしい ○おみやげの手作り巾着に鉛を入れて例会通いたい ○アルコール問題に取り

組んでいる人の話を増やしても良かったのでは
○一般参加者を対象に気軽に質問ができて
る別部屋があったらよいかも……など。

全国からお集まりいただいた皆さん、京都
の家族、本人、支援者の皆さん…おかげ様で
仲間と絆を確かめ合い、勇気やヒントを持ち
帰る集いになりました。心から感謝します。

みやび発足 一年目を振り返って

(協力) 今年1月27日のみやび発足後、ま
ずは竹村洋子先生の発足記念講演録作り（計
900部）、そして全断連全国大会や前日の「家
族の集い」に向けて、めまぐるしく時間が過
ぎました。記念品の巾着とメッセーじカード
各350枚や家族の印のバンダナ100枚の手作り
家族の劇上演など、みやびの皆で協力すれば
大きな力が湧くことを実感できた年でした。
(昼例会) 7月に念願の「家族昼例会」を始
めました。夜の例会に出にくい人、新しい方、
今困ってられる方の参加も多く、毎回ほぼ10
数名が集っています。第4週「親の会」は昨
今増えている親の立場の家族をメインに様々
な立場の家族が気持ち分ち合っています。
(皆が活動的に) 4月、8月ランチ交流会に
は計59名が参加、他支部の例会や他府県の研
修等にも誘い合って行く人が増えてきました。
(運営) 毎月1回みやび役員会を開き、活動
の計画・呼びかけ・実施を進め、みやちゃん

カレンダーやみやび通信で情報発信をしてい
ます。今後は、皆さんからも声をもっと出し
てもらって、一緒に運営していけるようにし
ていきたいです。

(本部家族例会) 新しい方や一般の方も来ら
れるようになり今年はいつもほぼ20名が参
加。いわくから病院のスタッフさんや竹村洋子
先生のご参加もあり、大変ありがたいです。

（竹村先生がある日の家族例会で話された内容を先
生のご理解を得て以下に記載します）

〈竹村洋子先生の言葉〉

皆さんは自分を責めなくてもいいのです。
「あつ、そでうか」という気持ちになるまで、
何度でも傷ついていることや気にかかると
を話してみることです。

声を出して話すことは、もう一人の私が聴
いています。一生懸命聴いてくれる人たちが
いてくれると、もう一人の私にいつそう
よく聴こえてくるのです。

家族にできることがあるとしたら、それは
「待つこと」、「そして」祈る
こと」。

医療で「エビデンス
(証拠・根拠)」ということ
がよく言われますが、その
人の「いのち」が何かに気
づき変わるといふことにつ
いては、そう簡単ではないのです。



本人の入院する頻度が上がるとか、多くの
人を困らせるとか、…それは底つきの前に
(本人が)自分を追い込んでみるとみるこ
とができるのです。その時、本人もどこかで、

「気づきたい」と思っている。しかしその
時の状況は、家族にとっては「どうしよう
もない」と感じることもできないかもしれ
ません。傍にいたる家族は、一人でそんな
気持ちを抱えていられない。例会に来て、
その思いを話せるだけ話した後に、どんな
気持ちが起こるかを感じてみる。「話しすぎ
て辛かった」なら、そういう自分も大切に
して抱えてあげればよいのです。また、次
の例会でそのことを皆さんに聴いてもらう
とよいでしょう。

・人と共に生きることは、こんなにも大変
なことか」と思うときこそ、家族会に来て
同じような体験をしている人に語り、こ
ろを寄せて聴いてくれる人が傍にいてくれ
る。

・同じ思いでも繰り返し話しているうちに、
違ふ気持ちが生まれてくる。だからこそ、
何回でも話してみることです。そのうちに
聴いてくれる仲間に安心感も温かな気
持ちになつていく自分に気づくことでは
しょう。

・それぞれのやり方で、話したいだけ話せ
ばよいと思います。

・家族自身が素直になれないのは、今まで
傷ついてきたからです。素直になれた時に
は、本人に「ちよつとこれ、手伝つて」と
言ってみる、一緒にジュースを飲むなどし
てみて、自分がどう感じるかを体験してみ
るのもよいと思います。家族も無理をせず、
気づけた分だけ、ポチポチ変化を受け入れ
ていければよいように思います。

まず、家族が笑顔になろう！

【予告】みやび1周年記念大会

2020年1月26日(日) 12時30分〜16時、開法会館にて。前半は全国の仲間の体験談。後半は広兼医院院長・廣兼元太先生を講師に、寸劇を交えて「家族が知りたい本人のホンネ(仮題)」に迫ります。ご本人の参加も歓迎です。



「うちの支部 紹介します〜」①左京支部

例会場・京都市左京西部いきいき市民活動センター
日時・毎週金曜日18時40分〜20時40分
(家族例会は第1金曜日)

左京支部のみやび(家族) 会員は、妻・夫の立場と親の立場の方15人。本人は9人で、なぜか本人より多いです。

12月の第1金曜の家族例会は、11人と他支部・朋友・一般から5人の16人の参加でした。この日入会された方や初めて来られた方もあり、うれしい家族例会となりました。

ふだんの例会は家族の参加は6〜8人くらい、家族の体験談からはじまり次に本人です。仲間のみなさんの熱い体験談は、聴いていて「うんうんそうそう」と思うことばかりです。

当支部主催の勉強会や1月のぜんざい例会、4月の記念例会、みやびのいろいろな取り組みに、いっぱい協力があり、わいわいと楽しくにぎやかです。誰もがほつくと安心できる、来てよかった、また来ようと思う家族例会でありたいです。(松)

【報告】第21回近畿ブロック断酒学校

11月15日〜17日、大阪府貝塚市の「府立少年自然の家」にて近畿ブロック断酒学校が開かれました。子ども頃の「林間学校(呼び方、古いかな?)」を思い出すような、緑に囲まれ鳥の声も聴こえる宿舎に217名が集い、仲間と寝食を共にしながら、体験談をたっぷりじっくり聴く合宿でした。

「夜に食堂でお菓子パーティーをやるよ」とK会長がニコツとして教えてくれたので行ってみると、本人さん達が自ら準備してくださったお菓子やジュースが山のようにある中、皆さんすごく楽しそうにお菓子をつまんで談笑していました。中には、どう見ても「酒のアテ」的なスルメを、お茶を飲みながら笑顔で口に運ぶ人も。「断酒した人ってスゴイなあ」とまた改めて感心させられました。最終日にひがし布施クリニックの辻本士郎先生が「自身の体験を語られて「断酒会で大事なことは、謙虚さと弱さを認めること。断酒する中で、人間はとても弱いものである。でもその弱い自分を好きになれること、これが大事です」と話され、医師と患者という枠を超え、人間と人間として私達と向き合ってもらえるのを感じ、嬉しくなりました。(井)



絵：藤本杏子



…みんなのつぶやき…



★みやび発足させた事、本当に良かったなあと思う。一番は全国大会の家族の集いでたくさんのみやびの家族の方々の協力を得て大成功だった事。そしてクラブとエスパーツを盛り込んだ劇への反響がすごい事。来年も京都から色んな発信をしていけたらと思う。(大)

★断酒会を知る前は「世界一不幸な私」が、断酒会に入会したら家族会の皆と楽しい日々を過ごせる様になり、今は「幸せ」を感じています。アルコール依存症の夫にも感謝。(横)

★この一年大変充実した毎日でした。今後の活動について、あんな事、こんな事と、皆さんと一緒に考えながらもっともっと良い「みやび」を作っていきたいので、色んな案を出して欲しいのです。「あそこのランチ美味しかったから皆と一緒にいきたい」とか「あの先生の話良かったので皆にも聴いてほしい」「お酒をやめて甘いものの食べ過ぎだから栄養面のこと知りたい」等、何でもいのでみんなの声を聴かせて! (武)

「つぶやき」

そ、ニヤ、咳は自分の意志でコントロールできないニヤ酒もちニヤンか〜



・アルコール依存症の人に「飲むな」と言うのは、肺炎で高熱があつて咳をしている人に「咳を治せな」と言うようなものです。
・入院して「初めて人として扱ってもらった」と言った患者さんがおられました。このような言葉に我々は大変励まされます。

(いわくらの病院看護師 杉山昌儀氏 平安会本部例会にて)

S-BIRTS (エスパーツ) のおはなし

〈その12 「助けて」と言えてますか?〉

家族会みやびが立ち上がっておかげさまで1年を迎えることができました。「まず、家族が笑顔になろう!」をスローガンに「断酒会員の家族のための家族会」というだけではなく、アルコール依存症者の陰でどこにも繋がらずに苦しんでいるご家族のための家族会」であることを訴えてきました。私たちがみやびと並行して取り組んでいる「家族のためのエスパーツ」は苦しんでおられるご家族に私たちの手がなんとか届くように、と願いを込めた活動です。専門医療に繋がったご家族を素早く家族会につなげるための命のリレーと言えます。

実際にエスパーツで家族会にお迎えしたご家族とお会いしてみると、言葉の最後に「ははは」と言ったり、口角を上げて話される方がおられます。笑っているように見えるのですが、目が笑っていません。私たち家族会のメンバーが見ると、その方の追い込まれた現状に胸が痛くなります。なんとか周囲に異常を悟られないように必死で家庭の防波堤として一身に前後からの荒波を受け止めておられるのが見て取れます。だって、僕自身も当時は同じ顔をしていましたもの! 一般医療や行政窓口で「実は夫の飲酒のことで・・・ははは」と相談しても、なんだ、笑っているから切実

ではないな…、と受け流されてしまいます。「どうしたらいいかわからない! この相手に本心を打ち明けてもよいのだろうか? まだ我慢が足りないのではないだろうか? 夫が精神異常と思われのだろうか? 子どもがいじめられるのではないだろうか?」と渦巻いているこころの中の濁流を押し殺したほほえみです。

この濁流を一言で解放してください。

「助けて!!!!」安心してこれを叫べる場所が断酒会の家族会です。また、そうでなくては断酒会の意味がありません。泣いても叫んでも私たちは驚きません。全部受け止められます。それは私たちも同じだからです。「助けて!」と言えた時からあなたの抱えている問題の解決が始まります。大事に守ってきた家族の回復が始まります。「まず、家族が笑顔になろう!」はあなたの本当の笑顔を祈る言葉です。

京都全国大会分科会での劇の反響や、季刊Be! に連続で載せていただいたことで全国の皆さんから注目していただくようになりました。令和2年新年号のかがり火でも書かせていただいております。家族のエスパーツについてご質問はこちらへ

→ みやび大久保支部 田辺暢也
090-9614-1530 gana@msn.com

まず、家族が笑顔になろう!

《編集後記》皆さん、お気づきでしょうか? 「みやちゃんカレンダー」の挿絵のタンポポの綿毛が、来年1月号から双葉になっていきます。「まず、家族が笑顔になろう!」の種が、自分の中にも、周りの誰かにも、あちこちで芽吹いて、育ちますように。(い)



絵: 笹井ます子

行ってみない?

アクションセンター京都マック家族会



第3金曜日 18:30~20:30 京都市下京区大宮七条上ル「かつらぎ平安ガスターミナル3F」参加費無料でお弁当あり。前日までに075-741-7125に予約。

京都マックはアルコール・ギャンブル・薬物その他の依存症、摂食障害などからの回復施設です。スタッフは依存症回復者、看護師、臨床心理士、精神保健福祉士などで、断酒会との大きな違いはニックネームで参加することです。

京都マック家族会は依存症者に関わりを持たれている家族や友人などが参加してスタッフに相談したり、同じ悩みを抱えた方や、先行く仲間に出会える、家族自身が癒され回復していける場所です。

前半は歓談しながら美味しいお弁当を食べ、お菓子やコーヒーもいただきます。食後は毎月テーマが変わり、スタッフのお話・外部講師のお話・クラブのテキストを参考に学びの時間。後半は2つのグループに別れてそれぞれの体験を語り聴く分かち合いの時間。今年度の大きなテーマは「家族自身を大切にすること」1/17の交流新年会はすき焼きの予定です。京都マック家族会はスタッフが温かく迎えてくださり、ホッとできる居場所です。(竹)