

2021 **みやちゃん** カレンダー  
3月 2021.2.17発行 No.25 **まず、家族が笑顔になろう…!**

- ★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!

家族の情報がひと目でわかるよ



日	月	火	水	木	金	土
2/23(祝) 家族例会は休みです	1 安東医院 家族教室 <b>右京</b> 18:30~19:45	2 <b>大久保</b> 18:15~19:45	3 平安会昼例会 <b>本部例会</b> 18:30~19:45 (キャンパスプラザ4F)	4	5 平安会 南部昼例会 <b>左京</b> 18:30~19:45	6 zoom家族例会 橋爪氏講演 15:00~16:30 「アサーション」
7	8 安東医院 家族教室 <b>田辺</b>	9 家族昼例会	10 ↓傍聴OKです <b>みやび役員会</b> 平安会昼例会	11 京都府こころの健康セミナー	12	13 <b>西陣</b>
14	15 安東医院 家族教室 <b>長岡京</b>	16 ●zoom 家族例会 <b>中京</b>	17 平安会昼例会 <b>本部家族例会</b> (ひとまち)	18	19 京都マック家族 (↑開催未定) <b>宇治</b>	20 安東医院家族講座は休み
21 3/23予定の中京支部45周年記念は延期です	22 安東医院 家族教室 <b>東山</b>	23 家族昼例会 (親の会) <b>北山</b>	24 平安会昼例会	25 <b>山科</b>	26 ●zoom 家族例会	27
28	29 安東医院 家族教室	30	31	★3/7まで緊急事態宣言が出ているため例会の休止や支部員のみでの開催、時間変更などがあります。詳しくは平安会HPを見てください。 → → ★3/11(木)京都府こころの健康セミナー13:30~16:30 京都府精神保健福祉総合センター(地下鉄「くいな橋」出口①左側) いわくら病院看護師 杉山昌儀氏「アルコール依存症と家族」 要・申込み 3/4×切先着30名 ☎075-641-1810		



★2/14に予定していた勉強会「怒りとの付き合い方(2)」は、緊急事態宣言が延長されたことも考慮し延期になりました。状況が落ち着いて、多くの方に安心して参加してもらえるようになれば、必ず開催したいと思いますので、楽しみにお待ちください。  
勉強会講師の竹村洋子先生が、私たちにメッセージをくださいました!

コロナ禍の中でみつける自分育て 竹村洋子(竹村診療所)

コロナ禍の中で断酒会の例会や家族会が開けなかったり、研修会や医療機関で開かれる家族教室も限られたものになっていると伺っています。皆さん、いかがお過ごしでしょうか。

家族が出会い、いのちの温もりが感じ取れる場で、「言いつばなし、聞きつばなし」という枠組みを大切に、家族が集い其々の体験談を話す。また他の人の体験談を耳に聞いているうちに、自分の体験と重なって、「そういえば、私も同じようなことをしていたなあ」と少し自身の体験から距離をとり、今まで気づけなかった自分の姿にも出会う。そして、またその気づきを言葉にして伝えることができる。こんな時、思わず、集う家族に感謝する思いになる。そうして、少しずつこころが素直になっていく。こうした場が少なくなっていることはとても残念なことです。

それだけに、皆さんのなかには、これまでに例会出席で得た体験と使っていた時間を、どのようにすれば新しい「自分育て」の試みに生かすことができるのかと、戸惑いつつもチャレンジを試みている方もおられることでしょう。

「三密」を避けるために、人と少し距離を置く、ゆっくり歩いて周りを見てみる。大きく深呼吸をして、窓を開けて換気をするたびに冬の冷たい空気を感じ、晴れた空を見上げてみる。ちょっとしたことだけど、周りの景色が変わって見える。そんな時、私たちはゆっくりと「いま・ここ」を味わい、過ぎていく時間を楽しむことができるのだということを忘れていたのかも知れないと思う。そして、いつのまにか私たちは、たくさんの人、過ぎていく時間の中で、せかせかしながら仕事をして、イライラする出来事に出会っていたのではないかと振り返り、話される方もおられます。

また、限られた枠組みのなかでオンラインを利用して、子育て中の家族や男性の家族メンバー、若い世代の人が、全国から参加してネット上で出会い、「自分だけではない」、「伝えると分かってくれる人たちがいる」と感じる。また、アルコール依存症への理解が得られ、当事者への関りに生かすことができたと。このような新しい窓から、自助グループに参加する若者も出てきていると聞いています。私たちは、この期間にいるような試みをしながら、コロナ禍が落ち着いてきたときに、また、仲間といのちの温もりが直に感じ取れる場で出会い、新たな試みで得た気づきや体験を生かして、自身の体験談を語る。すると、今までの自分とは何か違った自分に出会うことができるのではないかと、それを皆さんで聴き合える日が来ることを楽しみにしたいと思います。

<zoom家族例会のご紹介> Facebook【家】アルコール依存症家族グループでは、毎月6,16,26日(時間帯は夜、昼など)にzoom家族例会を開いています。

子どもさんをあやししながら真剣に耳を傾けて聴いておられる姿を画面越しで見ていると、本当に応援したくなります。コロナ禍で病院の家族教室や、家族会は中止の所が多い中で、また専門病院も自助グループもない離島に住む方々にとっても、このオンライン家族例会は救世主です。また、地域の断酒会とオンラインを併用しながら、上手く学んでいられる方もたくさんおられます。

毎月6日はイベントを企画しています。以下、今までのイベントの内容です。第1回(10/6)…厚労省職員と衆議院議員のあべ俊子さんを迎え、家族の体験談、家族会の要望を聴いていただいた。第2回(11/6)…新しく繋がった家族さんの疑問や質問を聴いて皆で考え、家族交流をした。第3回(12/6)…新生会病院の小中SWの講演「アルコール問題のある方への対応」第4回(1/6)…オンライン例会を始めてくださった三光病院の海野先生と「新年を語る会」京都大学の脳科学を研究されている鶴身教授も参加。第5回(2/6)…奈良の八木植松クリニックの大本SWの講演「楽しく考える家族支援」

そして次回は、第6回(3/6)…木津川市「林こころのクリニック」の橋爪SWの講演「自分も相手も大切にしたい伝え方～アサーション～」です。コロナ禍の今、対面ではなかなかできない勉強会も、オンラインなら可能です。今は、それを活用してみませんか? facebookをしていなくても参加できます。皆さんの参加をお待ちしています。

【家】アルコール依存症家族グループ運営チーム 西野 お問合わせは…田邊暢也 090-9614-1530 mugana@msn.com

<報告> 2/6(土)zoom家族例会で八木植松クリニック・大本SWの講演を聴きました。「怒っている人は困っている人、Help me!と 言っている人です」「相手の良いところを見つけるコツは、相手がホッとしている・笑っている・イキイキしている瞬間、そういうところから関わってみる」「飲む飲まないの会話だけじゃない。相手にとって抵抗感の少ない話題への転換を」…など、本人と距離をおくばかりでなく、もっと歩み寄ろうよ、と実践できそうなお話が心に残りました。(い)

みやび川柳  
梅固し言いたいことの二つ三つ  
やさしさが邪魔になつてる  
鬼の役  
どしゃぶりに伸ばせなかつた根  
妻の羽た根  
笹ます子さん作

ハートでキャッチ!

