



京都府断酒平安会
家族会みやび 機関誌

第5号

2021年3月17日発行

みやび事務局 (臨時発行)

shigetom@mrj.biglobe.ne.jp

Fax 075-532-3887

コロナ禍の一年を振り返って



誰も予想しなかった一年間でした。全世界が新型コロナウイルス感染拡大によって、今まで当たり前前に思っていた人とのふれあいや交流を大きく制限され、経済も人の身体や心も、深刻な影響を受けています。

私たち断酒会、家族会が大切にしている例会の開催も制限され、大規模な集まりは軒並み中止になりました。それでも私たちは「こんな時こそ仲間の繋がりを大事にしよう」と皆で工夫し声を掛け合えてよかったですと思います。皆さんと一緒にこの一年を振り返り、今も続くコロナ禍を少しでも元気に生ききるための糧にできればと思います。

昨年4月に予定していたみやび第2回総会は直前まで開催の可否を検討しましたが、結局開催を諦めて全会員からのハガキ郵送による議案の採択、という形をとりました。

例会が全く開けなかつた4月と5月は「みやちゃんカレンダー」の代わりに「みやちゃん特別号5月・6月」を発行し、竹村洋子先生からメッセージを寄せていただいたり、家で見られる依存症関連の研修動画などの紹介記事や、例会閉鎖で会えない仲間への声を多数集めて掲載したり、この頃から活発になったzoom例会の情報を載せたりしました。

自粛が少しずつ緩和され、7月14日には「みやび昼例会一周年記念例会」を、京都府こころの健康増進センターで広い部屋を借りて19名が参加し開催することができました。センターの波床所長はじめ職員の方、京都先端科学大学の磯野先生にもご参加いただき励まされました。

8月30日にはみやび勉強会「怒りとの付き合い方」を開催、コロナ対策のため参加者はほぼ家族会員の35名のみとなりましたが、竹村洋子先生(医)竹村診療所 臨床心理室長 京都光華女子大学大学院客員教授)の講演や家族会員の演じるロールプレイで熱心に学び合いました。(次頁参照)この時の内容は、会員の手作りで講演録としてまとめ、700部ほど製本して12月12日の京断連一日研修会で配布することができました。

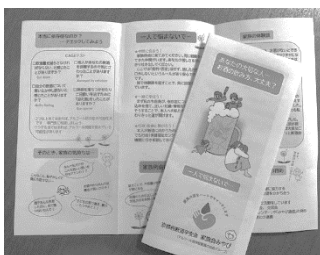
9月には京都府こころの健康増進センターだより「JUNIOR」No.49の自助グループの取組記事に、みやびが平安会と共に紹介され

ました。

11月1日には「みやび支部連絡委員の集い」を開催、16支部から20名の参加があり、各支部の情報交換をしました。交流タイムで手芸をしたところ、「創作することは楽しいことだと改めて気づいた」との声も聞かれました。今年1月12日には田辺支部の家族例会が再開されました。他支部の家族も駆け付け、八木植松クリニックスの大本氏もご参加いただき、あたたかいスタートとなりました。

2月14日に予定していた平安会本人との合同勉強会「怒りとの付き合い方(続編)」は、緊急事態宣言が出る中、今は多くの人が安心して参加できる状況ではないとの判断から、延期することにしました。昨年8月の1回目の勉強会の経験から、「家族だけでなく本人と一緒に学びたい」という思いを反映させ、平安会本人との合同勉強会という形で、竹村先生との打合せにも本人と家族と一緒に参加して準備を進めてきました。コロナ禍が落ち着いたら必ず開催したいと思います。

3月には念願のみやびリーフレットが完成しました。昨年7月に山科支部家族会員にオリジナルのイラストで原案を作成してもらい、その後役員会で文言な



どについて検討を重ねました。新しい家族さんに、また関係機関や世間一般の人に、アルコール依存症という病気を理解してもらい、家族会の大切さを伝えるために活用していきたいです。リーフレットの内容について意見やアイデアがあれば、次に生かしますので役員までお寄せください。

2020年度は、飲食を伴う多人数の集いを避けるため、春秋2回予定していた交流会は開催できず、平安会忘年会も中止になったため、みやびバザーも実施できませんでした。大変なことやしんどいことも多かった一年でしたが、「しんどいことの中には、私を育ててくれた何かが隠れているかも」：依存症家族の私たちは、そんな考え方ができる経験者かもしれません。

2021年度も当分はコロナ禍が続くと思われませんが、皆さんと一緒に、どんな状況でも「今できること」を探し、声を掛け合いながら、「まず、家族が笑顔になろう！」を実現していきたいと思います。

みやび勉強会「怒りの付き合ひ方」



2020年8月30日、聞法会館にて竹村洋子先生を講師に迎え、依存症家族の私たちにとって一番の難題ともいえる「怒り」についてじっくり学びました。



「怒りは自分の器作りをしている。怒りの裏に笑いや喜びやよい涙がある」という先生のお話は新鮮で、参加者から次のような声が聞かれました。

「怒りの感情は決して悪いものではないと思えるようになり、向き合う価値のあるものだと思え止められるようになった。これからは怒りの感情を持った自分を責めるのではなく受け止めるようにしたい」

「アルコール依存症本人と向き合うことは、怒り・落胆・悲しみ・あきらめの繰り返しでした。怒ってばかりで本当に苦しい思いをしていた。勉強会で、怒りは人間が成長する上で必要不可欠だと教わり、怒りを冷静に伝えることができるようにしたいと思った。ロールプレイを通じて、家族も自分の気持ち言葉にして説明することの大切さを改めて感じた。難しいが少しずつ実践したい」

また、勉強会の翌月、9月の本部家族例会では、竹村先生が「皆さんのお話をお聴かせ

ただいて、前より心が自由になって、今話したいことを言葉にして、と感じました。先日の勉強会で、皆で『怒りは大事な感情だ』ということを学んで何かを感じ取られたのか、心の底から浮かんできたものを話す、という体験談ばかりで、いいなあ、と思いました。生きるとは「こういうことだと思、まず」と話されました。

誌上勉強会 竹村洋子先生の言葉

体験談を話し聴くことは、自分を育てる」と



*「夫が許せない」と話された方がおられました。…まず「夫を許そう」とするのではなく、「許すことのできない自分」を許してあげてください。家族例会に来て、「夫が許せない」と語れる私がいるということが変化なのです。そんな時には、聴いてもらいたい自分があることを大切に、振り返り気づいた思いを語ってみましょう。きっと一人ではない自分を感じることで、一層自身の思いに気づき、「今・ここ」での私を大切にする体験ができることでしょう。(2020年3月)

*今日、皆さんの体験談をお聴きしていて、「共感する、心を寄せて私の話を聴いてくれる人がいる、この場で安心して話せる」ということは大きな力だと改めて思いました。自分の体験と合わせながら身(こころと身

体の両方)を通して聴いてくれる人たちがいる。家族例会の場では、このように知っている人も知らない人もおられるのに、今まで話せなかったことが話せるのです。お茶を飲みながら世間話をする場とは違うのです。他にどこにこんな場があるでしょうか。

それでも、この場で話そうと思うようになるまでには、家族は相当な行き詰まりや傷つきを体験してきているのです。紹介され戸惑いながら参加する。そうしてようやく「ここの話そう」と思うようになるまでには時間がかかります。

だからこそ、行き詰まりや傷つきを振り返り語ろうとすることは自身の変化であり、新たな挑戦であり、自分育ての体験へとつながるのだと思います。(2020年11月)

*人間は「こうするしかない」と思っていたものを、誰かに「こうすればいいよ」と言われ、すぐに変わる動物ではありません。

当事者は、アルコールを飲むことで自分の行き詰まりを分からなくするということの繰り返しを繰り返してきていたのです。酒をやめても、今までに自分の気持ちをしらすで味わう、ということをしてこなかっただけに、にわかには他の人の体験談が、言葉が、当事者の耳には聴こえてこない。例会で座っているだけで、イライラする。

けれども、それは本人にとっては今までに体験のないこと、こんな時にはすぐ酒を飲んで

でしたので、飲まないでその場に参加するところからが、新たな自身を大切にしたい自分育ての始まりなのです。

家族もまた、「家族会はいいですよ」と言われても、今までは世間体も気になり慣れた自分のやり方ですつとやってきていたので、それにいき詰まって、家族例会の場で周りに安心感ももて、やつとこころの芯から「人の話を聴いてみよう」と思っ聴いてみる。そのようにして聞こうとするこころを感じることができると、家族にとっても、自身を大切に、相手にもやさしい自分育ての始まりなのです。(2020年11月)

(本部家族例会での竹村洋平先生の言葉を、先生の「了解を得て掲載させていただきました」)

「Jusqu'à présent」

相手を納得させようとして
えええやあ……



- 「ノー」という方法
- 1. 自分の意思を単純に伝える…「私はやりたくありません」「気が進みません」(なぜそうなのかきちんと説明しなければと考える必要はありません)
- 2. 共感しつつ「ノー」を言う…「それは大変ですね、でもそれは私にはできません」
- 3. 厚かましく「ノー」を相手に対する「壊れたレコード」作戦…ひたすら「そうですか、でもそれはできません」を繰り返す。

ポイント：相手を納得させる必要は全くありません

徳島・藍里病院 吉田精次先生 2020年11月依存症家族勉強会(藍里病院HPより抜粋)



絵：藤本杏子

今うちの支部 紹介します！ ③ 中京支部

例会場・京都市みぎ障害者福祉会館2F
日時・毎週火曜日 18時40分～20時40分
(家族例会は第3火曜日)

中京支部みやび(家族)会員は、妻・親・兄・娘の立場の方6人、本人は11人です。2月の第3火曜日の家族例会は当支部5人、他支部1人の6人の参加でした。会場がいつもと違う盟親でした。

ふだんの例会は本人の体験談から始まり、次に家族の体験談へと進められています。支部員が多く、様々な立場のメンバー構成なのでまるで家族のようなとても賑やかな支部です。

又、平安会唯一女性の支部長で配慮ができ、初めての方や朋友の方も参加しやすい雰囲気がありコロナ以前は20数名の参加がありました。

コロナ禍の例会休止中は、ライングループでやり取りしたり、zoom 例会をしたりと、声を掛けていただきとても有り難かったです。

家族例会は仲間のみなさんと和気あいあいとした語り合いが出来、ぬくもりのある支部でまた参加しようと思っ下さるる様に温かくお迎えしています。(T & K)



…みんなのつぶやき…



…★ここ最近思います。いい家族になっていこうと私自身が努力をしていなかったなど。夫がアルコール依存症になって思い知りました。不平を言っているばかりだったなど。(山)

…★『繋がる事で救われる人がいるんです！』断酒会に繋がって3ヶ月ほど経った頃、私の住む町の広報誌に断酒会のお知らせを掲載してもらうために広報誌担当の企画課で発した私の言葉です。依存症の夫に振り回されて20年以上、最後は自分を消すことまで考えた私が、病院と断酒会に繋がり6ヶ月、繋がる事で、ひとりで抱えることなく救われました。『繋がる事で救われる人がいる』それは私の経験です(田辺支部家族会員 Y)

…★30年ほど前に、仕事で知り合った男性の声を、偶然聞くことができました。懐かしい！！人の繋がりがって、年を経るほど、じんわりと胸にくるものです。(ふじ)

…★昔、「人が良いと勧められてことはやってみる方がいいよ」と言ってくれた人がいました。それなら、とその当時勧められた、ハリーポッターと冬ソナにどっぷりはまったのを覚えています。そして最近娘から「鬼滅の刃」を誘われて映画を見に行きました。最初は残酷なシーンにとっても抵抗がありましたが、次第に引き込まれて、気がつけば、漫画デジタル版全巻購入。特に最後が深く心に残りました。ネタバレするので、細かいことは書きませんが、機会があれば是非ご覧になってください。(Y.I)

…★『まなざしが逢ってホッとマスク顔』断酒会を知って40年余り、私も今日で87歳、がんばってます。4年余り前に亡くなった主人もあの世でマスクをしてるかな？(3/6 笹井ます子)

行ってみない？

Zoom 家族会



(毎月6,16,26日に開催。時間帯は夜、昼など。6日は講演会などイベントあり)

“【家】アルコール依存症家族のグループです”という Facebook のグループの運営チームが主催する Zoom 家族会です。今年3月で20回を超え、全国からの参加者がいます。Facebook をやっていない方も参加できます。スマホがネットの繋がるタブレット、パソコンがあればOK。家族のための安全な場所を確保するため、本名、顔出しが原則です。お問い合わせは田辺暢也 mugana@msn.com 090-9614-1530 へ。

★2/26に行われた Zoom 家族例会に参加させて頂きました。スマホ操作など諸々苦手な私でもと言ったら語弊が有るかもしれませんが、私でもできている Zoom 参加です。できる事が増えると自分に自信もついてきます。この日のテーマは「深める」という内容で、酒害体験の共有を又実際にお会いできない全国の家族会メンバーさん達とのつながりを深める事ができました。Zoom のいい所の一つにマスクが不要で顔全体が拝見できる所があります。マスクを着ける事に圧迫感のある方も家族例会参加できるチャンスになるかなと個人的に思います。実際の例会を回りつつ機会をみてまた参加させて頂きます。ありがとうございました。(松)

S-BIRTS(エスパーツ)のおはなし



<その14 (最終回) 「本人も含めた家族」で回復を>

アルコール問題で苦しむご家族を家族会員がお迎えする、という「家族のSBIRTS」を開始してから3年になりました。関係医療機関、行政、平安会の皆様のご理解とご協力のおかげです。前例のない活動でしたが、一人でも多くのご家族の笑顔を取り戻したい一心で一丸となって続けることができました。エスパーツ普及促進セミナーで披露したロールプレイは雑誌Be!で取り上げていただき、各地で活用されています。先日は医療ソーシャルワーカー協会の研修でも実演されました。

なかなかご本人が治療場に繋がらず、その間ご家族が巻き込まれて苦しみ続けるのがアルコール依存症です。「まず、家族が笑顔になろう…！」のスローガンの通り、この活動から家族が笑顔を取り戻し、そこから家庭や本人の回復への原動力が生まれるものと信じています。今後は従来の「家族のSBIRTS」に加えて、「本人も含めた家族」を回復の道に乗せ続けるための新しい「家族のSBIRTS」を実践していきます。田辺暢也 mugana@msn.com



絵：笹井ます子

【編集後記】10年前の福島原発事故の時、現地に派遣された東電の元社員が、先日あるTV番組で語っていました。「福島に行くのは正直怖かった。けれど地域のお寺の住職さんから、『お前の会社に文句言いたいことはいっぱいあるが、お前個人に文句言いたいんじゃないから、わかってくれよ』と言われ、本当にホッとしました。そして地域の人の中に飛び込んで農作業を手伝いながら除染作業や賠償問題に取り組んだ。夫に胸が揺さぶられました。私は長い間、夫にこの住職さんのような言い方がしたくてもできなかったのではないかと。(い)