

2021 9月 みやちゃんカレンダー

2021.8.18発行 No.31

- ★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

まず、家族が笑顔になろう…!

日	月	火	水	木	金	土
★8/22アルコールと健康を考えるセミナー (zoom開催)	★8/29小笠掛川家族の分かち合い (zoom開催)		1 平安会屋例会 本部例会 (キャンパスプラザ)	2	3 平安会南部屋例会 左京	4
5	6 安東医院 家族教室 ●zoom 家族例会 右京	7 大久保	8 ↓傍聴OKです みやび役員会 平安会屋例会	9 ①京都府アルコール依存症セミナー (zoom開催)	10	11 西陣 (会場は「寶幢寺」)
12	13 安東医院 家族教室 田辺	14 家族屋例会	15 平安会屋例会 本部家族例会 (ひとまち)	16 ●zoom 家族例会	17 京都マック家族 宇治	18 安東医院 家族講座
19	20	21 中京	22 平安会屋例会	23 山科	24	25
26 ●zoom 家族例会	27 安東医院 家族教室 東山	28 家族屋例会 (親の会) 北山	29 平安会屋例会	30	8/20~9/12、京都府にも緊急事態宣言が出されました。例会参加の前に、変更状況を支部長やHPで確認してください。	

8月15日、平安会創立48周年一日研修会が行われました。この時期に対面の研修会が開催されたことは貴重な機会だったと思います。その中で、家族分科会が中止になったこと、楽しみにされていた皆さんには大変申し訳ありませんでした。

じつは開催に先立ち、みやび役員会では、コロナ感染者が京都においても急増していること、府県を超えた移動の自粛が求められていることなどを踏まえて、研修会開催が貴重であることを理解しつつも、今は私たちは安全が大事と考え、研修会の延期や中止の提案、あるいは家族分科会を中止したい旨を本部にお願いしました。その結果、家族分科会は行わないことになりました(本部の意向で、三密を避けるため別室で家族懇親会を行うことになりました)。また、皆が安心して笑顔で会える日まで待ちたいと思います。どうぞご理解くださるよう、お願いいたします。(みやび役員一同)

<報告>8/5(木)京都市こころの健康増進センターで行われている『アルコール 薬物依存症家族支援プログラム』にゲストとして行ってきました。

前半1時間は、家族さんの勉強会 後半にお伺い私の体験談(アルコール依存症の親)を、話してきました。いつ頃から飲み始め現在に至るまでの本当にあった事を、簡単に話したのですが、皆さん熱心に聴いて下さり、嬉しかったです。

どうして嫌がっている例会に本人を、連れて行けたのか?と質問されて、毎週例会へ連れて行ってる間に黙って付いて来る様になった事、今も例会を、好きではないが、不思議と断酒できています。と答えた様に思います。

数年断酒できていたといっても、一度だけスリップ(缶酎ハイ二缶)したことがある顛末を、話した時、増進センターの職員の方が、その時の対処法を聞かれ 本人も後悔している様なので「なかった事にしよう」と、さっと話を終わらせた事、又本人は少量のスリップなので『自分は依存症ではない!』と思っているかも、と私がドキドキしている事を、伝えました。

その後通常のプログラムに戻り、家族さんが今の気持ちを、話され、職員の方が一人一人丁寧に答えてられたのが印象に残っています。(Y)

<報告>8/15平安会一日研修に参加しました。本人さんのお話の中でこの会の為に生き甲斐を感じておられる事を知りました。家族の集いでは限られた時間の中で遠方から来られた方々のドラマチックな体験談を聴く事ができて、過去の自分と重なる部分もあり共感でした。一言しかしゃべれなかった家族さんが「これで来た甲斐がありました。気持ちの整理ができました。」と言われた時、改めてこの会の力を感じました。懐かしい方達との再会はとても嬉しかったです。緊急事態宣言が出るか...という中 賛否両論のある中で開催された本会、午前中の閉めで話された医療の方がこの会は不要不急ではない。必要だと言われた言葉が印象的でした。(竹内)

①9/9(木)京都府アルコール依存症セミナー (zoom開催)
13:30~16:30 「いっしょに考えよう アルコールと依存症」
講師 広兼医院 院長 廣兼 元太 氏
団体紹介・体験発表:断酒会、AA、京都マックの方々
申込フォーム:<http://u0u1.net/R6HZ>
申込期間:8/5~9/2まで ※PCメールでお申し込みください。
主催:京都府精神保健福祉総合センター



<投稿>父と二人で例会出席出来るようになってきました。本当に嬉しいです。私一人で例会に出た折り、本人さんに声をかけて頂いた事が、きっかけになったと思います。感謝です。例会に出ると声をかけて頂く事が父には嬉しく、又次の例会出席に繋がっていると思います。感謝です。いつになったら例会に出てきてくれるんだろう?と思う日々が続いていました。一人でも出席していたのが良かったんだと思います。(ゆう)



「みやび」ってこんな会です...<その3>

みやびは主に4つの活動をしています。昨年からのコロナ禍で制限されてます。

- ①家族例会:体験談を語り聴きます。言いつばなし聴きっぱなし。誰からも批判されない安全な場所です。
- ②勉強会:昨年は「怒りとの付き合い方」を勉強(現在、続編の勉強会を準備中です)。講演録を手作り。
- ③交流会:みんな集まって楽しく食事会や手芸
- ④その他:・広報活動...みやちゃんカレンダー好評です!毎月発行他
・行政医療との連携...府の依存症等対策推進会議
家族として参加...他
一人で悩まないで来てみてくださいね♪

京都府断酒平安会 家族会みやび みやちゃんカレンダー
2019.2月創刊・毎月発行
みやび事務局 Fax 075-532-3887
shigetom@mrj.biglobe.ne.jp

●毎月6,16,26日は、zoom家族例会があります...facebook「【家】アルコール依存症家族のグループです」の運営チーム主催のオンライン(zoom)家族例会です。参加方法が知りたい、その他のお問い合わせは → 田邊暢也 090-9614-1530 mugana@msn.com (facebookをしていなくても参加できます)

みやび川柳
笹井ます子さん作

お医者でも治らぬ意地に断友が効く
聞き上手いつも刺身のツマで居る
飴玉を常に持っている生き上手