

2021 11月カレンダー

2021.10.20.発行 No.33

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!

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	安東医院 家族教室 右京	大久保	平安会昼例会 (ひとまち和室) 本部例会 (ひとまち)		平安会南部昼例会 左京	●zoom 家族例会
7	8	9	10	11	12	13
①近畿ブロック ソフトボール大会	安東医院 家族教室 田辺	家族昼例会	↓傍聴OKです みやび役員会 平安会昼例会			②街頭キャンペーン (京都駅・四条大宮) 西陣 (会場は「寶幢寺」)
14	15	16	17	18	19	20
	安東医院 家族教室 長岡京	●zoom 家族例会 中京	平安会昼例会 本部家族例会 (ひとまち)		③北部アルコール 関連問題セミナー 宇治 京都マック家族	安東医院 家族講座
21	22	23	24	25	26	27
15日18:30-20:30 厚労省 オンライン 依存症シンポジウム (大久保支部・田邊さん出演) 厚労省HP参照	安東医院 家族教室 東山	(家族昼例会は休み)	平安会昼例会	④街頭キャンペーン (北野天満宮) 山科	●zoom 家族例会	
28	29	30				
⑤「怒りとの付き合い方」 勉強会	安東医院 家族教室		★12/4(土)10:00~16:30 京断連一日研修会(聞法会館) ★12/26(日)三光病院アディクシ ンアカデミー家族分科会のzoom視 聴会をみやびで企画、詳しくは後日。		①11/7(日)9:30~第46回近畿ブロックソフトボール大会 グリーンランドみずほにて(応援に行きましょう)10/20申込×切 ②④全断連 街頭キャンペーン(ティッシュ配り) 11/13(土)京都駅、四条大宮 10:00~(短時間でも参加協力を~) 11/25(木)北野天満宮 10:00~ ③11/19(金)13:00~15:30 北部アルコール関連問題セミナー zoom開催「みんなで話し合おうアルコール依存症とその回復の“わ” (輪・話・和)」 京都マック、AA、断酒会 医療機関、保健所 申込×切	

皆さん、いかがお過ごしですか?
9月末で緊急事態宣言が解除され、例会開催が少しずつ元に戻ってきました。
これからも体調管理に十分気をつけながら、例会に足を運びたいですね。

10/10(日)は全断連の「全国(東北)断酒の集い2021」が、また前日10/9(土)には前日分科会がそれぞれzoom開催されました。
みやびは9日にウイングス京都で家族分科会の視聴会を開きました。また10日には左京支部が京都教育文化センターで本大会の視聴会を開かれました。

<報告>10/9(土)全国家族分科会(みやびzoom視聴会)に参加して

*断酒会に入会して早や40年、亡き夫と共に夜行列車で東北全国大会に参加し、各地の断友にお世話になった。なつかしい思い出のアルバムを今も保管している中、生まれて初めてオンラインというものを拝見しておどろいております。でも断酒の基本は何十年たっても同じだなあ、と感動致しました。(笹井)

*秋田大学医学部の米山奈奈子教授の講演で、全国の家族と共に依存症家族のトラウマ体験とどう癒していくかを学んだ。アメリカでの保健所における資料で1980年代前半からの出征兵士の(痛ましいまでの)表情の変化や、1990年代前半の息子のひきこもり相談にきた母親がその後自死に至ったこと、現在複雑性外傷後ストレス障害といわれている事例がとりあげられた。

依存症家族が抱えている困難について、家族の傷つき体験、トラウマの実際が見えにくいことがわかり、支援を受けることができていない経過があった。

その後、トラウマインフォームドケアとしてトラウマに注目し介入がはじまり、家族、本人を含めて、子供時代の不幸な体験が脳の発達障害、脳の神経を阻害した結果アメリカ、イギリスの研究によるとつづつの人より平均寿命が20年短いとも言われている。

トラウマからの回復には、①安全をはかる、②信頼性と透明性、③指示ではなく協働の関係を築き、本人の行動をかえていく、④これらをタイミングよく『今でしょ』と行ない、自分を癒す方法を見出ししていく。

(感想)依存症が家族ぐるみの病気であることをあらためて認識し、自分の家族が単に平穏であればよいのではなく子供たちと共に、夫も含めて意義のある人生をめざしたい。(W)

<みやび昼例会再開>

緊急事態宣言が解除され、会場使用させていただくことが可能になり、みやび昼例会が10/12、2ヶ月ぶりに再開されました。いつもの皆さんの顔を見ることができてうれしいです。また、再開を待って来られた新しい家族の方の参加もあり、中断のない家族昼例会の必要を感じました。

みやび昼例会にご参加お待ちしております。



<本部家族例会便り>9月の本部家族例会に新しい家族の方が4名いらっしゃいました。

エスパーツでつながった方、安東医院からの紹介の方がいらっしゃいます。新しい家族の方は先生です。また、新しい家族の方がいらっしゃって、話を聞いてそこで終わりではなく、ここからつながっていくような開かれた会にしていきたいと思います。

●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)

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

ハートでキャッチ!

お待ちせました!

⑤11/28(日)13:00~15:30 みやび勉強会

「怒りとの付き合い方(続編)」~怒りを大人の甘えに変える~

キャンパスプラザ京都4F第2講義室(京都駅から徒歩5分)

講師:竹村洋子先生(竹村診療所 臨床心理室長)

定員289名の部屋を半数以内で使用。

※本人と家族と一緒に学びましょう。

※申込は、本人・家族ともに11/17(水)までに支部長に。

<報告>10/10(日)全国断酒の集い(左京支部zoom視聴会)に参加して

まずは、コロナ禍で色々な制限のある中、試行錯誤しながらも開催して下さった皆様に感謝申し上げます。私自身は子供がまだ小さい為、遠方への参加は難しい状況なのですが、今回はzoomでの開催という事で、リアルタイムで参加する事ができました。また、左京支部ではサテライト開催を企画していただき、支部仲間の皆さんと一緒に参加しました。久しぶりにお会いできた方もいて、「皆さんとまた頑張っていこう」と、断酒への思いを新たにすることができました。

コロナ禍になってからというもの、非対面なコミュニケーションに慣れつつありましたが、今回はとても貴重な時間を過ごさせていただきました。対面する事の大切さを一層感じた1日でした。これからも、色々な方とお会いし、直接お話しできる機会が増えると良いなと思います。ありがとうございました。(中溝)

みやび川柳
切れそうな紐を大事に登る坂
歩を揃え歩く元気をもらう場に
底つきを味わってしる浮く力

笹井ます子さん作