



- ★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
◎12/13(月)より安東医院新規患者・家族相談の受付が再開されます ◎12/17(金)~19(日)アルコール・薬物依存関連学会 ◎12/26(日)三光アクションアカデミー(ZOOM)家族分科会 みやび視聴会10:00-13:00 京都教育文化センター 交流会(内容は当日のお楽しみ!)13:00~(参加費500円・お弁当代含む)12/15までにみやび役員に申込を。						1 ①元旦例会 (聞法会館) 西山支部家族例会 は今月は第2土曜
2	3	4	5	6	7	8
	右京支部家族例会 は今月は休み	大久保支部家族例会 は今月は第2火曜	平安会昼例会 本部例会	植松クリニック 家族ミーティング ●zoom 家族例会	平安会南部昼例会 左京	西山 西陣 ほどうじ (会場は「寶幢寺」)
9	10	11	12	13	14	15
	田辺支部家族例会 は今月は第2火曜	大久保・田辺 家族昼例会	↓傍聴OKです みやび役員会 平安会昼例会	植松クリニック 家族ミーティング	左京支部ぜんざい 例会は今年中止	安東医院 家族講座
16	17	18	19	20	21	22
●zoom 家族例会	安東医院 家族教室 長岡京	中京	平安会昼例会 本部家族例会	植松クリニック 家族ミーティング	京都マック家族 宇治	
23	24	25	26	27	28	29
②第48回近畿ブロック(和歌山)大会	安東医院 家族教室 東山	北山 家族昼例会(親の会)	平安会昼例会 ●zoom 家族例会	植松クリニック 家族ミーティング 山科		
30	31	①1/1(土)13:00~16:00 平安会元旦例会 聞法会館 ②1/23(日)10:00~15:30 第48回近畿ブロック(和歌山)大会 岩出市総合体育館(みやび会員体験発表あり) ③1/30(日)10:30~16:00 北河内断酒連合会一日研修会 ラポールひらかた(枚方市新町2丁目1-35)				
③北河内断酒連合会一日研修会	安東医院 家族教室	年末年始は例会に変更があるので支部長や平安会HPで確認してね				

★11/28(日)平安会勉強会「怒りとの付き合い方~怒りを大人の甘えに変える~」(講師:竹村洋子先生)をキャンパスプラザで開催、家族・本人、朋友、一般、医療・教育関係などから71名が参加し、共に笑い、学び合いました。

<報告>コロナ禍により開催が延期され待ちに待った勉強会。Sさんご夫妻の体験談を聞き、子供さんへの影響を心配された内容にとっても共感しました。竹村洋子先生のご講演は穏やかな語り口とパワーポイントの図や映像とが相まって心に届きました。

家の中が荒れていた頃を思い出し、夫はこんな風に思って怒っていたのかなあと、先生のお話に頷くことばかりでした。

今回はロールプレイに参加させて頂きました。初めての事で、夫役のセリフを数日前から練習し、いざ本番。気合いが入り過ぎた声色に、自分でも驚きでした。「言霊」と言う通り、「ムカツク!」と口に出していると、セリフの練習なのに心にイライラが募るのだと実感しました。

心に余裕を持つ事で、自分の気持ちを相手に上手く伝える工夫が出来る様になり、それが本人と家族の回復に繋がってゆくのだと分かりました。(I.O)

参加してくれた学生さんが嬉しい感想文を寄せてくれました。ありがとうございます。これからも学生さん、若い人達と一緒に学べたらいいですね。

断酒平安会みやびのみなさまへ この度は勉強会の参加機会をいただいたことに感謝申し上げます。 私が印象に残ったことは、竹村先生が、アルコール依存症だった体験は「消す体験ではない、生きるための体験」だとおっしゃったことです。 私は、この勉強会でアルコールに依存している時間は辛く、苦しく、不安だったことを痛感したとともに、乗り越えようとしてる姿に強い生きる力を感じました。ご本人とご家族の体験談は、まさに竹村先生のお言葉そのもの、「生きる体験」だと思いました。

また、「怒りとの付き合い方」については、怒りの中にある不安や相手に気づいてほしいことを、互いに伝え合うことが大切だと学びました。このような本音というものは口に出すことが難しいと思いますが、一度でも「本当は…」と言い出してみると、互いに向き合える大きなきっかけとなると思いました。そして、自分でも気づけなかった感情にも向き合えるのではないかと思います。

本当に多くのことを学び、感じる時間となりました。ありがとうございました。(同志社大学社会学部3回生 青木香織)

★12/4(日)京断連2021年度一日研修会が聞法会館にて開催されました。家族分科会は74名が参加、司会の不手際で最後にお言葉をいただいた教育・医療関係の方々時間に時間配分でお気遣いをさせて頂きました。

<報告>家族分科会に参加して 久しぶりに他府県の人達のお顔を拝見しマスクの笑顔にお名前が思い出せずとまどいました。年月が変っても地域が変わっても断酒体験は変わらず過去の自分を思い出しがたまりました。笑顔を忘れずがんばりましょう。(笹井)

<報告>一日研修会に参加して 北は北海道から南は四国からで、お見かけした人や初めてお目にかかる人200数十名の参加者がありました。私は他県へはなかなか行けないのでお会い出来て嬉しかったです。「体験談に始まり体験談で終わる」と言われるようにたくさんの方の生の体験談を聞くことが出来るとても良かったです。

家族分科会では70数人の参加者があり、他県5人の体験談を聞くことが出来ました。それぞれの酒害体験私も経験したことがいっぱいあって胸にしみました。やっぱり生の体験談はいいものですね。

福山議員の『「頑張り」は嫌い「飲まないように努力してね」』私もこの言葉好きです。(横井)

~ようこそみやびへ~
★12月に入会された方
山科支部 3名
(妻、娘夫婦の立場)
一緒に笑顔になりましょう~!

みやび川柳
どの指もみんな生かして例会に
もうあかん言ってる口は元気で
がんばれよ! 風が耳打ちして通る
笹井ます子さん作

●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)