



京都府断酒平安会
家族会みやび 機関誌
第6号 (3周年記念号)

2022年3月2日発行
みやび事務局 (随時発行)
shigetom@mrj.biglobe.ne.jp
Fax 075-532-3887



「家族会みやび3周年にあたって」

家族会みやびは皆様のご支援のもと、おかげさまで2022年1月27日に3周年を迎えました。記念大会を開きたいところですが、コロナ感染状況をふまえ、紙面で皆さんとの3周年を振り返り、これからのみやびの活動に繋げたいと思います。

2017年11月から2019年1月までの準備期間は、名称の決定や会則案作成等にあたりました。この時からニュースを発行し、今も「みやちゃんカレンダー」として続いています。

1年目(2019年度)は設立総会にはじまり、みやび昼例会の開始、全国京都大会「家族の集い(寸劇と西川先生講演)」や交流会を行いました。

2年目(2020年度)は1周年記念として「寸劇と廣兼先生講演」を行い、家族のた

めのテキストをリニューアルしました。この直後から新型コロナウイルス感染症が大流行し今も収まっています。「その時にできることを時期をみながらやっつけていこう」と話し合い、感染予防対策を取りながら勉強会(竹村先生講演)を行い、講演録作成に取り組みました。みやびリーフレットも作ることができました。

3年目(2021年度)は勉強会と2回のオンライン視聴会を開きました。学生の方々といっしょの活動も3つの大学で行いました。(2021年度の活動は次頁で詳しく)

竹村先生のお話にあるように、家族会はわたしたちにとって安心できる大きな器です。みやびという組織としての家族会の活動は、この器を皆でより丈夫で心地よいものにしていくことかもしれません。



安東龍雄先生、「眞福をお祈りします」

長年アルコール依存症の治療と回復に尽力され、断酒会・家族会をずっと応援し続けてくださった安東医院名誉院長の安東龍雄先生が昨年12月23日に逝去されました。3年前7月の第一回みやび昼例会に「家族がまず元気にならなければいけない。昼例会の開始は

本当に嬉しい」と駆け付けてくださったことは忘れることができません。以下、先生との思い出が深かった家族の仲間から、追悼の文を寄せてもらいました。

◎安東医院へ通い始めた頃、夫は行くのをいやがり、いつも私も一緒に龍雄先生の問診を受けていた。そのうち、夫だけでも通院できるといふようになり、先生に対する信頼も深まっていたようだ。

血糖値が50以上に上がり、日赤に入院し、栄養指導を受けた。食事療法をしなくてはと悲憤な気持ちの私に「そんなにきつちりしなくても良いですよ」と言われ、ホッと救われた。

東山支部の40周年記念大会の折、お茶を注ぎに行った私に「奥さんのおかげですよ」としみじみ言ってくださった言葉がありがたく忘れられない。

不自由なお身体をいとわず、断酒会を回っておられた姿が心に焼き付いている。心から「眞福をお祈りします」。

東山支部 竹内敬子

◎安東先生と私たち

主人は安東先生のことごとくでも大好きでした。先生と先輩たちとお会い出来ていなかったらきっと、断酒という生活に結びつかなかったと思います。アルコールで自身を責めたり、嫁を責めたり本当に目覚めることのでき

ない地獄の絵図を生きていたと思います。

いわから病院を退院して、どこに身を置いていけば良いか分からなくなった主人は、先輩の後について例会場に足を運ぶこと、安東医院のミーティングに身を置くこと、各県の同じ思いの人と巡り合う場を案内してもらい、その一歩ずつを空っぽの心の穴を埋めるように教えてもらい学ばせてもらいました。しかしアルコール依存症という病気は生易しいものでなく、がんの再発と同時にアルコールの道へと舞い戻ってしまいました。

何度も行方不明の失踪、搜索願を何度出したことか、でも最後は「助けてほしい」と連絡があり、アルコールでんかんを起こした状態の主人を先輩の方に手伝ってもらい、安東先生の元へ辿り着きました。

それからは行ったり来たりの日々で、苦しめてどうしてよいかわからない私は、救いを求めて病院に駆け込み、思いのたけを安東先生に聞いてもらいに行きました。

主人はただ事でない私の姿に病院に来ており、それぞれの話が終わり帰ろうとしたとき、安東先生がスリッパのまま追いかけて来て下さり(ちよつとドラマみたいですが)「村上君、もう一度断酒をやり直してみないか」と肩をポンと叩かれ、主人は「はい、やってみます」と返事をしていました。それから、本当に断酒の道をしつかりと身を置き生きてくれています。アルバイトをしながら「光熱費くらいは稼げているか？」と朝早くから出掛け

て行き、職場の方ともうまく付き合っていたようでした。

残念ながら平成30年5月3日に64歳で旅立ちましたが、精一杯断酒して逝きました。そんな主人を、いろんな事がありました。今は、誇りに思っています。

安東先生との思いはいっぱいありすぎて、書ききれませんが、あの時、安東先生がスリッパのまま追いかけて来て下さらなかつたら、こんな安定した気持ちでいることは出来ていなかったと思います。

安東先生に、安東医院の皆さまに本当に感謝していっぱいです。本当にありがとうございます。(主人の思いも一緒です)。

北山支部 村上玲子

2021年度のみやびの活動を振り返って

4月の第3回みやび総会はウイングス京都の会議室を定員の半数使用で換気や消毒などしながら行い、その後のミニ交流会では、ビーズで「マスクチャーム」、千代紙で「お礼袋」を手作りして楽しみました。

6月に予定していた竹村洋子先生の勉強会「怒りと付き合い方(続編)」は残念ながらコロナ禍で再度見送ることに。感染拡大の波の狭間を縫って7月13日にはみやび昼例会2周年記念を開くことができ、医療からも4名のご参加をいただきました。

8月15日の平安会創立48周年記念一日研修会では、感染が拡がる中、高齢の方や遠方から来られる方、介護現場で働く家族会員が多いことなどを考え役員会で検討を重ねて、家族分科会は中止させていただきました。ご迷惑をおかけした皆様にお詫び申し上げます。平安会本部の方ともコミュニケーション不足だったことを反省し、今後の関係作りに生かそうということになりました。

京都府依存症等対策推進計画の一環として平安会が「本人のエスパーツ」を立ち上げられるのに伴い、家族も今までは有志でやっていた「家族のエスパーツ」を、みやびの正式な事業として、本人さんと連携しながらやっていくことになりました。

8月22日。京都府・市・京断連共催の「アルコールと健康を考えるセミナー」(Zoom開催)ではみやび会員が体験発表し、また講演された同志社大学社会学部福祉学部の野村先生のゼミの学生さんとみやび会員がシナリオロールプレイをしました。

10月10日全断連全国大会はコロナ禍で中止になりましたが、Zoomで全国(東北)断酒の集い2021が開催され、前日9日の家族分科会は、自宅Zoomがしにくい人も一緒に聴けるように、みやびで会場を借りて視聴会を開き、17名が久しぶりの再会を喜びました。10月20日には京都文教大学臨床心理学部の松田先生の「アルコール関連問題について

考えるクラス」に平安会の本人・家族6名が参加して体験談を話し、京都新聞でも紹介されました。

11月28日には竹村洋子先生の勉強会「怒りとの付き合い方(続編)」怒りを大人の甘えに変える」が2度の延期を経てついに開催されました。一昨年8月の1回目の勉強会との大きな違いは、本人と家族と一緒に学べたという点です。ロールプレイも本人と家族が一緒に出演し互いの立場を思いやる大きな助けになりました。

12月4日の京断連一日研修会家族分科会是他府県からもご参加いただき74名が体験談を分かち合いました。飛び入り参加された福山哲郎議員が家族としての自らの体験を切々と語られる場面もありました。

12月26日にはSOM開催された三光病院アディクシオンアカデミーの家族分科会をみやびで会場を借りて視聴会を開き16名が参加し、みやびからも1名、全国に向けて体験発表をしました。この時期、感染拡大の狭間だったこともあり、視聴会の後は皆でお弁当を「黙食」し、午後からは「ビンゴ大会」で全員が景品をゲット、そして最後は話者が次の人を指名するリレー式の体験発表と、楽しく充実した一日を過ごしました。

1月14日には京都光華女子大学大学院の竹村洋子先生の将来心理職を目指す学生さんのクラスにみやびから2名が参加し、体験談や家族のエスバーツの話をしました。

その他に今年度のみやびの事業として、「家族例会の進め方」の作成、また4月の総会で提案のあった「単身家族(本人は入会していない家族会員)へエールを送る具体案」なども取り組んできました。

コロナ禍2年目、皆の健康・安全を第一にしながら、「その時でできることをしよう」という思いで、会場が使える限り家族例会を開催し、毎月のみやちゃんカレンダーも、支部ごとの配布が困難な時は郵送して、発行を絶やさないように努めました。

竹村洋子先生の勉強会「怒りとの付き合い方(続編)」怒りは大人の「甘え」に気づくて(がかり)報告

2021年11月28日、キャンパスプラザにて、前回に引き続き竹村洋子先生(竹村診療所臨床心理室長)を講師に迎え、断酒会本人と家族合同主催の勉強会が行なわれました。会員本人と家族会員が共に学び合うという体験は初めてのことでしたが、竹村先生の柔らかい優しいオーラに包まれて充実した時間を過ごしました。

依存症家族にとって「怒り」は、長きにわたりこの病に巻き込まれ続ける内に不安や悲しみと共に、あきらめにまで姿を変える苦しい感情です。また、本人にとってはイライラして「怒る」ことが口実になって益々アルコ

ールが手放せなくなる、まさに「命を削る」ものです。

この「怒り」を、自分の中に閉じ込めて、なかったことにするのでなく、向き合って「怒り」を自覚すること、言葉にして語ることから「怒り」の奥にある自分の気持ちに気づいて何とかそれを伝える工夫をする。こうして相手を理解する手がかりを得ていくのです。

これはとても難しい、時間のかかる作業だけれど、この「怒りの感情」が自分を育てていく大切な感情だと前回の勉強会で学びました。では今回の副題にある「大人の甘え」とは何でしょうか？ 私達は例会、家族例会で「言いつばなし聴きつばなし」で同じ体験をした信頼のできる仲間自分の体験や辛かったことなどを繰り返し聴いてもらう。これは「素直な大人の甘え」で、



この「素直な大人の甘え」が私たちの回復にとって、とても大事だという先生のお話は「甘え」に対する考えを大きく変えるものでした。それは一方的にもたれかかる「甘え」ではない、お互い心地よい「甘え」です。このお互い「もらい合う体験」が心のゆと

りを生み、気づきがあり相手とのより良い関係を築いていく。例会は「自分育て」の場、「素直な大人の甘え」のできる場です：というお話から、例会、家族例会をまた新たな視点から見直すことができました。

今回の見どころでもあったロールプレイは、4年間お酒をやめている本人とその妻が旅行に行き、風呂上りに自動販売機の前で夫が缶ジュースを飲んでウロウロしているのを見た妻が、酒を飲んでいてと勘違いしてしまうという設定。一度演じた後、本人と家族の役を交替して再度演じてもらい、その感想等を語ってもらった後で、もう一度同じ場面をセリフをその場で言い換えながら演じてもらいました。ロールプレイに参加した家族の方からの感想です。「夫役のセリフを数日前から練習し、いざ本番、気合が入り過ぎた声色に自分でも驚きでした。言葉」と言う通り、ムカつく」と声に出しているの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。

心に余裕を持つことで自分の気持ちに相手に上手く伝える工夫ができるようになり、それが本人と家族の回復に繋がっていくのだと分かりました。」

夫役の方が、酒を飲んでいると勘違いされた場面で出た即興のセリフ「勘違いされてムカつく、ムカつくけど、やっぱりそんだけ今までお前のこと、迷惑かけてたんやな。何年やめてても、もう安心できひんねんやな。ごめんな」…こんな言葉が出てくることに驚

きと感動がありました。

今回は「怒りと甘え」をキーワードに、ロールプレイを通じて怒りの内側にある自分の気持ちや相手の気持ちに気づくことができました。また、先生の「日々」の例会、家族例会はかけがえのない大事な人間育てをしているという言葉が深く心に残りました。

最後にコロナ禍にありながら、皆様の協力を得てこのような勉強会ができたこと心から感謝致します。

誌上体験発表 (3周年記念号にあたり、体験談を寄稿していただきました)



絵：笹井ます子

「信頼、会話、笑顔」

6ヶ月の断酒、再飲酒、内科病院入院の後、再出発、6ヶ月の断酒、また再飲酒：6ヶ月間収まっていた飲酒欲求、例会前にお腹が減り、たまたま入った鉄板焼き屋で目の前にあったビールサーバー：今の俺やったらちよつと飲んでもセーブ出来そうだな気がする：そんな思いから再飲酒してしまつたようです。案の定、コントロールは効かずすぐに連続飲酒に陥りました。

最初の断酒で少しずつ取り戻していた家族

からの信頼、会話、笑顔：二度の再飲酒で一気に消え去っていきました。家には目が座った旦那が一日中同じ場所であつてお酒を飲んでる。そこに帰ってきた娘が他愛も無い会話を始めると旦那の怒鳴り声！「自分の部屋行けや！言うこと聞かへんなら家出ていけ！住みたかつたら金払え！」まだ学生の娘に親として大人として情けない暴言が毎日のように降り掛かっていました。「お前が教育してないから感謝も何も無い子供に育つたんやんけ！お前の育て方がおかしいのが分からんのか？」こんな怒鳴り声の家の中で響きまくっていました。

家に居るのがしんどく、子供達が家に帰ってくるのさえ冷や冷やするような毎日が続きました。高校生の娘も父親の自分本位の身勝手な言い分に精神的に限界を感じたのか、旦那と同じように怒鳴り始めて胸ぐらを挿んできた事に切れ、警察を呼ぶような事態にまでなりました。夜9時を回っていました警察が5、6人直ぐに家に来ました。娘と私に怪我が無いことを確認し、旦那をなだめて落ち着かせ、私と娘はとちあえずその晩は何処か避難する所を探し、そちらに行くように言われました。それでも旦那は大勢で来た警察に「家族の喧嘩に何人がかりやねん！子供をびびらす気か！早よ帰れや！」と言いがかりをつけ、「子供が親の事を通報するってどういう神経や！最低な娘や！」って逆切れする始末。その日は旦那が寝てしまつて車で時間を潰

し、朝方に忍び込むように家に戻りました。日々の息苦しく怯えた中での生活と仕事、娘は勉強と部活、精神的にも体力的にも限界でした。その時は私は目の前の旦那の顔色を伺い反論もできず、に自分を押し殺しながら日々を過ごし、娘もまた自分の父親からの暴言暴言に、普通なら考えることの無いであろう父親への殺意まで頭に過ぎりながらの毎日だったと言っていました。3年前に戻った家族4人での生活でしたが、やっぱり無理なんやなと思っしかりませんでした。

ただ1つ以前と違ったのは、旦那が毎日例会をしてお陰で、連続飲酒の真っ只中でも頭の片隅に「こんな事してたらあかんのや！みんなに酷いことしてしまってる！」という気持ちで旦那の中で消えていなくなった事です。

飲んでしまつて、例会に参加する勇気が無くなつてしまつていた時でも、家で私と2人で例会の様に体験談を話し、数時間前に旦那に言われて傷ついた事を話したり、旦那の「お酒をやめなあかんのやけど止められへん」という苦しい気持ちを聞いたりして、「あーこれがアルコール依存性の手に負えへん病状なんやな」と再認識しました。

お酒を飲みながらも無理やり断酒会に連れて行つたりして断酒会の皆さんに励ましてもらつたり背中を押してもらつたりしましたが、お酒は止まらず、最終的にはやっぱり入院してお酒を切ってもらいました。

2ヶ月弱掛かりましたが、今また徐々に家に穏やかな空気が流れ始めています。子供達も私も旦那の顔色と怒鳴り声に冷や冷ややイライラすること無く生活出来るようになりまし。ホッとするのとあの地獄の様な日々の事を思い出したくない衝動に駆られ頭の中で無かつたかのように消していく自分があります。でも、アルコール依存性が治つた訳ではありません。ずっと影を潜めて狙いを定め、隙あらばまた旦那の頭を蝕んでやろうとしている事を絶対に忘れないように日々を過ごしていかないといけないと思つています。

旦那の再飲酒で私がかも心もクタクタになつていた時に掛けて頂いた断酒会の皆さんの言葉は本当に救いました。ありがとうございました。ここからまた再出発。もうあの辛い苦しい時間に戻らないよう忘れないように私も出来る限り旦那と一緒に例会に出席し、体験談を話していこうと思つています。どうぞこれからも宜しくお願いします。(MS)



絵：藤本杏子

うちの支部、紹介します！④北山支部

例会場・鳳徳会館

日時・毎週火曜日

19時～21時

(家族例会は第4火曜日)

「家族のためのテキスト」を読み合わせしています。来ていただいた方に自然に話してもらえようアットホームな雰囲気の中で少人数で開催しています。

お気軽にお越しください。

お待ちしております。



役立ちっ！

役に立ちっ、そんなふう
に強うたじふかつた



●「これだけは言つたらあかん」とわかつてい
るけど出てしまふ言葉は、役に立ちます。

心の芯にある今気づきたい気持ち。

出して、味わつて、生かしたい気持ちだから。

それもプロセスのひとつ。

初めて取り上げる気持ちだから。

きれいな言葉にはならないけれど、


これも自分を生きる力です。

竹村洋子先生の言葉

(平安会本部家族例会にて)



…★3年前いわくら病院の家族教室の後、看護師さんに掛けていただいた言葉を思い返しています。「娘さんの学校にも、ご主人の職場にも、警察にも事情を話した方が良いですよ。」当時の私は「そんな恥ずかしいこと、人に言えないです」と答えていました。今ならわかります。周りに伝えて少しずつ頼る。それが断酒への一番の近道だと。(I.O)

…★神戸市断酒会 50 周年記念大会において、家族会の皆さんで作成されたひまわりのブローチを配られ、私も頂きました。凄く輝いて、可愛く笑顔になるブローチでした。

ひまわりは、どんな困難にも負けない、再生のシンボル、復興のシンボル。今コロナ禍で大変ですが、ひまわりのように太陽に向かって、そして私達家族が笑顔で過ごせますように！という気持ちです。(T)

…★よくやってきた、私をギュッと抱きしめる。(Y.O)

…★主人が依存症になったのに、依存症で良かったと思えるように私になりました。(Y)

…★12/26 の三光病院アディクションアカデミー分科会に参加しました。画面を通してみやびの楽しそうな雰囲気が始動前に伝わってきたと運営の方から仰って頂いた通り楽しく、にぎやかな部

分もあり、体験談の時は真剣に耳を傾け、皆で集って聞けていい会でした。また頑張ろうと思います。ありがとうございました。(松)

…★ふと目にした映画の記事、「われ弱ければ 矢嶋楯子伝」。あらすじを詳しく見ていくと、「家族への度重なる乱暴を引き起こす酒乱の夫に身の危険を感じた」「小学校の生徒にはお酒の悪さを教えられないが、女学生なら」「1886 年」「禁酒運動」との説明がありました。140 年ほど前、すごい女性がいた！ 映画、ぜひ観にいこう。数日後、映画を観ました。予告にはなかった、父の酒びたりで虐げられている教え子たちや自身の経験、女性の地位が低く男性の言うままの生活を強いられたことが描かれていました。そのつらい経験をした彼女の女性解放に生涯をささげた強い生き方に感動しました。最近ジェンダー平等という言葉を目にします。先人の努力で進んだこともあります。まだまだです。今、アルコール依存症をジェンダーの視点から考えてみるのも興味深く、また必要なことかもしれません。楯子のこんなセリフが「使命とは命を使うことです。自分の命は自分で使うのです」。(まも)

…★みやびが発足してしみじみと良かったなあと。9 年前は夫の為にと入会したが、今では私にとっての大切な居場所になった。コロナ禍でしんどい時も、皆さまと顔を合わすだけでとても気持ちが良いな。皆さまに感謝いたします。(T.M)

行ってみない？

平安会屋例会

毎週水曜日 14:00~16:00

京都市こころの健康増進センター



* 阪急西院駅から徒歩可。センターの目の前には四条御前通のバス停が有り交通は便利。

* まん延防止や緊急事態宣言、祝日の場合は会場変更有り、ご確認の上お越しください。

主に本人さんが参加されているので、飲んでいた時の本人の気持ちをじっくり聴くことができます。支部の枠を越えて色々な人の体験談を聴けることは私たち家族にとって気づかせてもらえる事がきっとあると思います。家族が参加すると、最後の「家族の誓い」を本人さんが一緒に唱和していただきます。「初めて行くのはちょっと…」という時は、回りの誰かを誘ってみてください。一緒に行きましょう！(松)

まず、家族が笑顔になろう！

《編集後記》心に固まりがある時、皆さんは人からどんな言葉をかけられたら嬉しいですか？「あなたの話をゆっくり聴かせてほしい」と言われたら？誰かが自分に関心を寄せて話を聴いてくれることは、自分が大事にされている感じがして、固かった心が少し溶け、自分でも気づかなかった素直なホンネがこぼれ出るかもしれません。それなら逆に、「あの人いったい、何考えてるんやろ！」と思う相手がいるなら、私からその人に「あなたの話を聴きたいんよ」と言ってみようかな。コロナ禍3年目、このことを「今、私にできること」にしようかな。(い)