



### 家族会みやび創立4周年記念大会

コロナ禍のため、みやび創立記念大会の開催を2回見送ってきましたが、今年は4周年記念大会をひと・まち交流館京都で開催ことができました。全国から家族の仲間、本人、支援者の皆さんが駆けつけてくださり、会場は245名のパワーで満たされました。皆さん、本当にありがとうございました。

前半は全国各地の家族6名の体験発表、そして後半は依存症の支援を50年間続けてこられた「野ばらの会相談室」の西川京子先生の講演に耳を傾けました。

「参加くださった皆さんにみやび会員手作りのエコバッグにメッセージカードを添えてお持ち帰りいただきました。これからも仲間の皆さんと手を携えて「まず、家族が笑顔になろう！」を実践していきたいと思えます。

京都府断酒平安会  
家族会みやび 機関誌

## 第7号

2023年3月31日発行

みやび事務局 (臨時発行)

shigetom@mrj.biglobe.ne.jp

Fax 075-721-4703



みやび会員手作りの  
エコバッグと  
メッセージカード



西川京子先生講演「アルコール依存症の回復と本人・家族がともに幸せになるために」  
(〇レジメより抜粋)

〇本人の回復のためには①医師の治療と医療プログラムへの参加 ②断酒会などの自助グループへの参加 ③家族や社会の理解と支援を受ける ④社会的回復には3年から13年必要とも言われている

〇家族の回復のためには①家族教室などで問題解決への新しい対応を学ぶ ②家族会の仲間の中で希望を持つ ③断酒会の例会で体験談を聴き本人への理解を深め、自分も体験を語って仲間が癒される

〇本人と家族が例会出席で得られるもの  
①アルコール依存症に対する認識が変わる  
②断酒の方法を学ぶ ③仲間として受け入れられ情緒的に支えられる ④過去を糧に、断酒新生を目指す、自尊心の回復 ⑤(家族や仲間と)一緒に行動すること、理解が深まる

また、本人と家族が互いに思い至らない相手の本心を示す例として「断酒後の本人の発言、家族の発言」をいくつか紹介されたり、「酒害も人生で出会う様々な困難の一つとして自分の進む道を選択してください」と話されたりしました。

そして最後に、帚木蓬生(ははきぎ・ほうせい)氏の言葉として「どうにも答えの出ない事態に直面したとき、その不確実さに耐える力(ネガティブ・ケイパビリティ)」について「あなたの苦しみは私が見ています、という『目薬』、何とかしているうちに何とかなる、という『日薬』、めげないで、と声をかける『口薬』がネガティブ・ケイパビリティの処方」ということにも触られました。穏やかで優しい先生の語り口に、会場がひとつになって素直な心で聴き入り、一時間があったという間に過ぎました。

西川先生、ありがとうございました。



## 2022年度のみやび活動を振り返って

コロナ禍3年目となり、4月24日の第4回みやび総会はウイングス京都で感染予防対策を取りながら開催、総会の最後に家族だけで入会している方に「エールカード」と手作りブックカバーを贈りました。その後のミニ交流会では鍼灸院の清水久子先生を講師に「東洋医学でストレスをためない身体づくり、誰でもいつでもできるストレッチ」で身体を動かし皆で身も心もスッキリしました。

清水先生の

「みやびの部屋」の動画



5月には平安会本部から京都府への交付金申請の説明会に参加しみやびの計画書を作成。6月には同志社大学社会学部社会学福祉学科の野村先生のゼミで将来支援職を目指す学生さんを前にみやびの3名が体験談を話しました。

7月31日の静岡県小笠掛川断酒会「家族の分かち合い」では、みやびのオンライン視聴会を京都教育文化センターで開き、17名と一緒に大画面を見て参加、みやび会員が体験発表もしました。

8月27日にひと・まち交流館京都で開かれた平安会一日研修会では家族分科会を担当、また、別室ではみやびでバザーも開き4万円余りの売り上げがありました。

また2021年11月28日に実施した竹村洋子先生の勉強会「怒りとの付き合い方(続編)」の講演録を、何とかこの一日研修会で配布したい！と、家族と本人が力を合わせて作成、無事、発行することができました。

10月10日には全断連のエスバーツ普及セミナーが京都テルサで行われ、みやびは「家族のエスバーツ」の寸劇をしました。

11月13日、京都府と京都市、京断連主催の「アルコールと健康について考えるセミナー」がウイングス京都で開かれ、みやびも実行委員として関わり、当日は家族の体験談と「語り合うエスバーツ」に参加し同志社大学の学生さんと交流もできました。

11月30日の平安会エスバーツ勉強会では再びみやびが「家族のエスバーツ」の寸劇を披露、演技に磨きかかってきた、の声も？

12月11日は今年度2回目の家族交流会として、竹村洋子先生お勧めの映画「阿弥陀堂だより」の視聴会を京都経済センター会議室で行い、先生からのお話もいただき、また、クリスマスも近いので持ち寄りプレゼント交換もして楽しく過ごしました。

12月17日の京断連一日研修会では「家族の集い」を担当。

1月22日にはみやび創立4周年記念大会開催(詳しくは冒頭の記事を参照)

1月28、29日には全断連セミナー(愛知県)に、またしても「家族のエスバーツ」の

寸劇をしに行ってきました。また家族分科会では参加した全国各地の家族会の様子を話し合いました。

3月2日、京都府アルコール関連問題学生啓発リーダー養成事業として、文教大学松田美枝先生からの依頼で、連続講座第2回でみやび会員の体験談をオンラインで発表。

また、年間を通して、みやび昼例会に新しい家族さんが多く来られるようになりました。本部家族例会やみやび昼例会には、竹村洋子先生や看護師の谷口伸一さんに頻繁にご参加いただき、今困っている仲間の話を聴いていただき、本当に感謝しています。

昨年度から平安会のエスバーツ立ち上げに伴い、みやびの正式な事業となった「家族のエスバーツ」で繋がった方は、今年度23人ありました。また各医療機関から本部家族例会や支部例会に参加される方も少しずつ増えてきました。

断酒会関連だけでなく行政や大学との繋がりで行事も多く、追われる感じもあった一年でしたが、コロナ禍3年目の中、家族例会や昼例会を休まず開催しました。また、10月16日の全国(奈良)大会や前日の「家族の集い」、そのほか他府県の研修会にも誘い合って参加しました。私たちの基本は例会での体験談であることを忘れず、これからも皆さんと歩んで行きたいと思えます。

まず、家族が笑顔になろう！

### 中間からの手紙

2月は寒いので体調が良くなかったです。また、夫と次女との関係が上手くいくようにとそれぞれに働きかけたことが裏目に出て落ち込んでおり、断酒会のみなさんへなかなか連絡できずにおりました。

暖かくなり、花粉症の症状が出てきました。が、メニエル病は改善し、数日前から自転車でスーパーに行けるようになりました。気分も良くなってきました。

次女の高校は主人の病気のことをご存じです。で、先生方に進路のことなどを相談しています。昨年の担任の先生は、辛い思いを全部吐き出して良いですよ、とおっしゃってくださり、涙涙でした。

主人の職場の上司へは、主人が職場復帰してから連絡を取っていません。最近はどうな感じか聴いてみたいなと思っていたところ。年度代わりでもあるので、久しぶりにラインしてみます。

職場の上司には一般には相談しにくいと思います。私はいわくら病院の看護師さんに言われただけでなく、中学のスクールカウンセラーさんのところで、一緒に付いてきてくれた伯父とカウンセラーさんが強く勧められて、渋々上司に連絡しました(笑)。元々、私も知っている上司でしたので、連絡しやすかったのもあります。

上司が2回、うちに来て主人と職場の状況

など楽しくお話ししてくださり、最後は病院に行くことや入院することを勧めてくださいました。主人はその度に仕事をちゃんとしたい、という思いが強くなったそうです。

考えてみると、家で主人とお酒のことで言い合いをしていた時には、何の変化もなかったです。町内の人、親戚に相談して、いわくら病院に行くようになり、初めて依存症について知りました。そこから、安東医院、断酒会へ繋がり、色々な方々のお話を聴いたり、勉強していく事で、主人への接し方も変わりました。

その時は分からなかったり、受け入れれることができなかった皆さんからの言葉掛けが、今になって腑に落ちることも多いです。書き忘れました。職場の上司と私が連絡を取っていることは、主人には内緒にしています。

Aさんのお父様との関係は、うちの次女と主人の関係に重なります。上手くいくようにと祈るばかりです。



絵：藤本杏子



絵：笹井ます子

### 医療・行政の「家族支援プログラム」紹介

#### その③京都市二通りの健康増進センター

(四条御前北西角)

#### 「アルコール・薬物依存症家族支援プログラム」

日時・令和5年5月から令和6年2月までの

毎月第一 木曜日13時半～15時半

(5月、1月のみ第二金曜日)

場所・京都市地域リハビリテーション推進センター

(二通りの健康増進センターと同じ建物) 1F 研修室

(令和6年1月以降、変更の可能性があります)

対象・アルコール・薬物問題を抱える人の家族

(参加される方が京都市在住の方)

定員・20名(参加無料)

申込・相談専用電話(075-314-0874)に

申込み、事前面談を受けてください。年度途中からの参加も可能です。

グループワークを取り入れながら、ご家族のアルコール・薬物依存症という病気への理解を高め、本人とのコミュニケーションの工夫について学ぶことを目的としています。ご家族自身がこころの健康の回復や家族関係の改善を図ることが、本人自身の回復にも役立つことを学ぶ機会になればと思います。毎回内容が異なります。途中からの参加も可能ですので、ぜひお越しください。

行ってみない?

### 【平安会 南部昼例会】

毎月 第1金曜日 14時～16時 (祝日は休会となります)

場所、山城北保健所経喜分室 (近鉄新田辺/JR京田辺より徒歩5-6分) **P**あり無料



南部昼例会は、今年4月で3周年を迎えます。家族の参加は少ないですが、他府県からもよく参加がありますので、普段お聴きになれない体験談を聴くことができます。平均6-7人と少人数なので、じっくり振り返りながら、時間を気にせず体験談を話すことができるのが魅力です。

また、会場の周辺には、大型のスーパーやファミレスなどもあり、お昼ご飯を食べるにも便利な場所にあります。お一人での参加や初めての参加で不安な方は、西野までご連絡を下さればと思います。ぜひ、一度、足を運んでみて下さいね。

まず、家族が笑顔になろう!



～みんなのつばやき～



…★オンラインACミーティングに参加させていただいて聴いた言葉、「話すな、感じるな、信じるな」でACは育てられてきた、に納得 (松本静香)

…★みんなでいるんな所の研修会に参加し、道中の景色や美味しい食べ物、そしてみんなのおしゃべりを楽しみたいね。皆さん一緒に行きましょう! (武市)

…★その1. 日本を戦争する国にしたいくない。平和がいい。その1. 老老老介護にそなえて、古希祝月間を自作自演しランチしたり、出かけたりして、自分に貯金したのにもう残り少なくなってきた、次の月間を作るべし。(まも)

…★記憶が定かではありませんが、結婚して主人のお酒の飲み方が普通ではないと感じて約20年程になるかと思えます。ようやく医療に繋がったのが1年半前のコロナの真っ只中でした。

今はその時より飲酒しています。そのなかで私が辛い時今でも支えてもらえるのは家族会です。家族会がなかったら自分はどうなっていたかと思うとぞっとします。これからも家族会に参加してがんばって行こうと思えます(AM)

…★断酒会に入会して 今年1月末、夫3度目の入院で心穏やかで無い、そんな時勇気を出し断酒会へ寄せていただくことができました。最初は不安で私がこんな所にこんとアカンのかかと自問自答し、人生の中でお酒の事は自分一人で抱え込んで生きて来たのです。

そこへ「今晚は」とOBの方から温かい言葉で「よー来たよー来た」とスムーズに皆さんの輪の中へ。自分の思ってた事と違うということに自分は気付かされて又気づく事が出来ました。断酒会の仲間の皆さんありがとうございます。(T)

うちの支部、紹介します! ⑤西山支部

例会場・境谷会館  
日時・毎週土曜日 18時半～20時半  
(家族例会は第1土曜日)



2020年4月の緊急事態宣言下は会場が使えなくなりましたが、その後はコロナ禍でも会場が利用でき例会を開催、そして支部開設10年が過ぎました。  
家族例会は少人数の日はフリートーク中心でリラクセスしてやっています。

### このひと

一人な場所は  
なかなかニヤイよ



●どんな自分も語る。  
どんな自分も抱きかかえる  
まわりの人も認めてくれる  
全部自分の栄養にしていける  
家族会ではそれを皆で丁寧や  
ついで、と思えます

(医)竹村診療所 臨床心理室長  
竹村洋子先生の言葉  
(平安会本部家族会にて)

《編集後記》「海と涙と私と」(やなせたかし詞・木下牧子曲)という歌を聴いて、ふと、西川京子先生が講演で触れられた「ネガティブ・ケイバビリティ(答えない事態に耐える力)」のことを思い起こしました。海に来てみたけれどさびしさも悲しみもどうにもならない。でも海のなつかしさ、海の塩からさになし心がほっとする、という内容です。酒害の中で八方塞がりの事態に耐える力は、この歌の「海の塩からさになつとす」ようなことの積み重ねから生まれるのかも、と感じさせられました。(Y)