

# 2023 みやちゃん 10月カレンダー

2023.9.20発行 No.56

- ★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!

まず、家族が笑顔になろう...

曜日別 例会開催 支部名	右京 田辺 長岡京 東山 葵	大久保 中京 北山 北桑	平安会HP 家族みやび	山科 壬生 洛北 船井 南伏見	左京 宇治 伏見 洛南 下京	西山 西陣 亀岡 桂
日	月	火	水	木	金	土
1 安東医院(月)家族 教室が再開されます (裏面参照)	2 安東医院 家族教室 右京家族例会	3 大久保家族例会	4 平安会昼例会 本部例会	5 いわくら院内例会 植松クリニック 家族ミーティング	6 平安会南部昼例会 左京家族例会 ●zoom家族例会	7 ③アルコールと健康 を考えるセミナー 西山家族例会
8	9 (今月のみ火曜日) 大久保支部・お酒の悩み相談室 13-16時 ゆめりあ宇治(裏面参照) 田辺家族例会	10 みやび昼例会	11 ↓傍聴OKです みやび役員会 平安会昼例会	12 いわくら院内例会 植松クリニック 家族ミーティング	13	14 ④第60回全国(東京) 大会前日家族交流会
15 ⑤第60回全国 (東京)大会	16 安東医院 家族教室 長岡京家族例会 ●zoom家族例会	17 中京家族例会	18 平安会昼例会 本部家族例会	19 いわくら院内例会 植松クリニック 家族ミーティング	20 宇治家族例会 京都マック家族会	21 安東医院 家族講座
22	23 安東医院 家族教室 東山家族例会	24 みやび昼例会 北山家族例会	25 平安会昼例会	26 いわくら院内例会 植松クリニック 家族ミーティング 山科家族例会 ●zoom家族例会	27	28 (今月のみ第④土) 西陣家族例会 (会場は西陣織会館)
29	30	31				

<予告>近畿ブロック断酒学校11/18-19...18(土)に竹村洋子先生講演

⑧9/27(水)平安会(指針と規範)勉強会 18:30~20:30  
ひとまち交流館京都 第3会議室(全員対象)

⑨9/28(木)京都府アルコール依存症セミナー 14:00~17:00  
オンライン開催 講師:広兼医院 院長 廣兼元太氏  
申込:9/4~9/25 問合せ:京都府精神保健福祉総合センター

⑩10/7(土)R5年度「アルコールと健康を考えるセミナー」  
13:30~16:30 ウィングス京都2Fイベントホール  
「アルコールとの上手な付き合い方、別れ方」  
講師:館雅之氏(たて内科クリニック院長) 先着200名・直接会場へ

⑪10/14(土)全断連 第60回全国(東京)大会 前日分科会 家族交流会  
13:30~16:30 ホテルエミシア東京立川 立川市曙町2-14-16  
講演:今成知美氏(NPO法人 ASK代表)

⑫10/15(日)全断連 第60回全国(東京)大会 10:00~15:30  
立川ステージガーデン 立川市緑町3-3 N1  
会場内駐車場はありません。大会テーマ「断酒そして新生」

★竹村洋子先生のご講演、平安会の本人さんと家族さんの熱演!、フロアーの反応。どれもハッとさせられたり、吹き出したり、胸が熱くなったり...。気づくと、思い込みを超える自助グループがもつ大きな力を、ひひしと実感させてもらっていました。言葉を超越、生の感覚から伝わる暖かさに出会える場、いのちが見せる本来の「わがまま」やゆらぎを「そういうことだったんだ」と受けとめ、抱えあえる「いいっぱなし、ききっぱなし」というしくみ。場としくみを共にする仲間と出会うことで、今の自分や相手をいったん受け入れ、互いに一歩ずつやっていこうと考える勇気を得られるんだろうな、と感ずることができました。竹村洋子先生、平安会みやびのみなさん、ご参加の方々、貴重な機会をいただき、ありがとうございます。(広兼医院 廣兼元太)

~ようこそみやびへ~  
★9月に入会された方  
大久保支部 1名(夫の立場)  
一緒に笑顔になりましょう

みやび昼例会便り ★第86回 8/22(火)  
14名参加 ★第87回 9/12(火) 16名参加  
初めての方、新しい方、久しぶりに来られた方がいて、あちこちで会話が弾んでいました。

●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  
alc.kazokukai@gmail.com (zoom家族会)  
(facebookをしていなくても参加できます)

<報告>8/20(日)平安会 本人と家族の勉強会

講師:竹村洋子先生「思い込みを理解に変える自助グループの力」  
おかげさまで、充実した勉強会になりました。本人25名、家族47名、医療・教育・福祉17名、計89名のご参加で、会場は熱気と笑いに包まれました。↓家族、本人、広兼医院・廣兼先生からの感想文です。

★まず竹村先生の上品で柔らかな印象と~アルコール依存症~という、とてつもない強烈な魔物との取り合わせが不思議でした。でもこれこそが私が感じている思い込み。日常的に大なり小なり思い込みにとられ、そして様々な歪みを生じているのかも... 当事者も家族も思い込みを手放して理解に変える! 先生の穏やかでソフトな語りに一瞬夢の世界に行きそうになりながらの勉強会でした。竹村先生、企画して下さいましたスタッフの皆様へ感謝します。(Y A)

★前半は先生の長い間断酒会に関わっていただいた中から感じたことを纏めていただいた講演。  
後半は劇団・平安会とみやびによるロールプレイを行った。本人と家族の普段の立場とそれを入れ替えた立場で行い、立場が代われば、どのように感じるか演者や参加者を交えて話合った。  
参加者数の総数は89名だったが、執筆するのは、一般の家族の方が13名と教育関係者が9名も参加していただいたことだと思う。せっかく断酒会以外の参加者が多かったのだから、もう少し時間があれば、参加者からの質疑応答の時間をもっと設ければよかったと感じたが、次の時の参考にすればと思う。(栗山 一郎)

<報告>9/1(金)ひと・まち交流館京都にて下京支部創立40周年記念例会が、75人の方の参加を得て開催されました。

下京支部には家族会がなく、家族である私は、本人さんと一緒にの例会に参加させていただいています。  
そして、家族としての私の体験談をいつも聞いていただいています。  
当日には下京区にある安東医院の院長先生から、例会がこれからもアルコール依存症に苦しむ人たちの大切な場所として、あり続けるように熱いエールを送ってくださいました。(山崎育子)

みやび柳 笹ます子さん作  
ひと匙の甘さでゆるむ妻の顔  
鍋のフタ開けて言ってるひとり言  
不器用で軌む時あり妻の椅子