

まず、家族が笑顔になろう！



京都府断酒平安会
家族会みやび 機関誌

第8号

2024年3月31日発行
みやび事務局 (随時発行)
shigetom@mrj.biglobe.ne.jp
Fax 075-721-4703



1月14日 「家族会みやび創立5周年記念大会」開催

おかげ様でみやびは5周年という節目の年を迎えました。今回は役員だけが動くのではなく4か月前から支部連絡委員会を中心に5周年記念実行委員会を立ち上げ、毎月集まって担当別に準備を進め、皆で作りました記念大会になりました。

また昨年にも増して多くの平安会本人さんが会場の準備から片付けまでご協力くださり、こころ強かったです。昨年からは勉強会も家族と本人が一緒に行っており、例会だけでなく色々なことを本人さんと協働することの大切さを感じています。

全国各地から220名の方にご参加いただき大変励みになりました。ありがとうございました。



記念品にはみやび会員手作りのマグネットにメッセージを添えてお配りしました。また、昨年みやび4周年記念大会の西川京子先生講演録もこの日に合わせて作成・発行し、参加者の皆さんにお持ち帰りいただきました。

前半は6人のみやび会員がこの日の講演テーマに沿って体験談をリレー方式で短くも深く語りました。後半は竹村洋子先生による講演「家族会につながることで見えてくる「家族」の関係作り」〜離れること、つながること、離れて気づきつながらること〜に続いて、家族と本人によるロールプレイ、笑いと涙をまじえながら気持ちを言葉にする大切さを学ぶことができました。

講演の終わりに、竹村先生が会場の家族や本人さんを当てられ、何名かがこのスライドを読み上げました



(参考資料: DVD「キング・ザ・ランド」)

愛する人への礼儀とは

「あのね」・・・いくら気持ちが通じていても、真心を言葉で伝えないと届かないことがある。愛の言葉もケンカした時も同じだ。気にいらないことがあっても、お互いに意地を張るべきじゃない。何が気に入らないのか正直に話して、素直に聴く耳をもつことそれが愛する人への礼儀だ、そして自分へのやさしさだ。

「わかるか」・・・

「自分を」「夫婦の間」「親子の間」「仲間の間」「友人との間」

*人との関係に安心感がもて、相手の存在に感謝できる
(一人で食堂をしながら孫娘を育てあげた祖母が孫娘の彼に伝えた言葉)

記念品の手作り
マグネット



西川京子先生
講演録

2023年度を振り返って

コロナ禍がようやく落ち着きはじめた春、4月23日に**第5回総会**をウイングス京都で開催、議案は全て可決（参加者25名、委任状35名）その後の**ミニ交流会**では造花やりポンでカゴヤリースを飾る手芸を楽しみました。

竹村洋子先生による勉強会第3弾として、8月20日に「思い込みを理解に変える自助グループの力」を、みやび単独の主催ではなく、**平安会・本人と家族の勉強会**としてキャンセルプラザ京都で行いました。ロールプレイも家族と本人が企画から共に考え、練習し本番に臨みました。竹村先生の進行で参加者89名の会場は熱気と笑いに包まれました。

（次頁に竹村先生の講演の一部を載せました）
9月20日には2年ぶりに**支部連絡委員会**を開くことができました。そして2024年1月のみやび5周年記念に向けて支部連絡委員さんを中心に**実行委員会**を立ち上げ、毎月第3（水）本部家族例会の前に集まって担当別に5周年記念の準備を進めました。その続きで本部家族例会に出られるので例会参加者が増え、ふだん会えない仲間の体験談を聴くことができたのもよかったです。

11月から「**いわくら病院アルコール依存症家族会**」が始まるにあたり、いわくら病院からみやびが依頼を受けて運営に協力しています。毎月第2土曜日14時〜15時半、本人さ

んが入院中や退院された方の家族だけでなく、どなたでも参加できます。

12月9日〜10日、4年ぶりの一泊研修会となった**京断連一泊研修会**（花園会館）では、「**家族の集い**」を担当しました。

1月14日みやび創立5周年記念大会をひとまち交流館京都で開催（詳しくは冒頭記事をご覧ください）

1月27日〜28日には**全断連セミナー**（愛知県）にみやびから5名が参加し、ワークショップで寸劇をしてきました。家族分科会では東北・関東・中部・四国・近畿の各地から来られた家族の方々と互いの家族会の状況を話し合い、また、全断連に対して家族の位置付けをアピールしてきました。

3月23日に初めての試みとして**平安会・本人と家族の交流会「料理教室」**をウイングス京都の調理室で行いました。参加者33名（本人17名、家族16名）が午前・午後で6つの班に分かれ、同じ材料で班ごとにメニューを考え、調理から後片付けまで行いました。普段会わない人でも料理を介するで親しいおしゃべりし、どの班も品数も豊富で美味いおかずが完成、一緒にいただく味は格別でした。調理師の本人さんが他の班からの質問にも的確なアドバイスをされたり、残ったご飯を手早くおにぎりにしてくれたり、こだわりゆで卵を作る人、今回だし巻き卵の作り方を覚えて人々など、例会では見られない一面も見られました。まだ悩みを抱えながら参加

された方もある中、皆で笑顔のひとときを過ごせて、よい交流会になりました。後日本人さんから「こんな交流会なら年に2回くらいやってほしい」との声もあつたそうです。



また、**本部家族例会**は毎月、みやび昼例会は月2回開催、どちらも新しい方の参加もあり増加傾向にあります。みやび昼例会は3月26日に100回を迎え、竹村先生のミニ講演「傷ついたころを語ることはどんな意味があるの？」と皆の体験談をしました。そして、京都府依存症等対策推進会議をはじめ、**府や市、大学等と多くの催し等にも協力、参加**しました。
みやちゃんカレンダーも毎月発行し、今年4月号で62号になりました。



平安会・本人と家族の勉強会 竹村洋子先生講演

「思い込みを理解に変える自助グループの力」

(2023年8月20日の講演より一部を抜粋し、先生に加筆していただきました)

当事者も家族も「思い込み」を「理解」に変えることができる。ということについてです。

例会の中で、当事者も家族も他の人の体験談に耳を傾けられるようになってくると、他者の体験談に気づかされ、自分の体験を語るようになります。そして、少しずつ思い込んでいた自分に気づき、また語ることができるようになっていきます。そのうちにどうすれば自分の気持ちを相手に大切に伝えられるのか、他の人の体験談に教わり、気づかされて、「今・ここ」を大切にして工夫して語れるようになっていける。

ここでは、他者の話を聞きながら、今までのご自身の傷ついたり、困ったりした体験や価値観をもとに理解したつもりになっていた自分がいつの間にか小さくなって、ただ相手の体験談に一所懸命耳を傾ける、一分からないから聴かせてもらおう」という姿勢になっていけます。

そうすると、互いを認め合い、自分と相手とともに育ち合える工夫を見出し続けている。

「それなら、あなたの意見を尊重しよう」とか、「わかっているから、今はきつく言わないでほしい」といったことを、仲間のなかで、

家族のなかで伝え合うことができるようになっていきます。

それこそが、「思い込み」を手放して「理解」に変えて、進化した「大人の素直な甘え」を体験することに繋がっていくのではないかと思っています。この「素直な甘え」は、私たちにとって死を迎えるまで、人とつながって生きていく潤滑油になってくれるものです。

けれども、心の中に不安があると、今までのやり方を手放すことが難しいと思っておられる人も多いことでしょう。私たちにとって不安は全部取り除かなければならないものではありません。不安は思わぬ危機から身を守る、また何かに気づく手がかりにもなってくれます。それだけに不安を感じながら、「不安の中の安心」を大切にするために、自助グループのなかで体験談を聴くこと、語ることを重ねることは、「思い込み」を「理解」に変える大切な助けになります。そうすることで、人が人とつながって生きる温かさや喜びに出会っていきけるように思っています。

「なぜ」

ニヤニヤ



●「なぜ依存するのか」ではなく、「なぜ痛むのか」が、依存症における真の問題。

ハンガリー出身の薬物依存専門医師、ガポール・マテさんの動画「TED ガポール・マテ 依存の力への依存より」

絵：藤本杏子



行政・医療の「家族支援プログラム」紹介

その④ 京都府精神保健福祉総合センター

京都府（京都市以外）在住の方が対象

「依存症で悩んでいる方の家族教室」

日時：4月から翌年3月の間、ほぼ毎月開催
13時半～15時半 単発参加可能

場所：京都府精神保健福祉総合センター
(地下鉄烏丸線「くいな橋」)

要事前連絡 ☎075・641・8100

FAX 075・641・1819

令和5年度6回開催されました。アルコール、薬物、ギャンブルなど様々な依存症に悩む人を抱える家族を対象で、京都市以外の京都府の方が家族教室に参加されています。

公共の場での家族会などで安心して悩みの相談ができることの声もあり、又京都府北部の方もオンラインで保健所から参加されたこともありました。依存症の正しい知識や家族のセルフケア、社会資源等毎回いろんな知識が身に付き家族自身の悩みや不安を軽減し、家族のこころの健康を図る事を目的とされています。こんな家族教室にみやびから毎回参加しています。

まず、家族が笑顔になろう！

行ってみない？



【いわくら病院院内例会】

毎週木曜日 13:30~15:30

京都バス「岩倉実相院」

院内プログラムのひとつで、入院中の方と病院スタッフ、外部から自助グループ等が参加して体験談を聴き語ります。

退院後の不安、家族への気持ち、何度目かの入院を経て変化してきた思いを素直に語られています。素直になってもまだまだ心が不安定で揺れ動いている体験談を聴くことで初心に戻ることができ、断酒会との橋渡しができる大切な場所。院内生だった方が退院後入会されて例会場で再会できるのはとても嬉しいです。いつもの例会とは違った出会いや気づきのある院内例会と一緒に行きましょう。

☆うちの支部、紹介します☆

◎東山支部



例会場・東山区総合庁舎地下会議室 市バス「清水道」

(第4月曜日)と祝日は必ずらきふれあい館 市バス「五条坂」

日時・毎週月曜日 18時半~20時半

(家族例会は第4月曜日)

家族例会の参加者は、他支部の方も合わせて7~10名くらいです。本人さんの前では話しづらい事なども話し、わかり合える者同士の安心感を大切にしています。

みんなのつばやき (みやび5周年実行委員メンバー、ロールプレイ出演者から寄せてもらいました)

…★家族会みやび創立5周年記念大会について

実行委員会はみやびの役員さんが5つの役割分担のリーダーとなり、大変スムーズな大会準備でみやび会員の結束の強さを痛感しました。大会の成功は勿論、他府県からの参加者との絆も感じられ、日頃の活動を知ることが出来ました。みやびの益々のご発展を願っております。私もついて行きます。ありがとうございます。(船井支部 やすい)

…★みやび記念、お世話になりました。ロールプレイに出させて頂き、ありがとうございました。

同じ女性でありながらも、わたしは飲んで迷惑をかけたアメシストの立場なので、家族の方からのお声がけがとても嬉しかったです。(もちろん家族に男性もいらっしますが) ロールプレイでは母親役の朋子さんに付いていくのに必死！洋子先生の質問に緊張！照れくさいし、あがったし、すごくエキサイティングでした(笑) あの頃を振り返り、娘役と母役。演技するために思い出して、想像してみると…雑な悲しみ、身につまされる思い、胸にきました。アイタタ…(涙) 愛する人への礼儀がきたらホント素敵やんなあ 参加させて頂けて勉強になりました。感謝しています。ありがとうございます。これから夫婦共によしくお願いいたします。(多希子)

…★みやび5周年記念大会では、タイムテーブル係と当日の司会を担当しました。

当日は司会者席から至近距離のロープレを見ることができました。妻が演じている時のことです。本人役と家族役が入れ替わった後、妻の口から義母の当時の口癖が口について出ました。それを聞いた途端に当時の胸がざわつきが蘇り、その上義母のいら立ちまで乗り移ったような感覚に陥りました。あれは僕にしかわからない胸に迫りくる臨場感…！(田辺暢也)



絵：笹井ます子

《編集後記》 本紙「このひと言」欄で紹介したガボール・マテさんは「依存症を理解する際は依存の悪い点ではなく「依存しなければ得られないもの」という「依存の良い点」に目を向けること…、そして依存に対する処方箋として「自分の本質を見出し、自分に優しくすること」と語っています。

自分の本質を見出す？ ムムツ、難しいなあ…でも体験談を語り聴き続ける中で、「あっ、私ってこう感じていたのか」「こう、したかったのか」と気づく時があり、その時自分に優しくなれる(ダメな自分も好きでいられる)と思ったこととなります。…興味のある方は「TEDガボール・マテ」で検索を。(い)