

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9号

2025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13日 みやび創立6周年記念大会は  
15名の体験談をじっくり聴き集めました

6周年記念大会も、前回ののように3カ月前から支部連絡委員会を中心に実行委員会を立ち上げ、毎月集まって準備を進めてきました。どんな大会にすればよいか、講演の有無本人さんの参加の可否…などについて話し合った末、今年は昨年とは違った形でやってみよう、と決まり、講演は無しで体験談のみをじっくり聴こう、家族と支援者の方のみの参加にして、ご一緒に来られた本人さんは別室で体験談の集いをしていただく、ということになりました。

全国から132名の家族・支援者の方がご参加くださいました。また本人さんの体験談の集いには38名の方がお集まりくださいました。心よりお礼申し上げます。



体験談の合間に、  
リフレッシュ体操をしました



竹村洋子先生講演録「思い込みを  
理解に変える自助グループの力」  
と手作りしおり



本人さんにも協力いただき、力を合わせて完成させました。

参加された方に記念品として、竹村洋子先生の講演録(2023年8月20日)《本人と家族の勉強会・「思い込み」を理解に変える自助グループの力》体験談を聴く、語りということは自分育ての旅のはじまり〜に、手作りのしおりを添えてお配りしました。(写真)講演録は、印刷から製本まで全て私たちの手作りで、この日に間に合うよう、

## 2024年度の私たちの活動

暖かな春、4月20日に第6回総会をウイングス京都で開催しました。全議案が可決され(参加27名、委任状37名)その後おしいお弁当を食べながら、交流会ではリフレッシュ体操、自己紹介、体験談、クイズなどをしました。共感したり笑い合ったりして、今しんどい状況の人も仲間と一緒に心安らぐひとときを過ごしました。

5月6日平安会創立51周年記念大会では、家族分科会で各地の方々の体験談を聴き、みやびバザーも開催し37、800円の収益がありました。

みやび昼例会は7月9日に5周年記念の例会を行いました。38名の参加者のうち15名が医療などの方や学生さんでした。

10月16日には支部連絡委員会を開き、各支部の様子や困っていること、出前体験談に行ける人募集などを話し合いました。また、2025年1月のみやび6周年記念に向けて支部連絡委員会を中心に実行委員会を立ち上げ、毎月第3(水)本家族例会の前に集まって昨年と同じく担当別に6周年記念の準備を進めました。本家族例会の参加者も増え、ふだん会えない仲間の体験談が聴けました。

10月から亀岡支部の家族例会が再開されることになりました。再開初日の10月19日は他支部からも仲間が集まり15名の参加があ

まず、家族が笑顔になるう！

りました。今後毎月第3土曜日に開催されま  
す。

8月31日に開催予定だった平安会「本人と  
家族の勉強会」〜自分を大切にすることど  
んなこと？〜は、台風接近のため12月1日に  
延期になりましたが、82名の参加があり、  
松浦千恵氏の講演の後、10グループに分か  
れ、10名の支援者さんが各グループの進行  
役をしてくださり、本人と家族が一緒になっ  
てロールプレイや意見交換などをしました。  
ふだんの例会とはまた違い、本人と家族がグ  
ループごとに自由に話し合う交流や学びに、  
会場は熱気に包まれました。(3頁参照)

12月7日〜8日、京断連「泊研修会(花園  
会館)では、「家族の集い」を担当しました。  
他府県の家族や医療からも多くの参加があり、  
中身の濃い体験談の集いでした。



12月22日、  
香川県三光病  
院主催の第7  
回アデイクシ  
ョンアカデミ  
ー大会で、み  
やびの取組み  
に対して海野院長  
から感謝状を  
いただきました  
(写真)

1月13日みやび創立6周年記念大会をラポ  
ール京都で開催しました。(詳しくは冒頭記  
事をご覧ください)

昨年度大好評だった平安会・本人と家族の  
交流会「料理教室」を今年度も2月24日ウイ  
ングス京都の調理室で行いました。雪の降る  
寒い日でした

が、26名(本人  
11名、家族15  
名)が参加。午  
前・午後4つの  
班に分かれ、班  
ごとにメニュー  
を決めて調理し  
皆で美味しく頂  
きました。今回  
は初の試み「フ  
ード・ドライ  
ブ」として、家  
で余っている食  
品を持ち寄り料  
理教室で使いま  
した。おかげで  
経費が前回の三  
分の一で済み、  
その後、残った  
未開封の食品は  
地域のフードバ  
ンクに寄付しました。



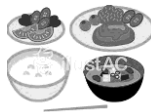
隣の班、  
何作ったかはるか、  
ちょっと  
見てきて〜



平安会  
本人と家族の交流会  
「料理教室」2月24日



今、お茶いれてる  
からね〜



また、本部家族例会は毎月、みやび星  
例会は月2回開催、どちらも医療からも  
毎回ご参加いただき、また、新しい方の  
参加もあり増加傾向にあります。  
みやちゃんカレンダーも毎月発行し、  
今年4月号で74号になりました。

2024年4月〜2025年3月の間  
に、みやびに新しく入会された方は15名  
(立場は、妻7名、夫1名、親5名、  
娘1名、妹1名)でした。  
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  
積極的に協力、参加しました。

《復習コーナー》  
本人と家族の勉強会 2024年12月1日  
「自分を大切にするってどんなこと？」  
講師 松浦千恵氏（安東医院）

（以下、勉強会レジメなどから抜粋）

◎「アイ（私）メッセージ」は自分を大切に  
するためにある アイメッセージとは、ただ  
主語をアイ（私）にすればいいのでしょうか？  
か？ たとえば「私はあなたに酒をやめてほ  
しい」と思っている」は、たしかに主語は「私」  
ですが、これだけで相手と効果的なコミュニ  
ケーションをとるのは難しいかもしれません。  
効果的なアイメッセージにするためには「私  
は何を感じているのか？」を自分に問いかけ  
てみるのが大切です。

◎モデルロールプレイによるアイメッセージ  
の練習 だんだん変わっていく3つのパタ  
ーンを見ながら、考えてみましょう。

『父は断酒して3年。娘は父の部屋でノン  
アルコールビールの空き缶をみつけてしまう。  
「ノンアルを飲んでるとそのうちにビール  
を飲みたくなるから危ない」と聞いている娘  
は、不安でたまらない。夕食の後、娘はアイ  
メッセージで話をしようとする。』

★1・いつものコミュニケーションになって  
しまい、後でモヤモヤ、父もモヤモヤ

娘：今日掃除したら、ノンアルの空き缶み  
つけたんやけど！

父：ノンアルやから、かまへんやろ、別に！

娘：ノンアルもあかんって、先生言うてたや  
ん！ 体験談でもノンアル飲んで再飲酒して  
いる人の話、聞いてるやん！

父：ノンアルくらい飲ませてくれよ！ そんな  
僕のことを信じられへんのか！

娘：信じられるわけないやん。何回裏切られ  
てきたと思ってるの！

父：お前がそうやって言うから、余計にノン  
アル飲みたくなるんや！

娘：お父さんは、いつもそうやって人のせい  
にする…


★2・娘はコミュニケーションを変えようと  
したが、最後は言葉にできずモヤモヤ、もち  
ろん父もモヤモヤ

娘：今日掃除したら、ノンアルの空き缶み  
つけたんやけど。

父：ノンアルやから、かまへんやろ、別に。  
娘：私はノンアルは飲んでほしくない…

父：ノンアルくらい飲ませてくれよ。そんな  
に信じられへんのか。

娘：そうちゃうけど…

父：（）


★3・娘はコミュニケーションを変えること  
ができて、モヤモヤはいかほど。父のモヤモ  
ヤもいかにほど。

娘：今日掃除したら、ノンアルの空き缶み  
つけたんやけど。

父：ノンアルやから、かまへんやろ、別に。  
娘：私はノンアルも飲んでほしくない。また  
お父さんがビールを飲むんちやうかと思つて  
めちやめちや嫌やし、またあの頃に戻るんち  
やうかと思うと不安だし怖い。

父：ノンアルくらい飲ませてくれよ。そんな  
に信じられへんのか。

娘：お父さんのことは信じたいけど、ノンア  
ルですつとまういくとは信じられない。そ  
して、お父さんにはお酒をやめて元気でいて  
ほしいと思つている。

父：（）

◎尊厳

・私たちが生まれ持った価値のこと

・私たちは皆、価値のあるものとして生まれ  
てくる

・尊厳は人の行動の内実にかかわらず全ての  
人に値するもので、人間関係のスタート地点

・お互いの尊厳を尊重することは必要不可欠

・人前で自分を正直に表すことで、他者や自  
分の尊厳を侵害せずにすみ、豊かな人間関係  
を築けることができる

・自分を見失い、自分の価値を失ってしまう  
と、対面を保つ行動に陥り、相手との関係を  
こじらせてしまう

「LEADING WITH DIGNITY 《尊厳》の  
リーダーシップ」トナ・ヒックス著 より

## 行ってみない？

いわくら病院  
アルコール依存症家族会  
(第2土曜日 14:00~15:30)

アルコール病棟スタッフが進行役を務め、家族が安心安全に体験談を語る場です。

デイケアのスタッフも時折参加され、介護の視点からのお話も聞けたりします。入院、通院中のご家族がほとんどですが、しぼりはなく、どなたでも参加できます。今まさに起こっていることや困り事等、それぞれ細かな内容は違えども、共感できることばかりです。

心身共に辛い時こそ一歩踏み出してこのような会に出て、皆さんのお話を聞いただけでパワーをもらって帰れるんです。不思議ですよ。

会の終了後スタッフさんと少しお話もできるので、普段わからない院内の様子なども聞くことができます。是非ご一緒しませんか!? (まろまろ)

まず、家族が笑顔になろう!

## うちの支部、紹介しますー(7)山科支部

例会場：京都山科身体障害者福祉センター

(各線山科駅より徒歩8分)

日時：毎週木曜日 18時40分～20時40分

(家族例会は第4木曜日)

家族例会には医療の方や他支部の方も参加くださり、参加者は毎回10人前後です。

山科支部のみやび(家族会員は家族例会と同じように毎週木曜日の通常例会も大切に行っています。本人も家族も40代～80代まで幅広い世代が参加しており、毎週アットホームな雰囲気で開催しています。家族例会はもちろんのこと、通常例会への参加も大歓迎です。

## 行政・医療の「家族支援プログラム」紹介

その⑤植松クリニック

奈良市西大寺南町11-5

電話：〇七四二四五七五〇一

「家族ミーティング」

日時：毎週木曜日 13時30分～15時30分頃

※祝日は休み

場所：植松クリニック ミーティングルーム

近鉄大和西大寺駅 南方向へ徒歩5～10分  
対象：アルコール問題で悩んでおられるご家族  
定員なし・参加無料

先ずは、お一人で悩みつづけてこられたご家族が多くのご家族と出会っていただける一つの場所として、孤立、孤独から踏み出していただくことを第一の目的としています。誰にも話すことができなかったご家族の気持ちを、自身の言葉で語っていただく中で、依存症という病気が家族や本人双方に及ぼす精神的、身体的、社会的な様々な影響についての知識を深める機会にしたいだけだと思います。

初めの方は、個別での家族相談をお受けしていますので、ぜひお電話いただけたいと思います。朋友ご家族のご参加もお待ちしております。



ちぎり絵：藤本杏子

## みんなのつばやき

…★「飲む人が飲み続けていると、家族が一生懸命に自分の回復を進めても限界がある」。「本人が断酒されていなくても家族は回復していける」。最近両方を見聴した私は、今手にしている回復を大事に守ります、それが機能不全だったとしても。(松本静香)

…★「現在のペースでは世界全体で完全な男女平等の達成には134年かかると試算されている」という記事が目にとまりました。なにかするとしたら、人の配偶者をご主人や奥さんでなくお連れ合いと呼ぶことから始めようか?(まも)



《編集後記》「自分を大切にすることってどんなこと?」…長い間これが苦手で、なかなかわかりませんでした。人のことより自分の欲求を優先させること? 自分のためにお金を使うこと? いや、何か違う…。  
「本人と家族の勉強会」(本誌3頁)の3つのロールプレイを改めて読み返し、3つめの会話で娘が「お父さんのことは信じたいけど、ノンアルですっとうまくいとは信じられない」と言えた時、読んでいる私まで嬉しく誇らしくなり、娘のこの姿勢が自分を大切にすることなのかもと感じました。(い)