

2025 11 みやちゃん 11月カレンダー

2025.10.15発行 No.81

- ★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 (第1・3のみ)	山科 壬生 洛北 船井 南伏見 (第2・4のみ)	左京 宇治 伏見 洛南 下京	西山 西陣 亀岡 桂	
日	月	火	水	木	金	土
10/26日)近畿ブロックソフトボール大会 現地集合時間 9:00(車に乗り合わせて行きます) 久宝寺グラウンド(大阪府八尾市)						1 安東医院家族講座 13:30~ (今月は第1土曜) 西山家族例会
2	3 ①空と古都和 ボクのココロ 右京家族例会	4 大久保家族例会	5 平安会昼例会 本部例会 (当番:洛北支部)	6 「こせん」 家族プログラム いわくら院内例会 (13:30-15:30) 植松家族M ●zoom家族例会	7 平安会南部昼例会 左京家族例会	8 いわくら病院 家族会 ②アルコールセミナー 西陣家族例会
9 ③平安会本人と 家族の交流会 料理教室	10 田辺家族例会	11 みやび昼例会 大久保支部・お酒の悩み相談室 13:30-16:00 ゆめりあ宇治4F	12 家族の方の傍聴 どうぞ! みやび役員会 平安会昼例会	13 いわくら院内例会 (13:30-15:30) 植松家族M	14	15 亀岡家族例会
16 いわくら病院家族会 (13:30~15:30) ●zoom家族例会	17 長岡京家族例会	18 精保セン 家族プログラム 中京家族例会	19 平安会昼例会 18時~サード役員ミーティング 本部家族例会 (当番:田辺支部)	20 いわくら院内例会 (13:30-15:30) 植松家族M	21 京都マック家族会 宇治家族例会	22 ④ティッシュ配り
23	24 東山家族例会	25 ④ティッシュ配り みやび昼例会 北山家族例会	26 平安会昼例会 ●zoom家族例会	27 いわくら院内例会 (13:30-15:30) 植松家族M 山科家族例会	28	29 ⑤アルコール関連 問題学会
30 ⑤アルコール関連 問題学会	11/1~ 京都市内の図書館でアルコール関連の書籍の紹介があります。 開催日程は各図書館によって異なりますのでご確認ください。 ※東山図書館は平安会と共催で11/1~11/30、みやび会員作成のPOP展示あり					30 みやび昼例会 便り ★第136回 9/23(火)12名参加 祝日のため、普段仕事されている方も 参加できました。

③11/3(月・祝)第3回空と古都和ボクのココロ 10:00~17:00
イオンモールKYOTO Sakura館 3階吹抜け横 入場無料

②11/8(土)令和7年度アルコールと健康を考えるセミナー
「知ることからはじめよう~お酒とのつきあいかた~」
13:30~16:30 ラポール京都 2階ホール 参加無料
10/26日切 申込みは各支部長へ

③11/9(日)第3回平安会本人と家族の交流会 料理教室
ウイングス京都2階調理室 9:00~17:00(午前・午後にグループ分け)
フード・ドライブをしますので、ご家庭で不要の食材(未開封、
賞味期限内、生もの除く)があれば、事前にみやび役員に
お渡しいただけたら有難いです。
参加費:300円(当日受付) 10/15日切 申込みはみやび役員へ

④11/22(土)・25(火)アルコール関連啓発週間 ティッシュ配り
11/22(土)京都駅・四条大宮 集合時間 10:00(配布終了次第解散)
11/25(火)北野天満宮 集合時間 10:00(配布終了次第解散)

⑤11/29(土)・30(日)第31回関西アルコール関連問題学会
11/29(土)東大寺総合文化センターにて (奈良大会)
<A>「動機づけ面接ワークショップ」2,000円
11/30(日)奈良春日野国際フォーラム 蕨~I・RA・KA~にて
県民講座 安東毅先生 10:00~15:30 無料
<C>本大会「記念講演:講座・分科会」家族・本人1,000円
竹村洋子先生の分科会 13:00~15:45
11/16日切 申込みは各自(下記QRコードにて)

<A>ワークショップ



県民講座



<C>本大会



<報告>9/28(日)平安会 本人と家族の勉強会「自分を大切に
するとは? パート2~私の中にあるコントロールしたい気持ちを覗
いてみる~」(京都アスニー) 家族31名、本人22名、支援者13名(計
66名)の参加でした。前半は体験談と松浦さんの講演、後半は12グ
ループに分かれ支援者が1人ずつ進行役に入ってください、ロールプ
レイや話し合いをしました。「自分の中にあるコントロール欲求」につ
いて考えるきっかけになりました。皆さん、ありがとうございました!
以下、参加した家族、本人の方からの感想です↓

本人と家族の勉強会に参加しました。安東医院の松浦さんの講演「自
自分を大切にすることは」を聞いたあと、ロールプレイ、グループワークを
しました。
自分が思うようにして欲しい、私がしなかったらどうにもならないと
相手をコントロールしてしまう。他人とならばはっきりしている境界線が、
家族だから曖昧になって見えなくなってコントロールしようとする。し
かし、それは相手の尊厳を傷つけ、しいては何をやっても上手くいか
ない、しんどい、辛いと思い自分自身の尊厳をも傷つけてしまう。渦
中にある私はまさにこの悪循環の中にいるのだなと思い、自分自身
を大切にするため、このコントロールを手放す努力が必要だと考えさ
せられる勉強会でした。(大野)

<勉強会で学ばせていただいて> 妻が夫を、子が親を(逆の場合も)
コントロールして、明るい家庭生活をとりもどす。その為にコントロ
ールすることが唯一の手段。ロールプレイで変化をつけて学ばせて頂く
中で、一つ提議がありました。「コントロール」ってどういう意味? 外
来語で私達日本人に適した意味をもって使われている言葉?
僕なりに考えてみました。お互いの「おもいやり」に基づいた会話が一
番大切な事かと。僕は娘と二人で生活しています。道を踏みはずさな
いよう、これからも家族との勉強会に出席させていただき、向上して
いきたいとおもいます。(酒谷英雄)

<今後の予定>...

- ・12/13(土)・14(日)京断連一泊研修会
花園会館
- ・2026年1/31(土)13:00~16:30
みやび7周年記念大会
京都アスニー 本人参加可

たんぼぼ広場



「サツマイモ」(キルティング)
(東山支部 竹内)

