

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10号

2026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31日 みやび創立7周年記念大会 「寸劇」「リレー式体験談」「トークショー」

「7周年記念大会はどんな内容にすればいいかなあ?」:役員・サポーター役員であれこれ話し合いました。そしてこの何年かの間、家族が本人さんと一緒に勉強会や料理教室を行い、それが家族にも本人にも好評だということ、参加者の皆さんに何か面白い形で見ただけだったら...ということ、寸劇とトークショーをしよう、ということになりました。

寸劇は「みやび役員会」「本人と家族の料理教室」「みやび家族昼例会『幸せ行きの切符』」の3場で構成。1場の「みやび役員会」ではふだんの役員会の様子を再現しながら、京都市東山図書館がアルコール問題関連本のテーマ展示を平安会と共催で企画されたことの紹介もしました。2場の「本人と家族の料



理教室」では、実際にあった爆笑エピソードを、吉本新喜劇のテーマ音楽に乗せて本人と家族が演じ、アドリブも満載で会場は笑いの渦に包まれました。3場の「みやび家族昼例会『幸せ行きの切符』」では、ある例会で受け取った一枚の「幸せ行きの切符」に励まされ続け、ついに娘が医療に繋がることができ、半年ぶりに家族例会に顔を見せた父親役を、平安会の本人さんが熱演され、私たちも涙を誘われました。

この「幸せ行きの切符」は、みやび会員が手作りし今大会のお土産としてご参加の皆さんにお配りしました。

というテーマで、みやび会員7人が壇上に並んで座り、順番に体験談をしました。例会で話しているような雰囲気もあり、リラックスして話せましたし、前の人の話から自分も話が引き出される感じがあった、との感想が出演者からありました。

「リレー式体験談」は、「本人の飲酒で一番困ったこと」と

「本人と家族のトークショー」は安東医院の松浦千恵さんの進行で、平安会の本人と家族が3名ずつ登場、本人と家族と一緒に勉強会や料理教室を行っていることで感じることを話をすうち、「僕(本人)、実は家族会さんがコワかった」など、日ごろは聴けないようなホンネも語られたように思います。
全国から288名の家族・本人・支援者の方がご参加くださいました。心より感謝申し上げます。



2025年度の私たちの活動

春の一日、4月6日に第7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(35名、委任状29名)その後おい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、みやび会員さんを講師に「つまみ細工」にチャレンジし、ホッとできる楽しい時間を過ごしました。

5月5日平安会創立52周年記念一日研修会(ひと・まち交流館京都にて)では、家族分科会に95名の参加があり、各地の家族の方々の体験談、支援者の方のお話が聴けました。

みやび昼例会は7月8日に6周年記念の例会をウイングス京都で行いました。34名の参加で、体験談を分かち合い、リフレッシュ体操、支援者の方のコメントもいただきました。竹村洋子先生が出版された「自助グループにつながることで始まるアルコール依存症からの回復」(創元社)の紹介もさせていただきました。

9月28日平安会本人と家族の勉強会「自分を大切にすると?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」を京都アスニーで行いました。家族31名、本人22名、支援者13名、計66名の参加でした。「相手をコントロールしたい気持ち」に気づくことが、相手も自分も大切に(尊敬を保つ)ことにつながる。うーん、難しい

けど、皆で学べばコワくない(かな?)。

11月9日に「平安会本人と家族の交流会」料理教室」をウイングス京都調理室で行いました。23名参加。3回目を迎えるこの料理教室では、常連の本人さんの協力が大変大きかったです。ありがとございました!! 常連さんだけでなく、初参加で料理は未経験の本人さんが、テキパキ指示を出す家族の勢いに乗せられ、戸惑いながらも何品もの料理を作ってしまった、という爆笑シーンもありました。(冒頭のみやび7周年の記事参照)。

今回もフード・ドライブを行いました。11月10日、16日の「アルコール問題啓発週間」に合わせ、東山図書館と平安会の共催「お酒を讀もう! 依存症家族と医師がすすめるこの一冊」というテーマ展示(11月1日〜30日)に、みやびから推薦本を出し、そのPOPも作りました。この展示を見た家族さんからみやびに連絡も来しました。

12月13日、14日、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。他府県の家族の体験談や医療スタッフさんのお話を聴くことができました。

平安会の忘年会が再開され12月28日に京都アスニーで開催されました。みやびバザーを行い、司会やビンゴも本人と家族が協力して行いました。また、みやび7周年で上演する予定の寸劇「料理教室」をリハーサルも兼ねて見てもらいました。

1月31日みやび創立7周年記念大会を京都

アスニーで開催しました。

また、本都家族例会は毎月、みやび昼例会は月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ます。みやちゃんカレンダーも毎月発行し、今年4月号で86号になりました。新たに「サポート役員」を募り、役員と共に活動しました。2025年4月〜2026年3月の間に、みやびに新しく入会された方は7名(立場は妻4名、親3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》(勉強会レジメから抜粋)

本人と家族の勉強会 2025年9月28日

「自分を大切にすると？ 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〜 講師 松浦千恵氏 (安東医院)

◎鍵になるのは「もやもや」... コントロールが悪いわけではない 「こうするべきだ」「これが正しいはず」「きつとあなたにとつて良いこと」

もやもやがなければ、そこにコントロールが働いていることにも気づかないかもしれない コントロールしている自分が悪いの？

◎ロールプレイ

① 夫は、ほぼ毎回自分の支部例会に出ていたが、その日妻が仕事で例会に遅れて行く。夫は体調不良で休んでいることがわかった。妻は帰宅しすぐに夫を問い詰める。少しくらい具合が悪くてまで出席できたはずだと。

妻：今日、なんで例会休んだん？

夫：体がしんどかったんや。

妻：しんどいってどこが？ いつもと変わりのないやん。

夫：体に力が入らないんや... 猛暑が続いてるから、熱中症かもしれん。

妻：暑いのは皆一緒や。他の支部員さん、ちゃんと来たはったで。そんなこと言うて、ちよつと気持ち悪くなるんでんやと違うの？

夫：なんでそんなこと言われなあかんねん！ 体調悪い時に休んで、何が悪い？

妻：ちよつとくらい具合悪くても、自分の支部は近いんやし行けるはずやんか。

夫：指図(さしず)するなよ！

妻：指図？！ ずつと指図されてきたのは私の方やわ！

② 妻は夫の「指図」という言葉を聴いて、ふと、「もしかして自分は夫に指図したかったのかもしれない」と気づく。

妻：今日、なんで例会休んだん？

夫：体がしんどかったんや。

妻：しんどいってどこが？ いつもと変わりのないやん。

夫：体に力が入らないんや... 猛暑が続いてるから、熱中症にかかったのかな。

妻：暑いのは皆一緒や。他の支部員さん、ちゃんと来たはったで。そんなこと言うて、ちよつと気持ちがたるとんやと違うの？

夫：なんでそんなこと言われなあかんねん！ 体調悪い時に休んで、何が悪い？

妻：ちよつとくらい具合悪くても、自分の支部は近いんやし行けるはずやんか。

夫：指図するなよ！

妻：えっ...、指図なんかしてないけど。

夫：人が例会に行くかどうかを、勝手に決めるようにして、それ、指図以外の何ものでもないやろ！

妻：そう言われたらそうかな... でも：行つてほしかっただけなんやけど。

③ 妻は夫の「体調悪い時に休んで、何が悪い？」という言葉に、ふと「自分も体調悪い時は休みたいもんなあ」と思い、気持ちが少し和らいで素直な言葉が出る。

妻：今日、なんで例会休んだん？

夫：体がしんどかったんや。

妻：しんどいってどこが？ いつもと変わりのないやん。

夫：体に力が入らないんや... 猛暑が続いてるから、熱中症かもしれん。

妻：暑いのは皆一緒や。他の支部員さん、ちゃんと来たはったで。そんなこと言うて、ちよつと気持ちがたるとんやと違うの？

夫：なんでそんなこと言われなあかんねん！ 体調悪い時に休んで、何が悪い？

妻：今朝はふつうに元気そうやったから、まさか体調悪くて休むとは思ってなかったんや。

夫：気持ちがたるとんやと、なんでいつも偉そうに上からもの言うんや、君は。

妻：偉そうに言つてるつもりはないよ。支部例会はほぼ皆勤のあなたに、休んでほしくなかつただけや。

夫：なんでぼくに休んでほしくないわけ？

妻：えっ、それは... 「例会出席、一日断酒」が大事やからやん。

夫：その通りや。けどそれはぼくの問題やろ。君が決めることじゃないやろ。

妻：そう言われたらそうやけど... でも休んでほしくない、と思つてしまふわ...

行ってみない?

まず、家族が笑顔になろう！

和み(NAGOMI) ～依存症を病む人の家族のための会～

依存症を病む人の回復を家族として支援することが一つの目的です。次の目的は依存症の人との不健康な関係を見直し、依存症の人に振り回されない穏やかな生活を手に入れることです。

西川京子先生の講義やアドバイスをいただき、『依存症』家族を支える Q&A』などをテキストにして進めたいと考えています。その後、お茶を飲みながら近況や現在の思いや過去の思い出などを語り合いたいと思います。

同じような体験をしてきた仲間の中で語り合うことは何よりの癒しになります、様々な気づきにもなります。一緒に取り組んでみませんか。

北グループ

日時：毎月第1水曜日(祝日は休み)
午後 1:30～3:30
場所：淡路福祉会館
大阪市東淀川区淡路 5-4-12
会費：300円 (阪急淡路駅西出口から5分)
問い合わせ先：伊藤圭子(090-5099-5600)

南グループ

日時：毎月第2火曜日(祝日は休み)
午後 1:30～3:30
場所：和泉市立人権文化センター
和泉市伯太町 6 丁目 1-20
会費：300円 (JR 阪和線信伯太駅から4分)
問い合わせ先：峰 由美(090-2068-0175)

…★断酒会に関わるようになると、聞く言葉、アメシスト。女性酒害者のこと。だれが名付けたのか、こんな記事がありました。→2月の誕生石として知られる。名前の由来はギリシャ語の「アメテュストス」で「酔わない」という意味があり、ギリシャ神話 お酒にまつわる伝説から、古代ギリシャでは酔いを防ぐお守りと信じられていました。と。本人・家族という枠を越えて、アメシストさんと家族が繋がる場を探したいな…。(まも)

…★「自分を大切にする」って難しい。「大切にすると」「甘やかす」の違いって何だろう？逆にムリをして「あー、また大切に出来なかった」と悔やんだり。私の「いい塩梅」、みやびの皆さんの中で見つけてまいります。(大島)

《編集後記》「料理教室」で本人さんと一緒に美味しいものを作って食べて笑い合う時間を過ごすと、「本人、家族、という以前にまず皆人間なんだ」と感じます。酒害の中で長い間、そんな当たり前のことを忘れ、「家族は、本人は…」と考えてきたけれど、私もあなたも「家族」「本人」である前に「人間」なんだ、そしてそこから酒害にも向き合いたい…。(い)

へうちの支部、紹介します！
▼
(8) 亀岡支部



例会場：亀岡市総合福祉センター
(JR 亀岡駅徒歩約7分)
日時：毎週土曜日 19時～21時
(家族例会は第3土曜日)

亀岡支部家族例会は数年間開催されていっていませんでしたが、2024年10月に再開することができ、現在は第3土曜日に開催しております。亀岡支部みやび会員数多し他の支部の方も時々参加してくださっています。
毎回体験談を話すだけでなく、今の状況や困り事、悩み事などみんなまで分かち合い、穏やかな雰囲気での例会となっています。

みんなのつばやき

- …★断酒会につながり人の優しさを痛感しました。自分も優しい心でいよう。(山下美智代)
- …★さあ、君もこちらに来てきり株に腰をかけてごらんほら聞こえてくるだろう 木々の声 足元の草花の密やかな話し声が いつも思います この季節になると彼らと話してみたいと (スー)
- …★これからゆっくりと楽しみながら例会や研修会参加しようと思っていたのに、急に家族が増えて、毎日てくてこ舞い、でも可愛い♥
主人は赤ちゃん言葉になりすぐに抱っこしています。まだ3ヶ月で大人しくしていますが、顔が見えなくなると悲しそうに泣いているチョコ(愛犬)、今こんな毎日です。(武)