

『お酒をやめさせたい！』

『私が何とかしなければ！』

と悩んでいる家族へ

依存症は回復できる病気

「家族が病気を学ぶ」と相手も変わる

アルコール依存症は、「病気」です。この「病気」が原因で、依存症者と家族は互いに傷つけあい、苦しめています。しかし、この「病気」は目には見えないものではないため、「病気」でなく、どうしても依存症者自身を責めてしまいます。その結果、依存症者と家族の間で悪循環の関係になっていきます。

アルコール依存症は治療につながりにくい「病気」ですが、家族が「病気を学び」対応を変えていくことで依存症者が治療につながりやすいと言われてしています。家族会に参加し、仲間と語り合いながら、本来の家族自身の生活を取り戻していきましょう。

でも、すぐに語り合おうとしなくてよいのです。家族会に参加することで、その日一日気持ちが楽にできたらよいのです。無理しすぎず、でもちょっと自分の気持ちを押し、家族会に参加してみませんか。

アルコールに悩んでいた家族（仲間）が待っています。

家族会とは、

夫や子ども、きょうだいの酒害に悩まされてきた家族の気持ちに共感すること、そして家族が陥りやすい「共依存の関係」から抜け出す智慧に気づき、それを行動に移しながら、家族自身のよりよい人生を共に歩んでいこうという会です。

まず、自分の抱えている気持ちを一つ一つぬいでいきませんか？

ある少女の詩

路地のむこうから
 大きなお父さんの声がする
 今夜もお酒を飲んで帰ってきた
 そんなとき きまったように お母さんは言う
 「きょうは 服を着て寝るのよ」
 母さんが おこしたらすぐ目をさますのよ」
 服を着ていつでも逃げられるように
 ふとんにもぐりこむ
 ねちゃだめ ねちゃだめ
 いくら自分にいいきかせても
 いつか ゆめをみている
 どれほどねたのかな
 ちやわんのわれる音
 父さんのだみ声に目がさめた
 母さんの小さな小さな声も聞こえる
 母さんが なぐられている
 母さん なぜ泣いてあやまるの
 悪いのは父さんよ
 お酒を飲む父さんなのよ

どうやって家を出たのか
 どうやって父さんから逃げるのができたのか
 いま 母さんと私は
 暗い 寒い 夜道を歩いている
 母さんは一言も話さない
 母さんの顔は涙でぐちゃぐちゃ
 私の顔だって—
 夜の汽車道はこわい
 暗い運河はもっとこわい
 黒い手が出て 母さんと私をひきずりこむような
 そんな気がする
 でも
 母さんと私は朝まで歩いた
 朝になってそっと家に帰ると
 父さんは大いびきでねていた
 この父さんのかわりに
 —母さんは働いているのに—
 父さんはきつと最後までわからないだろう

(注)

この詩は、名古屋にお住まいの方の詩です。



家族会 例会場案内（沖縄県内）

家族会名	開催曜日	時間	場所
那覇家族会	毎月第2（火）	19：00～21：00	那覇市保健所（那覇市）
沖縄市家族会	毎月第3（火）	19：00～21：00	沖縄市かりゆし園
豊見城家族会	毎月第1（日）	14：30～16：30	豊見城市社会福祉センター
やんばる家族絆の会	毎月第1・3（月）	20：00～22：00	県北部保健所（名護市）
しまじり断酒新生会 家族会	毎月第3（日）	14：00～16：00	県南部保健所（南風原町）

※平成29年11月1日現在

※事前予約なしの参加可能です。