

2025年09月予定表

こころの集い 凧の会



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5	6
		ミンクール (室蘭) 18:00~19:30				
7	8	9	10	11	12	13
				みらい館 18:30~20:00		クリニック銀杏庵 ミーティング 14:00~16:00
14	15	16	17	18	19	20
		ミンクール (室蘭) 18:00~19:30				すずらんカフェ (家族・女性当事者・ 支援者) 10:00~12:00
21	22	23	24	25	26	27
手打ちそば体験教室 登別郷土資料館 9:30~12:00				みらい館 18:30~20:00		登別ミーティング 総合相談支援センター 9:30~11:30
28	29	30				
 <p>講師が打った蕎麦を 試食出来ますよ！ 美味しい！</p>			9/2ミンクール：中研修室 9/16ミンクール：和室		変更になっているので注意願います！	

今月のテーマ：現在、酒やギャンブル、買い物以外に貴方がリラックスできる事は何でしょうか？そのきっかけは！

アルコールやギャンブル、買い物などの依存行動を止めて数ヶ月経つと、たまらなくイライラしたり腹が立ったり、疲れ切って早く休んだり、何もかも放り出したくなる日がやってきます！

止める前はイヤな事やストレス発散のために酒やギャンブルでケリをつけ押さえ込んで来たが、その様な事で麻痺させていたところが本音をあげ悲鳴を上げているのだと感じました。酒やギャンブルなどで長い間誘惑されていた依存行動の酔いから急に周りの現実が見え始め何をしたいのか戸惑う状態であったと思います。この時期を今までの依存行動に戻らないように違う趣味で切り抜ける事が最優先とされていますが、貴方はどの様な趣味や活動で切り抜けてきましたか？又切り抜けようと考えていますか？(温泉、音楽、読書など)何がきっかけでそれをしようと思ったのかお話し頂けたら嬉しいです。