



# 2026年01月予定表

## こころの集い 風の会



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	7	8	9	10
		ミンクール（室蘭） 18:00~19:30				クリニック銀杏庵 ミーティング 14:00~16:00
11	12	13	14	15	16	17
				みらい館 18:30~20:00		すずらんカフェ (家族・女性当事者・ 支援者) 10:00~12:00
18	19	20	21	22	23	24
		ミンクール（室蘭） 18:00~19:30				登別ミーティング 総合相談支援センター 9:30~11:30
25	26	27	28	29	30	31
				みらい館 18:30~20:00		

### 今月のテーマ：自分の依存行動と環境、習慣や性格について語ろう！！

私は今の企業に就職する為に親元を離れ室蘭に来ました。人とのコミュニケーションが下手で話す事にストレスを感じるほど苦手でした。更に夜勤交代を行った為、先輩達から酒を飲んだら寝られるから飲め！と言われ、夜勤明けに仲間と飲んだりしましたが殆ど一人で飲んで色々考えていた事を思い出します。しかし、仕事を覚えるに従って責任や作業量が増えてきて、どうしてもコミュニケーションが必要になってくるのですが頑張って一人で作業を黙々と行い帰宅しては酒を飲む毎日を送っていました。神経質で不安症な性格もあり、申し送りを書いて帰るのですが心配で電話してみたり、現場に行ったり心配が消えない自分が嫌いで更に酒を飲み心配を忘れようとする事を繰り返し酒から離れる事が出来なくなっていたのです。人とのコミュニケーションが上手で素直に頼み事が出来、心配しない自分を作れなかったのは幼い頃からの生活環境であり、一人で頑張る習慣と性格が孤独で酒に逃げる原因だったのだろうと今、自分を見つめると感じます。