



2026年03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
		ミンクール (室蘭) 18:00~19:30				
8	9	10	11	12	13	14
				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
15	16	17	18	19	20	21
		ミンクール (室蘭) 18:00~19:30			春分の日	すずらんカフェ (家族・女性当事者・ 支援者) 10:00~12:00
22	23	24	25	26	27	28
				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
29	30	31	4/5は2025年度の総会です！ 役員の改訂(増員)と規約の確認、昨年度 の事業会計報告を実施しますので参加頂け ますよう御協力をお願い致します。			28日は保護観察官 鳴海様より 講演を頂く予定です！多くの参加 をお願いします。
						

今月のテーマ：なぜ依存症になってしまったのか！体験談を語ろう！！

私にとって、依存症はアリ地獄の様なイメージでした。

簡単に手に入るアルコールを飲み続けてそれに頼り、無意識のうちにずるずる飲み続け、アルコール依存症になっていました。

家族がロープを投げてくれても掴もうとせず気にもしていませんでした。アリ地獄の中で孤独になり、家族と言う形が壊れかけ、自分のこころも疲れ果てた時ようやくそのロープが眼に入って必死で握りしめ、はい上がり酒を辞める覚悟をしたのです。

我慢の断酒から2年目位に安定期に入り一番疑問だったのは、なぜあんなに酒に依存していたんだろう？自分の性格、昔からの習慣や環境、この依存した原因を自分なりに受け入れる事が再発防止への手がかりになると思います。家族の方は客観的に見て、なぜ当事者が依存症になったのか、今はどの様に変ったのか？変わろうとしているのかを見て協力頂きたいです。一方で家族の方は共依存は無かったですか？変だと思っけていても行動に移せなかった体験などをお話し頂けたら嬉しいです。全ての依存症の回復にとって一番考えて欲しいテーマだと思っています。