



2026年04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
						伊達長和線 ロードクリーン 10:00~12:00
5	6	7	8	9	10	11
風の会総会 室蘭ミンクール 10:00~12:00		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
12	13	14	15	16	17	18
				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
19	20	21	22	23	24	25
		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
26	27	28	29	30		
軽スポーツ交流会 みらい館体育館 10:00~13:00				みらい館 18:30~20:00		

今月のテーマ：自分を知らう！！

アルコールやギャンブル、薬物にとりつかれてしまうと、どうしても「ヤリタイ！」という事から色々な場面でウソが多くなってきます。私も妻が居ない時に飲んでいて、電話が掛かってくると「飲んでないよ！」と言ってウソをついていましたがバレバレでした！ギャンブルや買い物、薬物もお金を手にする目的でウソをついてお金を手にする事も多いと聞いています。その様に人間関係より依存行動や物質を優先させていたのです。そして自らの意志で回復を祈る事でまずは身体の回復、そして脳の回復、更にこころの回復へと移行していきます。脳の回復までは5年くらい掛かり、こころの回復までは10年は掛かると言われ、信頼の回復は最後の最後によりやく確認できると言われています。身体や脳、こころの回復へと歩むには自分の良いところや弱いところ点を知る事が大事だと思います。自分の良いところと弱いところを受け入れ、今後の目標について考えて見ましょう！家族も同じように自分の悪い癖や習慣を受け入れ今後の目標についてお話し頂けたら嬉しいです。