



# 2026年05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
						クリニック銀杏庵 ミーティング 14:00~16:00
10	11	12	13	14	15	16
室蘭イタンキ浜 ビーチクリーン 10:00~12:00				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
17	18	19	20	21	22	23
		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
24	25	26	27	28	29	30
				みらい館 18:30~20:00		

### 今月のテーマ：今、あなたが最優先したいと思ってる事を話してみましよう！

私は、会社から帰って来て直ぐにお湯を沸かし焼酎4Lボトルを用意して飲む準備を進め、毎日飲んで小言や暴言を吐いたり、終いには記憶をなくして寝て、起きた時には何をやって何を言ったのかも覚えていない状態でした。それでも「仕事をして生活が成り立ってるんだから！」と訳の解らない理由からその様な生活を続けて居ました。しかし、自分の傲慢な振る舞いや暴言で子供達に大きな不安を与え、妻にも苦痛と悲しみを与えている事に気が付き餓鬼みたいな生活をしてる自分が惨めに感じ、少しでもまともな人間の生活がしたいと思い自助会に入会しました。自分の弱さを改善する事と不安から来る怒りを収める努力をする事で以前より不安や怒りは少なくなったと思っています。それによって自然に断酒が継続し自分も穏やかで居られる以上に周りの方々から安心して見て頂ける様になったと思っています。これからも自分の為に行ったら人として成長していけるかを考え、皆さんと一緒に歩んで行ける事を希望すると共に、この普通の生活を継続できる様に、この幸せが継続できる様に活動していきたいと考えます。