



2026年11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	7
		文化の日		すずらんカフェ/室蘭 13:30~15:30		立冬
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 2階				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
11.22 いい夫婦の日	勤労感謝の日			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					
					17日ミンクールは2階会議室です！	

今月のテーマ：今の自分と飲んだりギャンブル、買い物や薬物に頼っていた自分を比べて変わった点と、改善して行きたい点がありますか？

我慢の断酒から飲酒欲求が無くなり私が考えた事は、自分の生き辛さや欠点を思いだし、なぜお酒にハマっていったのかを考えて見ました。
やはり不安な思いと何事にも「頑張らないと！」と考え、人一倍努力していた事に対するストレスと疲労が問題点と考え、色々な人とコミュニケーションを取っていけるように意識してお話をするようにする事で、不安や疲労感が低減していき、自然に飲酒欲求からも遠ざかっていきました。
今のように穏やかに過ごせる自分を継続できるようにこれからもミーティングに参加し皆さんのお話を聞いて自分のステップアップに為に活動していきます。
家族は客観的に見て不安を抱えていた頃の自分と現在では何か変化があったのか？を考えお話し頂ければ嬉しいです。
又、皆さんが今何か意識して行っている事があれば理由とどのような変化があったかをお話し頂きたいです。