



船橋北病院 アルコール家族会

News
Letter

2018. 9月号

NO. 21

発行日 2018 9/10

8 月度 報告

日程

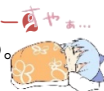
①第2土曜日

お休み

②第4土曜日

8/25

新学期のスタート、スポーツ、食欲、読書の秋。
温暖化の影響か？暑さもなかなか和らぎませんね。いっしょにやあ...
忙しい日々だからこそ、お身体いたわる秋にしましょう。



①

テーマ

前半

後半

① ご参加のみなさまのご感想



お休みです。



②

25 名様 ご参加ありがとうございました。

テーマ

コミュニケーションを変える（クラフト）

前半

わかちあい（全体）
皆さまに近況やお気持ちなどお話し
頂きました。

後半

コミュニケーションを変える（クラフト）
・クラフトの説明
・講義：コミュニケーションを変える
・グループワーク

② ご参加のみなさまのご感想



コミュニケーションを変える（クラフト）
・感情に名前を付ける。怒りの基の感情を見つけることによって
自分の気持ちを伝えやすくなる。対処法が考えやすくなる。
とても良い勉強になりました。
・1（アイ）メッセージ、なかなか言い換えるのは難しいので練習
を重ねます。
・イライラしていると、つい口が先になってしまいます。一呼吸
置いて考えて話すようにしたいと思いました。
・自分がどのような感情を持っているかを伝えたいと思いました。
・家庭で実践したいと思います。

初めてのご参加の方から
・納得できるご意見が多く参考になりました。
黙って通り過ぎるばかりではいけないのに気付きました。
・新しい気持ち、発見がいっぱいでした。皆さんの話を聞いて
分かる！分かる！と言うことが、いっぱいありました。
・同じ苦労をされているお話を皆様から聞いて、多少気持ちが
楽になりました
・自分の対応方法について、考え直すことができました。
・同じ苦しみ、悲しみの方と意見交換できたことが良かったです。

複数回ご参加の方から
・皆様、とても深い思いやりを持って家族と向き合っていること
を感じました。
・同じ悩みを持つ家族のお話を聞いて、また自分も話すことが
できて心が軽くなりました。
・わかちあいで言いたいことが言えてスッキリしました。
クラフトも今の自分の問題にぴったりでした。

9 月度 予定

日時 第2土曜日 9/8 13:30 ~ 15:30

テーマ 本人の体験談

日時 第4土曜日 9/22 13:30 ~ 15:30

テーマ 状況をはっきりさせよう(クラフト)

もちろん☆ミーティング(わかちあい)も行います。

場所▶船橋北病院2F研修室

問合せ▶医療福祉相談室

047-457-8006

皆様お気軽にご参加ください。

個別相談も承りますので、お声
かけください。

