



みのわマックを支える会



だより

2019年10月5日

みのわマックを支える会発行 みのわマックだより 第309号
事務局 〒114-0023 東京都北区滝野川7-35-2
TEL 03-5974-5091 FAX 03-5974-5093
郵便振替番号 00160-1-566279



日に日に秋の深まりを感じる季節となりました。皆様はいかがお過ごしでしょうか。さて、今回のマックだよりは、みのわマック職員、みのわマックOBの皆さんのお話になります。お楽しみ下さい。

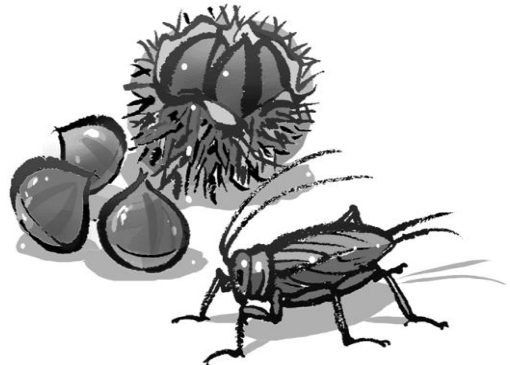
『飲まないで生きる』

E・Mさん

生き方を変えたい。何事からも逃げて生きるような、あんな辛い生き方はしたくない。仲間を通して気付かせてもらい、そうして始まったみのわマックでの生活でした。

「酒さえ飲まなければ、ちゃんと働ける。飲まなければ、人間関係なんて上手くやっっていける。飲まなければまともな人間なんだ。飲まなければ

普通に生きていける。」…大きな間違いでした。生き方(=生きずらさ)に問題があるんだから。それが酒を必要としていた。



全ての現実から逃げるために。そして、その酒が私の身体や精神、私の全てを犯していました。ただ一つ「ある意志」を除いては。

2年間みのわマックで教えてもらったのは、現実社会での生き方でした。それは、仲間との繋がりから気付かされる、人との繋がり、心や気持ちの繋がりです。その繋がりが生きているという証(実感)を私に与えてくれています。正直に全てを受け入れていくということ。

酒を必要とするような苦しくて辛い生き方には二度と戻りたくない。現実で生きていきたい。行動し続けるしかありません。仲間と一緒にやらせていただきます。

だから、これからも宜しくお願いしますね。



K・Tさん

埼 玉の精神病院に入院中、当時荒川区に在った、みのわマックに通所した。スリップを含め色々問題もあったが9カ月でマックを終了し社会復帰をした。自分勝手に我がままな自分がスタッフに相談したり、スポンサーの考えを聞いて夜のAAの出席に差し障り無い仕事に就いた。一日の生活習慣はマックに通っていた事でクリアできたが、環境の変化に体が過敏に反応し、髪も一部分白髪になり、胃が痛みだした。病院で診てもらったら胃潰瘍になっていた。しかし、AAには必ず出席し正直にありのままに話をした。ある時自分の悩みをその日のミーティング

グのテーマにしてくれ、時間が経った仲間も同じ様な体験をした話を聞いて安心したのと勇気を貰い同じ仕事を5年間続ける事が出来た。

自分の酒は何だったのか良く分かっていなかったが、ステップを踏むことによって段々と分かってきた。

旨くて好きで飲んでいていた時もあったが、最盛期の時は病的な飲み方になっていて飲まないと一日が始まらない様な状態になっていた。まさに生きる為に飲んでいて。問題は何なのだから、内省だけでは変わらないので行動を起こす事だと思った。棚卸しをしてスポンサーに全て正直に話した。



それからミーティングの姿勢も変わってきて、自分の弱さを正直に話す様になると仲間の話しも違い探しでは無くなり、共通点を感じられる様になった。あれ程苦手だったミーティングが楽しくさえ思える様になってきた。

自分には妻と娘が居たがマックへ通う一年前に別居した。別居だと思いき、ほとぼりが冷めれば戻ってくると楽観的になっていたが、実は離婚だった事をAA2年目で知りかなり動揺した。しかし仲間との分かち合いを通して受け入れられた。直接埋め合わせの前に8ステップに時間と労力をかけた。当時何が起こってどのように傷ついていったか徹底的に

調べた。結果的にステップ8によってある程度の謙虚さをもってステップ9をやり、思ったより厳しかったが大きな動揺もなく終えることができた。

ソブラエティを続けるということは素面で問題に向き合うことになる、何年経っても問題は起こる。しかし今は問題が起こることで棚卸しをして成長させてもらっている様に思う。

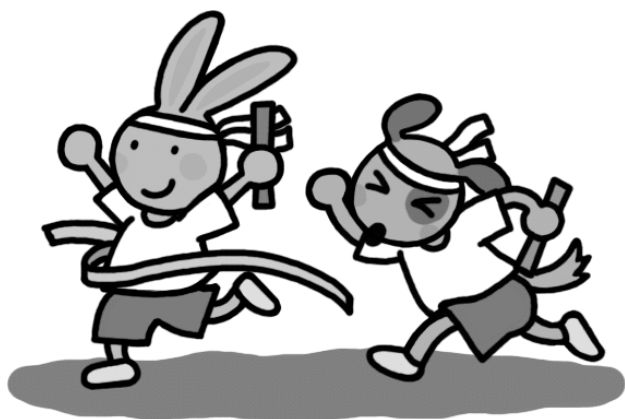
何はともあれマックに通った数ヶ月は辛かったが、今では自分の飲まないで生きる基礎、土台となっている。あの日々を体験したから自分は今の自分にたどり着けたと思える程大事な日々であった。



オープンミーティング
開催中！

毎月第3日曜日 PM6:00～7:30
どなたでも参加できます
ので気軽に来てください
ね！

主催 みのわマックOB



令和元年8月の通所者状況

●通所者数

	新規
継続	12
新規	
合計	12(2)

①どこから

	所属	継続	新規	合計
病院	N病院	0	0	0
	I病院	0	0	0
	S病院	0	0	0
	その他	1	0	2
	小計	1	0	2
施設	S荘	0	0	0
	Y寮	0	0	0
	その他	0	0	0
	小計	0	0	0
福祉	東京都	10	0	10
	埼玉県	1	0	1
	千葉県	0	0	0
	神奈川	0	0	0
	その他	0	0	0
	小計	11	0	11
自費	東京都	1	0	1
	その他	0	0	0
	小計	1	0	1

ミ ニ ー R	みのわ通所者	12	0	12
	就労者	0	0	0
	計	12	0	12

②地域別

	男性
東京都	11
埼玉県	1
千葉県	0
合計	12

③年齢別 * 試通・アフター含む

	男性
10代	
20代	1
30代	4
40代	4
50代	4
60代	2
70代	
合計	15

④中途終了

	自己都合	スリップ	AA	他施設	その他	合計
理由	0	0	0	0	0	0

⑤終了者

	就労	AA	他施設	復職	その他	合計
行き先	0	0	0	0	0	0



10月



の外プログラム予定

2日	水	調理実習/各班(AM)	滝野川文化会館
6日	日	AA中央地区 OSM	角筈区民ホール
11日	金	AA秋季ラウンドアップ	ロイヤルホテル八ヶ岳
12日	土	AA秋季ラウンドアップ	ロイヤルホテル八ヶ岳
13日	日	AA秋季ラウンドアップ	ロイヤルホテル八ヶ岳
14日	月	AA山谷G OSM	都立産業貿易センター(台東館)
16日	水	マック・ダルクセミナー	滝野川会館
23日	水	卓球(AM)	滝野川西ふれあい館
24日	木	本木荘ソフト(PM)《予定》	荒川河川敷

編集後記

神無月です。島根では“神有月”だそうですね。9月には関東地方台風直撃。観測史上最大級の台風が千葉県を襲い、停電・断水で御苦労されており、私もニュース報道で見えておりました。家屋倒壊などで御苦労されていらっしゃる方々も、まだまだ多くいらっしゃいます。一日も早い復興、心よりお祈り申し上げます。AAの書籍“12のステップ・12の伝統”のステップ3の「電気そのものは、人々に～全幅の信頼を置いて依存しているのだ。」と書かれている箇所を思い出します。当たり前だと思っていた日常の生活が、何かの瞬間で、当たり前の事で無くなってしまふ。被災された方々には本当に申し訳ないのですが、今回のニュース番組を見て、私自身考える事が多かった様に思います。

みのわマック 川村 良一