



みのわマックを支える会



だより

2020年4月4日

みのわマックを支える会発行 みのわマックだより 第315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

春の日差しも心地よくなり、桜の便りが次々に開かれるこの折、皆様はいかがお過ごしでしょうか。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には、先月に引き続きみのわマックの仲間のステップ1・2・3です。是非お楽しみください。

『私のステップ1・2・3』

N・K

3 度の入院をして通っていた、RDデイケアセンターの間にも、再飲酒を繰り返し、最終的には警察のお世話になるような生活をしていて、CWさんに言われて、みのわマックに来ましたが、最初は「もうオレ終わったな…」と思いました。けど、それと共に「もう何でもやろう」という気持ちにもなれました。

自分の無力を認めざるをえず、マックのプログラムを信じるしかなく、プログラムに沿ってやって来た結果、今現在酒を飲まず、これから少しずつ社会に戻っていきそうになりました。「仲間と共に」だからこそやって来られました。

1 昨年の夏、アルコール病棟を退院した直後に、また飲み始めました。何があったのか？多くの問題を抱えてはいましたが、きっかけというようなものはないように思います。飲み続けるとすぐに身体的に苦しくなり、何度も救急車を呼びましたが、その度に、点滴などの処置をされて帰されました。猛暑だった事を覚えています。最後は、救急車では運んでもらえず、別居していた元妻に、タクシーで前月まで入院していた病院に、連れていってもらいました。外来で意識を失うギリギリのところ、一命はとりとめたものの、せん妄を起こしたようです。気がつく、ガリガリにやせ細った腕には、何本もの管が繋がれ、身体は拘束されていました。二日後アルコール病棟から、主治医、看護長、担当看護婦が重病者室まで来てくれました。その時に決断を迫られたのが、マックへの入寮でした。噂で聞いていたマックの存在…更に通所ではなく入寮…その時になって初めて、自分の置かれた状況を思い知らされた気がします。この瞬間が私にとってのステップ

1 ではないかと思います。マックに入寮して、一年三ヶ月が経過しようとしています。その間に、二回目の離婚が成立し、生活保護につながる事ができました。難しい理屈は脇に置き、マックから提案された事を、ただただ実行していきます。この間、一滴も飲まずにいられたのは、自分でも不思議でした。次第に自分を越えた何かを、信じていることができるようになったのだと思います。そして、一人で突っ走るのではなく、スタッフの方や仲間に相談しながら、プログラムが進んでいます。こうした毎日の生活が私にとってのステップ2. 3の始まりではないでしょうか。

1 . 自我の底つき
2017年クリスマス、初めて解雇を経験する。
打ちのめされた私は、年末年始しっかりと酒を飲み、ついに意欲というものが出せなくなった。次に何をしようという気が起きない。酒は飲む。飲みながら、ただYou Tubeを見るだけの日々が続く。母と弟達も異変を察し、「仕事はしないのか」「また飲んでいるのか」

という声が出るようになる。それは妄想だったのかも知れない。とにかく、そう感じるようになった。どうにも居心地が悪かったので、医療にかかることにした。入院を提案されたのは好都合だった。「問題に真剣に取り組んでますよ」とポーズをとることが、何より大切だった。時間もかせげそう。そして入院してしまえば、アルコール依存症とやらも治るんだろう。風邪が治るように。そう信じていた。退院して程なく飲み始めてしまう。ますます家族に合わせる顔が無くなり、隠れ飲みは毎日で、異常な行動は増えていった。徘徊、幻聴、万引、無賃乗車。嘘がつききれなくなってくる。堪えられず、ある程度まで正直に話しをした。だが「貴方達の財布から盗んでました」とは言えなかった。そんなこと言ったら（もっと）嫌われてしまう。それは何より恐ろしく感じられた。ポーズをとらなくては…と、最後に思い付いたのはやはり仕事だった。就職さえすれば！ 色々な窓口で相談に行くも、どこでもアルコールの問題を指摘されてしまう。そのうちにマックを紹介される。入院を思い出していた。ポ

ーズの為に身を隠すには、マックとやらも良さそうである。しかし、またすぐに飲んでしまう気もする。かといって、仕事をする自信も無かった。どうせ飲むからだ。どちらに進んでもダメな気がする…この辺で、自我がなくなっていたんだろうと思う。疲れていたのだ。この相談員の提案を断われなかった。どんな主張もすることができなかった。この自我の底つきがあったからこそ、マックにつながり、飲まない生活が始まったのだ。（自我は、後から後から湧いてくることになるのだが）

2、開かれた心・平安

日々の生活と結びつき、取り組んでいる実感が強いのがステップ2である。苦手な仲間がいる。彼と関わると気分が害される。意識すればする程嫌いな気持ちになるし、彼にも嫌な思いをさせたくなくなってくる。共感してくれる仲間がいると安心するし気分がいい。自分達は正しい。彼が悪いのだ。そして疑問がやってくる。彼を苦手とする仲間は多いようだ。しかし、自分程反応している様子がない。壁を殴ったり、電柱を蹴ったりしているのは、自分だけのようだ。この

違いはなんだろう？相談してみると、開かれた心が大切とのことだった。彼にも確かに問題はある。しかし、人を変えることはできない。いきなり許すこともできない。まずは、理解すること。理解しようとしてみる。仮に彼が私から取り除かれたとしても、「彼みたいな人」が現れた時、私は同時に不快な思いをするだろう。だとすれば、平安になる為には自分が変わるしかない。これをきっかけに、難解だったステップ2の手がかりがつかめた気がした。ちっとも平安は訪れないが、理解してみると、してみる気になれる時は、たまにある。

3、ゆだねる・決心する

「ゆだねる」と「決心する」が、まず矛盾しているような気がしてきた。

「自分の意志を使わない」と「決心」するのは、自分の意志なのでは…？今では、後から後から湧いてくる自我に気付いて、それをおさえる努力をすること、と解釈している。その為には開かれた心が必要で、その為には無力でなければできない。その為にはやはりゆだねようとする意志が必要で…と、ループする。これを守る為に、ミーテ

ィングに参加しつづけるのだ。だから、飲まないでいられるのだ。ステップ4以降をやる決心であるとも聞く。新しい提案があっても良いように準備している。

S・Y

私はソーパー8ヶ月になる、アルコール依存症の**S・Y**です。私は対人関係のコミュニケーションを解消する為に、アルコールに依存しておりました。友達や恋人が出来ないモヤモヤ感、自分の話を素直に伝える事が出来ない、ウソをかく事、最終的には自分を殺す事をアルコールに託していた様に思えます。アルコールを摂取する事で、本来の自分になった錯覚は今でも忘れません。ただ、アルコールを摂取する量が徐々に増えてきたタイミングで、問題飲酒も増えてきました。問題飲酒を起こすたびに、反省をしますが、アルコールを摂取する事が、生活の一部になっていた為、中々アルコール摂取をやめる判断は出来ず、節酒を何度も試しました。回復のプログラムの第3章に書いてある、実験の様でした。最終的にあきらめがついたのですが、最後の実験が抗酒剤

を飲んでアルコールを摂取すると、節酒する事が出来る（出来ると過信）という事でした。当時の私にとっては大発見でした。（笑）ただ、身体はアルコールによってボロボロでしたので、結局、問題飲酒を起し、アルコールに対して無力なのを認めました。

その後、ヤング AA ミーティングから AA ミーティングに参加する様になり、生活習慣も改善されてきました。当時は仕事をしながら AA ミーティングに参加していたので、夜のミーティング会場に参加して、なんとかソバーを重ねる事ができたのですが、徐々に感情のコントロールがうまくいかず、ミーティングに参加しても苦しい時期が続きました。何とかアルコールを断つ事は出来ていましたが、感情をしずめる方法がなくなってしまった為、徐々に体調も悪くなり、生活習慣がアルコールを摂取していた時に、戻りかけてきました。そうです、根本的な問題解決をおこなっていない為に、メンタルはボロボロのままでした。ソバー3ヶ月目以降はイライラ、怒り、やる気のなさ、怠惰といった負の感情に苦しみました。そんな中、救ってくれたの

は、仲間であり、6ヶ月目につながったスポンサーでありました。結局、アルコールを抜くだけでは問題解決はされず、自分が「無力」であることを認めて試験通所を経て、みのわマックにお世話になる事を決めました。みのわマックに通所をする様になってから、生活習慣が改善されてきております。夜が怖くなくなりました。仲間と生活時間を共にする事で、いろいろな「無力」を発見でき、そして、分からない事を聞ける様になりました。2月から仕事を休職して、改めて全てにおいて「無力」を認めました。今は、慣れない事が多いですが、仲間、職員、そして家族の中で健康的な生活を取り戻してきました。仲間を信じて、仲間委ねる。今の私は、ステップ2, 3を繰り返し、そして、ステップの無力を一つずつ解消できるようになりつつあります。

ぼくは、ギャンブルをやっていた頃から、「もうギャンブルをやめたい。」と思ったことは何度もありました。アパートの玄関の内側に「パチンコ屋に行かない。」と書いた貼り紙をしていた事があります。何の効果もありませんでした。大負けして帰ってその貼り紙を見ると、腹が立って破り捨て、少し勝つ日が続いたりすると、ギャンブルをやり続けていても生活していけると思い込むようになり、貼り紙を破り捨てるのです。貼っては破り捨てるということを何回繰り返したのか覚えていません。

そのうち、「自分はギャンブルをやめられないんだ。やり続けて近いうちに刑務所か墓に入ることになるんだ。」と思うようになり、開き直ってギャンブルをやるようになりました。両親はもう助けてはくれませんでした。だからみのわマックに足を運ぶことができました。

マックに入所すると、マックで2回のミーティング、夜に自助グループに行くという生活が休みなしで始まりました。休みはなくてよかったです。休

みがあれば自分はギャンブルをすると思ったからです。

同じ病気の仲間と関わるようになり、少しずつ心を開くことができきて、自分の居場所はここにあるんだと思うことができるようになってきました。仲間から離れないで生きていきたいと思っています。



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2年2月の通所者状況

●通所者数

	新規
継続	8
新規	4
合計	12(1)[2]

()申請中[]試通所

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	2	1	3
	小計	2	1	3
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	7	1	8
	埼玉県	0	0	0
	千葉県	0	0	0
	神奈川	0	0	0
	その他	0	0	0
	小計	7	1	8
自費	東京都	1	2	3
	その他	0	1	1
	小計	1	3	4
ミ ニ ー R	みのわ通所者	8	0	9
	就労者	1	1	2
	計	9	1	10

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	6
40代	1
50代	6
60代	4
70代	
合計	18

④中途終了

	自己都合	スリップ	AA	他施設	その他	合計
理由	1	0	0	0	0	1

⑤終了者

	就労	AA	他施設	復職	その他	合計
行き先	1	0	0	0	0	1



の外プログラム予定

1日	水	調理実習/統一 (AM)	みのわマック 2階
15日	水	体操 (AM)	みのわマック 3階
23日	木	本木荘ソフト (PM)《予定》	荒川河川敷

編集後記

まさか…ここまでになるとは…と云う思いのコロナウイルス感染です。先月のマック便り編集後記には“来月あたりには終息宣言が出ているでしょうか？”と書きましたが、先月末から今月にかけて、あっという間に世界中に感染してしまいました。今年のAA45周年記念大会(尼崎市)も延期になりましたし、アメリカで行われるAA85周年インターナショナルコンベンションの開催もどうなのでしょう…。このような騒ぎが起こると、必ずやデマ等が流れ不安に陥りやすい様ですが、基本的には、手洗い、うがい、十分な睡眠、十分な栄養補給が予防対策になる様です。皆様におかれましてはどうぞ御自愛下さいませ。

みのわマック 川村 良一

* 4月の外プログラム予定は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、セミナー、卓球、イベント等は自粛させて頂きました。