



みのわマックを支える会



だより

2020年3月7日

みのわマックを支える会発行 みのわマックだより 第314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

まだまだ寒さも厳しく、春の訪れが待ち遠しいですが、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、みのわマックの仲間のそれぞれのステップ1・2・3です。是非お楽しみください。



『私のステップ1・2・3』

K・N

朝、起きて、どうにもならないほど
身も心も重い！会社へ行きたく
ない…。

『神様！』と自分のハイヤーパワーに問
いかけます。『私は、会社の上司との対
人関係で無力を認めます。どうやっても
うまくいきません…。』→ステップ1

『どうか自分の考えをここで使わずに
会社へ行き、上司と向き合う事が神の意

志であると信じる力を下さい。』と祈り
続けます。→ステップ2

そして、『それには、どうしたら良いの
ですか』と冷静に、かしこい選択ができ
る様、お願いし続け、黙想します。そし
て決心して→ステップ3

出社します。『神様ありがとうございます
ました。どうか私の意志があなたの意志と
ともにあらんことを』と満員電車の中で

祈り続けます。目を閉じて…。死にもの狂いで。

以上の事をほぼ毎日繰り返して今日一日を過ごしています。

これが今の私のステップ1. 2. 3です。



○・K

瞳を開けば幻覚、幻聴。閉じれば終わらぬ悪夢。7年間の連続飲酒と精神薬服用の成れの果ての地獄だった。家族からの目も当然冷たい。居場所を無くした。一番落ち着いたはずの実家からでさえも。みのわマックでの試験通所で「人間関係の生き辛さ」の共感を得て入所へ。…何より私は心の居場所を失った身である。再度また社会に「自分の居場所」を作る為に、今もまた歩き続ける。

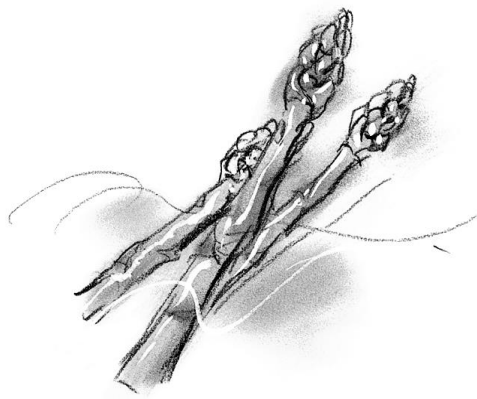
H・T

ステップ1では、とにかく飲まないことが、私にとって生きていくための最重要課題であり、飲まないでさえいれば何とか生きていくことができるが、飲んでしまえば全てが終わる。飲まないためには、なりふり構わないことが大事と考えている。飲まないでいても、生きづらさを依然として持っているので、何でもできる訳ではないが、「欲を出さないこと」、「やり過ぎないこと」が必要だと思う。

ステップ2. 3では私は神が私たちを健康な心に戻してくれることを信じ、また私たちの意志と生き方を神にゆだねる決心をした。過去4回の入院により、自分の力では、お酒を止めることはできないことを確信している私にとって、このように信じることと決断することは生きるために残された唯一の道である。この道を選択する上で、「自分を越えた大きな力」や「自分なりに信じた神」という表現は、心理

的に大きく受け入れやすくするものであったと考えている。

これからも、ステップ1. 2. 3を忘れることなく、ステップの4から1. 2を行動に移し、飲まないためなら何でもするという気持ちで生きていきたい。



H・S

ア ルコール依存症と診断されて6年、酒をコントロールしようを四苦八苦し精神病院にも2回入院したが、最後には必ずコントロール不能になってしまった。

昨年9月に3度目の入院で初めてアルコール治療プログラムを受け自助会にも繋がった。今回は「断酒」をしようとしたが、あっさりと再飲酒して

しまった。

この時私はこの病気の根の深さを痛感すると同時にアルコールの問題だけでなく経済面でも生活面でもボロボロになっていた。3回の入院と自助会での情報から1人では立ち打ちできないと考え、あちこちに相談の電話を試してみた。しかし問題が多岐に渡り全てを相談できる相手が見つからず、たらい回しにされてしまった。

困り果てた挙句、厳しいと噂で相談をためらっていた、みのわマックに電話してみた。私が話し終わると「全ての問題を一緒に考えましょう」と今までの電話とは全く違う反応でホットしたのを覚えている。

その足で直接相談に行き、そのまま入寮させていただき1か月が過ぎた。噂通り休みがなく大変だが今まで経験した事のない自分と向き合う日々は新鮮だ。

先の事はわからないが「今日一日」を淡々と過ごしていこうと思う。



N・T

酒だけの日々でした。飲む為に働いてきました。2年前身体は限界でした。酒以外、何もなかった私には、生きる気力はあまりありませんでした。

何も考えられないまま、入院し施設へ、24時間自由のないプログラムの中で、少しずつ身体は回復して、徐々に自分の事を、冷静に考えられるようになりました。気が付けば一年二年と、酒は口にしていませんでした。繰り返される、単調なプログラムのなかで、段々ステップが、私の中に入ってきたように、思われます。信じさせられたということでしょう、ミーティングも分かち合いも、後から何一つムダ

がなかったと、思っています。

本当に生きる事を今から、始める時が与えられたと思います。巡り会えた沢山の仲間と共に、一日一日これまでと同じように、大事にしていきたいです。

I・T

私のステップ1. 2. 3は決して、積極的なものではありませんでした。私は「まだ20代だから」ということを理由に認めたくはありませんでした。しかし、福岡のマックを利用するきっかけをくれた方々や、当時のジャパンマック福岡のスタッフの方々、そして両親に認めるしかない状況を作って頂いたおかげだと今は思っています。

今、一日の中でやめ始めた当時のことを思い出すことも減ってきたので、色々なかたちで思い出す機会を作っていかなければ、いけないなと最近は思っています。

認めるしかなかった、信じるしかなかった、やってみるしかなかった、あの

時を、忘れないように、生きていきたく
と思っています。



H・M

み のわマックに入所入寮した頃、自分がアルコール依存症だとは思っていませんでした。アルコールに対して多少問題はあるとは認めていましたけど。そんな訳で夜のAAに出席するのは、本当に苦痛でした。でも1ヶ月位たった頃、ある女性の話が私の中に入ってきました。その話を聞いているうちに、自分も病気なのかなと感じるようになりました。AAミーティングでの話が、どんどん聞けるようになり、自分はアルコール依存症だと、認める事が出来ました。この依存症から回復するには、プログラムを信じ、行動する事が必要と、強く感じるようになりました。

A・Y

私 のステッププログラムは、AAミーティングおざなり程度、ステップ本の読み合わせぐらいしかしていませんでした。だから、その依存は知ってはいたけれど、中身はチンプンカンプン。しかし、今思えば逆にそれが良かったのかもしれませんが。変な予備知識を染み込ませないで、無垢な状態から始めたのだから。

2月の試験通所から始まり、5月の正式通所からは、ステップミーティングを4会場組込み、現在1週間で最大月火水木金と7回を、ステップミーティングとしています。勿論、マック2～3廻りでは、1. 2. 3の繰り返しだから、4以降は“こんな風に進んで行くんだな”という程度にしか知識にしていません。“ステッププログラムは、順番通りに進めていかなければその意味がない。”という沢山の声、忠告を信じ実践してゆこうと思っているからです。しかも、1. 2. 3は基本中の基本。基本、土台と呼ばれているか

ら尚更の事です。一筋に“～量ではなく、その質に関係がある～”とありますが、今の私には、まだまだ質より量だと思っています。何れその“質”を話せる様になるためには、今の私は“継続”あるのみだと思っています。事実、繰り返す毎日に少しずつ中身が、分かって来た様な気がします。そして、次のステップに進む判断を決めるのは、勿論自分ではなくステップの中で言う“神”であることは、言うまでもありません。

T・M

マックに来て、過去を振り返りながら、現在の自分の状況を客観的に見た時、「コイツはどうしようもないな…」と。(ステップ1)

自分がギャンブルをやめる事なんて、とても出来ないだろうと思うけど、周りの先行く仲間は飲んでない。もしかすると、このプログラムをやると、俺もギャンブルをやめられるかも？と、半信半疑で…。(ステップ2)

やってみるか、と、決心して行動し

て、結果を受け入れる。(ステップ3) 失敗しても、次の教訓にすればいいし、成功したら自信にして、更に成長を目指すのが、僕のステップ1. 2. 3です。

頭では分かっているけど、中々、やるのは難しいですけど、あきらめずに、繰り返しやっています。



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1月の通所者状況

●通所者数

	新規
継続	9
新規	
合計	9(4)[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	1	0	1
	小計	1	0	1
施設	S荘	0	0	0
	Y寮	0	0	0
	その他	1	0	1
	小計	1	0	1
福祉	東京都	8	0	8
	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	8	0	8
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	8	1	9
	就労者	1	0	1
	計	9	1	10

②地域別

	男性
東京都	9
埼玉県	0
千葉県	0
合計	9

③年齢別 * 試通・アフター含む

	男性
10代	
20代	1
30代	6
40代	2
50代	4
60代	5
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	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	1	0	0	0	0	1



の外プログラム予定

18日	水	体操 (AM)《予定》	みのわマック 3階
<p>編集後記 弥生3月です。今年は各地で雪不足でしたが、その分花粉症の方々は早い時期から花粉が飛び始めるそうなのでご用心を。今この原稿を書いているのが2月中旬なのですが、マック便りが皆さんのお手元に届く頃には、コロナウイルス終結宣言が出ているのでしょうか？今回のコロナウイルスでは、人々は助け合って生きている事を感じました。今年は暖冬でしたので桜の開花も幾分早いのではないのでしょうか？とかく気候の変化の激しい時期です、皆様、どうぞ御自愛下さいませ。</p> <p style="text-align: right;">みのわマック 川村 良一</p>			

* 3月の外プログラム予定はコロナウイルス感染拡大防止への対応のため、セミナー、調理実習、卓球、イベント等は自粛させて頂きました。