



みのわマックを支える会



だより

2020年8月1日

みのわマックを支える会発行


みのわマックだより

第319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



新型コロナウイルスの影響がまだまだ収束の兆しが見られない中、不安な状況が続きます。今回は通所生にこれまで経験したことがなかったコロナ禍の上半期の様々な思いを総括していただきました。よろしくお願いします。

『2020年 上半期を振り返って』

T・K

新型コロナウイルスが流行し、
みのわマックのプログラム

も、朝の通勤時間帯を避けての通所となり、自助グループも自粛。それまでの生活とガラッと変わるので悪い意味での慣れが来ないか心配だった。しかし、やっぱりこうも長く自粛が続くと慣れてきてしまう。

そんな中で、マックOBやAAの仲間はマックに足を運んでくれたり、オンラインで司会をしてくれたり、助かっているなど思う。こんな中でも、自分にできる事は必ずあると信じて、仲間と関わっていこうと思います。

A・Y する事。

令和2年の年明けは、実に穏やかな元日だった。仲間達と八幡神社へ赴き、新年の無病息災、満願成就等を祈願した。しかし、寝耳に水、晴天の霹靂とは正にこのことだろう。

対岸の火事と思われた新型コロナウイルスが猛威をふるい、日本はもとより全世界を震撼させるとは・・・。

2月下旬よりAA参加や外プロの全面的な禁止、中止、やがて発出された史上初の国家異常宣言。日常生活が一変した。勿論みのわマックのプログラムも同様。

個人的には、2・3廻りからRDへと移行したが、そのプログラムも大きく変わっているとの事。まもなく半年が経ち事態は良い方向へと推移しているようだ。

この期間再認識、再確認できた事は、人間は天災(コロナ)に対し“無力”であ

“変えられない事は受け入れざるを得ない”という事。その時が来るのを心穏やかにして、じっと静かに“待つ”という事を覚えたという事、そして何よりも増して自分自身が、どれほどAAを必要としている事に気づいたという事。この未曾有の経験を“神”から与えられた自らの教訓とし、財産として身に付けて行こう。



H・S

私は、昨年末に退院してすぐに飲んでしまい、それが止まらなくなった。一週間連続飲酒してしまい助け求め、マックに連絡をしてそのままお世話になっている。

来た当初、慣れない集団生活に加え、朝から晩までミーティング漬けで落ち着く暇もない生活に面食らったが、多分そのお陰で飲酒欲求もすぐなくなった。その後寮での食事当番など慣れない役割を与えられ、なんとかこなしながら生活していた。そこにコロナ騒ぎが起こり、AAに行けなくなり更に寮もバーブからレジデンスへ移動になったりと怒涛の半年間だった。この間一日三回行われるミーティングは、自分にとって毎回プレッシャーとの戦いだった。最初自分の過去を思い出す事に四苦八苦し、その後は

その時の自分の感情を思い出す事に苦勞した。しかし、毎日他の仲間の話を聞いている内に、いつのまにか抵抗なく自分の過去を話せるようになった気がする。更に大変だったのは、AAに行けなくなり各寮での少人数ミーティングを行うようになった事だ。長い時間話をするのはとても大変で今でも苦勞している。まだAAに行けない日が続いているが、不思議と飲酒欲求はない。これが仲間の力なのだろうか？酒が止まらずマックに助けを求めて来た日と比べると雲泥の差だと思う。こういう飲まない生活を今後も重ねていきたいと思う。



W・E

今年の3月に、N病院での3度目の入院を経て、4月にみのわMACに入所、入寮しました。自分は飲み始めてからすぐに、酒を「理想の自分」になれる道具として使うようになり、しばらくして酒が無くては人とコミュニケーションがとれなくなるほどにどっぷりとハマっていきました。酒のトラブルが大きくなるにつれ、周りから人が居なくなり、それに伴う「孤独」や「劣等感」をごまかすためにさらに飲酒を繰り返し、自分の力ではどうにもならない状況に陥りました。住む場所、仕事、人間関係をいくら変えても、積み重ねてきた嘘や秘密を自分の中に抱えたままでは誰に対しても正直になれず自分が何者なのかも分からず、「自分の人生を生きている」という実感を持たなかったことはほ

とんどありませんでした。自分は昔から「人の評価」をひどく気にし、「できる人間」「誰からも好かれる人間」に思われることのみを追い求め、現実の自分とのギャップに苦しみ、酒の「酔い」の中に救いを求めていました。みのわMACに通所し始め、少し長い目で自分の人生を正直に振り返れた時に、今まで「自分の意志」のみを使い同じ失敗を繰り返していた事、自分が酒に対して「無力」である事に気づきました。そして、心の底から「変わりたい」と思い、そのためには人の助けが必要であることを受け入れ、みのわMACに入所を決めました。まだ入所から日が浅く抱えている問題も山積みですが、これからは今までのように逃げ出さず、周りの人の力を借りながら、1つ1つ「しらふ」で向き合っていきます。いつ死んでもおかしくなかった自分

が今こうして仲間の中で人間らしく生活できていることに感謝の気持ちを忘れず、自分にも他人にも正直に、1日1日を積み重ねていきます。

○・K

今 年も無事年が明け、早くも半年・・・。その間に頼りになる先行く仲間が次々と MAC から旅立ち、私自身も就職活動、仕事、居宅探しとなりました。2月から新型コロナ騒動により MAC としてのプログラムは縮小してきましたが、その自粛生活の中で私の内の自分の欲に弱い部分とも向き合う事が出来、貴重な経験となりました。もう、年の後半部分に差しかかっていますが、これからも変わらず、自立へ向けプログラムに向き合って参ります。

N・T

➤ れまで、経験した事のない
┌ 世界的な事変の中、昨年12月からの就労、共同生活の寮からの移動、自立の為の部屋探しと忙しい毎日でしたが、特にこれといった問題もなく過ぎて、気が付けばみのわマックに来て、2年という節目を迎えています。2年のバースデーは AA の中止により出来ませんでした。マックでの三度目の誕生日を祝って頂きました。入寮は2年今のこの状態はとても想像すら出来ない事でした。何も分からず一日一日言われた事をやっていただけで、自分で何かをしたいという事もない2年でしたが、状況は2年前とは天と地ぐらい違います。これからは、難しいことは沢山ありますが、自分で出来ることを一つ一つやって行くだけです。

酒を飲まないで生きていく事も、自分で自立して自分の足で歩いてゆく事も、一日一日ゆっくりやっただけです。今日一日を大切にしていきたいと思えます。

N・K

今年は色々と動きがありました。去年でRDデイケアセンターが無事に終わりステップ4の棚卸しからステップ5を担当の川村さんに聞いてもらい、その後も6、7～8、9と進み、仕事探しで生まれて初めてのハローワークに行きました。1回目の面接で仕事は決まったもののコロナウイルスの関係で現場も3ヶ所目となりましたが何とか続けています。そして今はアパート探しをしています。中々見つからないです。

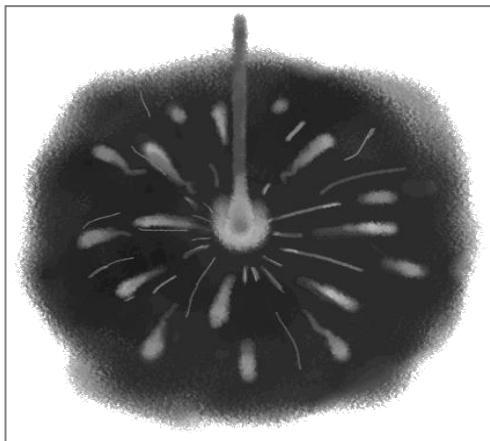
ただ、2月26日から行けていなかったAAミーティングにも行ける事になったのが嬉しいです。やはりこれからも「今日一日仲間と共に」を続けたいと思えます。

H・R

丁寧」と掲げた抱負は不安の表れだったと今では思う。2・3廻りは7ヶ月目となりその変化の無さにうんざりする一方で、待望の新しい仲間との関わり方に困った。思い通りにならないと不機嫌になる。自分にこんな幼稚さ或は強迫性があるとはとても認めたくなかったが、貴重な経験であった。2～3月は変化が重なった。先行く仲間の卒業が相次いだ。新しい仲間は増えてはいなくなった。担当職員の変更、主治医の変更、2・3中止、RD開

始、そしてコロナ騒動。AA 禁止。マックは時間短縮となった。ボランティア活動中止、感謝の集い中止、4月になると、マックと契約して1年が経ってしまった。焦った。いや、今日一日だ。予定を来ていながら、今日一日。

結果的に、思っていたより環境に順応出来てこれた気がする。全く、自分の力ではなかった。文句を言いながら、どうにか慣れていくことができた。今後も変わり続ける環境に仲間の中に居さえすれば対応していけると自信に繋がった。「丁寧」を続けていきたい。



S・Y

私は1月3日に始めて、みのわマックに来ました。理由は言わずもがなですが思い通りに生きていけなくなったからです。私は、この理由をよく忘れてしまいます(笑)。その為、今では一番意識しています。

ただ、これまで順調ではありませんでした。まず、1月に、今勤めている会社を休職しました。2月から毎日通所でプログラムを受ける日々が始まりましたが、今度はコロナウイルスの影響でAAプログラムの参加中止。その後所属していたホームグループを脱退、スポンサーシップの棚上げ。いろんなものを取り上げられました。ただ、今現在、それは必要だったと思います。きっかけはコロナウイルスでしたが、元々ホームグループもそこまで考えず

に決めていた事、施設に通所している
 期間中は施設の提案を優先する事。自
 分の中であいまいな状態の事を全て手
 放す事で自分自身と向き合う時間が増
 えました。

6月にソーバー1年を向える事が出来
 ましたが、AAプログラムについては再
 スタートです。手放す事によって気持
 ちが楽になっている事を実感していま
 す。しかし、手放してはいけない事
 は、「みのわマックに一番最初に来た時
 の事」思い通りに生きて来れなかった
 状態は忘れず、今日一日過ごしてい
 きたいと思います。



令和2年の上半期には、大きな
 出来事が2つありました。1
 つ目は、コロナの影響でAAに行けなく
 なった事。2つ目は、自分のプログラ
 ムがRD修了を経て、就労提案に至った
 事です。
 コロナの影響でAAに、行けなくなった
 事は、私にとって、晴天の霹靂でし
 た。みのわマックに繋がって1年以上
 の間、毎日AAに行くのが当然の日常に
 なっていた為、2月末からAAの無い
 日々となり、とても心細い思いをし
 ましたが、先行く仲間が「自分がAAに行
 きたいと思っている中で、外的理由で
 AAに行けない場合は、酒は近づいて来
 ない。」という言葉に力づけられて、こ
 れまで過ごしました。プログラムが就
 労に至った事は、本当に、施設や職員

そして仲間のおかげと感謝しています。約4年の空白期間の後であるため、アルバイトとは言え、不慣れで失敗も多いのですが、何とか続けていきたいと考えています。

A・Y

私がみのわマックに入れて頂いて、一ヶ月が過ぎました。この一ヶ月はとても勉強になりました。午後のミーティングだけしか今は参加しないで、みのわマック又ミーティングハンドブックの内容もまだよく理解出来ていないのが本当の所です。仲間の皆様の自分の過去の話聞かせて頂いて、自分も早く素直な気持ちで話が出来ればと思います。アルコール依存症を、あせらず、ゆっくりと時間をかけて直して行きたいと思っています。

T・E

今年上半期の一番大きな出来事は、RDの終了に伴い、棚卸し、埋め合せの試みをした事です。棚卸しは、時間も非常にかかりましたが、終わると大きな達成感と何とも言えない感覚を味わう事が出来ました。埋め合せは、今の状況で出来るやり易い人にさせてもらいました。どちらも大事なステップの手掛かりとなり今後の人生で継続していく上での助けとなったと思います。ただあくまで施設にいる今出来るものであり“足がかり”である事を忘れないようにしたいです。また、世間を騒がせているコロナウイルスも大きなインパクトがあったと思います。思う様にAAに行く事が出来ない日々が続く中、却ってマックの仲間とのミーティングで助けられる事

が多く“不幸中の幸い”と言えるかも知れません。ミーティングに思うように参加出来ないAAの仲間の事を考えると非常にありがたい環境です。

最後にこの文章を書いている現在、アルバイトを探している真っ只中にあります。「マックだより」が出る頃には落ち着いて仕事をしている事を願います。

○・H

新型コロナの影響で、午前中のマックでのミーティング・AAの活動が全て行われないう状況になってしまいました、寮での生活もダラダラした感じになってしまったのは、少し残念な感想です。上半期の最初の3カ月はまだ病院にいたと思うのですが、病院の生活も非常にユルユルしたもので、朝は早かったのですが、その後は二度寝三度寝の繰り返

しで、プログラムの言う所の成長には程遠いものでした。寮に移ってからタイムスケジュールをこなす形になるのですが、スキあらば休もうという生活になってしまい、一まあ少しずつ慣れて行くから良いのだと自分に言い訳して暮らしていますけれど、7月に入ってAAが始まったらこんな事ではいけないのだと今から自分を戒めています。もつとピリッとした生活を送りたいというのが自分の希望です。ハイヤーパワーに委ね、さらには神との密接な関係を持ちたいという事も今の願望であります。

**オープンミーティング
開催中！**

毎月第3日曜日 PM5:30~7:00
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6月の通所者状況

●通所者数

	新規
継続	13
新規	2
合計	13(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	1	1	2
	小計	1	1	2
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	0	0	0
	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	5	0	5
	その他	0	0	0
	小計	5	0	5

ミニ ー R	みのわ通所者	8	0	8
	就労者	3	0	3
	計	11	0	11

②地域別

	男性
東京都	13
埼玉県	
千葉県	
合計	13

③年齢別 *試通・アフター含む

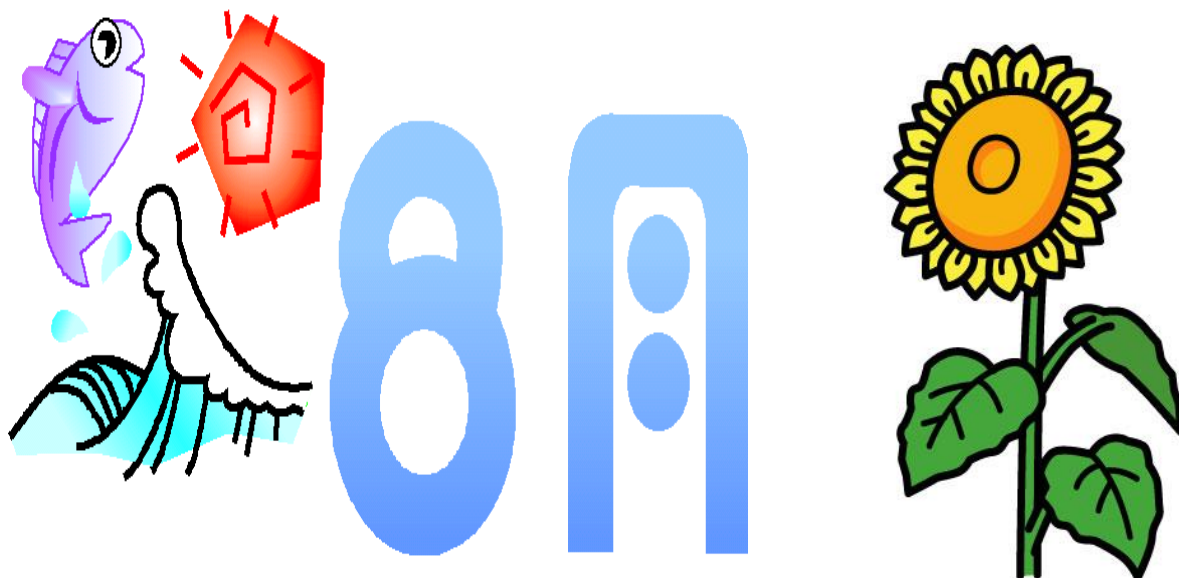
	男性
10代	
20代	1
30代	5
40代	1
50代	4
60代	4
70代	1
合計	16

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

5日	水	調理実習/統一(11:00~)	みのわマック 2階
19日	水	体操(PM)	みのわマック 3階
26日	水	卓球(AM)	滝野川西ふれあい館

編集後記

梅雨ですねえ…九州地方の大雨の水害で、多くの方々が被害に遭われました。謹んでお悔やみ申し上げます。そして、被災地、被害者の方々の復興をお祈り申し上げます。数年前からゲリラ豪雨と云う言い方をしていましたが、ここ数年は雨の振り方も随分と変化して来た様に感じます。今年の上半期は、色々と有った様に思うのですが…今、振り返ってみても3月からの新型コロナウイルス一色で、1月~2月に何があったのか…よく覚えてません…今回の「マック便り」は、みのわの仲間達の上半期の振り返りを掲載しました。どうぞお楽しみ下さい。(この原稿を書いていますのが7月10日ですが)東京では、新型コロナウイルス感染者が連日100名を超えています。皆様もどうぞ御自愛下さいませ。

みのわマック 川村 良一

*8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、イベント等は自粛させて頂きました。