



みのわマックを支える会



だより

2019年2月2日

みのわマックを支える会発行 みのわマックだより 第301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たちに新年の抱負を書かせていただきました。是非お楽しみください。

『今年の抱負』

M・H

2019 年年頭にあたり、本年も飲まない・吸わない、今日一日の積み重ねで、365 日を過ごして行きます。自分なりに理解した「彼女」の自分を越えた大きな力で酒が止まり、狂気から正気に戻してくれました。AA プログラムの12 ステップにも出会えました。

今年、自分の意志・考えを使わず「彼女」が何処に導いてくれるかが楽しみです。



新年のあいさつ

M・W

み のわマックに通所させていた
だいて、1年4カ月が経過しま
した。みのわマックにつながってから今
まで、体調を崩すことなく、プログラム
に取り組ませていただけているのは、み
のわマックの仲間と一緒にいるおかげ
です。感謝いたします。うつとアルコー
ルで思い通りに生活できなかった10年
間のことを思うと、今のこの状況を想像
することはできなかったと思います。

今年も仲間と共にプログラムに、役割
に「行動」していきたいと思えます。こ
れからも引き続き、よろしくお願いま
す。

新年の抱負

I・K

平 成も残りわずか、自分もみのわ
マックに通所させていただき

早3年、心の切り替え、精神面・仲間と
共に学び、いろいろ体験し行動出来た
日々、一生のいい思い出として今後も生
かしていけるようにする為に、まずは優
先すべき事として、「後悔先に立たず」
を重んずる心を常に頭におき、仲間と共
にさらなる回復をめざしていきたいと
思います。

抱負

H・N

み のわマックに入所・入寮させ
て頂き、2度目の新春を迎える
こととなりました。これは正に予想だに
していなかったことです。思えば今年の
今頃は2・3廻りの真っ最中、それから
RD 導入・本コースを終了し、その後、
伊藤施設長に「もう1人の人」になって
頂き「棚卸し」、ステップ6・7を経て「埋
め合わせ」の開始を現在に至っています。
一見順調とも見えますが、内心はドタ

バタであり、何かイレギュラーなことがあると何とも言えないザワザワ感に苛まれる今日この頃であります。

平成最終年、新元号の間で迎える新年の抱負は、「自立に向けた自律」であります。押し迫る様な焦る気持ちは有りませんが、行く先には1人暮らし、自活(就業)と自立に向けた自分を律する気持ちを高め、この1年数カ月で学んだステップや仲間の支えを土台に人の話に耳を傾けながら、これからを健康に生きて行くことといたします。

今年の抱負

R・H

変

化を恐れない

◎自分がアルコール依存症で

あると忘れない

◎感謝を忘れない

新年のあいさつ

K・T

明けましておめでとうございます。

今年もギャンブルをせずに過ごせたことに感謝です。パチンコ店に毎日のように行っていた自分としては、毎月の月と日の数字がそろう日は、特に「勝てそう!」と思ってしまうので、一昨年7月7日の夜はギャンブルをせずに初めて7月7日を楽しめたことが嬉しくて、お寿司を買って帰ったのを覚えています。うかれていたなと思います。昨年の7月7日は一昨年ほどザワつくこともなく、平安に過ごせたと思います。

少しずつ社会復帰をしていき、ギャンブルをせずに、一人の大人として、社会で役割が果たせるように、プログラムに取り組んでいきたいと思っています。

新年の抱負

M・U

昨年のマックだよりは、9月に就労提案をもらい、12月には終了していると書きましたが、実際は、12月にチャレンジサポートへの提案が出て1月より通所と思い描いた自分とはズレがかなりありました。まさか3回目のあいさつなんて思いもしなかつた。それでも、スポンサーがついたり、多くの仲間と出会えたりと良い事も多くありました。飲む使う事もなく過ごせる毎日がありがたいと思えたり、そんな生活が好きにもなって来ています。こんな日が続けて行きたいと今は思っています。これもマック・スポンサー・仲間のおかげです。今年もご迷惑、ご心配をかける事とありますがよろしくお願い致します。

新年の抱負

K・N

今年は、1月から2・3廻りのプログラムが始まります。みのわマックに来た当初は何もわからず、この先やっていけるのかな?という不安ばかりだった自分が、プログラムの中で1つずつ経験させていただき、少しずついろいろな事が出来るようになりました。この先も続けていく事が大切だと思っております

新年の抱負

T・I

今年は、東京で新年を迎えることになりました。福岡で酒をやめ始めた2年前には、まったく想像していなかつた生活の連続。今年は、どんな形になるかわかりませんがね仕事を始めたいと思います。それが今年目標です。機会があれば福岡にも久しぶりに顔を出せればいいなと思います。

新年の抱負

N・K

新年あけましておめでとうございます。
います。

今年は、シンプルにこの目標を立てます。

「いたずらに反応しないで、大切に対応する。」「反応」しないで「対処」する。愛と寛容や忍耐の心の前にまずシンプルに相手を受け入れる事、自分には今これしかないし、必要不可欠な事なのに全くできていないからです。去年は、ものごとすぐに反応して、仲間に対して随分と迷惑をかけてしまいました。今日一日のプログラムの中、良く考えて実践していきたいと思います。

新年のあいさつ

M・T

明けましておめでとうございます。
す。みのわマックにつながっ

てから、2度目の年末年始を迎えました。

去年の抱負に書いた「逃げ出さない」を
とりあえずは、守れたのでホッとしてい
ます。今年は、自立への第一歩「就職」
という大目標があります。何度も、転職
しました。その度に、長く続けられる楽
しそうな仕事を探して働き始めるもの
の、楽な仕事なんかこの世に一つもなく、
続かないという事を繰り返しました。自
分の価値観を変える必要があります。そ
の為にはステップを順番に実践してい
く事で取り組む意欲を失わないように、
今日一日を積み重ねて、さらにその先の
目標に向かっていきます。

新年の抱負

T・H

昨年の10月29日に、みのわマッ
クに入所しました。これまで4

回の入退院を繰り返していましたが、昨
年4月から10月の入院に際して、主治
医から「退院後はみのわマックに入所し

てはどうか」との示唆をいただき、現在に至っています。みのわマックがアルコール依存症者からたくさんの回復者を送り出していることは承知していましたが、始めて寮生活を送ることや、1年365日ミーティング等を続けていること等について、自分にやれるかどうか不安に思っていました。しかし、試験通所や試験外泊を経験する中で「みのわマックに入所するしかない。」と思うようになりました。そして、今は同じ依存症の仲間とともにいることで、安心感と落ち着きを与えていただいています。今年も、真摯にそして無理せずにプログラムに取り組んでいきたいと思います。

新年の抱負

M・S

正月になると思い出すことがある。AAにはつながっていましたが、プログラムという言葉も理解

してはなく、自分は特別だと思い込んでいて、彼女をつくり、酔いがさめたて実家の状況にまともに向き合えることも出来ず、その家に転がり込むような形で過去をなかつたことにしようとしていました。実家を離れ、調子にのった僕は「よーし里帰りだ!!」と家族の集まる海のある町に行き、自分の勝手に自分の考えでミーティングから離れました。

そのころは、ミーティングで力を頂いているという事を理解していなかったのので、案の定具合が悪くなりました。1日中、酔いから覚めたばかりなのに、自分で自分のハードルを上げてしまい、色々な事柄に、どうしようと一日中考えていましたので起きている時間は常に頭がグルグルしていて、発狂しそうになっていましたが家族の前、彼女の前で、とにかく強がっていたので、処方箋で頭のグルグルを抑えるのが精一杯でした。その

日も頭のグルグルが目覚めたと同時に始まり、少しの時間はなんとか耐えていたのですが、「もうこれ以上は耐えられない」と処方箋を飲みました。頭のグルグルは止まってくれたのですが、その2・3秒後にそのグルグルまわっていた回転が逆まわりをし始め、ブチブチブチという音が頭から流れていました。やばいと思ったのもつかの間、「あれ俺今何してるんだっけ?」とわけがわからなくなっていたのですが、そんな話、誰も信じてくれるわけないと自分の胸の中にしまい込んでしまいました。その時は気付かなかったのですが、施設にお世話になるようになって、一桁の暗算も出来なくなっている事に初めて気づきました。それからというもの、もう回復は不可能と自分ではあるもので生活していくしかないと思っていました。できれば死んでいなくなりたいとも思っていました

が、今年も年始あいさつを書かせて頂いております。受け入れるには時間がかかりましたが、今は暗算も出来るようになり、生活には困らない程度には回復させて頂いております。奇跡のプログラムに感謝して、これからもプログラムを進めて行きたいと思います。みなさん、今年もよろしくお願い致します。みなさまにとって、良き一年でありますように。

新年の抱負

T・N

➤ れまで沢山のものを与えられてきました。これからも与えられる事を一つ一つ慌てず急がずやっています。

新年の抱負

K・O

昨 年永年続けていたお酒と引きこもっていた家族から故あって離れ、精神病院入院を経て、みのわマ

ックへと継がりました。当初は医療、施設への不信感、疑いもあり、精神的にも不安定ではありましたが、マック・AAでのミーティング・外プログラムを通して、しらふでの楽しみと充実を得る事が出来る様になりました。また、医療、福祉の大きな支えもあり、より多くの相談の場を得る事が出来ました。アルコール依存症者はお酒を口にしないことで人との信頼を築き、保てる・・・かもしれない。今後ともよろしくお願い致します。

今年の抱負

S・T

昨年9月18日からマックへ通所を開始し、11月5日に入寮し

ました。仲間と共に飲まない日々を過ごしております。今年の抱負は、まず規則正しい生活を心がけ淡々と目の前ある事を、一つずつこなしていく事です。そうする事で背伸びしない等身大の自分

を受け入れる事ができる様になりたいです。自分に正直に弱い姿も認められればと思います。そして、飲まないで感じる喜びや悲しみ、うれしさや苦しきなど素直な感情と共に、自分のペースで歩んでいきたいと思ひます。

今年の抱負

T・I

新年あけましておめでとうございます。今年も昨年同様、仕事、アパートの継続、今年は、地域の老人クラブに入会し、ゴルフからゲートボール、ウォーキングで分かち合い、今年も一日2万歩で健康づくり。健康で今日一日。

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

