



みのわマックを支える会



だより

2020年5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316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

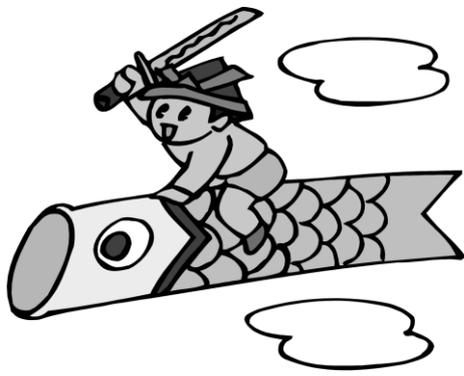
初夏の汗ばむ今日この頃、コロナウイルスが猛威をふるっていますが、いかがお過ごしですか。今回のマックだよりは、みのわマックのOBの仲間のお話です。是非お楽しみください。



『今振り返って』

Y・Jさん

昨年の末、ある仲間のバースデーで、「無駄にソブラエティの年数だけ、重ねて行って欲しくない」という内容の言葉を、バースデー者に贈った仲間がいた。バースデー特有の雰囲気にも包まれていた会場の空気が、その言葉で引き締まった。耳にして、自分に問いかけてみた。「はたし

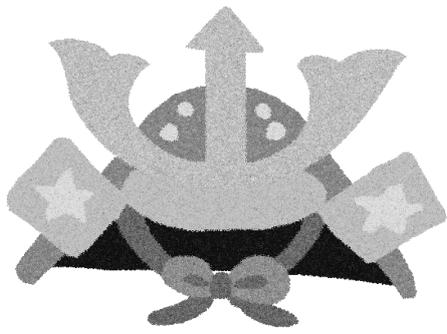


て自分はどうかだろうか」
と。おかげさまで、今年の6月
でAAに繋がってから5年にな
るが、年月を重ねただけとい
えなくもない。ミーティング
では、薄っぺらい話をしてし
まって落ち込む事もしばしば
だし、日常生活では、依存の対
象がカフェインや煙草、処方
薬に変わっただけとは言えな
くないか。真っ当に生きてい
るか。

今年是一本、筋の通ったソ
ブラエティを重ねていきたい。
そして、ミーティングでは、か
つてどうであって、今どうな
っているかを赤裸々に話そう。

何よりも、それが基本なのだ
から。

2014年の夏。処方された薬
を飲まずに、荻窪のアパート
で、父親の遺産を湯水のように
に使い、お酒とAVに明け暮れ
ていたら、幻覚・幻聴で発狂し
てしまった。コンビニの弁当
もCDのジャケットも、みんな
カラーコピーに見えた。紙に
書いたメモの文字からインク
が抜けて、枯れてしおれるの
を見たとき、自分は狂ったん
だと自覚しました。三鷹の病
院に電話して、アパートを捨
てた。病院近くのコンビニで
暴れて、そのまま5回目の入
院。急性期病棟のガッチャン
部屋で喚き散らしながら、「も
う、ホントに、ダメだ」とつく
づく思い知った。死ぬ気力も



パワーもなかったです。病院が住所になった。

奇跡的な偶然で、みのわマツクに繋がることになった。その時は、1本のレールに乗っているような気がしました。それにしても、板橋って？ 刑務所より、ひどいって噂だぞ。

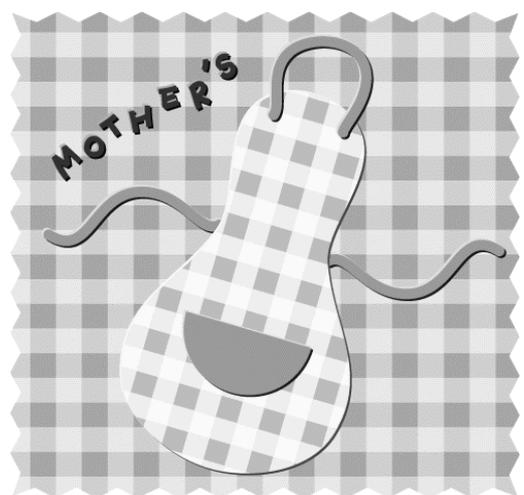
繋がったものの、入寮してからはキツイ毎日の連続だった。そんなある日、ハッとしました。

「自分がこうやって日々、生きているのは当たり前のことじゃないんだ」と気付いた。それからは段々と、色々なことが苦しくなくなっていく。

仲間のために食事を作れるようになったとき、1つの壁を越えたと感じました。

RDには行かないで、救世軍での奉仕活動をワガママを言って選んだのですが、今でも正解だったと思っている。お金だけじゃない世界を、垣間見た。讃美歌を歌って仕事をするのが、心地良かったのです。

3年目、精神のバランスを崩して、当時施設長だったIさんの温情で、Y荘に移ることになった。



正直に言います。みのわマックにいる時も必死、というか一生懸命だったのだけれど、自分でも気付かなかった力をシラフで出せたのは、Y 荘に移ってからです。今までの経験を生かさないと、ここからは無事に出られないな。1 歩間違えれば…。

ありがたいことに、新大久保の街は自分の肌に合っていた。あの雰囲気。図書館に通い、断捨離をして、服装、立ち振る舞い、心のもちよう、何から何まですべて変えました。AA に行くため玄関を出るとき、顔つき、目つきが変わるのが自分でわかった。今この時、この瞬間を生きているんだと、実感した。2018 年だった。

1 人暮らしの話しがあった

時は、部屋も家具も、必要なものはみんなむこうからやって来るものだ、素直に受け入れよう。

おかげさまで今、S 区の H 町、ドン・キホーテ近くのアパートで、生活させて頂いています。やっと 1 年 3 ヶ月。自分の身に起こったことはすべて、無駄じゃなかつたんだと感じている。関わったすべての人に、ありがとうございます。今でも、首の皮 1 枚なんですけどね。



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3月の通所者状況

●通所者数

	新規
継続	11
新規	2
合計	13(2)[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	1	1
	I病院	0	0	0
	S病院	0	0	0
	その他	1	0	1
	小計	1	1	2
施設	S荘	0	0	0
	Y寮	0	0	0
	その他	0	1	1
	小計	0	1	1
福祉	東京都	8	1	9
	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	1	9
自費	東京都	3	1	4
	その他	0	1	1
	小計	1	3	4

ミ ニ ー R	みのわ通所者	5	4	9
	就労者	3	1	4
	計	8	5	13

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	2
30代	7
40代	1
50代	5
60代	5
70代	
合計	20

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		0	0	0	0	



編集後記

未曾有の事態がまさに世界を巻き込んで発生しております。2~3ヶ月前には、もっと気軽に考えていましたが… 今回の件で解った事は、簡単なデマに惑わされてしまう。と云う事です。最初、トイレtpーパーは(トイレtpーパーの原材料)中国から輸入しているからスーパーマーケットから無くなる…とSNSでたった一言、投稿されただけで、日本中からトイレtpーパーが消えてしまうと云う事態になってしまいました。生産工場からは、そんな事無いです順次配送しています。ので買い占めないで下さい。と発信しているにもかかわらず…今回の事で、世の中が色々と便利になった分、同時にその弊害がある事が浮き彫りになった様な気がします…皆様もコロナウイルス感染気を付けて下さいませ。

みのわマック 川村 良一

* 5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、調理実習、卓球、イベント等は自粛させて頂きました。

