



みのわマックを支える会



だより

2020年7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318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不透明な中、不安な毎日をお過ごしのこと
と思います。今月は早いものでお亡くなりになられて2年がたちます。元みのわマ
ック施設長の山本さんが旧マック・チャレンジサポート（就労移行支援事業所）の
4周年記念で話された内容を掲載します。よろしくお願ひします。

『山本さんのお話』

➤ ー んにちは。あまり焦ると、 5年かな、その頃に大宮の方にハーブ
ー 息が詰まっちゃってしゃべ ウェイハウスができたのね。僕もそのこ
れなくなっちゃうので、のんびり・・・ ろ精神病院を出たり入ったりしてい
障害者なので、僕も。山本です。長い時 る・・・六回目退院でね、最後の病院で
間じゃないので・・・ 酒飲んで帰れなくなっちゃって、また福
さきほど、うちの代表の方が説明して 祉事務所に行って、病院で飲んだとは言
くれたように、昭和50年・・・197 わないで、一生懸命働きますって言った



ら、六回もやっているから福祉の方が、
「こんなこと何回もやっても同じだから、
お酒をやめている人たちがいるから、
そういうところについてみない」って言
われたのが AA だったのね。

それは日本の AA の始まりっていつ
もいいくらいなときで、ここでいうと、
福祉にもだいぶ世話になっているから、
福祉の人の言うことも聞いておかない
とまずいのじゃないかなって、それが俺
の……。

それでも、そのとき一生懸命仕事を探
して、また、さぼろうと思ったのね。だ
けど、ちょうど仕事がみつかって喜んで、
福祉に電話して、仲間のところに電話し

たら、「すぐ来い」っていうんだよ。だ
からすぐその人のところに会いに行っ
たら……なんだかいろいろしゃべって
くれたけど覚えてないんだ。それはその
とき一杯飲んでたからね。だから動け
たんだと思うよ。

それで、ミーティングに連れていかれ
て、覚えてるんだけど、それが火曜日の
小岩のミーティングだったの。そこから
はじまったのね。それでね、3回くらい
やったんだけどね、もうやっぱり金が欲
しくてね、早く働いて、早く自分の人生
取り戻して、いい奥さんもらってやると
かさ……すごく分かるよ。暴走だよ。
だから、結局そうやってやると、飲んじ
ゃうわけね。飲んじゃうわけっていうの
は、(依存症に) 罹っちゃったからね。
でも、まあそのときに、彼らは、「アル
コール依存症は」あそこはアル中って

言ってたけどね、「アル中は病気です」
って。言いたいこと言ってんじゃないよ
と思ったけど、でも、だんだん・・・ス
トップの本にも書いてあるんだけど、体
質的にアレルギー。自分の体にお酒が入
ってくると、うまくコントロールできな
くなる体質なんだよ。蕁麻疹みたいなも
んだって。で、蕁麻疹ていうのは、かゆ
くなるっていうのがわかって、それでも
コントロールがきかないっていうのが
罨なんだよ。

いまでこそ強迫観念とかいいますけ
ど、そういうのがわかってきて、やっぱ
り病気だったのかと。そのときに、すぐ
には感じないけど・・・ぼくは6回、入
退院してるんです。病院で、体を元気に
してもらって、じゃあ今度は働いてみよ
うと、仕事を探して退院するんですね。
だけど、もたないんだよ。なんでもたな

いかっていうと、ちゃんと自分のこと治
療してないんだよね。病気もわからない
し、どうやって飲まないで生きるかって
ことも全然わからないでしょう。ただ
「ひとりで頑張る」だから。だからすぐ
に飲んじゃうわけね。

ただ、そういう病気だってことと、ミ
ーティングが必要だってことが分かっ
てきた。で、大宮時代はね・・・まだ大
宮でね、しばらくたってから午前中、大
宮のハウスでミーティングやって、あと
終盤は夜のAAのミーティングに出るこ
とを基準にしてたのね。そうやって、何
か月もたってから仕事を探しに行っ
たり、いろいろして、就労していくって
うのをやってたの。大宮でね、覚えてる
んだけど、5人か6人、一応就労して、
近所にアパートを借りて、フォローされ
ながら生活して、いまも残って・・・残

ってるって言い方は失礼なんだけど、今は一人残ってるよ。そのままずっと。ほかの方たちも、ほかの方たちでやってるよ。みのわマックが、やっぱり初めに、日暮里でやっていたときは、一つはね、これはミニーさんが、さっき代表が言ってくれたことだけど、さびしんぼさん・・・淋しい社会は、あまり回復しないということを書いてたね。で、これはミニーさんが言ってたところ、書いてあったのを読んでみると、神父も単身者なんだよな。分かる？おれも単身者なんだ。単身者が回復しないというのはおかしい。まあ、そんなことを言ってたね。

だけど、そんなことの中で、一つだけ・・・山谷地域があるでしょう？山谷地域で、ミニーさんと（アル中が）出会ったんだろうね。断酒会の人とか、色々な人が集まる。その中で、山谷の医療セ

ンターの、僕は覚えてるよ、内科の XX 先生っていう・・・山谷でいっぱい仕事してきたけど、また飲んでひどくなっちゃうひとがいるんだけど、これどうにかできないんですかね？って。そしたら、ほかの方たちは、山谷の人たちはひとりで・・・私たちの手には負えないって言ったらしいんだよね。そしたらミニーさんが、ああそうかと思ったのか何か知らないけど、そういうところにメッセージをしようっていうのもあったみたい。それで、東日暮里のすぐ近く、歩いて 20 分くらいのところで、まあそんなところではじめたんだけど・・・まあ、そんなところでみのわマックがだんだんとね。

（最初は）プログラムもなくて・・・そのころもやっぱり、掃除と・・・いろいろ・・・倉庫かなんかに行って壊れたものを見つけてきたりする・・・そうい

う仕事が二つあったみたい。それに、必ず、少し経ったら通うようにして、それから仕事に戻っていったということね。3年半ていうと、それからぼくは横浜のほうを受け持ったっていうのは変だけど、行くようになって・・・横浜の寿町っていう、やっぱりスラム街なんだよね。で、x xさんとかいろんなひとがいて、酔っ払いが困ってたわけだよ。で、そういうところにメッセージを運ぶようになってグループを・・・そこはまだ施設はなかったころだから・・・立ち上げて、回るようにした。

ぼくはAAなんていって、ミーティングやったりなんかしてて、東京からも随分手伝ってくれて、ミーティングも助かって。昼間は、x xさんていう人が幼稚園をやっているところのセンターがあって、そこはいろいろな生活相談もやって

るわけだよ。そういうところで、はじまって、昼間はそこでミーティングをやって、夜はだんだんとグループが増えていった。で、あのころは川崎あたりまでミーティングがあつて。そこで、テイクアウトホームのほうでも困ってたんで、東京のみのわマックまで通わせたの。通わせて、横浜のミーティングに出るっていうスケジュールではじまったのね。そんなようなことで、一緒に働いてて、寿の人たちも・・・初犯の人たちもいましたよ。でね、就労時期になるとやっぱり・・・仲間同士で仕事を紹介したりする人もいたんですけど、ぼくはやっぱり、職業安定所に行こうって、これから飲まない生活だから、職安と一緒に行って、職安をぶらぶらみたりなんかして、いろんな仕事を探して・・・そういうことをやってきました。



そうすると、だいたいですね。はじめに働きたい働きたいって言う人はね、ダメだって言ってプログラムのほうに専念したほうがいいですね。「働きたい」って言うのはね、結局すぐに金儲けして、自分で早く家庭を持とうと思って、スリッパした自分があるから。だからまず「働きたい」っていうひとは、まだまだなんだってことでプログラムをやって、少しそんなことをあきらめたくらいになったら仕事探ししようよって言うくらいがちょうどいいっていうのは、皆さんにはちょっと理解しがたいかもしれないけどね、はじめに働きたいって言うっちゃうのはね、まだ古い考えを持ったま

まなんだよ。それをそのまま持って行っちゃうから病気になっちゃうわけ。そうするとスリッパに入っちゃう。だから、それは一回置いて、お任せして、そしてまた新たに求職するってほうが、アレがあるんじゃないかな。アレって・・・回復に、近い。僕たちは、そんなことを考えなきゃいけない。僕の学んだことをちょっというんだけど、アルコール依存症は、1年くらいは肉体的な回復が始まって、2年目くらいから精神的な回復が始まるんだって言う、そういう冊子があったりして、アメリカの情報でみてね。そういう意味では、はじめのうち、やっぱり仲間のなかで、自分自身・・・今日の午前中のお話なんかぴったりだね。仲間の中で人間関係をやったり、グループのミーティングをやったり、まあ、ステップなんかも1, 2, 3のステップを中心

に、やってるわけですから、やっぱり自分を認めること、他のことを信じること、それからやっぱり任せること。そういうものがあって、就労に入っていくんですよ。それから、僕の思いは、はっきり言うと、マックなんかにつながりはじめたときと、就労するときがね、第2の「危ないとき」だと思うんだよね。そのときに就労を支援してくれる施設があるのはありがたいことですよね。ぼくたちも、仕事についているのに、変化があるから大変だと。だから、話を戻すようだけど、マックで外回りなんかを関東はやってるわけね。やっぱりある程度時期が来ると、関東の、横浜とか川崎とか、いくつかの施設が集まって、別の場所を借りて、外回りって言って集まって、電車に乗っていくんだよ。バカみたいなことだけどね。それは、変化が起こっているこ

と、離れながら自分で責任を持っていること。だから、そういう回復っていうことを考えて・・・自分たちの回復とびつたりじゃないけど、時間の差はあるけども、長く通る道はある程度似ているところはあると思います。だから、寿でも一番、寿町の仲間でも・・・履歴書、履歴書を書くと空間が開いちゃうんだよね。履歴書でカミングアウトする人もいるし、しない人もいるんだよね。でも、これいくつか例を挙げると、カミングアウトした人はしたなりに、断られるかもしれないけど、使ってくれて、夜のミーティングに行かなければならないから、残業はできませんって・・・どうしよう、断ろうって、そうするとわかるんです。ただ、ほかの言い方は、夜にボランティアするんでできませんとかなんとか言ってるみたいだけど、やっぱりカミングア

ウトしちゃうと、今度は会社の慰安旅行とか、そっちのほうが楽なんだね、自分は飲まないっていう。飲まないで慰安旅行に行って、人は勧めるかもしれないし、勧めないかもしれないけど、断れる。

そういうのも、すごく大切なことだし、それから僕もそうなんだけど、僕は正直言って、酒をやめてから、ハウスにつなげていただいて、マックっていうのがはじまって、そのお手伝いをしながらだんだん職員になって、他の社会の会社で働いたことがないんですよ。マックだけだからね。知らないことがいっぱいあるんだよね。逆に言うと、ぼくは、会社勤めの人たちに、ミーティングで聞いたり、いろいろ聞いてね。でも、言い訳じゃありませんが、酔っ払いながらも会社行ってた経験があるからさ、まがりなりにも伝えられる。やっぱりその・・・前も

あったんだろうね、そういう制度が。だけどぼくは知らなかった。マックを出て、アルバイトでも何でもして・・・今日も話を聞いててすごくいいなと思ったのは、アルコール依存症者じゃない人たちと、一緒に、会社で働くということはずごく大切なことだと。

そうだよ。はじめは仲間の中で、いろいろプログラムやステップの話を聞いて、見つけていく。だけど、今度は仲間じゃない方たちのなかで、自分が認めて、断るとか、教えていく。これがものすごく大事なことなんだよね。断る。それが12ステップを使って生きることの実践なんだね。いまは、今日、ご紹介するようにRDとって12ステップを、ビッグブックを分けていただいてわかりやすく学んでいくでしょう。ぼくたちのときは、12ステップの本と・・・ピ

ッグブックはあったんだけど、まだ早い時期だからそういうやり方はなかったんだけど、やっぱり 12 ステップを大切にしてやってやったし、まあその中のことだね。ぼくたちの大事だったのは、結局、仲間意識とか、1 2 ステップの中に・・・もう一つ、これは僕も大事にしてるんですけど、アルコール依存症っていう病気が・・・AA が作られた中には、医学と心理学と宗教から借りているプログラム・・・だからハイヤーパワーとか神様とかが出てくる。一番僕が基本に思ったのは・・・プログラムの中で、わかってくるのは自分の霊性が壊れている。良心、魂、そういうものが壊れてるから、だからプログラムの中で、お医者さんも言ってるように、飲んでるうちに・・・飲み始めてだんだん、霊的に壊れていくっていうんだよ。

だってさ、飲んでさ、仕事さぼっちゃったり、なんか失敗するとドキドキするでしょう。自分でそれを考えてもそんなわけないわけないんだけど、飲むとそうになっていくから、だんだん自分の霊性が信頼関係が壊れてくる。僕は、最後のほうはもう自分が信じられなかったからね。だって、がんばって一生懸命やってるのにまた精神病院に入るんだから。

だんだん、自分はどうせ意志の弱い、だらしない人間だと思い込んでしまったんだよ。それはね、怖いですよ。そのうちに、精神的にいろいろ、混乱を起こす。そのうち、肉体的にもまいっちゃう。それで病院に入ってくる。だから、やっぱり考えていくと、今度は、肉体的に回復し始めて、精神的に、霊的にだんだんよくなってくる。そういう病気だとぼくは思う。

そういうことを考えていくと、自分自身の中でも・・・僕は、いま言わせてもらおうと、自分は学もなくてこういう仕事もとてもできなかったんだけど、幸いとして現場だけで・・・まあ事務職っていうのはとてもやれないからやらなかったのいいのと、それから仲間と一緒にやったっていうことがすごく助けられたっていうことね。逆にね。

そんなようなことを感じます。だから、それでもね、これ最後に言います。いま僕ね、酒をやめて43年目になると思うんだ。だけど、帰りにそこらで一杯ひっかけたら同じになる。だから僕は、言われたんですよスポンサーに。飲んでる人と、いまやめてる僕は、たった一杯の差なんです。その差をするにはどうするかって言ったらやっぱり自分の生活の中で、さっき言った中で一つだけ言わせ

てもらおうけど、アレルギーって・・・どこがアレルギーだって聞いたら、仲間がね、人生のアレルギーだって。生活がアレルギーだろうって。いま、アレルギーが止まってるから生活が何とかなってるけどね。

まあ、そんなようなことで、時間のようだから終わります。ありがとうございました。



**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5月の通所者状況

●通所者数

	新規
継続	12
新規	2
合計	14(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	0	1
	小計	1	0	1
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	2	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	7	2	9
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	7	1	8
	就労者	3	0	3
	計	10	1	11

②地域別

	男性
東京都	14
埼玉県	
千葉県	
合計	14

③年齢別 *試通・アフター含む

	男性
10代	
20代	2
30代	5
40代	1
50代	4
60代	3
70代	
合計	15

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	0	0



の外プログラム予定

1日	水	調理実習/統一(11:00~)	みのわマック 2階
15日	水	体操(PM)	みのわマック 3階
22日	水	卓球(AM)	滝野川西ふれあい館

編集後記

県越えが解禁になり、みのわマックから4名、川崎マックから4名の計8名で、6月23日、水曜日、茨城県鹿嶋市の「潮騒ジョブトレーニングセンター」に施設見学に行ってきた！詳しくは9月の「マック便り」にて参加職員の報告をさせて頂きたいと思えます。

「潮騒ジョブトレーニングセンター」初めて行く施設であり活動内容は、マック便りと同じ施設の機関紙「どっこい生きてます！」で、ある程度の事は知っていたのですが…実際に行ってみたら、規模の大きさ、利用者の多さにビックリしました。畑あり田んぼあり、自給自足に近いスローライフの感を受けました。ここで色々書いてしまうと本編で書く事がなくなってしまうので…この辺にしておきます。私達も他の施設見学に行ったら色々気付く、学ばせて頂きたいと思えました。

みのわマック 川村 良一

*7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。