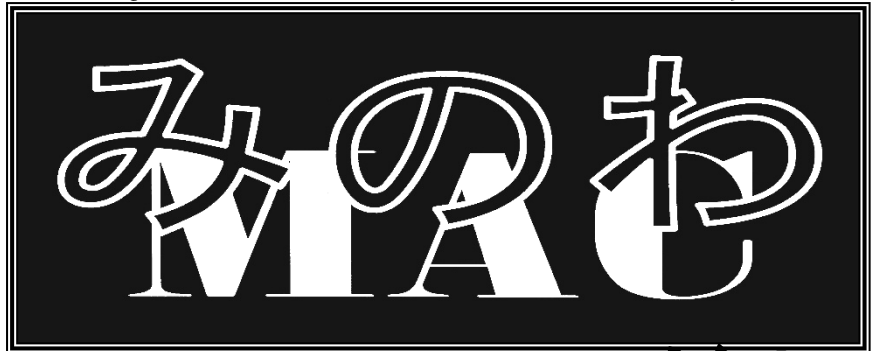




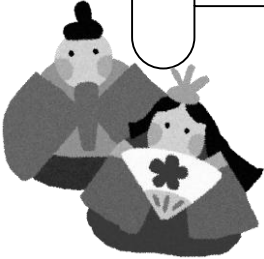
みのわマックを支える会



だより

2019年3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302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、日本にしばらく滞在したドンファームのスタッフのブラッド氏のお話しです。是非お楽しみください。

### 『ブラッドの物語』

**私**はミシガン州の北に位置する  
小さな町で生まれました。

そこは、近所に沢山の母方の親戚が住んでいるそんな片田舎で、両親と共に住んでいました。その頃を思い出すときにいつも思うのですが、私の家族は一般に言われるところの、お互い労り、

助け合う、相互扶助の家族だと思っています。

幼稚園から小学校、そして中学校までの12年間は、同じ敷地内にある校舎で60人の学友と共に過ごし、卒業の思い出画集を進級する度に描いたことを思い出します。画集の印象はいつも家族愛に



囲まれていてとても幸せな日々を過ごしたことです。

初めてのお酒を飲んだのが14歳の時で、週末に二杯か三杯くらいです。同級生の卒業仲間と飲むのですが、その時はみんなと変わらずに飲んでいました。今思い出してもそんな感じですが。

でもだんだんと飲み方がおかしくなっていたのです。

学校の授業が終わった放課後に飲む様になって、そして終には朝授業が始まる前に飲む様になっていました。最初はビールを飲んでいましたが、段々と強いお酒になっていました。

この先どうしたら良いのか？お酒の飲み方を替えてみたり、時にはお酒と野菜ジュースを混ぜて飲むのがいいんじゃないかと？そんな事も考えて飲んでいたので

たのです。

そんな事を繰り返して、なんとか友人達が飲んでいる様に、自分も友達と一緒にの時だけ飲む様にしようと頑張ったんですが、やっぱり一人酒になってしまいました。

そして20代前半には、殆どの時間をバーで過ごし、お金がすっからかんになるまで毎晩飲んでいました。

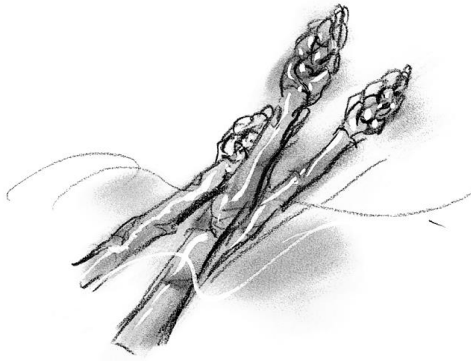
私は仕事に酒を飲めるレストランで給仕の仕事を始めました。酒を飲むために選んだのです。

そして20代の中頃には、四六時中飲んでも飲めるようになりました。

最終的には仕事を失い、身近にいる家族や友人を騙して何度かこの辛い人生を酒なしで乗り切ろうと思ったのです。

でもやっぱり酒無しではどうにもなりません。

26だったか、27歳だったか？助かりたい思いで、酒を辞める為にはどうしたら良



のか？ 辞める為の方法を探し始めました。家族や友人も、なんとか僕の酒が止まる方法は無いものか？ 探してくれました。自分でもなんとか自力で止める方法は無いものかと、思いを巡らし始めたのですが、本心では直ぐに断酒しようなどとは思っていませんでした。

そこで、住んでいる場所を変えれば酒が止まるんじゃないかと思い、引っ越しをしたんです。最初は上手く飲めそうな感じがして確かに飲めたんですけど、やっぱり元の姿に戻って飲んでいるのです。家族は私の為に、医者、心理士、カイロプラクターに掛かる費用を長きに渡り支払ってくれました。

そして、最後にお酒を止める事になりま

した。

30歳の時に私の体は最悪の状態で、勿論、気持ちもボロボロになっていました。お酒を止められるなんてこれっぽっちも思っていなかったんです。疲れ切って全く動くことが出来ませんでした。

そして私は家族に自ら助けを求めたんです。家族は私の為に八方手を尽くしてついにドンファームを見つけてくれました。私は2011年2月ドンファームに入寮するんですが、その時はお酒を切つて、その先に何か思いもよらないものが待ってるなんて全く考えられず、逆にどうやったら上手くまた飲めるか、薬を使えるのかだけずっと考えていました。

暫くドンファームで過ごしていると、ある時AAを紹介されたのです。

そして、その時気付かされたんです。私が回復するにはスポンサーを見つけ、同性の中でネットワークを作り互いに良い関係を築く必要があるのだということです。

私がこの気づきを何時も1番にする為には、やはり何があっても正直に仲間やスポンサーに自分の事を素直に話さないといけない事も分かりました。

最初は回復している仲間の電話番号を聞いて、是非私を色々なミーティング場へ連れて行って下さいと頼みました。

全ては新しいやり方でしたが、私は彼らに付いて行き同じようにしました。

私はスポンサーや私を助けようと思っている多くの仲間から、新しい男性の仲間を紹介され、多くの仲間と知り合いになりました。この事は、私をととても幸せな気分にしてくれました。

私が飲まない生き方を続けて行くには、12ステップを使う、ミーティング場でサービスをする、苦しんでいる仲間に手を差し伸べる、止まっている時間が少なくても苦しんでいる人を助ける、仲間のスポンサーになる、この事をやり続けられれば今日一日飲まない事を約束してくれると理解しました。

そして今どうなっているのか。

私はドンファームで仕事を初めて約5年になります。私の職歴は、解毒カウンセラー、中間施設の管理、刑務所内で男性・女性のミーティングを円滑に進めるためのアドバイスをしています。

また、2018年7月ミシガン州立大学ソーシャルワーカー学部を卒業しました。在学中に米国内はもちろん海外にも出向き、各地のAAミーティングに参加しました。

私は今日一日素面であるために、時には息子の立場で、兄弟や友人の立場でまた会社では同僚として、社会の一員としての、そして大学で勉強をしたり旅したり、あらゆる場面を利用しています。

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

## 平成31年1月の通所者状況

### ●通所者数

	新規
継続	12
新規	
合計	12(3)

### 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	0	2	2
	小計	0	2	2
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	0	7
	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	3	0	3
	その他	0	1	1
	小計	3	1	4

ミニ ー R	みのわ通所者	13	0	13
	就労者	0	0	0
	計	13	0	13

### ②地域別

	男性
東京都	10
埼玉県	2
千葉県	0
合計	12

### ③年齢別 \* 試通・アフター含む

	男性
10代	
20代	1
30代	4
40代	6
50代	4
60代	2
70代	
合計	17

### 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	0	0	0	0	2	2



### の外プログラム予定

5日	火	川崎マック26周年感謝の集い	川崎市産業振興会館ホール
6日	水	調理実習/統一(AM)	滝野川文化会館
20日	水	体操(AM)	滝野川西ふれあい館
27日	水	卓球(AM)	滝野川西ふれあい館
28日	金	本木荘ソフトボール	荒川河川敷
31日	日	出会いの里G22周年感謝の集い	針ヶ谷コミュニティーセンター

#### 編集後記

梅の花も咲き始めた様ですが、後1ヶ月もすれば、いや今月末にでも桜の開花予想が出るのでしょうか？2月の初めには、東京にも大雪注意予報が出ましたが今年の東京は、まとまった雪が降らずじまいでした。さて今月号のマック便りですが、昨年10月から今年の1月初めまで日本に滞在していた、アメリカの“ドンファーム”の施設職員・ブラットさんの物語を掲載しました。ブラットさんはマックで2回程、ドンファームの紹介をして頂き、又、ソフトボールや川崎マックのイベント等、仲間達と積極的に関わってくれました。そんなブラットさんの個人の物語ですが、やはりアルコール依存症は国こそは違いますが、発症から治療に至るまでは、同じ経緯を辿るのだなあ…と思いました。どうぞお楽しみ下さい。

みのわマック 川村 良一