

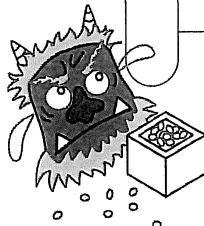
2018年2月3日

みのわマックを支える会発行 みのわマックだより 第289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



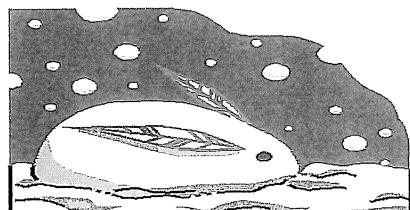
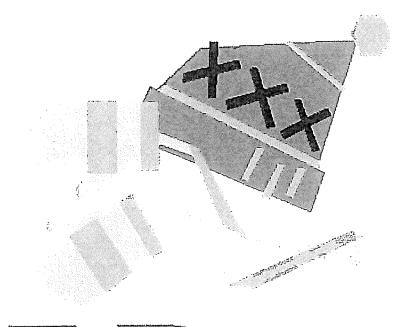
まだまだ寒さも厳しく、春の訪れが待ち遠しいですが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。さて、今回のマックだよりには、みのわマックの仲間が新年の抱負を書いていただきました。是非お楽しみください。

『今年の抱負』

T・I

**平成30年、心の中に抱き
もつている計画や決意**

を語る。今年も健康で今日一日、仕事も継続、そしてみのわマック40周年記念に向けて何か貢献したい。そして今年AAソーバー3年、2月15日でメダルを頂きたいと思います。



K・I

自 分の立場を理解した行動を常に
心掛ける。自分の行動に責任を
持つ。

遠い未来でも目標として生きて行きた
いと思います。

N・Y

S・E

飲 んでいた時は、他の人が一生か
けてやる事を、俺は42年間でや
ったから、もういいんだ！そんな感じで
目標とか希望など全くありませんでした。
マックに来て色々ありましたが、5
月には「自分を変えよう」「まともに生
きよう」と云う目標が持てる様になりました。
目標に向けて今日一日やりたい事
ではなく、やらなければならぬ事をや
って行きたいです。

今 年は、特に反応してしまう人(好
きな人・嫌いな人)との付き合い

方、距離感を覚えたいです。「淋しいと
思う距離感」位で丁度良いと思います。
人にも依存が強いので「あっ！距離感が
近いな」と感じたら、離れる様に行動し
たいと思います。嫌いな人へは、職員や
仲間に相談し、ゆっくり自然に距離感を
取りたいと思います。それと、処方薬(朝
食後・夕食後)を減らしたいです。マッ
クで生活していると、よく処方薬を飲み
忘れているのです。飲み忘れに気付いて
慌てて処方薬を飲む事が最近は増えて
います。処方薬の代わりに“分かれ合い、
お祈り”でと思ってます。

K・Y

今 年は仕事をして収入を得てマッ
クを出て違う場所で生活をして
行きたいと思います。夢物語でも、そう
いった思いが有ればいざれば現実出来
ると言う理想です。希望的観測ですがや
れば出来る、やらずに出来る訳が無い挑
戦すると云う意欲があれば目的を持っ
て生活出来ます。先の事は解りませんが

T・K

自分はもうマックに居る期間が長くな
って來たので、自分が去年、先行く仲間
から何をしてもらったか、自分が出来る
様になった事などをどの様にして新し
い仲間に伝えるか等を良く考えて生活

する様にしたいです。

S・T

Y・Y

人暮らしを始めさせて頂いて、
——
生活のリズムが狂ってしまった
たので、寮生活の頃のリズムに戻す事。
この年末年始でまだ自分の弱い部
分が見えたので、正直に明かして、一つ
ずつ修正して行きたい。

A・H

- ①膝関節及び腰痛の治療を、きちんとする→通院・手術・体重管理
②ミーティング時の発表に起承転結をつける→より多くの自助会に参加
③体調管理を行う→現職の復帰
④減量管理→105 kgから 80 kg代に挑戦
⑤アルコール飲酒の禁止→当然の事

W・M

昨日年 11 月から復職させて頂きました。今年は本格的に仕事とAAの両立が始まります。ここからが本当のスタート。仲間に感謝し、今日一日。今年もよろしくお願ひします。

春にはアパート提案を出してもらう予定 2017・9月8日仕事開始～2018・3月5日 6ヶ月 引っ越しするつもり。仕事を続ける予定(更新するつもり)。
夏には、終了する予定。

U・M

3月末迄にスポンサー提案をもらう
う・7月末迄にstep4・5の提案をもらう
・9月末迄に仕事の提案をもらう・12
月中にアフター提案をもらう
その為に“何をすべき”なのかを明確にして習慣づける。 *大きなメリットを
求めない *“面倒くさい”を少なくする *考え過ぎない

N・Y

昨日年から飲まない生き方を始めさせて頂く中で、少しづつ自分 苦しかった過去の事を分かち合わせてもらっています。

何が私を苦しめていたのか、そしてこれ

から生き易くなっていくにはどの様にして行けば良いのか、これから事を少しずつ考えられる様になって来ています。仲間との関わりの中で、恐れを感じる事の多い私ですが、今年と云う長いスパンの中で、ゆっくりと自分の感情に正直に向き合って行きたいです。一つずつ丁寧に感情や想いを外に出して行くことを心掛けていきます。今までの人生でやってこなかったこの事をこれからの方台にしていける様に一日ごとに意識を向けていきます。

S・Y

あけましておめでとうございます！平成 30 年、一体どんなどんな年になるのだろう？ 昨年は本当に色々とありました。しらふで生きているんだと実感しながら、一つ一つ乗り越えて来たと思います。その中で沢山の出会い、又自分と関わっている人を改めて大事なんだなあと思わされた一年だったです。飲んでいる時は本当に暗くて闇の中をさまよっていて、怖くて、孤独で苦しかった。でも今は、人を頼っても良い

んだと思える様になったし、自分に正直に生きて行こうと思います。今年は自分にとってチャレンジの年になると思います。与えられたものを丁寧にやっていける様になりたいですね。困難な事も逃げずに、受け入れられる自分でいたいです。

T・M

みのわマックに繋がってから 3ヶ月弱となり、酒も飲まず、パチンコ屋にも行かない年末年始を 23 年振りに過ごさせて頂きました。僕にとってパチンコ屋は、現実から逃れる為に必要な場所でした。ミーティングで過去を振り返っていると常に嫌な事から目を逸らし、やりたくない事を避けて来た人生だったなあとつくづく思います。だからと言って、今年からは「逃げません！」なんて宣言する気はないのですが…急に出来るとも思ってないです。ただ、今までの様な全てを放り出す「逃げ」ではなく、仲間に話を聞いてもらう、スタッフに相談してアドバイスをもらう等、これまでと違う「逃げ道」をいくつも見つ

けて、今日一日の積み重ねで過ごしたい
と思います。

T・T

豊富改め抱負 2018

悲しい(?)ことに、初夢は仲間との議論の場面でした。みんなで出した結論はミーティングで下ろす内容はそのとき「話したいこと」ではなく、「話すべきこと」というものでした。マックの門をたたいて半年以上がたち、ようやく自己開示の大切さが骨身にしみて分かってきました。今年はとにかく自己開示！困った、苦しい、うれしい、悲しい、つらいなどなど、とにかく伝えていきます。みなさんヨロシク！

S・M

古くこびりついた物は考えない。
古どうなりたいのかではなく今どうすべきなのか。
目の前のあたえられた事をたんたんとこなす練習をする。

K・N

去年にホームグループを決める事ができ、年始より2、3廻り

も始まった事で、プログラムが進みはじめた喜びを実感し、毎日が充実している自分のはずなんですが、なぜか不安とあせりでいっぱいです。“今日一日、今日一日”と心に思い正直に生きていきたいのですが、霧の中を手さぐりで、もがき苦しんで進んでいる様で…仲間の力がなければ、職員さんの正しい導きがなければ、自分はどうなってしまうだろうと考えると、感謝してもしたくありません。今年も頑張るぞ！！ありがとうございます。

T・T

今年はマックへ来て4月で丸2年を向える。仕事を始め一般の社会へ復活への準備を始めている。昨年の末位から考え方が、どんどん変っていくような気がする。自分でいい方向へ向っているのではないかと思っている。昨年一年は色々な経験もさせて頂いた RD、チャレンジサポート、スポンサーシップ、仕事、スピーカー、司会 etc. そして AA への毎日の参加で数多くの仲間が出来、マックに来た時と比べると AA に行く事

が楽しみになっている自分が居る。その中で一番大きな出来事は考え方の変化だと思う。今まではプライドが高く、いつも自分の意見ばかりを押し通して生きてきたが、人に対しても思いやりを持つ事や広い心を持つ大切さや、時には耐え忍ぶ大切さなど、今まで行動しようと思う事のなかつたような事が出来るようになってきた。今年は自立の年になると思う。自分のやるべき事をしっかりと行い、大人としてのふるまいを出来るような人へと成長していきたいと思っています。きっとその行動が幸せを感じられる生き方だと思います。AAにしっかり毎日通い自分の進むべき道をしっかりと見つめられる一年にしていきたいです。

N・H

昨日 年は、1月のアルコール病院入院を皮切りに2回の入院の手術と寄る年波と云うか「身体は正直だナア」と感じた年であった。それに引替え、「自分は正直か?」と問われると沈黙を禁じ得ない。

以前或る AA ミーティングで「私の欠

点」がテーマの際、私の欠点は「知った振り」つまり、何かを得意気に言う訳ではないものの、話しが全く分からぬにも拘らず、人の話しに“頷いて（うなず）”いている自分の姿が”目に浮かぶ“、その裏には、「仲間ハズレになりたくない」という心理が働いている。

飲酒に関しても同様にアルコールを媒介にして上辺だけの仲間作りに励んでいたのではと気付いた。

職員さんからも「貴方はもっと喜怒哀楽を出せば」の御指摘通り、自分に正直になる事が、今の自分に課せられたプログラムであろう。

しかしながら長年の営業生活で培ってきた性を取り除くには長い時を要すると思われるが、今年の抱負として「正直に生きる」を挙げ行動してまいりたい。

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
軽に来てくださいね!

主催 みのわマックOB

平成29年12月の通所者状況

●通所者数

	新規
継続	14
新規	1
合計	15

①どこから

所属	継続	新規	合計
病院	N病院	0	2
	I病院	0	0
	S病院	0	0
	その他	1	0
	小計	1	2
施設	S荘	0	0
	Y寮	0	0
	その他	0	0
	小計	0	0
	東京都	8	0
福祉	埼玉県	0	0
	千葉県	1	0
	神奈川	0	0
	その他	0	0
	小計	9	0
自費	東京都	4	1
	その他	1	0
	小計	5	1

ミニ	みのわ通所者	10	0	10
二	就労者	5	0	5
R	計	15	0	15

②地域別

	男性
東京都	14
埼玉県	
千葉県	1
合計	15

③年齢別

	男性
10代	
20代	2
30代	4
40代	7
50代	5
60代	5
70代	
合計	23

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	1	0	0	1



の外プログラム予定

7日	水	調理実習/各班(AM)	滝野川文化会館
12日	月・祝	さいたまマック スッテプセミナー	さいたま市産業文化センター
18日	日	AA荻窪 10周年感謝の集い	久我山会館
21日	水	体操(AM)	滝野川西ふれあい会館
28日	水	卓球(AM)	滝野川西ふれあい会館

編集後記

早いもので2月になりました。連日の様に日本海側の大雪のニュースで見た1月でしたが、今年も“記録的な”と云う言葉がニュースを伝える時の枕言葉になるのでしょうか…毎年、兵庫西宮神社での福男 一番福は自分に福が来るのではなく二番福以降に福を与えるそうですね。皆様にとって良い“福”が授かる様、お祈り致します。

みのわマック 川村 良一