



みのわマックを支える会



2018年5月5日

みのわマックを支える会発行

みのわマックだより

第292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

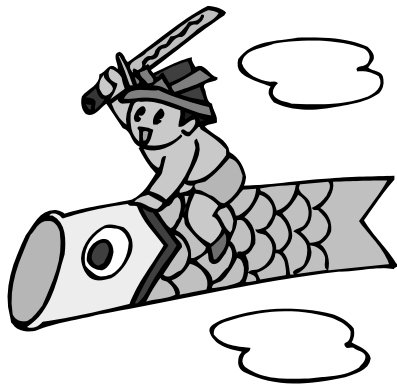
郵便振替番号 00160-1-566279

初夏の汗ばむ今日この頃皆様はいかがお過ごしですか。今回のマックだよりは、昨年秋の「ステップセミナー」でスピーカーをした札幌マックの佐藤さんのお話を再現しました。是非お楽しみください。

『ステップ1・2・3』

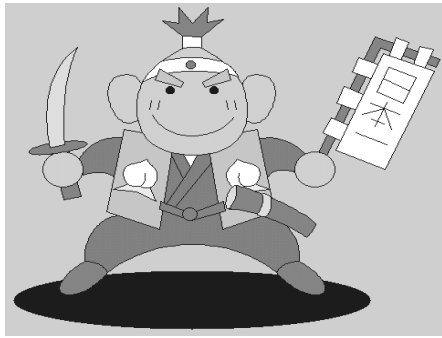
札幌マック職員 佐藤さん

— んにちは。札幌マックか いませんでした。
— らきました、佐藤です。 それも、やっぱり自分が飲まな
よろしくお願ひします。 いで生きて来て、マックに繋が
えー、飲んでどうにもならなく って、本当にハイパーパワーが
なった自分が、こうして、東京 私にくれたのだと今は思っ
で、みのわマックのセミナーで います。
話す事が出来るなんて夢にも思 昔は、今のような、ミーティン



グの内容ではなかったです。何十年も前だったので、違っていました。私は、母親が飲んだらお酒が止まらないという中で生まれ、そして、お酒飲みが大嫌いでした。お酒の匂いも、大嫌いでした。それが、いつしか私は、年齢を重ねていくうちになんの抵抗もなく、友達と一緒にお酒を飲んでいる自分がいました。そして、私は、飲んでいくのですが、最初の早いうちから、飲んだら訳の分からない状態が

ありました。その訳の分からく
なってしまう状態がとても不安
でした。今度は、次飲むときは、
こうならないでおこうと気を付
けようと思ったんですが、でも
また飲むと同じでした。飲む回
数も少なく、高校を卒業して、
東京の方に来て、就職するんで
すけど、そこから、また本当に
短く、札幌に帰るんですけども、
そこで働いている所の息子さん
と付き合うことになって、私は
札幌に帰ってから、お酒のある
仕事に就くことになります。そ
こからが、私の本当の意味での
スタートになります。
どんどんどんどんお酒に、とら
われていくんですけど、20 歳頃



には、すでにその前から、お酒のとらわれは強くなりました。男性と付きあうんですけども、男性よりも、まずは私の中でお酒でした。お酒を飲んで、それから男性という風になる。飲みながら、男性との関わりもひどくなって、その状態になっていくんですけども、そのまま、私は、東京の人とは別れて、今の主人とめぐり合いました。それも、めぐり合うんですけども、私は、その人を尊敬するというか、人として、霊的な部分です

よね、人として尊敬して、ついていこうという思いはありませんでした。依存だったと思います。この人なら、安全だ、安心だ。自分のわがままをきいてくれる、思い通りにしてくれるという、何か自分の本能だったと思います。これで、結婚していくんですけど、すぐキッチンドリinkerでした。そうしながら、働きながらですけども、すぐに妊娠するんです。でも、それも、やはり私は、お酒を飲みながら出産しました。本当に、産後検診の時に、血液に出たらどうしようと思いながら、私は、飲む事はやめられませんでした。そして、出産するん



ですけれど、どうか 5 本指ありますようにと、神に祈りました。それは都合のいい話ですし、私は子供を身ごもっても、母としての準備、生まれる子どもへの準備、愛情、牛乳をとる、海藻をとるとか、母親教室に行って、子供が生まれた時にどういう風な対応していったらよいかということ、そういうことは、一切私の中には、ありませんでした。飲む事、飲んだらばれたらどうしよう。この子が五体満足で生

まれなかったらどうしようという、自己中心的な思いだけでした。そして出産するのですが、子どもの方に害はありませんでしたが、私は妊娠中毒になりました。そして、育てていくのですけども、飲みながら育てていくので、私はあまり覚えていません。その中で、私は臍臓を悪くするのはです。そこから入退院を繰り返す。ものすごい臍臓の痛みでした。覚せい剤って知らないんですけど、覚せい剤でも打ちたいくらいの感覚、痛み止めうってもとまらない、抗生剤うってもとまらない、髪をむしりながら痛みを何日も耐えた。

でも、身体も元気にしてもらって、退院したら、私は、この一杯ならあの痛みは来ないかな、飲んでしまう。あっ、来ない。大丈夫、また一杯、、それを繰り返して、また入院でした。そうやって、入退院を同じ膵臓で繰り返しました。急性膵炎が慢性膵炎、慢性膵炎が、膵石症、そして、今はほとんど膵液も出ていません。そんな状態で、先生に死ぬよと云われても、死ぬということは怖かったけども、死ぬのなら、何が原因で、どうしていったらいいのかということが、私の中では、自分の中に入りませんでした。やっぱり飲んでしまう。そして私の肉体は、

膵臓だけでなく、結核、肝臓、いろいろ侵されていきました。肝臓の時は、黄疸から始まって、意識不明になりました。家族が呼ばれて、このまま意識が回復しなければ、、というところを話されたそうです。おかげさまで、意識が戻って、私が、意識が戻った時に、自分の中に湧きあがった思いは、退院したい。それを実行しました。運ばれたのは脳外科だったので、肝臓の数値が上がっているので内科で治療をしてくださいと言われ、退院させてもらいました。病気の進行について話していましたが、なんの躊躇もなく退院していくのですが、その時主人が



来てくれて、お姑さんのところに挨拶に行くぞといわれたときに、私は、なんで行くの？家に帰りたいです。と云いました。心配かけて、こんな状態になって、子供をみてもらっているのに、なんで挨拶にいかなければならないの、という自分でした。そして、私は帰ってお酒を買って飲みました。

退院したいという、私の奥の奥の、依存症の病気の部分での自分は、退院したい＝飲みたいだったのです。だから、お姑さん

のところに挨拶に行く、そんなことより、早くすぐ私の体にアルコールを入れたいという自分でした。それを私の中で、いろいろ感じる事が出来ました。

そうやって、入退院を繰り返して、病気が増えていって、私自身本当に、最終的には、今日一日、今の様には生きれないで、お酒を体の中に入れ、入れることだけの今日一日でした。

お酒が自分の体から消えたら、私は不安と恐怖と落ち着きなさで、家中を回って、朝 6 時の自販機を待つんです。そして体の中に入れてふっと一安心するんです。まだ、覚えていますが、体の中にアルコールを入れた瞬

間に、ふっと自分が生き返った
ような感覚をまだ覚えています。
本当にぼろぼろになって、お酒
も切れてどうにもならない状態、
心身廃人のような自分が、入れ
ることによって、ふっと一瞬で
すけども生き返る、あの感覚を
まだ私は覚えている。本当に、
そんな状態でした。

そこから、精神病院に繋がって、
おかげさまで、精神病院にマッ
クのミーティングがありました。
今のようなミーティングではな
いのです。札幌マック、男性の方
は、その頃から、朝・昼ミーテ
ィングをして、夜 AA という流れ
でした。でも私は、女性だけの
ミーティングがあったので、そ

このところは、月・水・金と教
会への、病院のプログラムでし
た。今思うと、だから私は生き
ているんです。それがなかった
ら、私は自分の足で、きっとマ
ックにも来ないし、AA にも行か
なかったと思います。病院のプ
ログラムの中に、施設のミーテ
ィングがあったからです。そし
て、そこにいた司会者に、私は
磁石のように引き寄せられまし
た。お酒を飲んで、どうだった
かを話してくれるんですけど、
自分と同じだっていう風に、グ
ーっと引き寄せられました。そ
こから、私の本当に認めて、信
じるが始まっていったように思
います。まだまだ浅いですけど。

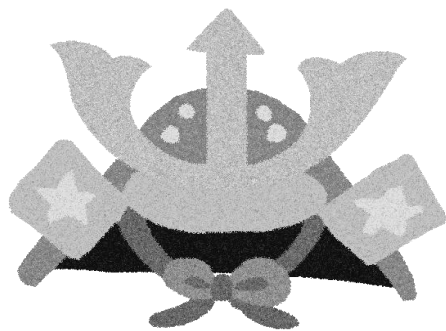


ない自分が信じられませんでした。
た。

そこからが、私の新しい生き方
のスタートだったと思います。

すごい強烈な司会者だったので、
今は引退していませんけども、
有名です。本当に引き寄せられ
ました。この人みたいに私はな
りたい。そして、私はしばらく
して AA に繋がるんですけども、
地区バースデーの時に、飲まな
い仲間がいるんです。私は信じ
られませんでした。この人たち
は、本当に飲んでいないの？自
分も、飲んでいない自分が信じ
られませんでした。だって、毎
日毎日酒づくしなんです。それ
が、病院に入院して、飲んでい

そして、教えてもらったのは、
本当に生きることがどうにも
ならなかったんだということ
を、自分の仲間の話を通して、
私の過去を、自分の中で、認め
ることが出来ました。
母、妻として、一人の人間とし
て、私は生きることがどうにも
ならなかったんです。ただ、
私は飲むしかない生き方しかで
きなくなってしまったのです。
それを私は、施設のミーティン
グで教わりました。お風呂も入
れませんでした。ごはんも食べ



れませんでした。でも酒は入っていきました。そして、本当に病気だと思うのは、入れると体が受けつけなくて、鼻から噴水のようにビールを噴き出すんです。でも、私は、その酒を体の中にまた入れ続けるんです。そうした時にすーっと楽になります。普通の人はそのいうことはしません。でも、私はやり続ける。

私は病気だと、マックの中で、よくみんなが、回復した仲間が言ってましたけど、なんで病気

なの？と思いました。だって、好きで飲んでんじゃん。自分の手で、自分で好きで飲んで、なんで病気なのと思いました。でも自分が、ミーティングに出続けた時によりやく、病気だと認めることが出来るようになっていきました。私の意志でお酒を止めることは出来ないんです。なんぼやめたくても、なんぼやめたくても、買いに行って、体に入れることしかなかった。普通の人のように生きたい。途中で思いましたけど、でも、私は飲み続けるしか出来なかったです。苦しかったです。そうやって、病気であることを認めながら、生きて行くんですけど、本



当に施設のミーティングは、通所しか、女性の方はなかったし、今のように作業所もなく、本当にミーティングだけでした。そこからスタートで、それでも通って、卒業して、そして、私はAAの方に流れて行くんですけど、その前からAAは繋がっていましたが。それと、私は、今のように入院は1クール3ヶ月ではありませんでした。重症だったので9カ月かかりました。先生は、きっと退院したら飲むと思って9カ月。それが今ようやくわかり

ます。9か月かかったんだな。出てからも、やっぱり大変でした。本当に。退院して、そして家族の中に帰る。それが私は大変でした。本当に、自分の病気を、家族の中でどう処理していくのか、それがなかなか出来ませんでした。

(H29・12・17 いたばしハイライフプラザにて録音したものを文面化しました。一部割愛・加除して文面にしましたので、御理解頂きたいと思います。)

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30年3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	1	1
	I病院	0	0	0
	S病院	0	0	0
	その他	0	0	0
	小計	0	1	1
施設	S荘	0	1	1
	Y寮	0	0	0
	その他	0	0	0
	小計	0	1	1
福祉	東京都	7	1	8
	埼玉県	0	0	0
	千葉県	1	0	1
	神奈川	0	0	0
	その他	0	0	0
	小計	8	1	9
自費	東京都	5	0	5
	その他	1	0	1
	小計	6	0	6

ミ ニ ー R	みのわ通所者	9	1	10
	就労者	4	0	4
	計	13	1	14

②地域別

	男性
東京都	14
埼玉県	
千葉県	1
合計	15

③年齢別 * 試通・アフター含む

	男性
10代	
20代	2
30代	2
40代	7
50代	7
60代	4
70代	
合計	22

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	1	1



の外プログラム予定

2日	水	調理実習/統一(AM)	滝野川文化会館
3日	木・祝	AA豊島・OSM	雑司ヶ谷地域文化創造館
13日	日	RDセミナー	滝野川西ふれあい会館
16日	水	体操(AM)	滝野川西ふれあい会館
23日	水	マックダルク ソフトバレーボール	赤羽体育館
24日	木	本木荘合同ソフトボール(PM)	荒川河川敷
27日	日	さいたまマック17周年感謝の集い	さいたま市産業文化センター

編集後記

風薫る五月、爽やかな季節になりました。皆様におかれましては如何お過ごしでしょうか。先月は“みのわマック支える会春のBBQ”が赤羽自然観察園にて行われました。当日は東京でも夏日が記録されましたが、10時の時点で93名の方々にお見えになり、暑さながら会場は熱気で溢れていました。今回のマック便りは札幌マック、スタッフ佐藤さんのお話を掲載致しました。昨年のステップセミナーでのテープから文章化したものですので、一部割愛、加筆させて頂いた箇所もありますのでご了承下さいませ。夏は目の前とはいえ季節の変わり目、どうぞ皆様もご自愛くださいませ。

みのわマック 川村 良一