



# みのわマックを支える会

# みのわマックだより

2018年8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295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 00110-8-363663 (ジャパンマックを支える会)

早々に梅雨が明けたかと思ったら、連日の記録的な猛暑が続いています。皆様はいかがお過ごしでしょうか。さて、今回は、今年5月22日(火)みのわマックの見学会を行いました、東京医科歯科大学医学部医学科の学生さん達の感想文になります  
是非お楽しみください。

## 『みのわマック施設見学感想文』

この度はみのわマックを始めとする様々な施設を見学させていただき、ありがとうございました。大変貴重な経験となりました。

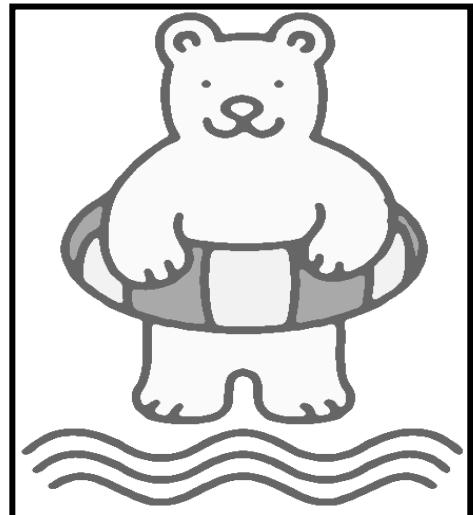
見学をさせていただいて、印象に残ったのは、「依存症になってしまうと自分の力ではどうすることもできない」とい

うことです。見学する前までは、アルコールが中毒性のあるものだとは知っていました、強い意思があればコントロールできるのではないかと思っていました。

しかし、見学させていただいたミーティングで、「アルコール依存症の人はお酒が好きで飲んでいるわけではない」、「飲

むとよくないのは分かっているし、飲まないためにあらゆる手段を考えて実行に移すが為す術がなくなる」という話を聞いて、依存症の恐ろしさを感じました。また、12ステップの「アルコールに対して無力であり、思い通りにいきていけなくなっていたことを認める」ということの難しさが少し分かった気がしました。

現に今までアルコールの制限は自分の意思で何とかなるのではないかと思っている部分があったので、もし自分が当事者になったとしたら、自分で何とかしようとして、失敗してしまう気がします。



また、施設長の伊藤さんの「誰にでも依存症になる可能性がある」というお話を聞いて、決して他人事ではないのだなと感じました。ミーティングでも、社会での生きづらさや自分の悩みを周りの人々に話しつぶく、1人で抱え込んでしまった結果、お酒に頼ってしまったが、現在は自分の経験をミーティングの分かち合いで打ち明けることで、良い方向に向かっているという方が多かったのが印象的でした。社会での生きづらさや悩みを打ち明けられないというのは、誰にでも起こりうることなので、このことを心に留めておこうと思います。

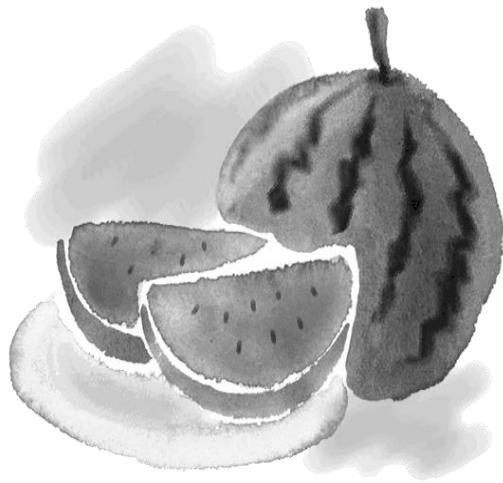


今回の見学を通して、自分が今までアルコール依存症についてほとんど理解できていなかったことがよく分かりました。また、アルコール依存症について間違った理解をしている人も未だに多いのだろうと思います。自分は今回の見学で得たことを自分の中でしっかりと受け止めると同時に、周りにも伝えていくれるようになりたいと思います。



この度はみのわマックをはじめ様々な施設を見学させていただき、大変貴重な経験をありがとうございました。日本ではアルコールをはじめとする依存症者に対する社会的理 解が低く、また我々医学生が学ぶことも大変限定されていることも鑑みますと、改めて今回見聞きしたことを心にとめ、伝えていくことの責任を痛感しております。

依存症者の自助活動は初めて拝見いたしましたが、みのわマックでのミーティングや RD での講義は、米国の伝統的なキリスト教文化での教育に重ね合わせられるような印象を受けました。依存症者としての自らの経験を分かち合うプロセスや、教授者が経験談と照合しながらバイブルとしての AA を絵解きしていくプロセスなどはまさにそれに当たりますが、これこそが依存症者の考え



方や生活習慣そのものへの介入ができるゆえんなのでしょう。ご自身がアルコール依存症を抱えていらした施設長様のお話として、ただ我慢している段階ではまたすぐにアディクションに至ってしまうが、12 step を通してそれを乗り越えていくことができることで、大変納得させられるものありました。

アディクションはしばしば「当人の心の弱さ」によるものであると誤解され、ともすれば世間的にさげすまれることも少なくありません。私はこれまでこれに疑問を抱えてまいりましたが、今回、様々な段階でアディクションと闘っていらっしゃる生の経験や考えを伺い、私

が抱えてきた疑問・違和感が正しかったことがわかり、たいへん腑に落ちる感覚でした。

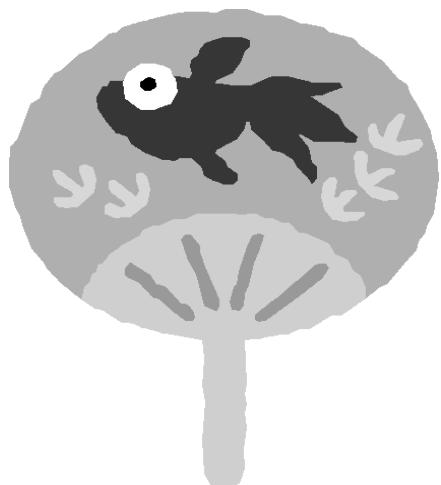
依存症という概念が確立された今日においても、社会的な理解度の低さには変わりがありません。驚くことに、医療者やソーシャルワーカーの間でも十分な周知がなされていないとのことですから、将来このような経験をさせていただいた医師として、依存症と正しく向き合い、また正しい理解を広く啓蒙していく存在でありたいと思いました。

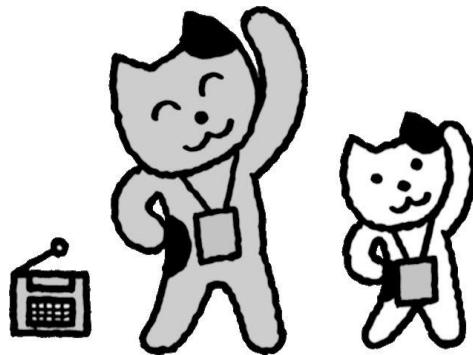




生きづらさ」という言葉を、沢山聞いた。私はアルコールで正気を失うなんて考えられないし、法律を犯してまで薬物に手を出そうとも思わない。しかし、誰もがそうであるように「生きづらさ」というものには心当たりがある。例えば私は新しい服を買うのがとても好きだ。勿論単に好きで買っているというのがその理由の大部分ではあるが、新しい服を買うことは、私にとっての生きづらさを解消する手段のひとつである。昔からあまり愛想が良くないと言われることがあり、服装を整えることは、人間関係を築くためのきっかけづくりであり人と接する上での私なり

の誠意、のつもりである。今のところこれまで生活に支障があつたり人に迷惑をかけたりしたことはない。しかし、前年には買った服が急にみつともなく思えたり、時間をかけて準備をしても自分の恰好が急におかしく思えてなかなか家を出られなかつたりといったことはよくあり、衝動的に新しい服を買ってどうにか解決しそうになる。おそらくこういった、生きづらさを解消するための行動がエスカレートして制御できなくなると、依存症と言われてしまうのだろう。私だけではなく、全ての人がこの絶妙な





バランスの上を生きているはずだ。依存症というと、人としての普通の感情を何か逸脱したものを想像していたが、依存の元となるものはまさに誰しもが心に秘めている「生きづらさ」なのだろう。依存症患者の回復のためのプログラムや施設の体制を学ぶために実習に訪れたつもりが、明日は我が身、つい自分自身のことを考えてしまっていた。さて、施設で行われている自助の取り組み、12ステップは、今回初めて知ることになった。自分の経験や性質について掘り下げていくこと、殊に自分の「生きづらさ」というなんとも目をそむけたくないものに向き合うことは、普通に生き

ていれば避けたまま人生を終えることもできる。それを敢えて行ったうえに他人と分かち合うというのは、さらに抵抗のあるものである。依存症という状態がいかに精神の深みにまで影響を及ぼしていることを目の前で繰り広げられるミーティングから感じた。



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

# 平成30年6月の通所者状況

## ●通所者数

	新規
継続	13
新規	1
合計	14

## 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	0	0
	小計	0	0	0
施設	S荘	0	0	0
	Y寮	0	0	0
	その他	1	0	1
	小計	1	0	1
	東京都	8	1	9
福祉	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	9	1	10
自費	東京都	3	0	3
	その他	1	0	1
	小計	4	0	4

## ②地域別

	男性
東京都	12
埼玉県	1
千葉県	1
その他	0
小計	14

## ③年齢別 \*試通・アフター含む

	男性
10代	0
20代	1
30代	3
40代	5
50代	4
60代	5
70代	0
小計	18

## 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	1	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	0	0



6月



## の外プログラム予定

1日	水	調理実習/各班(AM)	滝野川文化会館
5日	日	AA日本橋G10周年 セミナー(PM)	BunB(東京スポーツ文化館)
6日～8日	月～水	江の島・夏期研修合宿	片瀬カトリック教会
15日	水	体操(AM)	滝野川西ふれあい会館
22日	水	卓球(AM)	滝野川西ふれあい会館
25日	土	山本晋一(バーブ)さん お別れの会(PM)	滝野川西ふれあい会館

### 編集後記

猛暑・酷暑・危険注意予報…例年の夏では、おおよそ耳にしなかった言葉が今年の天気予報では、飛び交いました。西日本では未曾有の大水害…被災された地域の方々、一日も早い復興、心よりお祈りいたします。7月21日、屋前マックに電話が入り、“山本さん(バーブさん)がお亡くなりになりました。”と云う連絡でした。いつかこの日が来るとは思っていましたが、やはり突然の知らせで頭の中では理解は出来るのですが、気持ちの中では納得する事が出来ない様な状態でした。今回は御家族のご意向で“家族葬”で式は執り行われました。長年に渡りマック・アルコール依存症の回復に貢献された、山本さんの“お別れ会”は、同封致しましたお知らせを見て頂けましたら幸いです。謹んでお悔やみ申し上げます。

みのわマック 川村 良一