



みのわマックを支える会

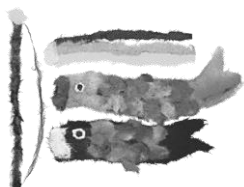


だより

2019年5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304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

新緑の季節、皆様はいかがお過ごしですか。さて、今回のマックだよりは、みのわマックの新任の職員である森さんのお話です。是非お楽しみください。



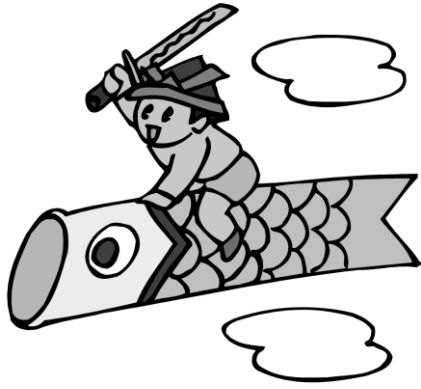
『職員になって』

みのわマック 森 啓介

今年の二月より職員になりました森です。皆様、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

私は、アルコール依存症で4回の精神病院の入院を経験しました。最後の入院の時、幸

運にも様々な事が重なり、それまでの病気との向き合い方では、また同じ事の繰り返しになる事に気付かされました。そこに至るまでに最初の入院から、9年間の時間が掛かりました。しかしその9年間は、



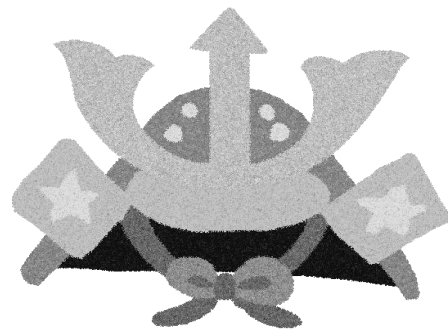
私にとって必要な時間であったと今は受け入れております。

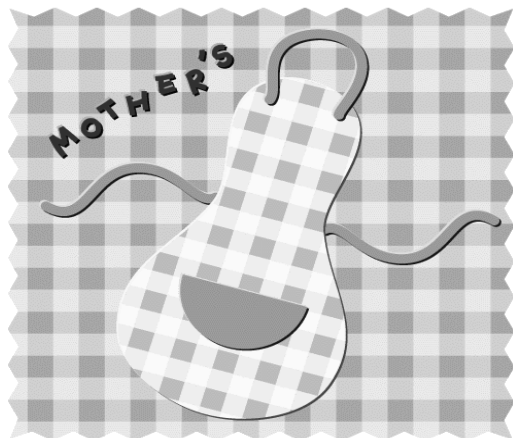
そこから、先行く仲間にスポンサーを引き受けて頂き、AAのホームグループを決め、はじめて12ステップに真面目に取り組み始めました。自分自身に問題がある事を自認し、自分の何が問題を引き起こし複雑にしているか、今まで目を背けていた事実に向き合う事になりました。

退院後、直ぐ仕事に復職した私にとって、仕事・ミーティング・スポンサーシップをこなす毎日は、時間的にも体力的にもハードでした。ただ、その生活を続けた事が、最初の

一杯に手を付けなかった要因の一つになったと感じております。

はじめた当初は、飲む飲まないの判断をする事だけで精一杯だった気がします。ですが、次第に社会生活を送る事と、自分の病気を認識し続ける事は、全く次元の異なる事であると思い始めました。プログラムが進み、生活の基盤が整い、徐々に自分を変えて行く事が出来たのかも知れません。そして長い間、違い探しばかりをしていた、仲間に対する意識も変化して行きました。仲間の輪の中にいる事に迷いが無くなって行きました。





私は、マックプログラムの経験者ではありません。経験者では無い私だからこそ、お伝えできる何かがあると信じます。また、私自身も様々な事を学びそして経験し、自分を高める努力をし続け、少しでも早くお役に立てる様になりたいと思います。

みのわマックで仕事をさせて頂き、仲間の輪から離れない事・やり続ける事・環境を整える事、そして『チャンス逃さない事』の大切さを改めて感じております。ここには、それらが整っており、依存症の負の連鎖を断ち切る為には、良い環境なのではないでしょうか。



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

お知らせ



ミニーさん、山本さんを偲ぶ会



*** 日時場所詳細に付きましては決まり次第お知らせ致します。**

問い合わせ：みのわマック TEL:03-5974-5091 FAX:03-5974-5093

e-mail: minowamac@japanmac.or.jp

主催：特定非営利活動法人ジャパンマック（J-MAC）・ワンステップ

平成31年3月の通所者状況

●通所者数

	新規
継続	12
新規	
合計	12(2)

①どこから

	所属	継続	新規	合計
病院	N病院	1	0	1
	I病院	0	0	0
	S病院	0	0	0
	その他	1	0	1
	小計	2	0	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	8	0	8
	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	9	0	9
自費	東京都	3	0	3
	その他	0	0	0
	小計	3	0	3

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	5
50代	4
60代	3
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	0	0



の外プログラム予定

8日	水	調理実習/統一(AM)	滝野川文化会館
9日	木	ソフトバレー練習(PM)	滝野川体育館
10日	金	ソフトバレー練習(PM)	滝野川体育館
13日	月	ソフトバレー練習(AM)	滝野川体育館
15日	水	体操(AM)	滝野川西ふれあい会館
22日	水	アル施連ソフトバレー	等々力アリーナ
23日	木	本木荘合同ソフトボール (PM)《予定》	荒川河川敷
26日	日	RDデイケアセンターセミナー	滝野川西ふれあい会館

編集後記

令和 元年。になりました。昭和・平成の時代を振り返るテレビ番組が多く放送されていましたが、“あっ～こんな事が起きたのは、この頃だったのかあ～”と思いながら見ていましたが、自分の記憶と随分違いがある事に気づきました。当時は、割と大変な思いをしてきた様に思っていたのですが、今、思い返してみると“それなりに楽しかった、思い出が多い様に思います。人間の記憶(私だけかも)も割と、あやふやなものだなあ、と思いました。新しい年号の始まり、また色々な事が始まります。今回のマック便りは、みのわマックの新入職員の森さんの話しを掲載致しました。お楽しみ下さい。

みのわマック 川村 良一