

# OHANA

平成 30 年 (2018) 9 月号No.48

~~~~~  
暑さが去りやらぬ昨今ですが、皆様いかがお過ごしですか。今年は酷暑に、大雨、台風と大荒れの夏になりました。オ’ハナでは台風の影響で予定していた、毎年恒例の江ノ島夏合宿が中止になりました。

今回のニューズレターは、オ’ハナを利用されている皆さんに、「今年の上半期を振り返って」というテーマで原稿をお願いしました。

様々な今日一日を分かち合っただけでしたら幸いです。

~~~~~  
S・H

あっという間でした。もう半年経つのか、というくらい早かったです。その早い中でも、振り返ってみれば自分のオ’ハナでの役割、ロイスでの役割が増えたことなどで時間が過ぎたことを実感させられます。

たくさんのイベントがあり、バレーボール大会や、マック 40 周年記念集会、セミナーなどで仲間と楽しく、いろいろなことが学びました。

江ノ島に行けなかったことは残念だけど、来年行けることを楽しみにしています。

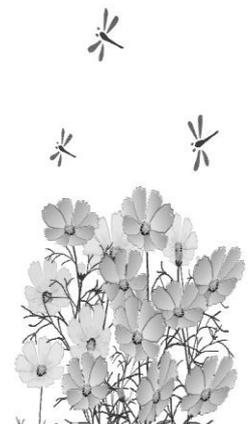
全て、原稿を書くということがなければ思い出せないほど、今を夢中に過ごしています。

9 月はロイスに入って 1 年が経ちます。入寮して、しばらくは慣れることに必死でしたが、今は自分の回復のために必要なことを学び、吸収していきたいと思います。

~~~~~  
Y・N

オ’ハナでの上半期の感想は、「慣れたな・・・」ということ。ほとんどのプログラムが、私には 2 度目であり、経験済みだからである。

「ちょっと遠いかも・・・」と、思ったセミナー会場も、実はそれほどでもなく、二度目以降は電車の乗り換えや、道順も覚えていて、懐かしささえ感じられた。





セミナー後、AAに直接行かず、いったんオ’ハナに戻るなんて面倒！ と思っていたのに、むしろ戻って、皆と一緒に休憩したいとさえ感じるようになった。

上半期一番の大きな出来事は、母の引越し準備と、その時のスリップであろう。

この先、受け入れたくないこと、やらなければならない事は、きっと沢山起こる。でも自分には変えられない。

しかし、具体的な対処の仕方、例えばスケジュールを詰め込もうとしない、先ゆく仲間に、こまめに相談や報告をすることなど、いくらか学習できたかもしれない。

今までできていなかったのは自分への過信、言い換えれば、高慢さだろう。ステップ1である。

#### M・T

去年の12月に退院をしてから、オ’ハナとロイスでの生活は私にとって大変でした。入院中は、ずっと部屋で寝ていたのだから、体力も落ちていて3ミーティングをしている仲間、普通に生活している人って、すごいと思いました。

退院後の私の目標は、まずは毎日休まずにオ’ハナに通う事でした。以前はできていたことができなくて、悲しい気持ちや、悔しい気持ちもあり、落ち込むことも、たくさんありましたが、それでも仲間やスタッフに助けてもらい、今日も施設での生活、アディクションを使わないことができているのだと思います。

長く入院していて、すごく淋しかったのですが、やっぱりオ’ハナとロイスに戻れて良かった、またここで頑張ろうと改めて感じました。

今は退院直後に比べて、体力も回復してきているし、夜のミーティングの回数も増えて嬉しいです。

まだまだ自分には、出来ないことが沢山あるけど、プログラムを信じてやっていこうと思います。



#### T・O

2018年は元旦の朝、ロイスの仲間とのお雑煮作りから始まりました。和気あいあいとしたクッキングフェローとはいきませんが、あれこれ言いながら、たまに空気も凍りつつ、なんとか形になったお雑煮や鍋は、結構おいしくて、量もたっぷりあり、満腹満足できました。

ロイスでも、オ’ハナでも初詣に行けたし、みのわマックへ行き、お汁粉も頂けたし、なかなか充実した1年の始まりになったと思います。



1月中には他にも、ドラマセラピーで役の棚卸を皆に演じてもらって、気恥ずかしかったり、キルトフェスティバルへ行って、参加者の方々の作品に圧倒されたり、GAで初めての1年のバースデーを迎えさせてもらったり、振り返るといろいろありました。

2月は入寮してから目標だった「1年寮生活をする事」を達成し、「自分、よくやったな」という思いと、「でも、こんな状態じゃ、まだまだだな・・・」という気持ちが入り混ざって誕生日を迎え、複雑でした。

3月に入り、参加2回目となるオ'ハナ&ロイスセミナー。スライドショーや施設長が紹介している話を「うんうん、そうそう」と聞いていたり、オ'ハナプチ体験ではドラマセラピーに参加して、少し余裕を持って楽しめました。

3月26日に皆で行ったお花見は、一番良い時でした。満開の桜の下にシートをひいて、縄跳びのひもで絵を描いて「しりとり」したこと、わからない時は「え〜?」、上手に描けた時は「お〜!」の声、皆の笑顔を覚えています。

支える会のバーベキュー大会は、今年はいろいろ食べられて、天候にも恵まれ、よかったです。

5月のマックダルクバレー大会、6月のソフトバレー交流会も楽しくて。ボロ負けしても、もっとやりたかったです。

あと、私は感謝の集い実行委員を、2度目なので経験者枠でやらせて頂きました。活動にあたり、去年のやり方をどこまで伝えたらよいか、どう伝えたらよいか、言い方、自分の立ち位置、役割、それぞれの意向・・・いろいろ難しく、考えさせられました。でも、わからないなりにやってみて、経験して、学びも自分なりに得られ、活動中は大変でしたが、終わった時は、やっぱりやって良かったと思えました。

2018年上半期を振り返ると、もうこんなに歩いたのかと思いますが、その時その時を見れば、ちゃんと中身がある、今を生きてきたと感じます。そしてこれからも、”今”を大切に、着実に日々の歩みを重ねていきたいです。



## Y・M

今年の上半期もあっという間でした。午前、午後オ’ハナでミーティングをし、夜の自助会の3ミーティング。私はロイスに入っているので仲間の中で、風呂とトイレ以外はズーっと一緒にいます。楽しくはないけど、淡々と今日一日を過ごしています。

今年の7月に入って、猛暑で体調も悪かったです。仲間の中に居るから歩けるのだと思うと、感謝です。

## Y・H

感謝の集いは私にとって良い経験でした。舞台の上での合唱は、とても緊張しましたが感動のものでした。他の地区のマックの仲間たちも、すごかったし楽しかったです。

おやつタイムに仲間と一緒にコーヒブレイクしたことが楽しかったです。

また参加したいです。参加できたのは、スタッフと仲間の勧めがあったからで、本当に良かったです。勧められなかったら、あんな経験はできなかったと思います。

日頃から限られた時間でしかプログラムにも参加できませんが、このまま続けていきたいと思っています。よろしくお願いします。



## Y・Y



4月の半ばからRDデイケアセンターの導入コースに通うようになり、6月から週5日、RDの本コースに通うようになったのが大きな変化です。

RDではミーティングではなく、セッションという、RD職員による講義形式のプログラムだし、グループセッションだけではなく、担当職員との個人セッションが週に何回も行われます。

オ’ハナでは通所の仲間は全員女性ですが、RDでは男性も女性も通所しているのが、大きな違いです。

RDプログラムという新しいプログラムも、飲まない生き方の道具として、今の時間を大切に過ごしたいです。

## E・M

平成29年12月19日にオ’ハナに来て、初めはびっくりしました。ミーティングの見学をして、自分も発言できるか心配でした。パチンコのことは、ありのまま話せばいいのですが、なかなか話すことが思い浮かばず、何も言えませんでした。少し慣れてきたら話せるようになりました。

前にいた入所施設から通所するのは、嫌でした。しかたなく新板橋で降りて、公園で少しボケっとして、それからオ’ハナに行きました。

オハナでミーティングハンドブックを読むと、宗教的な言葉が多く、私は先祖を祀っていたので、これはいいのか？ 悪いのか？ 悩みました。でも、慣れてきたので少しずつ理解できるようになりました。

ロイスでも最初は家に帰りたと思ったのですが、帰る家がないので、すごく疲れて途方に暮れて逃げたい気持ちにもなりました。今は来年の4月には終了して、どこかへ住みたいという希望があります。

私は乳がんになり、これから手術をすることになり、不安がいっぱいです。手術をしたら娘に会える！ と、楽しみにしているのですが、娘はたぶんボーイフレンドがいるので、親を優先してくれるのかはわかりません。会えたら今までのことを謝って、自分のパチンコ依存症のことも話したいです。



#### M・F

4月からステップ4を書き始めて、6月下旬にスポンサーとステップ5の棚卸をしました。

子供の頃から結婚前までは、莫大なページ数になる程書けたのですが、結婚以降の酒の飲み方がおかしくなった頃の記憶が曖昧で、あまり書けなかった感じがして、すっきりしていません。

オハナ修了までに、もう1度4を書きたいと思っています。

ステップ5の直後に、体調異変があり、秋に様々な手術をすることになってしまいました。

このまま順調に過ごして、10月には2年のバースデーを迎えられるよう、変えられないものを受け入れ、認めて、全ておまかせすることと致しましょう。

#### A・K

私にとって、この上半期は大きな変化の時でした。

まず、年始にスリップをして1月10日に入院。4月10日に退院と同時に施設の寮に入寮して、3ミーティングの日々が始まりました。

年末まで通っていた施設から、新しい施設への移動、実家の扶養を抜けて生活保護を受けての寮生活へと、生活が一変しました。

今はやっと落ち着いて毎日を送っていますが、振り返ってみると、古い自分をなんとか変えていきたいと必死で、いろいろな事をこなしていったと思います。

様々な手続きや引っ越しなど、とにかく焦らないように1つずつと自分に言い聞かせてやってきましたが、それを支えてくれたのは、多くの仲間でした。





施設の職員の方々、病院で出会った仲間、寮の仲間、AAの仲間……。本当に皆にありがとうと言いたいです。私は今、いろいろな古いものを手放し始めたと感じています。これからも仲間の中で、毎日ゆっくりと変わっていきたいと思います。

#### M・A

去年の11月に退院して、オ’ハナに通い10カ月が経ちました。新しい住居の生活にも慣れ、オ’ハナに通うことにも、だいぶ慣れてきました。入院がけっこう長かったので、普通の生活に慣れるまで、少し時間がかかりました。依存症の治療から2年半ほど離れてしまった私には、毎日ミーティングがあるオ’ハナはありがたい場所です。今ではオ’ハナのみんなの中に、安心して居られるようになりました。入院前は引きこもってしまい、安心して生活ができなくなっていたので、オ’ハナに通うことで人との関りがある今は安定しています。以前、他の施設に通所している時は自分ができなかったことを、もう1度学び直している感じです。

#### R・I

早い！ 月日が経つのが早い！1日が長いと感じる時もあったし、まだ〇〇時かぁ、と時計を見てげんなりすることも度々あった。なのに振り返ると上半期も終わり。



この春頃から感じていたのが毎月、月末になると（今月もう終わり？）（先月って何かあったっけ？）と、こんな風に思うことが、今も続いている。そんな中でも、ものすごく苦しい出来事もあった。今、振り返っても、まだ生々しいし、同じ思いをもうしたくない。だけど、その時に感じた、どこにも行き場がない、やり場のない、どうしようもない気持ちの状態を、どっぷり抱えたまま、行きたくないのに行った自助グループ、行きたくないのに行った施設、これらは、今となっては大きな分岐点だったのだと思う。

このことで、仲間たちに対して、職員に対して、大きく有難みと感謝が湧きあがった。

今思うのは、今日も依存物を使わないで平和に生きていたい、ということ。



## A・I

今年に入って、まだ臨床心理士の先生のお世話になっていました。それまで、ACと性のトラウマの症状のフラッシュバックと、依存症の症状がいつぱんにやってくる、私の回復の道において必要な、一番苦しかった日々を乗り越えていた段階にありました。

カウンセリングを受けている頃、健康的な食生活も始めました。調味料をすべて天然のものにして、料理をしらふで作って、おいしい食事に癒されていました。健全な食べ物は精神の安定とイコールなのです。



私はずっと歌が好きで、ある日声を出したら今まで出なかった高いキーが出ました。自己中心性を手放すことと、力を抜くことイコール、心が調和していくことで、良い声が出るのだと気づき、歌うことに夢中になっていきます。

バレリーナになりたいと思って、バレエを習い始めました。オ’ハナの仲間たちは本当に温かくて私がバレエ好きなことを素直に受け入れてくれました。

バトミントンのプログラムの時にも、空いたスペースでバレリーナのように舞っていましたが、そうやって自分を解放させていけば、回復の道もスムーズに進むと、何となく感じていました。オ’ハナの仲間とバトミントンをするのも、過ごすことも、だんだん楽になってきました。

スタッフの方々も私のやりたいことを尊重して理解して下さっていることに心から感謝しています。

私は自然や動物や宇宙が好きで、オ’ハナを休んでバルコニーでペットを抱っこするとリラックスすることを学び、実感し、自分のものにしてきました。

以前と比べると、オ’ハナの仲間の中の空気が明るくなり、とらわれもなくなり、皆と休み時間に楽しく過ごせ、AAに行く時間も安心感を得られるようになりました。

女性の中に居られることが何よりの宝物です。私は幸せです。

私は薬物のアディクションもあるので、強烈な倦怠感と眠気がセットになっています。これは薬物使用時期に起きていた症状と同じものです。なので、休息は必ずとるようにしています。

5月6月はボーカルグループに入りました。歌や踊りのレッスンを受けながら本番に向け練習をしています。歌と踊りで強い表現欲求を解放させることができ、とても幸せです。





## S・K

怒りをなかなか手放せない日々でした。もう何年も人と比べる癖が止められず、主治医から「人と比べると苦しくない？」と、アドバイスを受け続けていて、つい最近まで全く理解できませんでした。少しはしらふになり、人と比べると、いつまでも満足しない自分に気づき、もうやめようと思いました。

6月の感謝の集いで歌う2曲は、どちらも嫌な思い出があり、歌っている途中で涙が出てきてスタッフに苦しいと伝え、当日は歌えないかもしれないと思っていました。ミーティングで少しトラウマを吐き出して、当日は淡々と歌うことができました。

3つのチームに分かれてマイクスタンドを囲って歌っている最中、隣のチームの仲間がとても楽しそうに歌っているのを見て、素敵だなと思いました。

私はいろんな歌にトラウマがあり、最近歌う事を控えていましたが、感謝の集い以降、歌うことが好きかも？ と思えるようになりました。卒業したら仲間とカラオケフェローで再会できることを、神に祈っています。

他の仲間のように、週7日3ミーティングはできないけれど、週7日1ミーティングでも自助グループに行こうと決め、家に帰ってお風呂に入って、すぐ寝られるように髪をショートに切りました。家計簿をつけてお金の使い方を見直しました。これらは施設の仲間達がやっているから見習って真似させて頂きました。

7月はバースデー月で、いろいろな会場で苦い出来事が起こって辛かったです。台風で1週間延期になりましたが、1年のメダルを頂くことができました。色紙にたくさんの仲間からメッセージが描かれていて、私の宝物です。

冒頭に書いた怒りについて、あるスタッフが「怒りの奥底に、甘えや淋しさはありませんか？」とアドバイスを頂き、そうかもしれないと発見しました。私はずっと他人に甘えていたんだと気づきました。

去年の年末から精神的に崩れていたけれど、沢山のスタッフ、仲間に救っていただいて、私の命綱は仲間です。

母親とは、しばらく会わないほうが良いと提案が出てから、最初の1、2ヶ月は淋しさがいっぱいでしたが、慣れました。やっぱり母にもたくさん甘えていた私です。

今は、もう1度、私が私を育て直している日々です。





### T・I

冬から夏に・・・毎日ミーティングをして、夜になると自助会に向かう。毎日が、現在の当たり前前として過ごしている。

以前は毎日ギャンブルをして・・・していない時は仕事をして、何かをきちんと見つめてこなかった。もちろん人生計画も、しっかりしていなかったと反省できているのは、ミーティングのおかげだと今は思う。

現在の事、そしてこれからのこと、きちんと目を向けていくための治療だと思ひ、日々歩いている、話している。

何もしないでいても季節は過ぎていくのなら、何かをしてゆくべきだと、今は強く感じています。

これからの当たり前の日々を少しずつでも良いものに変えて、整えていきたいと思っています。

振り返るのはミーティングの中だけで、今は十分だと思っています。

### M・I

断酒 5 カ月

3/16(金)初めてのミーティング参加。テーマは立ち止まる。

イラっとして飲む、ではなく

イラっとしても、1度立ち止まって考える

「今」の自分にとって、1番大事なことだと感じた。

当たり前前だけど、オハナに来て、ミーティングに参加しなかったら、この当たり前前に気付かなかった。

5カ月経った今、何事にも「1度立ち止まって考える」ことが、だいぶ定着してきた。

ミーティングでの仲間の話、スタッフさんとの話、飲んでいた時に、周りからは「変だ」と言われてきたけど、そんな私の話を、向き合ってくれていることが、とても嬉しい。



マック40周年感謝の集い



ソフトバレーボール大会



## ウィンメンズアディクションサポートセンター オ'ハナ利用状況報告

|    | オ'ハナ利用者 | 福祉ホーム「ロイス」入所者 |
|----|---------|---------------|
| 7月 | 22名     | 9名            |
| 8月 | 21名     | 9名            |
| 9月 | 20名     | 9名            |

～ 献金のお願い ～

ジャパンマック（オ'ハナ）はみなさんの献金により支えられています。

「ジャパンマックを支える会」の振込み用紙を同封致しましたので、献金のご協力をどうぞ宜しくお願いいたします。

### 編集後記

暑さ寒さも彼岸までとありますが、秋が訪れるのかと不安になるような酷暑でした。台風もたくさん来て、夏合宿が中止になったりもしましたが、夜ごとに涼しくなる風に季節の移り変わりを感じます。

これからもご支援、ご指導、ご鞭撻のほどよろしく願いいたします。

### <連絡先>

原則として年中無休 9時～17時

〒114-0023 東京都北区滝野川 6-76-9 エスポワール・オチアイ 601

TEL 03-3916-0851

