



みのわマックを支える会



2018年3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290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、寒い日が続きますがいかがお過ごしですか。その中でも梅の花がそろそろ見ごろになっているところもあるようです。もうすぐ春ですね。

今月は昨年の秋季ステップセミナーでスピーカーをされた新潟マックの斉藤さんのお話を掲載しました。是非お楽しみください。

『私のステップ1・2・3』

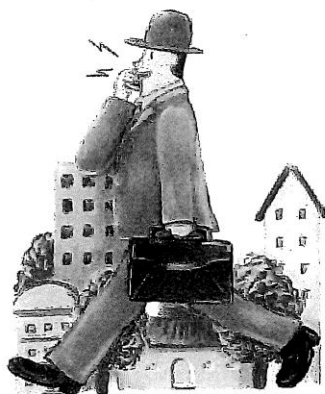
新潟マック **S** さん

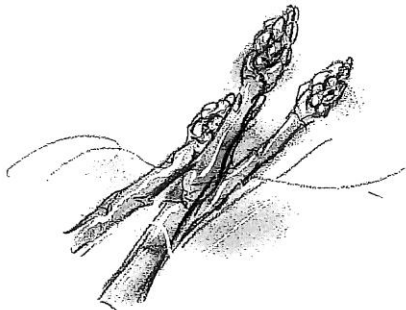
薬物依存の斉藤です。 門学校に通っていた時、友達
私は薬物の人間なの に“酒を飲みに行こう”と誘
で、アルコールの仲間の前で われたが風邪をひいていた
あまり話をした事がないの ので薬を飲んで行こうと思
で、緊張しています。私が薬 い薬を飲んだが効かなかっ
を使い始めたのが19歳。専 た。普通は、おちょこ一杯の



量だけど効かなかったの、その時は一気に二本飲んだ。それで凄く楽になり、気持ち良くなって良かった。その時 19 歳のガキだった自分は “大人達はこんなに良い物を子供達には隠しているんだ！” と思った。最初のうちは、歯が痛かったり、風邪をひいたり、頭が痛い時に使っていた。21 歳の時、就職をした。時代が丁度バブルの時期であった、学生の頃は、風邪をひいたりとか、痛みに対

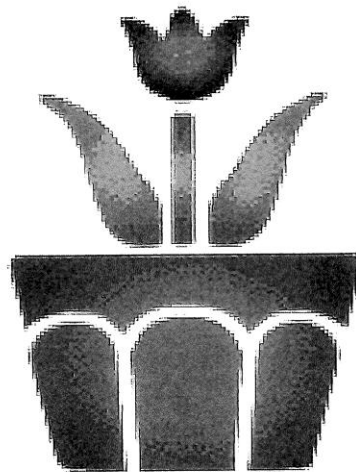
して薬を使っていたが、体が楽だった。精神的に楽になる事を頭と体が覚えていた。元々は薬に興味があり高校時代バンドをやっていて、シンナーも 2~3 回試してみた事もあったけど、気持ち悪くなるだけで “ハマらなかった。” 大学に行けなかった等々色々と有ったが、コンピュータープログラマーの仕事に就いた。





当時、就職した会社から大手企業に出向になり、それこそその職場が忙しくて夜中の2～3時まで仕事をしていました。フレックスタイムの職場だったので、自分で勤務時間を管理していましたが、睡眠時間が毎日2～3時間になり寝る事が出来なくなり始めたので朝、薬を買いに行く様になり何とか睡眠を取っていました。それが毎日の事になり26歳で会社をクビに

なりました。その後、また出向で市役所の仕事をしましたが、眠剤・安定剤を使うから、頭がゴチャゴチャになり仕事も出来ない、システムダウンを起こしたり、無断欠勤したりで約2年間仕事をしたが失敗続きの連続で、役所からは“もういない”と言われてしまいました。





元の職場に戻る車で眠剤を
買いに行こうと思って、駅前
の車の中でブラックアウト
を起こし、そこから精神病院
の入退院を繰り返す様にな
りました。入院していた時、
薬の話をしていたら、入院中
の女性に“私も飲んでみた
い”と言われて、薬を買って
きてしまった。そこで初めて
“薬物依存症”と言われた。
退院すると薬に手を出して
しまう、外泊時にも薬に手を

出してしまう…警察署の隣
の薬局で薬を盗んだのだが、
逮捕されず精神病患者と云
う事で、入院させられてしま
いました。その病院の中での
状況を見た時“俺こんな事、
繰り返してたら…死んじゃ
うなあ”と思った。でも、希
望もあった。薬を止めると眠
れる。その頃、親に新潟マッ
クに行く事を勧められまし
た。新潟マックに行き北原さ
ん（新潟マック施設長）に眠
剤・安定剤も止める様に言わ
れた。“医者からは、ちゃん
と飲めと言われてるのに…
何言ってんだ？このオッサ
ン”と思っていた。結局、28



歳まで仕事はしなかった。33歳で赤城の病院に入院。その2年後、長岡に帰りました。結局は薬が止まっただけの2年間だった。その後、中越地震が引き起こり、生活。マックの事を知っていたのでマックには行きましたが、プログラムはやる気なし…誰とも喋る事も出来ずにいた。薬だって違法じゃあないから良いだろう、処方薬だから良いじゃあねえかよ！

とっていた。最初はただ喋れる人が欲しかったし、話を聞いて欲しかった…生きて行く事がどうにもならなくなった事は認める事が出来る様にはなって来ましたし、北原さんの話を聞くに連れて、自分も北原さんの様に生きて行きたいと考える様になって来ました。それこそ最初はアルコールの仲間をバカにしていたが、段々と、みんな一緒の病気なんだろう様になって来ました。



生きることがどうしようもなくなったら、俺はただ生きてるだけじゃないか？飯だつて親が食わせてくれてるし…ある時、マックに行く途中、交通違反で捕まった、その時

“あつ～俺もこのままだと交通事故でも起こして死んじゃうなあ…”と素面で感じる事が出来た。自分のやり方を通そうとすると軋轢が生まれる、自分が変わらなければ…ミニーさんが言う霊性

とは“自然の摂理”だそうです。俺は薬を使ったりして、その“自然の摂理”を変え様としていた。これから先も、step1・2・3を忘れずにやっていきたいと思います。

(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 ミのわマックOB



平成29年1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	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	7	0	7
	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	0	8
自費	東京都	5	1	6
	その他	1	0	1
	小計	6	1	7

ミ ニ ー R	みのわ通所者	10	0	10
	就労者	5	0	5
	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

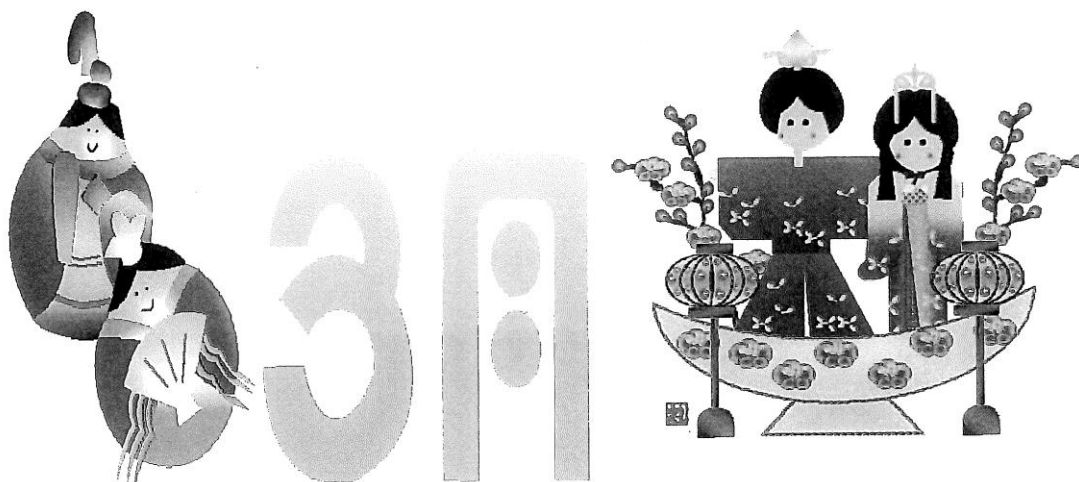
	男性
10代	
20代	2
30代	5
40代	7
50代	5
60代	5
70代	
合計	24

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	1	0	0	0	0	1



の外プログラム予定

4日	日	エンジョイG セミナー	国分寺労政会館
6日	火	川崎マック25周年感謝の集い	川崎市産業振興会館ホール
7日	水	調理実習/統一(AM)	滝野川文化会館
18日	日	出会いの里G21周年感謝の集い	針ヶ谷コミュニティーセンター
21日	水	体操(AM)	みのわマック3F
22日	木	本木荘ソフトボール	荒川河川敷
28日	水	卓球(AM)	滝野川西ふれあい会館

編集後記

2月になりました。1月には東京でも4年振りの積雪観測でした。東京では20cmの積雪で交通機関が大幅に乱れましたが、福井では記録的な豪雪… 仲間達と話をして“去年より寒いよね…”と話しますが、それもそのはず、40年振りの大寒波だそうです。今回のマック便りは、豪雪地帯の新潟マックの斉藤さんの話を掲載致しました。昨年のステップセミナーでお話し頂いた事を書面にしたものです。斉藤さんの真意と違う所もあるかとは？と思いますが、そこは御理解頂きたいと思います。

みのわマック 川村 良一