



1994年7月1日 みのわマックを支える会発行 郵便振替 東京6-586278 第5号
事務局 〒114 東京都北区滝野川7-31-7 電話(03)5974-5092 FAX(03)5974-5093
アルコール依存症リハビリテーション・センター ALCOHOL ADDICTION REHABILITATION CENTER

山小屋の灯

みのわマックを支える会
事務局 D

原点、山小屋、ターニングポイント、
母校、港、生まれ故郷……。

これらは巣立った仲間たちがそれぞれ『みのわマック』を称して大切にしている言葉です。昨夏、みのわマック15周年記念が催され、その盛り上がりには目を見張らされるものがありましたし、そこに集った大勢の人々の祝福と喜びの感動の渦に巻き込まれながら、何よりもみのわマックの存在の大きさを改めて認識させられたものでした。かくいう私も、12年前の秋、途方にくれてもう一人の病院の仲間と共に、『三の輪マック（荒川区にあった頃のみのわマック）』の敷居をまたいでいました。その日から毎日、大宮からのマック・プログラム（1日3回のミーティング）への出席が続きます。

サングラスをかけて人目を避けなければ通えないほどに、おびえきって、ひどい状態になっていました。アル中が嫌でしよがなかった自分がいつしか、同じ様に底をついた弱くて命がけの仲間たち（最初は同じだなんて思ってもいなかった）との出逢いの中で不思議な力をもらっていました。『みのわマック』はギリギリの剣が峰のところにあるので通所者本人も職員も皆必死です。またそれだけにハイヤー・パワーの恵も大きいのかも知れません。これもまた、当時仲間たちが『三の輪マック』の建物を称して口にしていたあくたれです。

『びっくりしたなぁ、それにしてもこんなにオンボロとは思わなかった。』

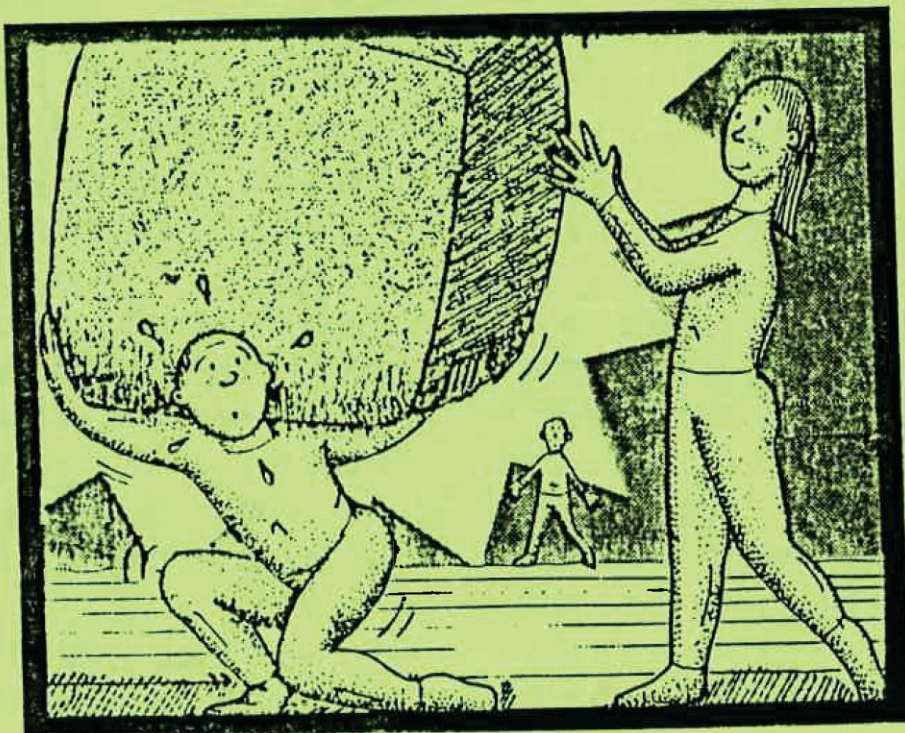
『もう少し、らしくないと』

カイククしないよ』

アル中の仲間たちは謙虚さがありません。否、オンボロが効いたのです。ピカピカの御殿でなかったから良かった。分相応の恵の中で生まれて初めて謙虚になれたのです。おととしの10月、移転計画がたけなわの頃、前身である『三ノ輪マック』に仕事を終えた8名の卒業生が集ってきました（第1回みのわマックOB会）

何らかの形で関わりを持ちたいという仲間たちでした。金のある人は金を、時間のある人は時間を、汗を流せる人は汗を……という話の中で一人の女性の仲間から「支援母体の名称を『支える会』としてはどうだろうか？『みのわマック』

にはうってつけの名前ではないかしら」文字通りいろんな人たちが皆で支えていかなければならないのだからという提案でした。当時の『みのわマック運営委員会準備会』にはかり、そのまま今の『みのわマックを支える会』となったのです。いつだったかミニーさん（みのわマック創設者）が「お返ししない^{いのち}とまずいよ、頂いたものは生命なんだから」という、その当時全く理解できなかった言葉が思い出され、これから辿り着いてくるであろうかつての自分と同じ様に道に迷った仲間たちの生命のターニング・ポイントとして、決して消してはならない山小屋の灯だと思うのです。サッカーのJリーグじゃないけれども、『みのわマック』の良き一人のサポーターでありたい。



第1回日本マックスステップ・セミナー

1984年春、3日間にわたりみのわマックの創立者であるジャン・ミニー神父の司会で日本で初めての『マックスステップセミナー』が開催されました。今回はマックで命を救われた仲間のステップ2の話です。

ステップ2

『われわれは自分より偉大な力が、われわれを正気に戻してくれると信じるようになった』

(司会) ジャン・ミニー神父

私たちアルコール中毒者は症状は色々ありますが、みんな同じです。妊娠1ヵ月の女性と8ヵ月の女性はお腹の大きさは違いますが、お腹に子供が居ることに変わりはありません。アルコール中毒も症状は違っても、アルコール中毒になったことに変わりはありません。女性のアルコール中毒も男性のアルコール中毒と同じです。

私たちアルコール中毒者は『昨日、酒を止めたから、今日、正気になっている』と錯覚します。シラフだという考えがあるから失敗をします。例えば、私の場合、2ヵ月の休暇が有った時、それまで11

ヵ月毎晩ミーティングに出てプログラムをやっていたのですが、『2ヵ月の休暇の時だけ、1月だけ何処かの山にこもって飲んでいいだろう』と思いました。そこまで頭がやられていたのですが、自分自身では気が付きませんでした。

その様に——全世界で一番正しいのは自分だから——自己中心的な考え方で、病院の先生、教会の人達、兄弟の言うことを聞く必要が無いと思っています。人から提案を受けても自分が正しいのだから聞く必要が無い。

当分の間、自分自身が正しいと感じていますから、しかたがないと思います。第2ステップの話をお願いします。

仲間の話

私もマックに酒を止めようと思って来た訳ではありません。寝る所と、食べる事に心配が無いから来ました。16才か

17才の時から27年間酒を飲んできました。飲み続けたおかげで、普通の人の行くことの無い刑務所にも行きました。アルコール中毒の人で福祉依存になる人がいますが、私の場合は刑務所依存でした。刑務所に8回入って、逮捕されたのが48回です。自分の年より沢山、捕まっています。酒を止めるは刑務所しか有りませんでした。

最後に逮捕されたのは去年の3月でした。山谷で飲まず食わずで、ヤンカラ、あおかんをやっていました。酒を飲んで訳がわからなくなっていて、ひと様の家に入り、財布を盗んで、電気コタツの中に入って、財布の中身を数えていました。680円でした。子供が帰ってきました、変なドロボウがいるので大騒ぎをして、110番で逮捕されました。窃盗、住居侵入で逮捕された時には『助かった』、『ヤンカラ仲間から抜けられる』、『酒を止められる』と思いました。けれども刑務所には入れませんでした。20日間拘留されて出てきました。拘留中に幻覚、幻聴が出ました。刑事さんに『悪いけれども、私は酒を切って3日目か、4日目に幻聴、幻覚が出るからよろしくお願いします』と頼んでおきました。3日目に、幻聴、幻覚が出てきました。1日中水を飲んだり、変な行動をしていたので刑務所に入れなかったのだと思います。

生い立ち

私も木の股から生まれてきた訳ではなく、親兄弟もいました。父親の顔は知りません。母親には1年に1回位会って

ます。私は祖母に育てられました。祖母はその事を不憫に思ってくれたらしく、大切に育ててくれました。私もその事を恩に感じて一所懸命やりました。勉強も仕事も1人前にやりました。

一所懸命やりましたが、我も強い人間だったので『人よりは出来るんだ』と段々と高慢な人間になっていきました。学校では『あいつのようになれ』と手本にされるような学生でしたが、社会に出からは『あいつのようにはなるな』と言われるようになりました。一流の会社にも勤めましたが、やっぱり酒が付いて回りました。毎晩1升酒を続けていましたから、長続きしませんでした。親が悪い、酒が悪い、国が悪いと色々な物事を憎んでいました。

23才の時に結婚をしました。『結婚をすれば、考え直して酒を止めるだろう』という、周りの期待に反して、女房の稼ぎで生活をして、自分の稼ぎは全部、酒に注ぎ込む計画でしたから、すぐに女房には逃げられました。当然だと思います。

離婚をしてから、一旗上げようと思ひまして、東京へ出てきたわけですが、白旗を上げる結果になってしまいました。どこにも行くところが無くなりました。食う物も食えない、飲む物も飲めない、死にそうになって福祉に泣きつきました。その時は飲んでいなかったのも、福祉をあてにしていました。相手にしてもらえませんでした。自分の思いどおりにいかないで怒って、福祉事務所で暴れました。しかたがないので、山谷でアオカンが続けていたところをみのわマックに助けられました。



みのわマックに来て

間違った物の見方、考え方に気付いたのがミーティングで仲間の正直な話を聞いてからでした。また、自分にとってよかったのは、みのわマックでのミーティングが『言い放し、聞き放し』だったことです。自分の下手な話もみんなが最後まで聞いてくれました。色々なことを自分一人で抱えていましたが、話して、話して、話しまくりました。それで気持ちがすっきりして他の人の話が聞こえるようになりました。色々な人の話を聞きました。年齢、職業、性別に関係なく、みんなが同じことをやっていました。仲間がまるで自分の事を代弁してくれているようでした。『大酒を飲んで、寝小便をして、それが人にわかったら恥かしいので、他人の布団とすり替えて、知らん振りしていた』事も同じでした。

聞く耳を持ってからは、同じ様な事をやっている仲間がいたので、自分のやってきた行為を認めるしかありませんでした。仲間の正直な話から仲間を信じる事が出来るようになり、自分の話も理解してもらえと思いました。

みのわマックに来るまでの自分の状態は、刑務所に入り、大酒を飲み、住む場所も無く、行き着くところは『山谷』でした。皆さんは山谷にどんなイメージを抱いているかわかりませんが、『山谷』は労働者の町です。ヤル気さえ有れば、その日から7,000円でも8,000円でも稼げます。だから、誰の遠慮なく酒が飲めます。朝の4時半から酒屋が開いています。吉原へ行くと朝の7時までやっている酒屋が有ります。そういう所です。私にとっては天国の様な所が『山谷』だと思っていました。本当は地獄なんです。

『大酒飲み』と『アルコール中毒』の違いを感じました。『大酒飲み』はいくら飲んでも、生活がかかっていますから、頭が痛くても次の日に仕事にいきます。『アルコール中毒』は、生活がかかっている、でも、次の日に仕事にいきません。進行性の病気ですから、体が動かなくなり、^{しま}終いには飲むことが仕事になってしまいます。私も良い酒飲みの時代も有りました。おちょこで飲んでいたので、段々、コップ、茶碗、井になり、最後はラッパ飲みになりました。酒の種類も変わりました。ビールとか水割りとか弱い酒を飲んでた時も有りましたが、ヤンカラ部隊で焼酎を飲むようになりました。玉姫公園でダンボールを集めて寝て、焼酎を飲むのが仕事になりました。人間は食わ

なければ生きられないのはわかっているのですが、酒を飲まなければ生きられない様になりました。アルコール中毒という進行性の病気を認めることが出来ました。

みのわマックに助けられてからは、時と場所を得て、自分は回復したのだから今の生活を大切にしようと思いました。以前は『どうにかなるだろう』『誰かどうにかしてくれるだろう』と甘い考えでした。物事には限度がある事がわかりました。親、警察、福祉から見放され、行き場が無くなりました。それでも死にたくなかったのが、今の生活を大切にしたいと思います。

私は、仲間に会い続けることによって、物の見方、考え方が変わり続けました。

今まで多くの『失敗』をしてきました。『失敗』をすると、『恥』をかいたと思い、逃げることしかしませんでした。今は違います。『失敗』することは『恥』だとは思っていません。その『失敗』から、何を考え、何を感じて、何を学び取ったかだと思います。『失敗』から何も学ばなかったことが『恥』だと思っています。

話は横路よこみちにそれますが、私が酒を止めたので、喜んでいる人がいます。一番喜んだのは、飲んでいたころ最大の敵であったおまわりさんです。もう一人喜んでくれたのが、さんざん心配をかけた屋台のおばちゃんです。これが、いつも大笑いをするのですけれども、ゲイバーのゲイボーイを昔やっていた人でした。『今度、飲みに行くからな』と声をかけると、『そのまま飲まないでいておくれ』と言

います。止め続ける姿をみて、さんざん盗みを働いた中華屋のおやじさんも喜んでくれました。この様な経験をして、考え方が変わってきました。

今までは酒を止めて、自立したいと考えても、その為に『どうするか』という事は考えませんでした。怠惰でした。みのわマックに来てから、食べる事、寝る所が保証されて、助かりました。

まず『酒と戦って勝てない』と認めました。ミーティングに出て、1日、2日と酒を止めている自分に気付いて、ミーティングに出ていれば、酒が止められると確信しました。『どうするか』をミーティングが教えてくれます。『酒を止めるためにミーティングに出席する』これが生きることだと思います。

また、『口から回復するのではなくて、足で回復するんだ。歩け、歩け』と教わりました。だから、動きました。とにかく動きました。暇を作りませんでした。今、酒を止められているのはその教えのおかげです。仲間のやっていることを信じたいと思います。『良くなる事』『悪くなる事』を見せてくれました。見て学び取って、行動しただけです。

みのわマックの仕事

今は、みのわマックのスタッフとして、ハウス（宿泊施設）の鍵を預るような身分になっていますが、色々と有りました。アルコール中毒がアルコール中毒を管理することは本当に大変なことだと思います。今まで、率先して酒を飲んでいて人間が『酒を飲むな』と言うんですから大



変なことです。批判もされます。同じ屋根の下に住んでいますから、やりづらい事が沢山有ります。でも、自分の飲んでいた時の事を思い出します。

共同生活をしてゆくためには、『和』が必要になってきます。自分は私の強い人間なので、我を取るために相手の立場に立って物考えるように心掛けました。そして、人の嫌がる事からやるようにしました。目立ちたい、認めてもらいたい、と方肘^{かたひじ}を張ってしまいますと、何日も続きません。便所の当番から始めて、目立たないように、目立たないようにやりました。ハウスでは皆が決められた役割をやると『和』がうまくいきます。

山谷で生活している頃を振り返ってみますと、『金』と『酒』で結びついた仲間でした。『金』と『酒』が無くなれば仲間ではありません。1杯の酒欲しさにケンカになります。そんな所でも、さびしいから集ってくるんです。話し相手が欲

しいから集ってくるんです。立ち飲み屋に入って見ず知らずの人と1杯の酒を通して、10年来の友達^{とも}の様になれます。たわいもない話ですが、飯場の話とか、食い物屋の話とか、飲み屋の女の話とかです。しかし、『金』と『酒』で結びついた仲ですから、すぐに壊れてしまいます。

山谷で生活していた頃とは違って、『和』を大切にする共同生活で、我を小さくしています。仲間を信じ、仲間を大切にすることを学んでいます。

みのわマックは食べる事と、寝る所は保証されています。酒を止めることだけをやっていれば後は自由です。みのわマックでの生活を基礎に将来、色々なことが出来ます。飲んでいた頃はどうか。山谷で酒を飲んで本当に不自由な生活でした。山谷という枠から出られませんでした。それが、わかってほしいです。

みのわマックは自由です。提案さえ守ってれば自由です。免許を取ることも出来るし、学校に通うことも出来るし、やる気であれば出来ます。それをわかって利用して欲しいと思います。

12ステップを知りましたから、誰に強制されることもなく、自分自身で酒を止め続けることが出来ます。ミーティングで仲間の正直な話から、『何を考え』、『何を感じ』、『何を学び取るか』が大切です。酒を止める手段をミーティングで学び取ることが出来ます。止め続けるためには1日1日です。1日は勝取ったんだと思います。勝取ったものは守り続けなければいけないと思います。止め続

けるためには仲間に会い続けなければ駄目です。

今日一日仲間に会い続けて、今日一日精一杯生きたいと思います。今日はいたらない話をどうもありがとうございました。

(司会) ジャン・ミニー神父

アルコール中毒者が初めてみのわマックに来る時は、失敗ばかり重なってきているから自分自身が信じることが出来ない。『人間』から見放されて、『人間』も信じることが出来ません。何回も、何回も『明日から酒を止める』と約束します。『今日から酒を止める』と約束するアルコール中毒者はいません。全て『明日から酒を止める』と約束します。何回も、何回も約束をして、全て守ることが出来ません。『人間』から信じてもらえないと思い込んでいます。それで、見放されて、見放されて、最後に1人になってしまいます。

『愛』ということですから—もう私は56才なのでロマンスの話をするつもりは有りません—関係者がアルコール中毒者に持つ『愛』で一番大切なことは『信じる』事だと思います。『良くなりなさい』、『こうしなさい』と命令することは簡単です。信じなければ回復しません。それは、学校の先生と生徒の関係の様に『説教』になると、大人は聞く耳を持ちません。例えば私の場合、仲間を『信じる』事が出来なければみのわマックでは絶対に預りません。でも、私はどんなアルコール中毒者でも回復できると

信じていますから、山谷から真っ黒で出て来た仲間(アルコール中毒者)も信じることが出来ます。仲間に対して、信仰がなければ、この仕事は不可能だと思います。

また、『信じる』事には条件はないと思います。『ここまでは信じるけれども、これ以上やると見捨てます』というのは治療者の愛ではないと思います。『どこまでも付いていける』という信仰が必要です。例えば山谷のアルコール中毒者の場合、病気がかなり進行していますから、1回で回復する人達はあまりいません。

『1回失敗したら、見捨てますよ』と言うことは『信じない』と言うことです。

『人間』ならば、信じてもらえないと立ち上がることが出来ません。だから

『信じる』ことが『人間』に対する『愛』だと思います。それがなければ、回復は不可能だと思います。『機械』であれば、精神病院に入れて、3ヵ月経って引取にいて、治ったということはありませんが、アルコール中毒者は『人間』ですから『愛=信じる』事がなければ、回復は不可能です。人間は大人でも子供でも愛がなければ必ず駄目になります。

その様なわけで、アルコール中毒者の回復には必ず愛が必要だということです。まず、仲間から信じてもらってから、仲間を信じることが出来るようになると思います。そうしないと、いくら回復の為に提案を出しても聞く耳を持ちません。信仰によって提案を守るようになると思います。

(次号へ続く)

¥ 収支のご報告 ¥ (平成6年5月の収支報告をさせていただきます)

収入の部	正会員会	139,000	支出の部	事務経費	98,201
	法人会員会	50,000		払込料金	2,280
	賛助会員会	16,440		あのみマック館費	300,000
	図書売上				
	雑収入				
	小計	205,440		小計	400,481
前月繰越金		1,213,557	次月繰越金		1,018,516
合計		1,418,997	合計		1,418,997

☆ 利用者報告 ☆

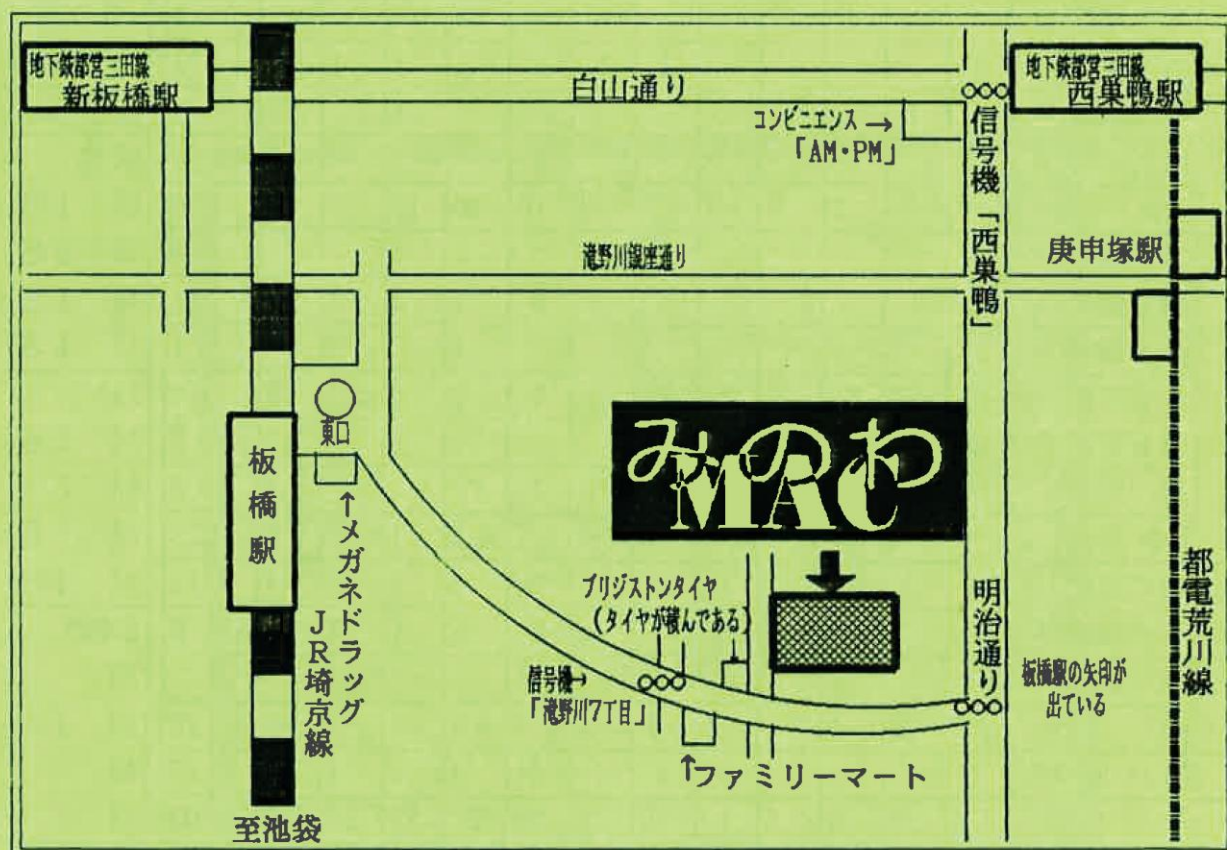
(平成6年2月～5月)

どこから 来ているのか?		今月からの 利用者				先月から継続している 利用者				合 計				小 計	利用者数
		2月	3月	4月	5月	2月	3月	4月	5月	2月	3月	4月	5月		
病 院	H 病院	1	3			2	3	4	4	3	6	4	4	17	2 月 25名
	Sセンター	1			2	4	4	1		5	4	1	2	12	3 月 29名
	Y 病院					1				1				1	4 月 24名
	A 病院	1					1	1		1	1	1		3	5 月 25名
	AY病院		1								1			1	修了者
	AK病院			2					2			2	2	4	就労
	小 計	3	4	2	2	7	8	6	6	10	12	8	8	38	2月 1名
施 設	S 施設					2	1			2	1			3	3月 2名
	M 施設	1	1			1	2	3	3	2	3	3	3	11	4月 1名
	Sy施設					1				1				1	5月 1名
	Jd施設			2		2	2	1	3	2	2	3	3	10	AAへ
	Sa施設	1					1			1	1			2	2月 1名
	D 施設			1					1			1	1	2	3月 2名
	小 計	2	1	3	0	6	6	4	7	8	7	7	7	29	4月 1名
福 祉	都内23区	1	3		2	1	1	3	2	2	4	3	4	13	5月 1名
	都内23区外	1		1			1	1	2	1	1	2	2	6	他の施設へ
	東京都以外														2月
	小 計	2	3	1	2	1	2	4	4	3	5	5	6	19	3月 1名
友人、家族、AAメンバーの紹介		1	1		1	3	4	4	3	4	5	4	4	17	4月
合 計		8	9	6	5	17	20	18	20	25	29	24	25	103	5月

アルコール・薬物依存症からの回復 みのわマックプログラム

- 東京都北区滝野川 7-31-7 ☎ 114
- ☎ (03)5974-5091・5092 FAX. (03)5974-5093
- 年中無休 AM9:00～5:00まで

アルコール・薬物依存症からの回復には仲間との出会いが必要です。みのわマック・プログラム（無料）は、グループ・セラピーで組み立てられた3ヵ月間のプログラムです。団体生活で人間関係について考え、規則的に通所することで、健康的な生活習慣を取り戻してゆきます。その他、回復の初期には色々な問題にぶつかります。ミーティングやカウンセリングで問題の解決を学びます。みのわマックに通所する3ヵ月間で飲まない生活の基礎作りをし、地域社会へ戻ります。



★みのわマック交通案内図★JR埼京線板橋駅下車徒歩5分★地下鉄都営三田線新板橋駅下車徒歩10分★都電荒川線庚申塚駅下車徒歩15分