



1994年3月1日 **みのわマックを支える会発行** 郵便振替 東京6-588279 第4号
事務局 〒114 東京都北区滝野川7-31-7 ☎(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

みのわマックの三つの輪（和）

みのわマック運営委員会
副委員長 T

長年住み慣れた荒川区の三ノ輪より（正確に言うと住所は東日暮里ですが）、昨年北区に引っ越しをした『三ノ輪マック』ですが、何故か名前の読み方は、変わらずに『みのわマック』として、ますます充実した活動を続けています。

『みのわ』と言う名前を変えなかった理由としては、『みのわ』と言う名前に込められた過去の経緯を大切にしていきたいという思いは、もちろんのことですが、『みのわマック』を支えている三つの輪（和）を忘れてはいけなのではと思ったからです。

一つ目の輪は、今お酒を止められずに困っているアルコール本人の輪です。毎日、毎日二階のミーティングルームで

お酒についての自分を見つめ直しているアルコール本人の輪なくして、『みのわマック』は存在しないのです。

二つ目の輪は、『みのわマック』を利用された方々の輪です。卒業された方々は、日本の色々なところでAAなどのミーティングで輪をつくり活躍され、さらに『みのわマックを支える会』や運営委員会のメンバーとしても輪を作って協力して下さっています。こうした方々なくしても、『みのわマック』は存在しないのです。

三つ目の輪は、『みのわマック』をいろいろな面から援助して下さっている関係者の方々の輪です。関係者の方々も『みのわマックを支える会』や運営委員

会のメンバーとしても輪を作って協力して下さっています。こうした方々なくしても、『みのわマック』は存在しないのです。

この三つの輪を今後も大切にしていくと同時に、それぞれの輪は、和をもって調和していくことが、また大切だと思います。そんな意味も『みのわ』の言葉の中に込められているのではないのでしょうか。

支える会や運営委員会が出来て、『みのわマック』は一見順調そうに見えますが、まだまだ皆さんの協力なくしては、活動も危うい状況にあります。そこでそれぞれの輪ごとにお願いをさせていただきます。

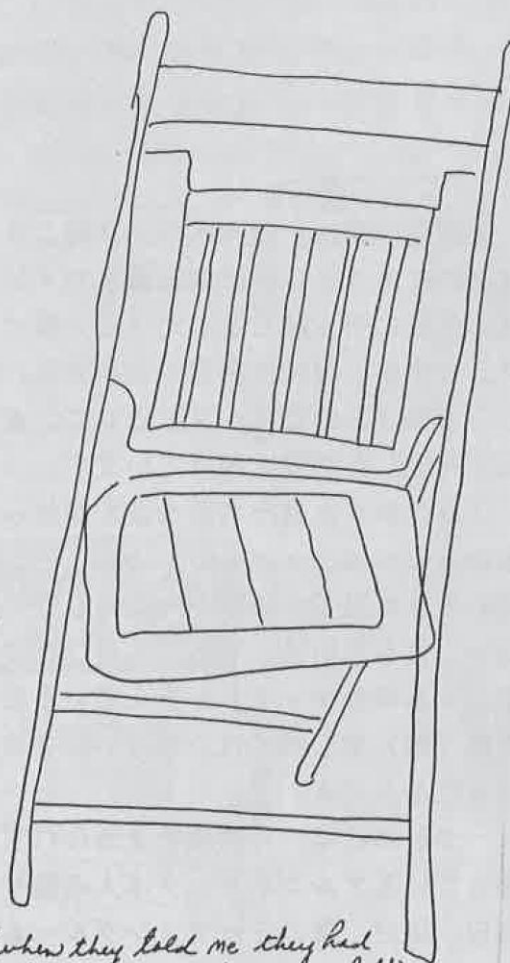
まず一つ目の輪を充実させるために、困っているアルコール本人に『みのわマック』をもっと紹介して下さるようお願いいたします。特に以前から地元を理解されにくい所があり何故か他の区や県の方が多くようですが、ぜひ東京の方、北区の方のご利用をお待ちしています。

二つ目の輪としては、利用された方々の運営委員会や支える会の会報づくりへの協力をお願いします。いわゆるOBの方の意見を大切にしていきたいと考えています。これからの『みのわマック』を作っていく上で、ぜひOBの方の意見をお寄せください。(6月5日(日)午後6時から『みのわマック便り』の編集委員会が開催されます。)

三つ目の輪としては、関係者の方々の協力をお願いします。利用者を紹介していただくことはもちろんの事ですが、今後は、アルコールに関係のある、色々

な援助方法について研究活動も深めていきたいと考えています。また経済的な面でも、さらに安定した基盤づくりにご協力をお願いします。

たぶん、この記事を読んで下さる方のほとんどの方が『みのわマック』の三つの輪(和)の一つとして『みのわマック』を支えて下さっていると思います。それぞれの協力の仕方は違って、三つの輪(和)として一つになれば、今日も『みのわマック』を訪ねてくる一人のアルコールへのハイパーパワーとなることに繋がるのではないのでしょうか。



(when they told me they had only one membership place left.)

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ス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。今回はマックスで命を救われた仲間のステップ1の話です。

(司会) ジャン・ミニー神父

簡単に原理とかやり方を説明しまして、それからステップの話に入りたいと思います。この第1ステップというのは

「われわれはアルコール対して無力であり、生きていくことがどうにもならなくなったということを認めた。」

「私たちアルコール中毒者の天国への鍵である。」あるヨーロッパのアルコール中毒の学問的な本の中でこう言われています。この第1ステップを認めた時点で良くなっていきます。第1ステップを認めないと何にもならないという大きな違いがあります。一人一人認め方が違うと思います。それでは今日の第1ステップのスピーカーをお願いします。一緒に生活していますので、ここであまり言いますと家に帰ってから怒られますので「第

1ステップお願いします。」とだけ言っておきます。

仲間の話

山谷グループのAAミーティングに出ています。そして、今マックスの仕事を手伝っています。神父とか大学教授ではないので固くなっています。よろしくお願いします。

自分の場合は恵まれています。今日が自分の場合は命日なんですよね。命日と言っても命が無くなった訳ではないんですけれども、去年の今日が酒を断った日なんですよね。古い自分を捨てて新しい生き方に入る最後の日だったんですよね。去年の今頃はおそらく山谷の城北福祉センターで注射を打ってもらって、もう飲める状態ではなかったんですよね。注射で体を楽にして焼酎を飲んで、そして、夜は訳がわからなくなって何処かへ出か

けていた。その時は、今日この様到大勢の皆さんの前で話せるとは思っていませんでした。自分の体験を通して、自分はどの様にアルコールに対して無力であるか、どうして真っ黒になるまで飲まなければいけなかったか、どうして止め続けなければいけないか、話してみたいと思います。

北海道で ● ●

自分は北海道の田舎の小さな町で生まれました。父親は6才の時に死んだんで、詳しいことは良くわからないんですけども酒を飲まない人だったと母親から聞いています。自分の知っている限りでは母親も兄弟も酒を飲みませんでした。その頃、母親や兄弟に見られるのが恥かしいので隠れて飲み屋に行っていました。最初の頃はたしなむように飲んでいました。自分のアルコール中毒の第1歩はそこから始まったと思うんですけども、何カ月もしないうちにやっていた床屋を辞めて、金取りの良い仕事に移って行きました。何カ月もしないうちに焼酎を1升以上飲むようになりました。その時は決してアルコール中毒になろうと思って飲んでいたわけではないんですけども……。ただ若いからいきがってガブガブ飲んでいました。ブラックアウトも経験して、訳のわからない酒飲みになっていました。そして、全く意識のないときにチンピラの仲間に入っていたので田舎に居られなくなって東京に出てきました。東京に出てきたのはオリンピックの次の年で昭和40年だったと思います。次の年が成人

式でした。津軽海峡を渡るときにはもう北海道には戻ってこれないと思っていました。親、兄弟とは縁を切ったつもりでした。今でも、迷惑をかけた兄弟への埋め合せのつもりで会っていません。一人ぼっちで東京へ出てきました。兄弟も親戚もいないので頼るところもないし、漠然と東京へ出てきた感じです。東京か九州に行って自分で何とかしようという感じでした。今考えてみるとアルコール依存症の考えでした。

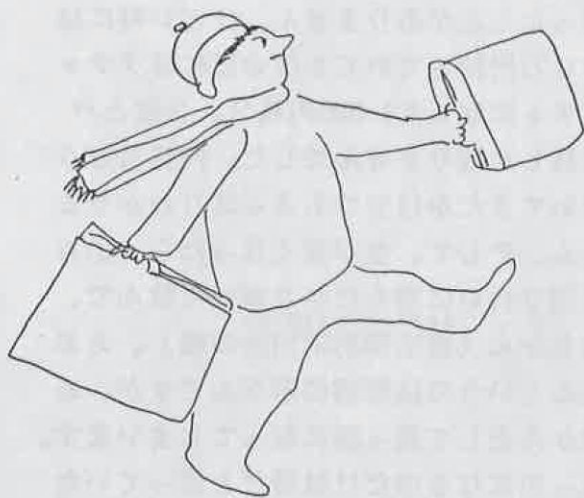
山谷で ● ●

上野で降りた時に列車で一緒だった人と浅草で映画を見たり、食事をしたりして、夜になって宿を取ろうと言った時に「山に行って泊ろう」と言われました。上野のお山だと思ったのですが、山というのは山谷の事でした。17年前に山谷に初めて足を踏み入れた時の事でした。山谷で一生を過ごそうと思ったわけではないのですが、アルコール依存症の自分にとっては山谷が徐々に住み良いところになりました。山谷をすぐに出て行こうと思い、上野の職業安定所に行って、自衛隊の試験を受けたこともありましたが、どういうわけかすぐに山谷に戻ってきました。そして山谷から色々な所へ仕事へ行くようになりました。3カ月から半年単位の仕事をしていましたから自分は山谷の人間ではないと考えていました。けれども、東京に来て警察に捕まる回数が増えました。朝ひどい二日酔いで、今日は飲まないと思っていても、夕方になると飲みに行き、また二日酔いになる。

そんなことをしているうちに月に2回、3回と警察に捕まるようになりました。酔っ払ってくると、訳がわからなくなり、無鉄砲に皆に突っかかって行くようになってしまいます。その時に自分では「酒で命が取られるな」と考えました。酒を飲むと癖が悪いから何処にでもケンカを売ってしまいます。終にはやられてしまうのではないかと考えました。だから酒をやめなければならないと考えましたが、25、6才の時だったので、酒を完全に止めるのはまだ早い、30才になってから考え直して、とにかく金を稼いで、田舎に帰って出直そうと考えました。だけれどもその時には3カ月から半年勤めていた飯場が1カ月になり、1週間になっていきました。山谷に戻ってきてへべれけになって3、4日酒を真っ黒になるまで飲む、酒を一生懸命我慢して仕事に行く、その繰り返しになっていました。飯場の親父さんおやじも仕事が出来るうちは一所懸命考えてくれました。山谷に行って黒んぼ（山谷などで路上生活をしているうちに真っ黒になった人達の事）の仲間に入っては駄目だよと、忠告してくれました。親父の言うこと聞いて最初は真面目に仕事をしていました。しかし、いつの間にか「あのやろうは酒を飲むとどうしようもないから・・・」と陰口を言われるようになっていました。その頃から酒を止めなければ仕事が出来なくなり、精一杯酒を我慢して、仕事をして、山谷に戻ってきて思いっきり飲めばいいと考えて、飯場に行っている時は酒を口にしませんでした。そんな風にして仕事を一所懸命して金を稼ぎました。だけれども1

0万稼いでも20万稼いでも金が3日と持ったことがありません。ひどい時には20万円持っていたても次の日にはクチャクチャになった1,000円札2、3枚とバラ銭しか残りませんでした。何処にどうまいてきたか自分でもさっぱりわかりません。そして、金が無くなったら、山谷の知り合いに酒をたかり歩いて飲んで、あおかんあおでらんいしゅくはくじょ（青空簡易宿泊所の略）、あおかんというのは野宿の事なのですが、あおかんをして真っ黒になってしまいます。真っ黒になるのだけは嫌だと思っていたのですが、だけれども1杯の酒を飲むとどうしても駄目になってしまいます。それまでは禁断症状を我慢して飯場で仕事が出来たのですが、禁断症状すら取れなくなりました。飯場に行っても夜眠れなくなり、生汗なまあせはかくし、仕事は出来ない





Here I come!

ので飯場から逃げ出すようになりました。自分は逃げるのはうまかったですから失敗したことはありませんでした。山谷には手配師がいて車で飯場に連れて行ってくれるのですが、手配師が山谷に戻ってくる前に山谷に戻ってきて立ち飲み屋で飲んでいましたので、山谷の中では超特急と呼ばれていました。始めは手配師にずいぶん怒られましたが、最後は手配師にも相手にされなくなっていました。山谷というところは50才になろうが60才になろうが、仕事をやりたい人にはやらせてくれる所でしたが、35才の自分はどの手配師にも相手にされなくなりました。自分では気付いていませんでしたけれども。酒を飲まなければあいつよりは、こいつよりは仕事が出来ると考えていましたが、手配師にも相手にされない

山谷の中でもクズの人間になっていました。自分でも自分を責めるようになりしました。社会では相手にされていない山谷の中でも最低の人間なんだと。一昨々年の正月から極端におかしくなりました。正月の酒を切って友達と競艇に行ったときに、手が震えて投票券に数字が書けなくなっていました。その時に、「お前アル中になったな」と言われてドキッとしました。潤酒があるから飲んでこいと言われ、寒いから震えているんだと胡麻化しましたが、酒を飲んだら震えがピタッと止まってしまいました。自分でもアル中ではないかと考えました。その年の10月に真っ黒になって寝ていて、友達に車で飯場に連れて行ってもらった時に始めて幻覚がでてきました。

入退院を繰り返して

夜中の2時から次の日の夕方までふらふらと歩いて、どうにもならなくて車に飛込んで、衛生法の処置入院で始めて精神病院に入れられました。退院の時に先生に聞きました。「1杯や2杯なら飲んでも良いか」と、すると「あんたの酒の飲み方は1杯や2杯で止まる飲み方ではないから止め続けなければ駄目ですよ。」と言われました。でも、酒を止められるとは思わなかったので退院してすぐに飲んで、元に戻ってしまいました。「また、アル中になってしまった」と思いました。病気の進行だとは思いませんでした。自分で酒を切ったりして、頑張ったんですけれども足にムクミが出てきて福祉の世話になりました。「このままでは自分は

死んでしまうから酒を止めよう」と決心をするのですが1カ月も経たない内に飲んでしまいます。そして、あれだけ嫌がっていた精神病院に自分から望んで入院するようになりました。「禁断症状が怖いから精神病院に入れて下さい」とお願いして2回目の精神病院に入院しました。先生に酒を飲む本当の気持ちを話してくれと言われましたが、それまで飯場の親父^{おやじ}や友達やケースワーカー、皆に本当にだらしのない人間になってしまったと言われて、自分でも「自分はだらしのない人間になった」と納得していました。だから今更、恥をかきたくないという気持ちで心を開きませんでした。3回目の入院の時には院内で酒を飲むようになっていました。去年の1月21日に3回目の病院を退院して、今度こそ酒を止めようと思っていたのですが、10日も経たないうちに山谷で真っ黒になっていました。酒も飲めないような状態になり、自分でもどうなっていたかわからないのですが、センターに相談に行ったら、3階に行って相談してこいと言われました。髪は肩まで伸びているし、顔は傷だらけで、全身真っ黒な姿^{まっくろ}でした。タバコを吸わなければ、前後がわからないような状態でした。その時の自分の気持ちは、山谷でずいぶん仲間が死んでいったんですけれども、悲しいとも思わなかったです。いずれ自分もあんなるんだから、人の事なんか構っていられない。そんな風でしたから、感情なんて何処かに行ってしまったような感じでした。自分すら信用できませんでしたから、人を信用することも出来ませんでした。

そして、今・・・

センターの3階に相談に行った時に始めてマックの職員に会いました。その時は、脂汗^{あぶらあせ}をかいてまともに椅子に座ってられない様な状態でしゃがんでいたら、話を聞くだけ聞きに來てみませんかと言われました。その話をまともに受け止めることは出来ませんでした。その後、マックに寄ってから福祉に助けを求めました。2時間近く説教され、「あんたなんか死のうが生きようが私には関係が有りません。のたれ死にするならしたらいいでしょう。うちではとてもじゃないけれども面倒見れません。」と言われました。くやしかったけれどもどうしようもありませんでした。福祉からの帰り、マックの職員が迎えに來てくれていました。福祉に行く前にマックに寄った時に、汚い姿で行きました。2階に上がった時に、変な外人さんがニヤニヤ笑って自分の顔を見ていたのを思い出します。そして、イヤに怖そうな顔をして、自分を世話をやいてくれた所長の顔を思い出します。また自分の事をバカにして笑っているんだろうなと思いました。そして、この集りは何なんだ、俺を助けていくら貰えるんだと思いました。そういう風に人を疑う見方しか出来ませんでした。「福祉に迎えに來てくれるかな」とも、「マックに行こう」とも思いませんでしたけれども、ミーティングに出席するようになって考えが変わり始めました。最初は酒を止めたいからミーティングに出席したわけではなくて、「来いと言われたから行った」

「タバコを貰ったから行った」、そんな感じでした。最初に気付いたことは、『病気だった』ということです。今までやってきたことは自分がだらしないからだと考えていました。ミーティングで「アルコール中毒は進行性の病気です。今までやってきたことは病気の症状なんだよ。」という言葉が耳に飛込んできました。自分は今までやってきたことが病気の症状であって欲しかったんです。その時から、仲間の言葉が耳に入るようになったし、仲間に打ち解けるようになりました。そして、気がついたら、自分の努力無しに、1カ月も2カ月も酒を止めていることが出来ました。しかも、今まで山谷の中で立ちんぼ（仕事を見つけるために手配師の到着を待ち望み立っていること）しかしたことのない自分がアルバイトでも普通の社会の中で仕事をする事が出来ました。2カ月半経った時には、今まで17年間かかってやったことの無かったアパート生活が出来るようになりました。アパートで飯を炊いて食べることも出来ました。自分にとって、山谷のドン底の生活を考えると、アパートを借りて飯を作ることが出来たことは奇跡に近いことでした。17年間かかって自分の生きる道をやっと見つけた感じです。1年間で精神病院に3回も入院して、マックに助けられなければ命が無かったと思います。それが1年間経ってみて、福祉の世話にもなっていない。自分で3度の飯も規則正しく食べている。体も丈夫だ。走っても昔ほど息切れはしない。どう考えても悪いことは何もない。そして今は、マックで所長とミニ神父と3人で、細

かく言えば、鳥たちとドーベルマン4匹と生活しています。こんな生活が出来るとは去年の今頃は考えてもいませんでした。今マックの仕事をしていて、昔1杯の焼酎を分け合った仲間が病気ともわからず死んでいくのを見えています。そういう仲間が一人でも山谷から立ち上がってくることを祈っています。そして、今日大勢の中で話せたことを感謝して自分の話は終わりにしたいと思います。どうもありがとうございました。

（司会）ジャン・ミニ神父

今の話の中で、始めてミーティングに出席して仲間から「なぜ、私たち（アルコール依存症者）は酒を止めなければならないか」という質問の答をもらっています。仲間がいないとアルコール依存症者はいくら言われても、周りの人達が普通に飲んでいるのだから「どうして俺が酒を止めなければならないのか」と納得がいきません。私たちにとってそれが大きな問題です。仲間の中に入って初めて、仲間の正直な話とその事を教えてくれます。それで納得して、なんとかして酒を止めたいという気持ちが出てくると思います。

（次号へ続く）

みのわマックを 支える会の皆様へ

会員の皆様お元気ですか？今日は5月の23日の午後1時です。朝晩は冷え込むくせに、この時間帯は半袖で過ごしていても暑いくらいです。なんとかならないのでしょうか。

5月20日（金）に定例のみのわマック運営委員会が開催されました。収支の報告や諸会合の報告と遅ればせながら1994年度のみのわマックの収支予算が承認されました。

また、4月28日（木）には『みのわマック便り』の編集委員会が始めて開催され、今後の方針が検討されました。その席で来たる6月5日（日）の午後6時から2回目の編集委員会が開催される運びとなりました。現在発行されている『みのわマック便り』が毎月発行されるようになり、より充実させてゆくためです。人手不足ですので会員の方で協力して下さる方がいらっしゃいましたら、是非出席して下さいようにお願いします。なお不明な点がございましたら、みのわマック(03-5974-5092)岡田までご連絡下さい。

≡ 収支のご報告 ≡

平成6年2月から4月までの収支報告を簡単にさせていただきます。

収 入 の 部	2 月	正 会 員会費	164,000
		法人会員会費	160,000
		賛助会員会費	10,268
		図 書 売 上	
		雑 収 入	
		合 計	334,268
	3 月	正 会 員会費	185,000
		法人会員会費	60,000
		賛助会員会費	42,000
		図 書 売 上	
		雑 収 入	15,264
		合 計	302,264
	4 月	正 会 員会費	192,500
		法人会員会費	70,000
		賛助会員会費	42,000
		図 書 売 上	5,360
		雑 収 入	
		合 計	309,860
支 出 の 部	2 月	事 務 経 費	18,908
		払 込 料 金	2,670
		みのわマック運営費	300,000
		合 計	321,578
	3 月	事 務 経 費	125,505
		払 込 料 金	3,410
		みのわマック運営費	300,000
		合 計	428,915
	4 月	事 務 経 費	70,128
		払 込 料 金	2,990
		みのわマック運営費	300,000
		合 計	373,118

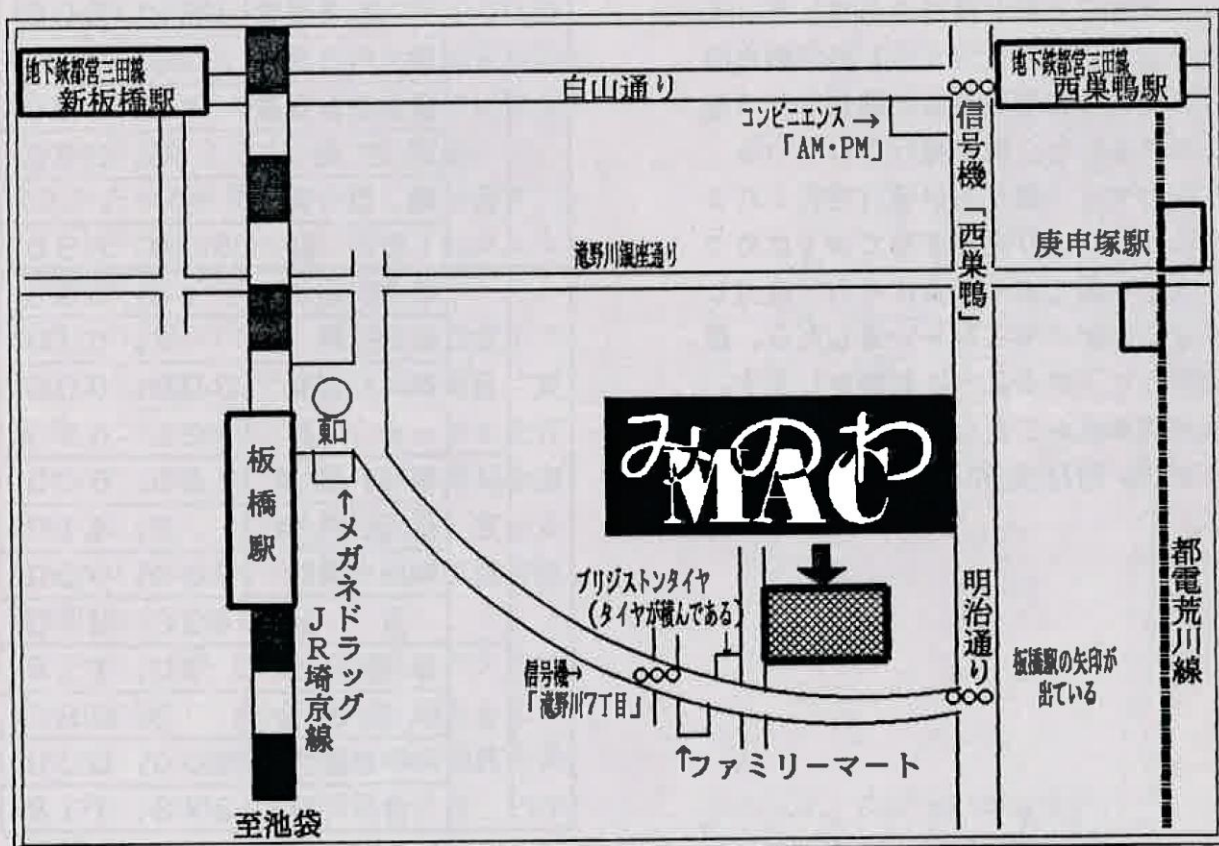
アルコール・薬物依存症からの回復 みのわマックプログラム

●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★地下鉄有楽町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