



2013年12月号

NPO法人 立川マック

立川マック 便り

～第103号～

大丈夫

その考え本当に

大丈夫

(仲間作：アディクト川柳)



早いもので今年も残すところひと月になりました。立川マックのスポー



ツプログラムでは寒さに負けず、バドミントンで汗を流しました。

立川マックでは12月12日の引越しを控え、(6ページに地図があ

ります)まさに師走の日々です。移転後も皆さまの変わらぬご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。

一 マック創始者のミニー神父の8月の命日にちなんで、立川マックで
山本晋一代表理事（元みのわマック施設長）のお話がありました。一

山本さん ミニー神父のお話 第十三回

だから 29 日の朝ですね。死ぬ原因はなんか、心臓の病気みたいですね。それで、えー…、灯りが点いていたので中に入ってみると、この言葉はわかんないけど永眠していたのです。いつそうなったかはわかりません。発見したのは 8 月の 29 日の水曜日でした。ご想像できると思いますが、ジョンは弟さんが嘆き悲しみ、1986 年日本から帰国して以来、だからミニーさんが帰って以来ね、兄弟としてジャックと非常に親しかったので、彼の娘が、まあ弟さんの娘がアラスカの方とか行ってんですよね。でその方が駆けつけて全部で 6 人の子供たちが、葬儀のために集まりました。で金曜日の午後、その後ですね、の夕方、彼もそこで働いているセントピアス教会、教会で手伝ってたんですよね、ぼくはこの教会にも行ったんですよね、でミサが開かれました。土曜日にはカトリックのミサがありました。とても壮大なミサでした。おおよそ 15 人以上の司祭がいて、でメリノール会の方が 20 人ぐらいいました。で、これはアメリカだからだな、コロンブス会の騎士みたいな人がいるんだな。そういう人が一人いました。もちろん一般参加の人は大勢でした。ミニーさんはほら、高等学校なんかで教えてたから、ぼくも一緒に行くからね、スーパーであれば俺のお弟子さんだ、とかってね、ハイ！って呼んでね、学生さんたちね。そういう方たちもたくさん来ていました。その友人たちは、彼の永眠のことを知らせていただいたと思いますが、これはほら、前にもお知らせしたと思いますが、あなたもお聞きになられたことでしょう。ミニーの遺品の中にあつたアドレスが入っていたのでこのメールをしたって言うんですね。これを見つけたのであなたに連絡を取りました。悲しまれておられるでしょうが、ジャン・ミニーが天国の永眠で平和へと旅立ちました。彼はたくさんの人にとっても愛された人でした。ハワイでジャックとお会いしたそうですね。その、お兄さん（ミニー神父）が 8 月に亡くなって…、7 月に俺たちハワイで会ってたんだよ。

その5、6年前ぐらいから、毎年アメリカの記念日の7月いくつに、ハワイで会おうってことで、行ける人で行ってたのね。そういうことの後だったのね。だからちょっとショックだったわけですね。で、最後にこのメッセージを受け取り、このことを私は知らせ、こんな悲しいお知らせをすることになるとはとても残念です。神の祝福が日本の皆さんにありますように。パット・ハーベイ、とかっていう、ま、これは婚約者の名前ね。

で、まあそういうことで5年経ったんですけど、明日はそういう命日なので、朝の黙想のときに、皆さんの中でお祈りをさせていただければありがたいと思います。

最後にね、俺はその話聞いたときにすごくつらかったんですよ。長いこと一緒に生活して、俺の父親みたいなのところもあったんだよな。だけど、ふと出てきたのが、彼がいつも、バースデーやなんかでみんなで贈り物するときに、「ありがとう」って言うんだよ。「ありがとう」って言うんだけど、自分にとってのプレゼントは、みんなが回復するのが俺のプレゼントだって。それを思い出したときに、つらいけど、このつらいときに…、ねえ、飲まないで越していくことが、彼に対する気持ちってのを思い出したんですよ。だから、彼はあんまり長い言葉でいろいろ言ってないけど、俺たちにステップだとかを簡単に、シンプルにいろんなことで教えてってくれた。そういう人だったんですね。だから、マックという施設をこうやって継続できてるのもそうなんだけど、AAの方たちはね、あまりほら

AA っていうのは人を尊重したり、アノニミティってのがあるから、だからあの、アメリカのビルとかボブたちのお墓も、普通の人たちと一緒になんだよ。それが俺たちのAAのすごく大事なところなんだよな。だから何年やめていたってさ、俺はいつも言うんだけどさ、それは何年やめていることは経験なんだけど、一杯の差なんだよ。だからほんと民主主義みたいに、みんなね、そういう風に、みんなで。だからはっきり言ったら、今日やめる人がいて次にやめてる人がいて、長い人がいて、みんながいるからAAは立ってるんだっていうんだよ。だからどんな人でもみんなね、役に立ってるんだよな。うん。



— 次号につづく —

— みのわマックスステップセミナーの感想 —

T・N

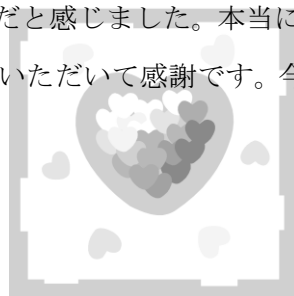
私が特に印象に残った話は、ステップ8、9でした。(正確な内容は忘れてしまいましたが、) 迷惑をかけた親に対しての埋め合わせができず、死の間際に「あんたの事は絶対に許さない」と言われた事に対して、そこで初めて許されたと感じた、という話でした。理屈は分かりませんが、ああそうなんだ、と感じました。言葉で許す、許さないではない。自分が埋め合わせという行動をし、相手からの正直な言葉や態度を受け入れられた時、許されたと感じるのか。今の私にはとても高いハードルの様には感じますが、話してくれた仲間の顔を見ると、私もステップを進めていきたいな、と感じました。

H・H

仲間が、「ありのままの自分を飾らないで話してくれて、勇気をもらいました。ステップ10を話してくれた仲間が、「その恨みや怒りは自分のどういう気持ちから来てるのかを見つめる☆。それをやらないと何度も繰り返す。」と話していました。「領けるな〜❀」と思いながら、聞かせてもらいました。「お祈りをしたら、後は祈った事に対して努力することは大切。」という分かち合いも聞かせてもらいました。今の自分には耳が痛い言葉でしたが、共感をもらいました。夜のミーティングも「仲間は温かいなあ…☆嬉しいよ。」と思わせてもらい、充実した1日を感じました。

T・A

始めてステップセミナーに参加しました。仲間の話が素直に聴くことができました。いろんな経験話でしたが自分も仲間のように「ステップを踏めるだろうか？」考えさせられました。まだ何も分からず、毎日ミーティングに通っていけばいいと思ってたけど、酒をやめて生きていくには『ステップ』が必要だと感じました。本当に仲間と「分かち合い」でお酒がやめられて楽しく毎日過ごせる時間をいただいて感謝です。今では心から「チョット」だけど自分が好きです。



シリーズ★通所生の一週間★

Zさん（アルコール依存症）

40代女性の場合

（本人の承諾のもとに掲載しています）



マックに1か月半通ってから入院、再びマックに8か月通い、その後2度入院、デイケアに1年間通い、現在またマックに通って7か月経ちました。

マックに来てから生活習慣が変わり、苦手な事にチャレンジするようになりました

Zさんは、ほぼ毎日マックを利用しています。平日の午後は就労し、夜はアルコール依存症の自助グループに通っています。

	月	火	水	木	金	土	日
午前	マック	マック	マック	マック	マック	マックか AA	
午後	就労	就労	就労	就労	就労		
夜	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA

- ◎ マックではミーティングの他に、体操、レクリエーション、調理実習などを行っています。
- ◎ 夜のプログラムは、AA等の自助グループ参加になります。

12月の外プログラム・行事予定

1日(日) AA西多摩地区ステップセミナー

8日(日) 午後 映画鑑賞

10日(火) 午前 調理実習(引越し)

13日(金) 午前 ヨガ教室(女性)

18日(水) 引越しお祝い

24日(火) 午後 ビジネスミーティング

26日(木) 午後 立川マッククリスマス会

31日(火) 夕方 年越しそば

*月曜の午後、水曜の夜はギャンブルミーティング、水・金の午後は生活訓練プログラムです

◆ 通所者状況 (平成 25 年 11 月 30 日 現在)

①利用者数

	男性	女性	合計
継続	26	18	44
新規	2	0	2
合計	28	18	46
女クロ	5~8名参加		

②退所者数

	修了	中途	合計
男性	0	1	1
女性	0	0	0
合計	0	1	1

*女クロ=女性クローズドミーティングの略

◆ 会計報告 「支える会」のみの会計報告となります。

収 入		支 出	
	10月度		10月度
正会員会費	29,000	利用者交通費補助	0
法人会員会費	0	消耗品費	0
賛助会員会費	5,000	役務費	1,460
献金(寄付金)	23,840	寄付金(立川マックへ)	0
雑収入	0	貸付金(立川マックへ)	0
小計	57,840	備品購入費	0
前月繰越	1,631,539	戻し金	0
合計	1,689,379		
		合計	1,460

今月の女性クローズド(女性だけのプログラムです)

12月

5日(木)ビーズ手芸

12日(木)医療関係者

のお話

13日(金)ヨガ教室

17日(火)編み物

19日(木)ビーズ手芸

26日(木)聖書を読もう

(マッククリスマス会)



女性の仲間で

クリスマスリースを作りました

★立川マックのホームページを更新しました (<http://www6.ocn.ne.jp/~t-mac/>)

立川マック便りはクロネコメール便で送付しております。住所変更等がございましたら、立川マックまでお知らせください。

なお、送付停止ご希望の方はご一報くだされば、さいわいです。

発行：立川マックを支える会（運営委員会）

住所：立川市錦町 3-12-16 ハイネス立川 108 号

Tel: 0 4 2 - 5 2 1 - 4 9 7 6

(ここにて よくなるー)

Fax: 0 4 2 - 5 9 5 - 6 9 0 3

ホームページ <http://www6.ocn.ne.jp/~t-mac/>

献金宛先：[郵便振替]【口座番号】0180-9-630483

【宛先名】立川マック運営委員会