



2014年1月号

NPO法人 立川マック

立川マック 便り ~第104号~

朝起きる

もう少しだけ

遅刻する

(仲間作：アディクト川柳)



あけましておめでとうございます。おかげさまで立川マックは無事引越



しを終えました。以前より駅から近くなり、通いやすくなりました。施設長の故郷より寒ブリ

を取り寄せ、引越し祝いをしました。皆さま今後ともどうぞよろしく願います。

— 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。 —

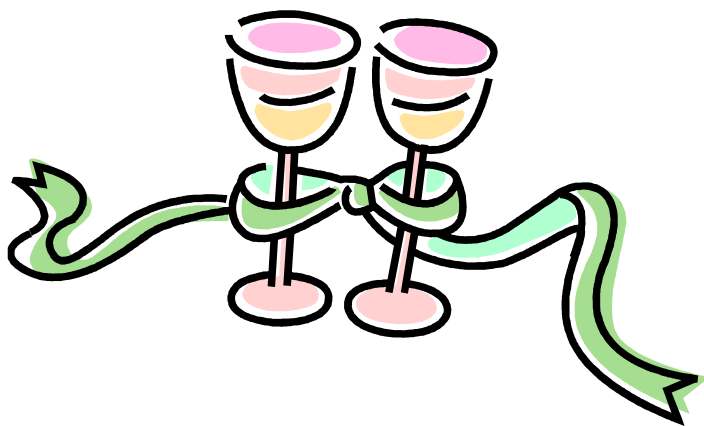
山本さん ミニー神父のお話 第十四回(最終回)

みんなは初め来たときに、自分はひどい状態だからって思うかも知れないけど、そのひどい状態が、俺たちの財産なんだよ。そういうつらいことが飲んでであったのが、今自分を変えていく力にもなってるんだよな。そしてそれが、だんだんとソーバーしてなれば、さっき俺が言ったように新幹線に乗るだけでも嬉しくてさ、ねえ。だからほんとにそういうね、底辺のところはあるけど、ね。今正直に言ったら俺はね、ほんっとにこのAAのプログラムのおかげっていうのはすごくね、納得してるのね。だからまあ、病気だからまたどういふときにどんなことが起こるのかは知らないけど、そういうことではね。で、ちょっと俺、電車の中で考えたことはさ、兄弟たちとか、親戚の人とか親御さんとかには、俺たちの本当の気持ちはわからない。依存症になってないから。だから、依存症になってないことでわからないことを、理解しなくちゃいけないんだよ、俺たちは。な。そうだろう。お母さんだってさ、親はそんな、悪い子に育てるつもりは全然ないやね。だけどそういう結果になっちゃったり、それからもうひとつ言いたいことは、飲んでたときも大変だった、ひどいことだけど、その前も俺はひどかったんですよ。片親で育ったりなんかしてね。終戦のものが無い時代生きてでしょ。だけどね、このプログラムのおかげでね、それも俺の人生なんだよね。そういう風に受け入れられるようになってくるってことは、本当にこのAAのプログラムって、やっぱりそうやって強く育ててくれるから、みんなも絶対それできるから、な。だから今日一日さ、みんなね。だから失敗してもいいんだよ。失敗してまたやり直すんだから。生活の、生き方での失敗なんていうのはさ、たかが知れてんだよ。だから、そういうことでね。受け入れるっていうことができるようになってくると、小さなお祈りだよ、変えられないものは受け入れるんだよ。

で、変えられるものは変えていくの、自分の中のものを変えていくの。これは絶対大丈夫なんだよな。で、俺もそうだけど、俺はよく言われるよ、精神病院の保護室に9か月も入ってる人はいないんだって（笑）。俺は9か月放り込まれてたんだよ。人はどう言うかわかんないけど、絶対にね、回復はあるから、そういうことを希望にして、みなさんもこれからソーパーして行ってほしいと思います。

ちょっと、俺だけの話になっちゃって悪いんですけど、そういうことで、明日（8月29日）はそういう人の命日ってのを覚えといてくださればいいかなと思います。ありがとうございました（拍手、ありがとうございましたの声）。

なんか文句ありますか？（笑）意見ありますか？なんかききたいことあったら、まだちょっといいよ。…だからあのほら、この人もそんなつもりじゃないって言ってた。こういう風に日本のメッセージするとか、そういうつもりはないけど、事情によって変わってこうなってきた、それからさっきの話じゃないけど、やめてく人でも山谷あたりの人たちじゃ手に負えないって、ひとりもんの人たち、それは神父の役割だろうな。神父ってそうだよ、きっと。ほんとに困ってる人。俺はね、あの人から一番はじめにもらったのはね、貧しいことは幸いであるって書いてあるんだよ（笑）。貧しいことは幸いである、ってね。色紙に。で、貧しいなんてなんで？ってね、思うじゃない。ね、裕福な方がいいよね。だけど貧しい人ほど幸福があるってことなんだな。だから、ね…人生は終わってみないとわかんないぞ。俺んちの今、あの…、ま、いいや、余計なこと言わない（笑）、ありがとうございました（ありがとうございましたの声）。



— 引越し祝いの感想 —

T・S

朝、マックへ着いたら、仲間が“引越しいわい”が始まるのをワクワクしながら待っていました。エプロンをし、自分の持ち場につき、1人1人、ぶりをおろしたり、野菜を切ったり鍋をわかしたり、お互い自分は何をするのか確認し、声をかけ合い、とりかかりました。全て準備が終わる前には、皆かなりお腹がすいていて、ワッと、刺身、ぶりしゃぶを食べるのにとりかかりました（うえているかの様に）。私は今、家族を失い1人で住んでいるので、料理もほとんどしなく、1人で食べますので、マックの仲間達のあたたかさを肌で少しずつ感じる事が出来、うれしく思いました。

K・K

ブリ最高に美味しかった！！皆と一緒に食べたのもまたよかった！またフェローシップをしたいと思います。祝い事は何回やってもいいと思うので(笑)ありがとうございました m()m

T・A

引越し祝いでブリをおいしくいただきました。みんなで協力し合って食べるとやっぱりいいですね。祝いの挨拶で理事長の言葉が心に痛感して、しばらく落ち込んでました。俺以上に家族は怯えていたんだと思います。今の俺はおおげさかも知れませんが、立川マックの仲間が家族みたいなものです。同じ鍋を仲間でいただいてましたが、家族のことを思い出すと、おいしいブリの味が感じませんでした。今の生活を続け「断酒」もう一度家族と同じ屋根の下で鍋を囲みたいです。

T・N

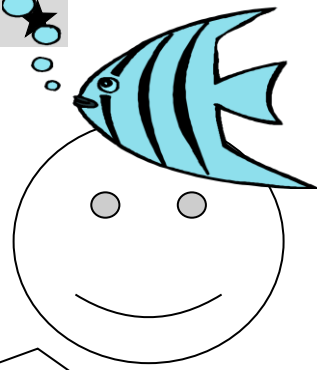
ブリ、ブリ、ブリ。ブリざんまいは初めての経験でしたが、とてもおいしく頂きました。自分はアルコールクではありませんが、料理を見るとついお酒が頭に浮かびました。アルコールの仲間にしてみれば、それはもっと強烈（言葉にできないほど）なんだろうな。でも仲間と様々なブリ料理を普通においしく食べられる、これは花見やバーベキューでも観じたことです。アディクションを使わなくても、楽しいことを楽しいと思い、おいしい物をおいしいと思える一時でした。ありがとうございました。

シリーズ★通所生の一週間★

aさん（アルコール依存症）

30代男性の場合

（本人の承諾のもとに掲載しています）



昨年の10月に自分の病気について知り、病院の紹介でマックに通い、3か月経ちました。

マックに来てから、正直に話ができるようになり、仲間の話も気持ちよく聞き、お酒が止まっています

aさんは、毎日マックを利用しています。夜はアルコール依存症の自助グループ（A）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
午後	マック	マック	マック	受診	マック	マック	マック
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。

1月の外プログラム・行事予定

1日(水) フェローシップ	*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
2日(木) 初詣・しゃぶしゃぶ	
7日(火) 午前 調理実習	
12日(日) 午後 映画鑑賞	
13日(月) AA東多摩地区OSM・AA八王子Gおしるこ会	
15日(水) 午後 運動プログラム(卓球)	
17日(金) 午前 ヨガ教室(女性)	
21日(火) 午前 調理実習	
28日(火) 午後 ビジネスミーティング	

◆ 通所者状況 (平成 25 年 12 月 31 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。

	11月度		11月度
正会員会費	38,000	利用者交通費補助	30,289
法人会員会費	0	消耗品費	0
賛助会員会費	5,400	役務費	280
献金(寄付金)	0	寄付金(立川マックへ)	54,440
雑収入	0	貸付金(立川マックへ)	0
小計	43,400	備品購入費	0
前月繰越	1,687,919	戻し金	0
合計	1,731,319		
		合計	85,009
		次月繰越	1,646,310

今月の女性クローズ(女性だけのプログラムです)

1月

9日(木)医療関係者

のお話

16日(木)ビーズ手芸

17日(金)ヨガ教室

21日(火)編み物

23日(木)ビーズ手芸

30日(木)聖書を読もう



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 2-6-20 円理ビル101号

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

(ここにいて 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