

横浜マックに通所する事になってから10ヶ月が過ぎました。

その間江の島の2泊3日、ラウンドアップ、1泊2泊の熱海といろいろな行事があり、あっと言う間に過ぎて年越しをしました。今年も年が明け数日が過ぎ、毎日毎日時が過ぎるのが早く、何もしないで過ごしていると一年があっという間に過ぎてしまいそうです。あせりを感じます。毎日の3ミーティングを大切に、あいた時間も読書や資格の習得等、何か考えて過ごしていきたいと思います。 Y. T

入院する前の自分を振り返ると、何であんなに酒を飲まなければならなかったのかと思うことがたびたびあります。そんな時、これからの人生の事を考えると憂鬱になって



平成24年

しまい、マックに通所して半年位まではそんな気持ちでいました。

そんな中、スリーミーティングを続けていくうちにアルコールがぬけて、また仲間の話を聞いてくうちに今の自分を受け入れることができる様になりました。現実を見つめ、どう考えても前に戻る事は出来ないので、生き方や考え方を変えていこうと腹に決めて、等身大の自分でこれからは生きてゆく決意でいこうと思います。

S. N

去年は、3月15日に入院してから今まで、お酒を飲んでいません。10ヶ月飲んでいません。今年からも飲まないで行きたいと思います。抱負としては、横浜マック、AAとスリーミーティングを365日とおして頑張っていきたいです。あとはミーティングの話し方など徐々に話せるようにしたいです。風邪などひかずに体に注意して一日一日を過ごして行きたいです。とにかく一日一日を飲まずに生きてゆく事を今年の抱負として行きたいです。 Y. H

私は横浜マックに通所して約3ヵ月、半信半疑の状態から通所してAAにも出席し、また数々の行事プログラムにも参加させていただくうちに、飲まなくても楽しい毎日が送れる事に喜びを感じるようになりました。中間施設の合同クリスマス会の日、ホームグループで3ヶ月のメダルバースデーをして頂き、生まれて初めて

飲まないお正月を迎える事ができました。

元旦にはマックで鍋パーティー、1月2日には白根神社への初詣、そして1月3日にはビデオ観賞会をして過ごしました。AAでマックの仲間が司会をし、このテーマのミーティングを行いました。その場で頭に浮かんだ事は、ミーティングの大切さと仲間の大切さです。365日の3ミーティングを、休まずに遅刻せずを目標にして、チャレンジしてみようと決めました。いつ体調をくずしてしまうか、明日の事は神様にしか分からないでしょうけれど、このチャレンジ精神こそが新しい扉を開く鍵になるのだと信じて、毎朝小さなお祈りをして、一日一日を大切に過ごしたいと思います。 **M. S**

# 今年の抱負

毎日ミーティングに出つづけ、お酒をやめて行く事、提案を守る事。私は今まで、このまかい事が出来ず、3年間ナイトケ

アーに居させてもらっていましたが。今年はミーティングに出ながらグループの役割をして、仕事についていければいいなあと思います。大きな事を決めると自分自身がつぶれてしまうので、決めた事イヤな事などから逃げない自分になりたいです。いつか自立する日をめざして。 **K. N**

とりあえず、いい年でありたいと思います。まず、お酒、アルコールを口にしないように一日を大事にしていきたいです。手紙をかいてみたいです。何も知らないでいるその人にこのことを知らせて、できたら謝りたいです。約束もあるし。

毎日、横浜マックにきて、マックプログラムで回復を目指してがんばりたいと思います。精神的に強くなり、仲間を信じて一緒に居たい。自分も自分を信じ正直に暮らしていきたいです。 **H. M**

大すぎだった酒を止め続けて1年3ヶ月。ふうっと胸をなでおろし、実に良くやったとへんに満足感におそわれた。あぶない、きっとこんな時飲酒欲求が起きるのだろう。今はただスリーミーティングを受け、仲間の中に身を置いていけばまずは良いのだと言い聞かせる。

仕事をしている頃、親しい人は数人いた。今でも声のやり取りはしているが、今こ

の大勢いる仲間の中に親しい人は一人もいない。苦しい体験をして来た人たちのことを、本当は解ってあげられない。声を掛けると壊れてしまいそうで、と言って自分が恐れているだけなのだ。今年はそういう面でもっと相手を(病気)を理解してあげられる様な自分にもっていきたいと願っている。急がずゆっくりと努力していきたい。今日一日の自分の為に。 **K. S**

横浜マック・まゆの家に繋がって2年が経ちました。去年の12月8日から仕事にも就く事ができ、やっとワンステップアップという所です。今年は、もうワンステップアップを希望しています。

マック修了とアパート設定。これしかありません。それまでは絶対に飲まないで、コツコツやる。そして、また次の目標を立ててコツコツやる。このコツコツがいままで全然できなかったのですから・・・。コツコツです。



**M. K**

1月2日、初詣。鶴ヶ峰の「白根神社」へ向かう。気持ち良い青空が広がる。道路を行き交う車も少ない。年末の慌ただしさも終わり、新しい年を迎えている事を感じる。空気も、心持ち澄んでいて、心も体も、少し引き締まるような、一「凜」一とする感じだ。“穏やか”でいたいと思った。

神社の境内で、おみくじを引く。「未吉」だった。“吉”は付くものの、あまり良くない運勢らしい。気にしたくないが、気になってしまう。「まっ、いいか。」と思う。飲んでいた頃のわるい癖だ。いい加減に済ませようとする。どうにもならなくても、どうにかなると思込んでしまう。直さなければ・・・。

去年一年、酒を飲まずに過ごせたことに感謝をしつつ、お参りする。「今日一日」。

**K. H**

去年1年を振り返って見ると、繋がって間もなく正月での断酒経験で、酒を覚えて飲まないで過ごしたのは初めてと思う。AAに繋がっての半年位は、意識の半分位は今一つ真剣に取り組めていなかった感があります。半年が経過した頃になってく

ると、不思議と仲間意識が感じられるようになって来た。仲間の話しに耳を傾けるようになりました。全部の話をまる飲みにしようとは思いませんが、とりあえず聞くだけは聞いて反面教師になればよいと思えるようになって来ただけでも効果あったと思います。

今年の抱負ですが、余り欲かいたような事や大きな目標は立てないでおこうと考えてます。まず地味な所、基礎の所を固く踏み固めていけば、おのずと目標が見えて来ると思います。 **S. K**

自分の願いとしては、まずはアルコール依存症である事を再認識し、この病気は完治はしないが、仲間と一緒にミーティングでの分かち合いの中に大きな力が働き回復が出来ると、信じるようになり、一杯の酒に手を出す事が止まるようになり、自分なりに仲間の姿と行動をどのようにしていけば良いのかが分かようになり、少しではあるが自分にも自信が持てるようになってきました。

今年は、腹は立てず、イライラしない、危ない場所には近づかないこと、他人に優

# 今年の抱負

しくすること、自分のプログラムを遂行して行くこと。困った時には、スポンサーとか、マックの職員とかのアドバイスを貰うよう

にする。そして、マックの12の提案を受け入れる。刑事事件を起こさないことも大切だということも忘れないこと。今年も今日一日の積み重ねを目標に、自分のペースで、マックと夜のAAのミーティングに出席して行くことを抱負としたい。

**T. Y**

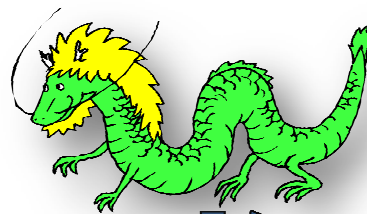
この原稿を書いている時は丁度アルコールを断ってから一年、また初めての精神病院へ入院した頃で、横浜マックに繋がって3ヶ月がたとうとしています。AAやマックのミーティングに通う内に、『今日一日』という考え方を学び、それを実践するように心がけました。

今年の抱負ですが『就労しながらアルコールを断つ』ことです。AAやマックの考え方を守り、目標を達成できる様に努力したいと思っています。 **T. N**

やあ～早いですネ。もう平成24年に入りましたか。他人ごとではありません。言

い変えれば、一日24時間、平等に過ぎると云う事です。昨年までは、ただ飲まない  
と信じてマックに漠然と来て一日を過ごしていましたが、これからは、初心に帰  
り、アルコールに無力で人生がどうにもならなかった事を認めて、飲まない仲間と  
分かち合い、ハイパーパワーを信じて、このプログラムに自分を委ねる努力をして  
行きたいと思います。 K. F

平成24年



# 今年の抱負

先日、今年最初の通院に行ってきました。退院時しぶしぶ受け入れた3ミーティ  
ングの生活でしたが、あの時我を通していたら、今の自分はこの場に居なかったと思  
います。まずは感謝。さて、昨年マック・AAで過ごした10ヶ月半を今年一年に  
どう生かすか、いったい何を第一に考えて行けばいいのでしょうか。1日でも早く仕  
事につき、アパート設定・・・?って、それじゃ昔の自分と何も変わってない。焦っ  
て失敗して又へこむ。もっと大切なものがあるはずでは。

回復の道はまだ始まったばかりです。落ち着いて周りを見る、仲間の話を真剣に  
聞く、素直に。自分を大事にすること、感謝と笑顔を忘れず、仲間の中からはずれ  
ないこと。そしてミーティングと今日一日の継続、欲張らず確実に進んで行きたい  
と思っています。 K. N

今年もやっぱり、酒を飲まずに過ごすこと。去年は、マックのプログラムも終盤に  
きて、就職活動をしてました。仕事を探し始めて、3ヶ月位でやっと仕事につく事  
ができました。今年も、その仕事もしっかりとやっていくことです。

去年は自分にとって、とても良い一年でしたので、今年も、いろいろな面で気を付  
けて、より良い一年にしたいと思います。とにかく、今日一日をしっかりやって  
いければ、自分の生活や他の面でも良くなっていくと、そう信じています。 Y. F