

今年を ふりかえって

1年8か月の間、一人暮らしをしていましたが、どうにもマックやAAに行けず、一日中モンモンとしていました。そんな中、娘にマックに行こうと言われ一緒にマックに行き職員さんと娘と私の三人で話し合った結果、まゆの家に入る事になりました。もう、みんなに迷惑をかける訳にはいかない。ここで生活をかえるしかない、まゆ **仲間のお陰で、3ミーティングが出来てる** と思うのに入る事になりました。

この一年ほんとうに、早かった、あっという間でした。クリスマス会、もちつき、ラウンド・アップ、バレーボール、江ノ島と色々な行事に参加できて、とても楽しく、なによりも仲間のおかげで3ミーティングが出来ている事が一番の出来事です。

H・K

良い年だった!

とても良い年でした! ほぼ毎日マックに通っています。ミーティングはねむたいにゃあ!! 腹へるなあー。マックのみんなとおしゃべりがとっても楽しい。みんなのたんじょう日もだいたい教えてもらいました。

今は毎日早起き、家事を早くすませて、ずうずうしく弁当もって朝からマックが止まりましゅーん。

つごうが悪くなるとしょく員さんのせい、なんでも病院の先生の命令ですとお父さんにうそつきメールは今では有名。まゆ施設長とはぼけとつっこみ!! 私(ボケ)。来月女性りょこうがあるから楽しみ。今年一番思い出にのこるのはやっぱり箱根のラウンドアップ!! 帰りたくなかったにゃあー。ぎりぎりまで旅費をまってもらいました!! はこねではおんせんにつかりながらおならばかり、おこられました。

りょこう大好き、来月楽しみだにゃあー。アーねむたい。 おわり
マックのみなさんとかぞくにはとても感謝しています!

11/26/2011 Y. N

昨年の12月7日に横浜マックに繋がり、地下鉄の乗り方も、相鉄線がどこに有るのか、二俣川駅で降りてからマックまでの道のりが分からず、仲間の後を追って行くのが辛酸だった事などが思い出される今日この頃です。

ミーティングを毎日やって行く中で、始めの内は思うように聞くこと話すことが出来ず、居眠りとかペンを持ってテーマなどを書いてたりして注意をされた事が度々有りました。毎日毎日仲間達との分かち合いの中で認めること、信じる事、委ねることが出来ず、仲間の話しなど聞くことがなかなか出来ないうでいた。そんな日々を送っていた1月1日寄せ鍋、2日の白根神社初詣、16日調理プログラム、23日餅つき会などが有り、少しずつ仲間の中に受け入れられていく自分が有りました。2ヶ月、3ヶ月と過ぎていく中で、自分には落ち着きがなく酒を飲んでた頃の意志を使っていたが、酒を飲まないで行く生活で少しずつ変わって行く事が出来てきたのが分かってきた。

2月の日帰りバス旅行忍野八海、紅富士の湯、山中湖一周、4月24日横浜マック春季ステップセミナー、5月

10日西丹沢ウェルカム泊研修、5月18日潮干狩り野島公園、22日マックバーベキュー会大和市泉の森公園キャンプなどなど盛り沢山の行事が有り、自分独りでは出来なかったこと仲間達との思い出が一杯、心の中に受け入れられた。

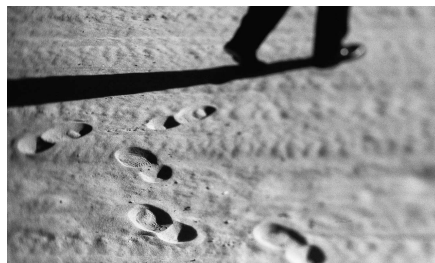
6月10日より2・3廻りになり、月曜菊名、水曜蒲田、金曜六本木と4か月間の日々が続く中で真夏の暑い日が毎日毎日有ったが、体調も悪くならず修了した。8月1日2日の二泊三日宇佐美宿泊研修では、二十数年間と言う間海に入れなかったのが、一日目二日目と波の中で戯れたことが印象に残った。

今年を振り返って飲んでた頃と現在とでは、仲間たちから気付きを貰い一日一日変わっていく自分の行動が有り、ミーティング場で司会をすることが出来るようになり、話すことも少しずつ出来てきて、毎日充実した日を送っている今日この頃です。

12月に一年のバースデーを貰えることになり、飲まないで一年間を継続出来たことを、自分を褒めてやりたいと思います。来年も良い年を迎えられますように！

M・S

自分の行動が一日いちにち変わっていく



今年を ふりかえって

馬鹿にしたミーティングの大切さ、

今年初のマックは、病院から通所の鍋パーティーで、ここ数10年仕事と酒びたりだった自分には久しぶりの飲まない正月となりました。

その後、2ヶ月間で退院に向けて前の職場の寮(相変わらずゴミの山)から引っ越しの準備でバタバタと慌ただしい日が過ぎ、3月1日から新しい生活がスタート。当日体調をくずし初AAを止む無く休み、2日から仲間の後についてミーティングづけの日々が始まりました。これから年中無休で3ミーティングと更生施設の生活。不安、憂鬱感が頭の中を埋めつくす、『絶対続かない』そう思いました。

3月の大震災はその気持ちをかき消される出来事、亡くなった多くの命や、その後の被災者の辛い生活の中で強く生きている姿に、自分の弱さ小ささを思い知らされました。とにかく続けられる所までやって行こうと感じました。想像とは裏はらに、日々の生活は、わずかながらの充実感・開放感を与えてくれるようになっていきました。マック春季セミナーでの仲間の話をはじめ、多くのセミナーに参加するたびに、昔の自分の愚かさを思い知り、又回復して行く仲間の姿を見、羨ましく、その

うらに嫉妬心を持ちました。スポーツで汗を流し発散する事、団結と達成感をつかむ喜びを感じました。5月の丹沢旅行直後に入院、わずか10日間で長く独りの寂しさをあらためて思いました。夏のAA江ノ島フェローでは、先ゆく仲間とふれ合い、宇佐美での久びさの海水浴、間近に見た花火、秋の箱根ラウンドアップと自然の美しさと、仕事としていた頃と別の意味での食べる事の大切さをあらためて感じました。

9月からはAA会場係も経験させてもらう事で、責任と協力と言う事を再認識させてもらっています。つながって10ヶ月の間に去って行った仲間、新しい仲間の中で目に見えない色々な事を与えてもらっている自分、バカにしたミーティングの大切さと仲間のなかに居場所がある事に幸せを感じています。2・3廻りも終わりもうすぐ年が明けます。あせらず歩みを止めない、一日一日の気付きを大切に、それを受け入れて続けていきたいと思っています。 K・N

仲間の中に居場所がある事に幸せを感じてる

自分を見つめ直すことが出来る・・・

過ぎ去るとあっという間の一年だった。人生の4分の3を生きアルコール依存症と言われ抵抗があったが、それを受け入れなくては回復は始まらない。自分の中でステップ1は右に行き左に行き数ヶ月、しかし受け入れなくては一步は踏み出せない。言いたい放題の事を言い仲間をこき下ろし反発し、他にも問題を起こしやめてしまいたいと思った。

職員の提案で今の中間施設に移って来た。徐々にだが自分を見つめ直す事が出来るようになってきた。何というか別の場所から今の自分

を見る作業が出来るように。時には苦しくなる事もあるが、そんな時少し冷静になってゆっくりやる、少しずつ必ずやろうと気付かせて頂く。あちこちのセミナー、ラウンドアップ、仲間の皆が一生懸命生きている。目が太陽にキラキラと輝いて、その中の自分もあわてず焦らずしっかりとプログラムをやって行こうと思っている。再び頂いた命を大切に。

K・S

マックが私にとって大切な場所

マックとAAにつながって約7年になります。今年を振り返って見ても、自分自身何の進歩もないと感じています。今年になって再飲酒をしてしまい専門病院に二度入院してしまい、そしてアルコールが原因で食道静脈瘤破裂という病気をしてしまい、この時ほんとに死ぬかと思いました。ここまでして飲酒をしてしまう自分自身がなさげなくて、ほんとうに死にたい気持ちになったことも有りましたが死ぬ勇気もなく、それならまた一からやり直す気持ちにすこしずつなっている時。

今アルコールが止まっていてよかったと思ったのが、今年の夏の宇佐美の研修とAAの秋季ラウンドアップでした。この二つの行事で仲間と海で遊ん

だりゲームをしたりいろいろな雑談をしたり、仲間との輪ができてきた感じがしました。今はマックにいる時が私にとって大切な場所だと思つづく思います。そして一人では酒は止められないことを今は痛感しています。前までの私は仲間となかなかうちとけない私でしたが、これからは自分から仲間の中に飛びこんでいこうと思います。それと今の時期、年末年始は自分にとって一番あぶない時期なので、仲間という時間を作りたいと思います。まだ今年ほかにあったと思いますが、そろそろ書いてるのがつかれてしまったので終わらせていただきます。

T・I

今年をふりかえって

横浜マックは午前・午後のツ
ーミーティングが基本ですが、
その他にも色々なプログラムが
ありました。元旦は寄鍋会でスタ
ート、具材は海老や蟹などもり
沢山で仲間とワイワイやりながら
食べ大満足しました。その他にも
横浜防災センター見学で関東大震
災などの揺れを体験し、今思えば
東北の揺れは大変だったんだろ
うと思いました。日帰りバス旅
行で山中湖方面に行き忍野八海見
学、紅富士の湯で日頃の疲れを取
ったり、各AAグループや施設の
セミナーにも多く参加。中でも一
番印象に残っているのは、寿アル
クのバーベキュー会で林の中にブル
ーシートを敷いてミーティング
をした事です。

又、横浜マックセミナーも開かれ、
全員スピーチしましたが、私は壇上
で緊張してしまいうまく話せず残念で

盛りだくさんのプログラム

した。11月にはAAラウンドア
ップが箱根高原ホテルで行われ、
早朝からキャンドルミーティング
など色々ありましたが、私はどこ
に参加して良いのかわからず、温
泉につかっていた。アル施連フ
ェスティバルにも参加し500人の
仲間が集まり大盛況で、とても楽し
めました。その他にも毎月恒例のヨ
ガ、リラックス体操、調理プログ
ラムや、不定期の誕生日会やピデ
オ観賞などなど書き上げたらきり
がありません。私は3月から7月ま
で入院していたので、この他にも
参加できなかったプログラムも多
数ありましたが、こうして書き出し
てみると初めてづくしの大変忙し
い一年でした。あとは神奈川合同ク
リスマスを残すだけです、まだ
まだ大晦日までミーティング三昧の
日々です。12月12
日現在 H・Y

昔より

前向きになってきた:

私がマックに通所する様にな
り2年10ヶ月が経ちました。
今年は、レジの仕事させても
らっていたのですが震災の後
に体調をくずしたり、自分の出
来なさなどでやめてしまいました。
又横浜マックに通わせても
らい、自分自身の今までのいた
らなさなど考える様になりま
した。それも仲間の中にいさせ
てもらえる事により、おしえて
もらえたと思います。

まだまだ、自分の古い考えが
出てきて、自己中心だったり、
わがままだったりして自分で
自分をせめたりする時もある
けど、昔より前向きになってき
たと思います。今はお酒をやめ
て行き、あせらずこれから仲
間の中からはなれない様にし
ていきたいと思えます。

KN