

SSKW

NPO法人 横浜マック

ニュースレター

2016.12.22

横浜マックは、アルコール・薬物依存症者の回復と社会参加を支援します。
横浜マックのいろいろな話題をネット:横浜マックで検索してね!

横浜マック卒業特集

最初に施設長及び職員さんに対してやり直しの機会を与えて頂いた事に大変感謝しています。病院を退院し、マックに入っていく時は「どの面下げれば良いのだろう」と、大変でした。ドアを開けるのに戸惑いましたが、施設長に背中を押され、何とかマックに通所するスタートを切る事が出来ました。グループホームからの通所となりましたが、一日早く入居していた仲間が知り合いだという事もあり、助けられたという思いがありました。入居者第一号第二号としては、リズムを造っていくのが一番大変だったと思います。一年八ヶ月の間、本当に色々な事がありましたが、規則正しい生活の上に断酒が継続できるんだという事を教えて頂きました。今現在アパートで、グループホームの生活リズムと同じきちんとした生活が来ています。グループホームいしずえ、横浜マックを修了させて頂き、酒の無い生活がいかに楽な生き方なんだという事を病院メッセージAAミーティングで伝えさせて頂きたいと思います。

E・T

入院中からマックへ毎日4ヵ月通った後、ナイトケアに入居して3ミーティングが始まりました。マックに通うのは担当ドクターが「行け」と言うから仕方なく…というのが正直なところでした。自分に酒の問題があるとは全く思っていなかった私も、日々の積み重ねで自覚出来る様になりました。それも、始めは嫌がっていた仲間たちの中で、ミーティング等をして来たお陰でした。この機会と環境を下さった横浜マックに感謝致します。

R・T

4年9ヵ月どうもありがとうございました。お酒だけじゃなく、人間らしく生きる方法を教えてくださって心からの感謝でいっぱいです。まだ行動が出来てない私、仲間から離れないで少しずつ変わってAAの一員になるよう神に祈ります。考え方でAAのプログラムは簡単なプログラム、けど私には“実践して行動”が難しかったです。マックプログラムは社会に出る基礎のプログラムでした。一つ一つが社会に役に立つとは思わなかったです。頑固な私、4年9ヵ月で少しは柔らかくなりました。全てが卒業してから“実践して行動”。AAから離れないで仲間と共に今日一日を一つ一つ、“実践して行動”します。横浜マックと出会わなかったら私は今、この世に居ません。ずっと、横浜マックと共に今日一日を歩きます。横浜マックのスタッフの皆様はどうもありがとうございました。

M・K

病院から横浜マックナイトケアに入り、山あり谷ありの2年8ヶ月が過ぎました。いろいろ楽しい事、嫌な事もあり、新たな人生の土台を築く事が出来ました。職員さんや多くの仲間の支えがあり、今の自分がいます。これからは一歩一歩前向きに歩いて行きたいと思っています。職員さんに感謝しています。

K・U

横浜マックに通所して3年近くになります。今日をもって横浜マック卒業という言葉を受けて、ほっとした面と、不安な気持ちになりました。ここで勉強させて貰った事を忘れない様にし、これからの飲まない生き方が、長く続けられる様にとと思っています。本当にありがとうございました。

K・M



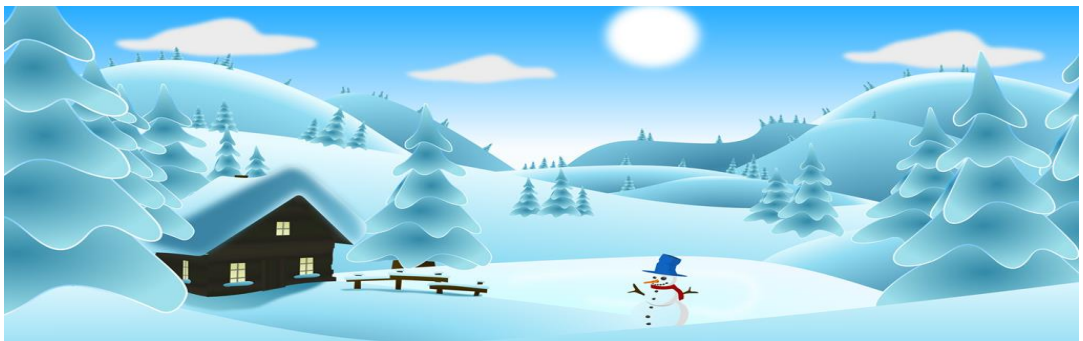
平成24年1月28日マック入所から早いもので4年9カ月が経ち、多くの仲間と揃って修了を迎えられます。50才になるまで約30年間酒を飲み続け、依存症と認めたがらず、退院したての頃は「いつ離婚されるか、本当に酒が止められるか」心配で仕方ありませんでした。医師からマックとAAへ通う事のルールを敷いてもらい、週3回、朝から通い始めるものの私は家事もあるしと大きな顔をして遅刻をしてばかり。仲間や職員の皆様には世話のやけるやつだと思われるはずです。見離さず助けて頂きありがとうございます。マックへ通い、仲間の再飲酒の経験や、酒に逃げずに人生の試練を乗り越える困難も、酒さえ飲まなければそれなりに自分の成長の糧になると聞いて、自分もやっと何があっても人生に向き合うしかないなと決心出来ました。これからはAAとB型作業所に通い、スポンサーと相談させて頂きながら、感謝を忘れず人を思いやる余裕を持ちたいです。

R・O

卒業そして再出発

何度体験した事だろうか。マックからの卒業、4年余りの間に色々あったよね。「何で何で」って言葉、そして疑問が出た事かその度にスタッフは大変だったと思う。でも、その「何で」があった事が今は私の中の宝だよ。何もかもが初めての都会生活。また、アパート生活では友達を作る事からはじめたね。人と接するのは好きだったのでよかったよ。マックでの仲間という呼び方、それに慣れるまでの時間、毎日のミーティングが嫌な時もあったね。その時、又「何で」が出てくるのね。終わってみれば、たわいない事なんだけどね。人なつっこい事が私の原点かな。自分ではそれが幸いしてたと思う。そこからの出発、今ではみんな私のエネルギーになるよ。身体はしんどいけど頑張ってる姿が少しでも後からついて来てくれる仲間の目標になればいいと思ってる。私も先に行く仲間色々教えてもらってきたからね。ありがとう。

F・I



マックに通所して2年11カ月でした。けど私にとって、お酒に対しての怖さを勉強し、順番通りにプログラムをこなしてきた事で、今又社会復帰が出来、マックデイケアセンターに感謝しています。そして職員の皆さんへも同様と思っています。今、前に一歩進めていて、本当にうれしく思っています。最初私は、マックデイケアセンターの施設で、アルコールが止まってくとは信じていませんでした。けれど仲間の話、職員さん達の一人一人に対しての取り組みが感じられました。少しずつゆっくりやっていって信じていけばどうかなると自分に言い聞かせてやってきた事で、今の自分が有ると思います。何度も言いますが、今有るのはマック職員の熱意、そして仲間と一緒にプログラムをやってきた事で自分が有ります。「これからも第一に酒に手を出さない仲間の中にいる事かな」どうもありがとうございました。

M・S

入院中にマックの施設紹介を見た。饒舌な施設長とカワイイ利用者。通所を断る理由はなかった。あれから2年半、とうとう卒業だ。初めて下心が役に立った。良かった、早かったはない。来る時が来たのねという感じ。悲喜こもごもだった。が、この2年半は自分にとって何だったのかを考えた。一言でいえば酔いから醒ましてもらった、だ。酒が止まって3年近く、幸いにも飲みたい欲は出なかったが、酔いはなかなか引いてくれない。酒ではなく、人生への酔いだ。どちらにしても酔っていた事に気づかなかった。生きてる事を自分の手柄だとさえ思っていた。違うのだ。様々な人のお陰で自分が成り立つという事を、仲間たちや職員さんから感じ取らせてもらった。教わるだけでは身に入らない。肌で感じなければダメなのだ。人は機械ではない。毎日感情が変化する。それに応じて自分の立ち位置を微妙に変える。修正修正の毎日だったよね。失敗も多かった。でもこれが役に立つ。今は失敗することが、ある意味楽しい。気も引き締まるし勉強にもなる。先頃、更生施設を退寮したが、最後の方になって記念碑の文字に気づいた。愛の神、とある。何で今頃?と思った。と同時に、ああ、今だからこそなのねとも思えた。マックのみんな、職員さんたち、たくさんの愛を、有難うございました。卒業出来て、うれしいニャン♡♡H・K



2年7ヶ月過ごしたマックを遂に修了する事が出来ました。通所初日の緊張と不安を思い出します。人と関わることが苦手で、会話さえまともに出来なかった私。すぐに泣いていたし、これからの自分を全くイメージ出来なかった。人任せで自分というものがなかった私だったもん、当然ですよ。会話が續かない、自分の思いを言えない、やって行けるのか自信がなかった。それでも自らここに来たんだもん、やらないと変わらない！！そして一つずつゆっくりと変えること学んできました。あの不安の日々は…。なくなりました。そしてよく笑う自分の感情を言えるようになりました(まだまだだけど…)。沢山の事を経験させてもらって、仲間の中で鍛えられました。等身大の自分になってきたのかもしれないですね。これからが本当のスタートです。今までやってきた事を無駄にしないために。一緒にやってきた仲間達、そしていつも温かく見守って下さった職員の皆さん、感謝しています。

C・S

