

SSKW

NPO 法人 横浜マック

ニュースレター

2016. 2. 25

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!

~マック卒業をひかえて

マックの思い出と今後への想い~


平成 25 年 2 月 19 日、私のマック生活が始まりました。病院からマックまで往復約 4 時間、通うだけでも精一杯で『なんで私だけこんな思いをしなければならぬの?』と泣きながら通所した日もありました。

そして 4 月 15 日に退院し、まゆの家に入居。人見知りで人間関係が下手な私は、仲間との生活に慣れるまで時間がかかりました。

何かあると『実家に帰りたい。マックを辞めたい。』と、何度職員さんに言ったことでしょうか。その度に『また逃げるの?』と言われ、飲んでいた頃の生活を思い出し、同じことは繰り返したくないという気持ちから踏みとどまる事ができました。

3 ミーティングも必死で、藁にも縋る思いで今よりずっと頑張っていたのを覚えています。時間をかけて、等身大の自分を受け入れることができたのも、ミーティングのお陰だと思えます。

飲んでいた頃には感じる事が出来なかった季節感、四季折々の行事によって体験する事ができました。またバレーボールや卓球・調理プログラム・バーベキューでは、一体感を感じ仲間意識が強くなりました。



仲間とともに
回復していく



☆昨年夏の宇佐美合宿 BBQ

就労やアパート設定は、段階を踏んで社会生活にスライドしていき、その中で職員さんの手厚いサポートがあったお陰で、今こうして続けられています。

マックやまゆの家という守られ

た環境の中に居たからこそ、飲まないでやってこれたのだと思います。

ここで終わりではなく、これからが始まりです。今までたくさん戴いたので、今度は OG としてマックに関わりお手伝いが出来たらと思います。マックで学んだことを忘れず、これからも飲まない生活を続けて行きます。

職員さんや事務の方の支えに感謝しています。たくさん仲間との関わりの中で学んだ事は、私の宝です。本当にありがとうございました。

M・Tさん

～マックとの出会いと昨今の想い～

マックの職員さんから、ニュースレターに載せるので、書いて欲しいとのお話があり、文章を書くことが苦手な自分ですが、テーマは何ですかと聞きました。上記のテーマと言われましたが、テーマに拘らず何でも良いとの事で、思い切ってペンを取らせてもらいました。

平成 27 年 8 月より川崎宮前区にある精神病院 T 病院（アルコール依存症）に初めて入院、同 9 月より自助グループに通所が出来る、横浜旭区の K 病院に転院になりました。主治医と相談し、入院中にも拘らず、マックに通うことになりました。11 月に退院し、正式にマック入所になり、南区睦町の更生施設（M 館）から電車で通い始めました。ミーティングでは、当初、緊張の連続で何を話しているのか分からず、他の人の話も上の空で聞いていました。

あれから三カ月、ミーティングで





一言二言話せるようになり、ミーティング以外でのプログラムにも参加をし、楽しい日々を送らせてもらっています。酒を飲んでいた約40年、体はボロボロになり、親・弟妹とトラブルを起こし疎遠になり、女性のために借金を作り等々、酒にまつわる話は、語っても語りつくせないほどあります。

これからもスリーミーティングで、過去を振り返りながら話をしていこうと思います。

マックに通い始めた当初は、飲酒欲求が出たのですが、今は全然出なくなりました。これからは体を壊さない様に健康に気を付けて、今までマックで学んだことを行動・実践し、回復に向け三本柱(通院・服薬・自助G)を守り、「今日一日」を大事にし、酒のない第2の人生を送って行こうと思います。

余談ですが…、更生施設 M 館に住んでいるのですが、ここの食事は味はまあまあで、おかずの量も多めです。
ありがとうございます。

平成 28 年 2 月 H・K さん

~マックとの出会いと、昨今の想い~



私は母との二人暮らしで、母が認知症になり介護生活が始まりました。テレビなどの情報で知ってはいましたが、思っていたより大変でした。相談相手もいなく、家の用事、自分の事、母の事等、すべて自分でこなしていました。介護のため仕事もこのストレスがたまり、はげぐちとしてお酒がやめられ

なくなりました。なにをやるにも、お酒の力をかりてやっていた。はじめのうちはそれでもなんとかこなしていましたが、思うようにいなくなってきました。

このままではダメだと思い、介護施設を探しましたが見つかりません。40ヶ所位見学に行き、予約をしました。なんとか母の介護施設が見つかり手続きができ、入所する事ができました。

ストレスが解消されたのはいいのですが、生活の不安から当然のように連続飲酒になり、お酒が手放せなくなりました。朝から夜まで一日中飲んでいて、食欲もなく生活のリズムが悪く、体調もおもわしくなく、毎日下痢をしていました。ご近所トラブルで警察ざたをおこし、精神病院に入院しました。アルコール依存症と診断され、このままではダメだと思い、区



役所のケースワーカーさんの話から AA や MAC の存在を知り、生活保護の関係からもやった方が良くということで、MAC につながりました。

一人一人ではできない断酒を、仲間意識でつづけて行く分かち合い、「今日一日」で、アルコールを飲まない生活を実せんしたいと思います。

M・Yさん

～お仕事を始めて～

マックに通所し始めて1年半後の昨年11月に、ようやく念願の就職ができました。就活自体は9月から始めていたんだけど、週に2日、半日だけのハローワークに通うスタイルと希望するような仕事枠の絶対数の少なさ、後はタイミングがなかなか合わず面接まで行けずいました。今の自分の置かれた生活と2年以上の仕事のブランクの事も考慮



し、短時間で週3日程度のパートを探したけど、やはり数が少ないのとそもそもこの領域自体が主婦(女性)や学生などを対象にしたものが多く、いい歳した中年男には門戸の狭さを痛感させられました。その後面接まで事が進むようになり、これからが勝負だなと思っていたところ、2社目の面接で就職が決まってしまいました。それまでの気苦労をあれこれ思い返すと、喜びよりも先に、こんなものかなと少し拍子抜けしてしまいました。そしてマックの職員さんが言っていた通り、何事もタイミングなんだな、と思いました。

働き出して痛感したのは、自分の体力の無さ、というよりここまで落ちていたのかという現実でした。先行く仲間からさんざん聞かされていたけど、まさかこんなに疲れるとは思ってもみなかったです。それと、仕事のことばかりが頭を占領し、ミーティングの場で話す言葉が出てこなくなりました。体と思考があまりの忙しさゆえに、酒のことなど考えもしなくなっていたからです。清掃という仕事柄、アルコールの空缶なども扱うけど、それどころじゃないというのが本音でした。今は仕事にも幾分慣れて落ちついてきたので、仕事は仕事と割り切れるようになりました。そしてミーティング漬けのこれまでより、よりいっそう広い視野でものの見方ができるようになってきたような気がします。

これからも何事にも冷静に、特にアルコールと自分の不相应さには我を失わないよう心掛けていきたいと思います。

おわり

H・Kさん



♪ お願い ♪

♪ 使わないキーボードなど ありませんか？

合唱の練習の伴奏に使うキーボードを探しています。
お譲り頂ける方がいらっしゃいましたら、お手数ですが、
横浜マックまでご連絡ください。

使用可能なものでしたら、引き取りにまいります。



☎045-366-2650 📠045-366-2651