

SSKW

NPO法人 横浜マック

ニュースレター

2016. 5. 17

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!

回復の道を歩いています!

横浜マックを修了しました



2014年2月1日にマックに入って、約2年と2ヶ月で何とか終了することが出来ました。いま、振り返ってみると色々な事が思い出されます。最初のころは、施設や自助グループの事が何も分からず、ただ言われるままに動いていました。こんな事で果たして酒が止まるのか? 3ミーティングに何の意味があるのか? そんな疑問を持っていた時期もありましたが、スリップしてやり直して、一年のバースデーを迎えて、いつの間にか自分がやってきたことが無駄では無かったことに気が付き、施設の職員さんや仲間に感謝の気持ちを持つようになりました。自分一人で酒と戦って、何回も打ちのめされて苦しんでいたことを思うと、今は随分と楽に毎日を過ごせるようになりました。まだまだこれからも色々な事が起こると思いますが、今の自分には仲間やスポンサーもいるので何とかなると思っています。これからも仲間の中から離れず、感謝の気持ちを忘れずに、ミーティングに通いつづけて行きたいと思っています。

H・F

仕事を始めました

通所して間もなく 2 年、いろんな経験をさせて頂きました。最初のころは、不安ばかりで何をするにも尻込みしていました。体調を崩すことも何度となくあり、職員さんに叱られ泣いた事もあったなあと振り返ることが出来ます。今年の3月から、仕事を探し始めました。みつかるかな？出来るかな？の不安ばかりでしたが、まずは行動してみよう、そう思ってハローワークに行きました。そして面接、慣れない服装で出かけて疲れたが感想です。なんとか採用して頂きました。仕事内容は、客室清掃です。大変だよーの声を沢山聞きましたが興味のある仕事だったのでやる気はありますよ、もちろん。初日はベッドメイク確かに大変だっ!!それでも出来上がった時の達成感はクセになりそうです。まだ働き出したばかりですが、やり甲斐のある仕事につけたと思っています。これからいろんな事があると思いますが、一日一日ベストを尽くして行きたいです。無理せずラクせいで。

C・S

就労提案が出て、役所の就労員さんとハローワークに行き検索し6件の会社に面接に行き(一件は、書類選考だったが)時間が合わなかったりで3件は断り、3件は断られ、調理関係はやめようと思い、経験のあるマンションの管理人をやろうと思い又ハローワークに行って3件を捜し面接に行き、一件は「経験のある人が是非欲しかった。本社に連絡を取るから二～三日待って下さい。」と言われ待っている所に断られた会社から採用の電話が有り、就労員さんと職員に相談した結果、働かせてもらう事に決定したが、老人ホームの調理場はほとんどが女性のパートでチーフまでが女性だった。面接の時にチーフから「ほとんどの女性が年上ですよ」と言われ、59歳の私より年上の女性に顎で使われる毎日ですがようやく一週間が過ぎようとしている今、やっと賄いの食事の時にいろいろアドバイス、助言をしてくれる様になり自分はここに居て良いんだと思える様になってきました。

E・T

横浜マック新スタッフ紹介

初めまして、4月より横浜マックグループホームいしずえの非常勤職員として働くことになりました、古澤です。6年前3月に病院からケースワーカーと面接に来たのを思い出します。施設長がどうしたいですか？酒を止めたいのか飲みたいのか？と聞かれ、止めたいですと答え通所し、2年後の6月に修了させていただきました。通所中を振り返ってみるとミーティングを馬鹿にしていました。違い捜しばっかりやっていましたが毎日通所しました、いつからかわかりませんが、仲間の話が人ごと？いや、自分の姿と気が付く様になって行きました。「暑くても寒くても短パンTシャツ金髪と狂っていたなあ〜」今はお陰様で四季を肌で感じる事が出来る様になりました。修了後、横浜マックの行事等にOBとして参加させて頂きましたがまさか、横浜マックに職員として携わる事が出来るとは、嬉しく思います。色々分からない事だらけですがご指導、ご鞭撻ほど宜しくお願い致します。

古澤 健二

4月から、新しく“いしずえ”のスタッフとして勤務させていただいております。細田です。よろしくお願い致します。横浜マックを修了させていただいてから、2年と少しが経ちました。“飲まないで生きる”ことの厳しさを、日々の生活の様々な場面で痛感する毎日です。それでも時折は、季節の変化に感動したり感傷的になったり、また自分の趣味(読書・映画観賞・街歩き等)に耽っている時などに、ちょっとした充足感を感じ「飲まないでいる方がいいかも…」と納得したりする自分がいるのも事実です。これもマックで過ごさせていただいた3年間の訓練(?)があったからだと感謝しております。自分のマックを通しての体験と、それを通して変わらせていただいている経験を今後“いしずえ”の業務に活かしていきたいと思っております。

細田 一彦

今年もお花見行ってきました



今年は五分咲き？七分咲き？満開ではなかったことはたしか

『花見』大池公園



最初は足を怪我していて仲間に助けてもらいながらの花見でした。二回目は天気も良く、桜の下でお弁当を食べながら仲間とわいわい色々話もはずみ楽しい一日でした。今回は、初めての仲間の参加もあって、お弁当を食べ、一時間位大池公園の散策が出来いつもと違う仲間とのふれあいが出来たと思いました。青空の中、花見はちょっと淋しかったけど『今日一日』。



K・U



マックのお花見会

3月31日昼食後、風邪弱く暖かな大池公園の小高い丘で午睡をむさぼっていました。額にうっすらと浮き出た汗で目覚めると、談笑に花を咲かしている仲間の姿が、七分咲きの桜に囲まれているではありませんか。そう、今日は「横浜マックお花見会」なのです。さて、一息した後は散策。園内の池では甲羅干しのカメ達、陽気のせいかな半日遅れで聞こえてくる鶏鳴。芝生の上でくつろぐ家族連れ。ミーティングでは味わえない仲間同士の会話に、列が伸びたり縮んだり・右に振れたり左に振れたり。で、最後は桜の大木の前で集合写真。振り返れば、この日以降は気温が下がったり雨模様になったりで、まさにドンピシャのお花見日和だったと思います。これも皆の日々の精進のお蔭か、はたまたハイパーパワーか？いずれにしろ、普段とは異なった雰囲気、ゆったりした気分を味わえたのは私だけではないように思いました。このような場を提供して頂いた職員の皆さん、ありがとうございました。これからも仲間と共に回復の道を歩んでいきたいと思ひます。

D・N