

SSKW

NPO法人 横浜マック

ニュースレター

2016.6.28

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!

横浜マック春季ステップセミナー

～ 2016年4月29日(金) 旭公会堂 ～



宮永理事長

皆さまのご協力、ありがとうございました!!

横浜マック春季ステップセミナーの感想

「今度の春季ステップセミナーでステップ1、2、3のスピーカーを頼みたいんだ…それもトップバッターだからよろしくねっ!」と告げられ、とりあえず何を話そうか考えてみました。これまでの酒歴や不可解な病気に陥ったきっかけ、そして、マックとの出会い、現在の心境や、さらに、これからの人生観など起承転結を頭の中に描いてみました。

来場者も初めは「ちらほら」であったが、自分がスピーチする頃には奥までいっばいになりました。15分間というタイムテーブルを考慮しながら落ち着いて話すことが出来ました。会場内で他の施設の仲間や自助グループメンバーから「今日はとてもいい話を聞かせらもらったよ」と握手を求められて胸が熱くなりました。セミナーの帰り道で今日を振り返ると、飲酒の囚われから解放され、役立つ人間へと成長してくこのプログラムは、これからも私の人生と共に続いていくことであろうと改めて実感しました。今後も機会がありましたら話をしてみたいと思った春の一日でした。



T・T

4月29日、マックセミナーでスピーカーをさせていただきました。

何を話せばいいのか、きちんと自分のことを話せるのか少し不安があったのですが、いつも私が考える「何とかなるよ、きっと大丈夫」と自分を落ち着かせ、檀上へと上がりました。いつも通りのノーブランチ、体当たりです。

私はアルコールの問題と、もう一つ、性格の問題もあり、ミーティングに参加を続けていくことで、その性格の問題が、過去と現在の自分にとって欠点であり、弱点であると考えようになりました。今回のスピーカーでは、そのことを話そうと思っていました。

マイクの前で自分のことを話し始め、私の性格の問題である「自分こそが一番正しい。ルールやモラルを守らない人は絶対に許さない」という欠点、弱点の部分に差しかかり、電車内でのマナー違反をする人が許せない、歩いているときに肩や体がぶつかった人を大声で怒鳴り、トラブルを起こすこと、セミナーの数日前にも自分を抑えることができずに、トラブルを起こしたことを話しました。自分は何も悪いことをしていないという悔しさや恥ずかしさ、そして大人として情

けなくなり、目が熱くなり、下を向いてしまうと、涙がこぼれそうでした。私は上を向いてこらえました。

すべてを話し終わり、壇上から降りたときに、不思議に気持ちは落ち着いていました。私は情けない人だと思われたかもしれない。トラブルを起こす物騒な人と思われたかもしれない。そんなことも考えました。それでも私はみんなの前でウソはつかなかった。適当な話で自分をごまかすこともなかった。未熟で不器用なのが今の私です。それ以上の何者でもないのですから、正直に話すことができました。

弱点は、補強したり修理すればいいのだろうし、欠点と正しく向き合うことができれば、良い方向に何かが動き出すのかもしれない。今の私には答えは分かりません。ずっと分からないのかもしれない。それでも「まあいいか」。きっと何とかありますよね。

後日、私が一番長く参加させていただいている自助グループ会場に行きました。いつも通りの「こんばんは」と仲間とあいさつをしました。仲間からはまず一言。

「この前のスピーカー、良かったよ」

照れ臭かったけれど、うれしかったです。



Y・N

「今年のマックセミナーのスピーカー誰だろう?」「ゲストは、どんな方が来るんだろう?」まるで他人事だった私。

施設長が、「もうスピーカーの人は決まっている」と言っていたので、頼まれたときはびっくりしました。しかも、ステップ4、5。去年はOGの方がやったはず。「今年は通所者なんですか?」「私ですか?」と戸惑いました。

確かにステップ4、5はやったけれど、それをどう話せと?

考えました。でも、何も浮かびません。どうしよう、話せないかも?!

話をする前、大好きな仲間が来てくれていて、思わず抱きついた。パワーを沢山もらって壇上に。今、自分が出来る事を精一杯やろう。自分の思いを自分の言葉で話そう。後はなるようになる、の気持ちでスピーカーをしました。15分は長かったような短かったような…。無事!に終える事が出来ました。

マックで、また、一ついい経験をさせて頂きました。「施設長、私でよかったんですか?」OGになっても話させてもらいたな~と思っています。

C・S



今回で5回目のセミナー参加です。通所の仲間の話は、繋がりがたての頃と違って、回復してる感じだし、日頃、自助グループでお会いする古い仲間の実践を積んだ上で身から自然に滲み出る話は説得力あります。それに比べて私は相変わらず「家の片づけが進まない」「夫の態度が気に入らない」等、愚痴ばかりで反省しました。

現実を受け入れ、自分の欠点を変えようと努力しなければ、何も変わらないのに、やりたくないから、言い訳と、今やらなければならない事から逃げる事を繰り返しています。

計画を立てたり、目標を決めたりするのは苦手ですが、小さい目標から乗り越えられたら、次へ進むというふうにやり続け、少し大変そうな目標は分解して考え、他人に助けを求めながら達成していきたいと思いました。

R・O

私は横浜マックスステップセミナーのスピーカーを、2年連続で話させていただきました。

去年は緊張して何を話したかよく覚えていません。今年も緊張はしましたが、自分が、今、思っているステップ1、2、3を正直に話せたと思っています。たくさんの方の前で話すことが苦手な私でしたが、セミナーで2回も話させてもらったことは、とても光栄なことだと思っています。話を聞いてくださった仲間から、「よかったよ」と言われた時は、本当にうれしかったです。

スピーカーをさせてもらって、自分にとって、少しは成長させてもらったかなと思っています。今、私は、横浜マックス、まゆの家に入所させてもらったことに感謝しています。

マックを終了した後も、機会があれば、どんなかたちでもいいので、マックセミナーのお手伝いをしていきたいです。

N・O

今回、初めてステップセミナーに参加させていただきました。ミーティングでの仲間のお話でさえ頭に入ってこない状態でした。右も左もわからない感じで、会場の場所もわからず、前日に仲間に会場の場所を教えてもらい、当日、何とか会場に行きました。開始一時間前に着いたのですが、すでに会場準備はできていて、お手伝いする必要はありませんでした。

セミナーが始まり、数名のスピーカーの話がありましたが、あまり頭に入ってきませんでした。しかし、今では、ミーティングでのステップの勉強も少しずつですがわかってきた気がします。もう少し勉強してからまた機会がありましたら参加したいと思います。

M・Y

潮干狩り



～ 2016年5月9日(月) 野島公園 ～



潮干狩りに参加しての感想



先月、初めて潮干狩りに参加しました。
当日は、くもり空で、今にも降り出しそうな天気でした。

着いてすぐに、仲間 5~6 人と海に入り、スコップであさを掘りました。特大のクーラーボックス半分程度になったところで、とうとう、雨が降り始めたので、帰り支度となり、記念撮影をして、解散となりました。

次回は晴天の日となるように!!

翌日、職員の方に味噌汁を作ってもらい、おいしかったです。

これからは、飲まないで、「一日の積み重ね」でいこうと思います。

ありがとうございました。

H・K



潮干狩りの朝、まだ一時間も早いじゃないの…と、目覚まし時計も用無しで起床。曇り空、お天気だけが心配な一日が始まりました。

集合場所、間違える訳もないのに、集まる仲間を見て一安心。いざ潮干狩りへ。

先乗りしてくれた仲間が広げてくれていたシートに荷物を降ろして、早速、あさり達にご挨拶に伺いました。海水の冷たさや潮風の肌寒さを感じながら、胸を張って帰宅できそうな収穫に満足でした。

驚いたのが職員の方の潮干狩り手法。短時間にも関わらず、参加できなかった方々へのお土産も万端で、流石(さすが)の一言でした。

お昼ご飯もそこそこの感じでしたが、予定より早めの店じまい。まだまだこれからという思いもありましたが、最寄りの駅までの帰り道、ついに空が泣き出しました。職員の方々の的確な判断と安全第一の旗振りに、安心感もお土産に持ち帰りました。有難うございます。

S・Y

横浜マック新スタッフ紹介

5月23日(月)から、横浜マックデイケアセンターの生活支援員として勤務させていただいている東矢(とうや)と申します。

これまで、教育、国際協力、社会福祉(主に障がい者)の分野で経験を積み重ねてきました。国際協力の仕事では、中米の開発途上国(コスタリカ、グアテマラ、ホンジュラスなど)に10年近く滞在するという、かわった?経験があります。家族に障がい者がいたことから、ここ数年、社会支援の仕事に携わっています。

春季ステップセミナーに参加させていただいた時のことです。横浜マックや他の関連施設の多くの方の話を聞くことができました。ご自身の体験を誠実に語るみなさまの姿を拝見させていただき、とても感銘を受けました。そして、何か少しでもお役に立てるように、頑張っていこうと思いました。

しばらくは、いろいろとご指導をいただく機会が多いかと思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。

東矢恭介

平成 28年5月 利用者

紹介先	新規利用者	継続利用者	合計	
病院	神奈川県病院	0	3	3
	久里浜病院	0	0	0
	精神医療センター	0	3	3
	ゆたかクリニック	0	0	0
	港北病院	0	1	1
施設	甲突寮	0	2	2
	中央浩生館	0	0	0
	民衆館	0	3	3
	まゆの家	0	6	6
	いしずえ	0	6	6
福祉保健センター	1	5	6	
知人	0	0	0	
ネット	0	0	0	
その他	0	0	0	
合計	1	29	30	

利用者合計			
男性	女性	合計	
22	8	30	
利用者年齢別内訳			
10代	20代	30代	40代
0	0	2	9
50代	60代	70代	合計
14	3	2	30
修了者内訳			
就労	A	A	他施設
0	0	0	0
中途退所者内訳			
入院	他施設	その他	合計
0	0	0	0

女性新規利用者	0
女性修了者	0