

SSKW

NPO法人 横浜マック

ニュースレター

2016.8.22

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!

野外プログラム

～ 2016年6月16日(木) スーラシア(男性) / 鎌倉(女性) ～



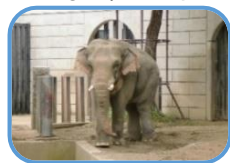
参加しての感想 (ズーラシア)

「平和な世の中」

6月16日、動物園ズーラシアに行ってきました。

私は動物が苦手で、あまり行きたくなかったのですが、プログラムの一環で行って来ました。始めは動物を見ていても、あまり、楽しくなかったのですが、見ているうちに、感心して来ました。私達が動物を見ているのではなく、動物が私達を見ているのだと思うようになりました。

始めは、私達がガラス越しに見ていると思っていました。私達がガラス越しに見ていると、それを気づいたように、芸をしたり、口を開けて、笑っているように見せたりしていました。そのようなしぐさを見て、私達は可愛いと思うのですが、彼らはそれを計算に入れているのです。そう思うと、一枚上手だと思います。たまに、何かをやろうとして、一所懸命やろうとして、たまにできなったり、愛らしく見せるのです。それを見て、人々は幸せを感じるのです。世の中は、平和だと思いました。その平和な世の中が続くように、私達はしっかりしていかなければいけないと思いました。ズーラシアへ行って、人生観を教わったような気がしました。将来、子どもができれば、また、行こうと思いました。



H・I

「愛くるしい動物」

今回、初めてズーラシアに参加させていただきました。小学生の時に、上野動物園と多摩動物公園に行って以来の動物園でした。当日は曇り空で肌寒く、午前は一時間半程園内を見学し、早目の昼食となりました。昼食後、見学を再開したとたん、雨が降り始め、一時間程園内を回り、記念撮影をし、解散となりました。

動物は、「オカピ」と「レッサーパンダ」が可愛かったのですが、オスのライオンがいなく、少々寂しかったです。「オカピ」はロバより大きく、馬より小さかった。レッサーパンダも、ジャイアントパンダよりも小さく、愛くるしい動物でした。

潮干狩りといい、ズーラシアといい、天気にも恵まれない一日でしたが、楽しい日を過ごしました。今、横浜マックで、いろいろなプログラムに参加をさせてもらっています。これからも、どんなプログラムが組まれるのかが楽しみです。体調に注意して、職員さんからの提案にそって、ゆっくり、少しずつやっっていこうと思います。ありがとうございました。



H・K

参加しての感想 (鎌倉)

「楽しみは食べ物」

今年の鎌倉散策は何と5回目です。マックに来て初めての時は、職員さんにべったりついて、ずっとしゃべりっ放しでした。今も、電車の中でも、仲間はずっと話しかけ、席を変えられたり逃げられたりしています(笑)が。

毎回、職員さんが、まわるコースを少しずつ変えてくださるので、新鮮さが味わえます。今年は長谷寺のあじさいをゆっくり見られて印象に残りました。今までは花より団子で興味がなかったような。やっと余裕が出てきたのかもしれませんが。

とはいえ、旅先の楽しみは食べ物なので、当初はお弁当持参だったのが、海鮮丼のランチが続けて食べられ、また、小町通りでは、今年はいつものソフトクリームよりもミカドコーヒーの大人のモカソフトが美味しかったです。

R・O

みのわマック感謝の集い

～ 2016年6月19日(日) ハイプラザいたばしホール

参加しての感想



「現在の自分と重なる」

6月19日、みのわマック感謝の集いにプログラムとして参加しました。昨年の秋以来、私は2回目となります。日曜日でしたので、板橋へ向かう電車は、ゆったり座ることができ、良いスタートとなりました。会場では、元施設長によるみのわマックの歴史や昔話をはじめ、アルコール依存症者、摂食障害者、ギャンブル依存症者など、様々なアディクションの方々の話を聞くことができました。

スピーカーの皆さんは、それぞれが沢山の物を失い、人生につまずいて、どん底まで落ちてしまいましたが、その後、ゆっくりと時間をかけて回復された話を聞き、現在の自分と重なるところがありました。加えて、女性グループによる踊りのパフォーマンスや自助グループ関連の手作りグッズの販売もあり、よい記念となりました。

集いの中で、私が一番興味深く耳を傾けたのは、NPO 法人を立ち上げ、活動しているアメリカ人の話でした。上智大学大学院を卒業後、現在、食品会社などから賞味期限が残っている商品を引き取り、配っているお話でした。食品は販売されなければ廃棄されてしまいます。世界一食品の扱いが厳しいと言われる日本ですが、多民族国家であるアメリカ人らしい発想だと感心しました。

最後に、このイベントに参加して思うことは、社会に対し、マスメディアに向けて依存症の恐ろしい実態を伝えることが必要だと感じました。

朝早くから、長時間であったが、みのわマックの原点を知ることができました。
今後またこのような他の中間施設を知るプログラムに積極的に参加したいと思
いました。みなさん、一日、お疲れさまでした。



T・T

「今日一日」

今年は、みのわマックの仲間がステップアップして職員になったり、卒業して、
姿が見えなくなったり。みのわマックの集いは、私はいつも頭が痛くなった場所
で、今年は、全然頭が痛くなかった。内容はあんまり記憶にない。みのわマック
は、毎年、ハンドブックのカバーをきれいに作って販売をしている。それだけが頭
に残っている。毎年、名古屋からいらっしゃる職員、同じマックの仲間たち、毎年
会ってそれぞれの回復が見える。やっぱり、仲間から離れたらだめ。

”今日一日” お酒飲まないで生きる方法は、“今日一日” 仲間から離れないこと。
毎年、どうもありがとう。経験と力と希望を分かち合って、共通する問題を解決
し、他の人たちもアルコールリズムから回復するように手助けをする。その通りでし
た。心より感謝します。どうもありがとうございました。



M・K

「仲間と共に」

司会者の紹介後、その方は「自分は余った食べ物を無償提供しているだけ」と、
自らをへりくだりつつ、医師から「一生酒を飲めない」と宣言された若かりし頃の
話に入りました。

「自助グループに繋がり、先行く仲間の何年にものぼる実績に、自らの先行きに
不安を抱いたとき、『今日一日』の言葉を思い起こした。10年が過ぎる頃来日し、
自らの手足を使い、眼や耳から回復の道の厳しさを体感した。36年経った今、思い
返せばいろいろな欲求や誘惑があった」とのことでした。社会的な成功を収めてい
る方が、我々目線で物事を考えられていることに、まずは驚きました。自らの過去
を隠さずに話し、山を乗り越え谷を飛び越した体験談からは、教訓のようなものを
感じました。さらに、今苦労しているであろう仲間たちへの支援――自らが受けた
ことに対する恩返し(と言っているのではないのでしょうか)――、これを支えるものは
何なのか、誰にでもできることではないと思い、お話しを拝聴していました。

最後に、このような場を提供してくださった職員の皆さん、ありがとうございました。
これからも回復の道を、できれば少しでも成長への道も、仲間と共に歩み続
けていきたいと思います。

D・N

旭区ふれあいスポーツ主催 ソフトバレーボール大会

～ 2016年6月27日(月) 旭スポーツセンター ～
2チーム参加 健闘賞!・努力賞!



参加しての感想

「メチャクチャ悔しい」

今年、2回目のソフトバレー。参加したいなと思って仕事のシフトを見たら休みでした。ラッキー! 私、上手くはないけれど、体動かすのは好きになってきた。汗かくのって気持ちいいって思える。飲んでた頃とは違う汗です。昨年より参加してる施設が少ない気がする。今年は、勝ってトロフィー持って帰れる? なんて秘かに妄想を始める私であった。

一試合目、二試合目と勝てたので、イケる! と思ったら、その後負け続け...トロフィーが遠のいていった。なぜ勝てなかったのかを考えてみた。まとまりがないせい? 私も結構ミスしたしな。すみません。体がついていけてない。これが現実。やっぱり、やせなきゃダメだなあとしみじみ思った。最後の試合に負けたとき、メチャクチャ悔しかった。「楽しめばいいんだよ」と施設長は言っていたけれど、やっぱり、やるからには勝ちたい。負ければ当然悔しい。

通所者としての参加は最後かな? 来年もしっかりいたりして。(笑)

C・S

「名誉の負傷」

今回、初めて旭区ふれあいスポーツ主催ソフトバレーボール大会に参加させていただきました。当日は天気もよく、「これは体育館の中は暑くなるなあ」と思いなが

ら旭スポーツセンターに向かいました。会場は思っていたより広く、空調もきいていたし、天井も高く、これなら、練習の時、引っ掛かっていたサーブも大丈夫だと思いました。マックでは2チームがエントリーをされていて、私もメンバーに選ばれていました。

横浜マック①チームの試合の方は、1試合目は接戦になり、ハラハラしましたが、逆転勝ちできました。あまり休む間もなく2試合目が始まり、またもや逆転勝ちでした。3試合目はメンバー全員でガンバリましたが、悔しくも負けてしまいました。私はというと、ネット際でジャンプした時に着地に失敗し転倒。右手首を捻って(ネンザ?)してしまいましたが、大事にはいならず、順調に回復しています。

昼休憩があり、それぞれ持ってきたお弁当を食べていました。隣のチームは仕出し弁当を注文していたようで、みんなで同じ弁当をおいしそうに食べていて、うらやましかったです。

私は午後の試合は欠場し、応援にまわったのですが、相手チームのサーブが強烈で、みんなとまどっていたようでした。健闘していたのですが、もうちょっと、もうちょっと、と思っているうちに、21点とられてしまい、残念ながら負けてしまいました。その後は全員で横浜マック②チームの応援をしましたが、残念な結果となってしまいました。

結果はともかく、練習ばかりでは面白みに欠けてくるので、たまには試合をやってチーム一体となって目標に進んでいくといのもよいもんだなと思います。

「なんかいいんだよなあ」

「よろしくお願いします」



M・Y

ネット越しに相手チームと握手を交わし、試合が始まります。一試合目の対戦相手は、チーム全員が揃いの黒いTシャツ。体も大きくて何だか強そうです。そして、ちょっぴり怖そうです。それでも元気をだして、挨拶と握手をしました。

試合が始まると、思った通り、見た目通り、相手のチームはとても強くて、得点差がどんどん開いていきます。ほとんど得点を取ることもなく、私のチームは負けてしまいました。相手が強すぎたのか私のチームが弱すぎたのか、それとも、私が下手すぎたのか。これだけ完敗すれば、悔しさなんてあまりせん。もう、笑うしかないというよりも、自然に笑顔になっていました。

試合が終了し、ネット越しの挨拶です。今度は元気をもう一つ。笑顔で握手ができました。ちょっぴり怖そうに感じた仲間が笑顔で握手をしてくれました。勝手に怖いと思い込んでいた私。そんな自分を「カッコ悪いなあ。いちいち大袈裟だな

あ」と感じ、「最初から笑顔でいられたら、もっと良かったな」と思いました。

その後の試合にも、私のチームはまったく勝つことができずに、笑顔で元気よく連敗しました。チームの足を引っ張ってしまったな。サーブミスもしたし、申し訳なかったなと少しくヨクヨクしていると、仲良くしている仲間が「実にお前さんらしい。よく頑張った!」とイジってきます。そして、2人でクスクス笑いました。

施設に新しくつながったばかりの仲間も大きな声で仲間を応援したり、ファインプレーをしたり活躍していました。その仲間のことを思い出すと、「なんかいいんだよなあ」という気持ちになります。

笑顔や元気は人に伝わるもの。あの日の仲間とまたスポーツを通して再会しましょう。そのときにも、元気と笑顔で挨拶と握手がしたい。そう思える私自身にも「なんかいいんだよなあ」と。久しぶりに自分のことが好きでいられた日になりました。



Y・N

平成 28年7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	0	3	3
	久里浜病院	0	0	0
	精神医療センター	0	2	2
	ゆたかクリニック	0	0	0
	港北病院	0	0	0
施設	甲突寮	0	2	2
	中央浩生館	0	0	0
	民衆館	0	1	1
	まゆの家	0	5	5
	いしずえ	1	6	7
福祉保健センター	1	7	8	
知人	0	0	0	
ネット	0	0	0	
その他	0	0	0	
合計		2	26	28

利用者合計		
男性	女性	合計
20	8	28

利用者年齢別内訳			
10代	20代	30代	40代
0	0	1	9
50代	60代	70代	合計
13	3	2	28

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