

SSKW

NPO法人 横浜マック

ニュースレター

2017. 2. 24

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!



仕事に就きました

昨年末に勤務地や条件をじっくり検討した上で予定通りに仕事に就く事が出来ました。新しい仕事を始めるにあたり入院期間を含めて2年半のブランクがありましたが、すぐに体も慣れ、毎日社会復帰出来た喜びを実感しています。以前、アルコールに振り廻され仕事にも情熱が消え失せて「燃え尽き症候」だった自分が復帰出来たのは数々のプログラムを実践したからこそだと思っています。これまで自己中心的な考えや行動で自分を見失ったり自信を無くした時期もありましたが、今はとにかく慌てず焦らず仕事を続けて、支えてくれた家族への感謝の気持ちを忘れずに今後フルタイム就労に就く予定です。その為には体調管理はもちろんの事、精神面での落ち着きが重要であると思います。今後も邁進していきます。

T・T

横浜マック新スタッフ紹介



この度、今年の1月1日から、横浜マックの非常勤として、務めることになった伏見秀夫です。私は去年3月29日までの2年と2か月の間、マックの利用者として通所していました。終了する前からパートの仕事に就かせていただき、昼間はパート、夜は自助グループという生活を送っていましたが、横浜マックの非常勤募集を見て応募し、採用していただくことになりました。病院を退院後はすぐに、仕事を探して元の生活に戻ろうと、考えていましたが、退院してすぐの頭では何も考える事が出来ず、悩んでいたことを、主治医に相談したところ、横浜マックに行ってみてはと言われ、行く事を決めました。最初はミーティングや、様々なプログラムにもなじめずにいたし、何しろ自分に素直になることが出来ず、通所していることに疑問を持った事さえありましたが、森の中でのバーベキューや、夏の研修旅行など、今までは酒なしには考えられなかった事が、仲間の中にあることで、とても楽しい時間を過ごす事が出来ました。そんなマックとの日々が、自分を少しずつ変えてくれたのだと、思っています。また、夜の自助グループは一人で行くのですが、とても心細く不安でした。しかし私が行っていたグループには、マックの仲間の誰かが居てくれたので、とても助かりました。こんな私を通所させて頂いたこと、夜の自助グループにつながらせて頂いたことを、今では本当に感謝しています。これからは先輩の職員さんに比べれば、まだまだ知識や経験も少なく、色々大変な事があると思いますが、前向きに頑張っていきたいので、よろしくお願い致します。

伏見秀夫

仕事が始まって (ファイト～)



横浜マック通所開始以来スリーミーティングを原則として、来る日も来る日もミーティングの毎日を送る中、2・3廻りを終えて中和ボケしていた私にも就労提案を頂く事になったのは1年を少し過ぎた昨年9月の事でした。いざ就活を始めるも、当然そう簡単にはいかず応募はしてみるものの書類選考の段階で何社も落とされ、内定どころか面接に辿り着く事さえ出来ず悔しい日々を送っていました。でも諦めずやれば出来るもので、気が付けば内定。12月に仕事を始める事となりました。全く未経験の仕事ですが、思考錯誤の中、先例を参考に任せ、日々受け入れるうちに2ヶ月が経ちました。3年ぶりの仕事になりますが、社会の厳しさを再確認するとともに社会復帰への第一歩が踏み出せた事を実感しております。但し油断は禁物で学ぶ事は尽きません。謙虚を第一に感謝を忘れずに進みたいと思います。

H・K

仕事をやってみた

人間関係

多変だ～

でも前向きに



心底、参ってしまった。心も体もヘトヘトに疲れ果ててしまった。昨年の末から仕事に就かせていただく事が出来た。ケースワーカー、施設職員、主治医、その他にも様々な人達の協力や助けを得て約10年ぶりに職業に就いたが人と関わる事、人との距離を保つ事、普通の人たちの中で過ごす事がとてもエネルギーの要る事だと痛感した。正直、マックに通う事も仕事を続ける事もどうでもよくなってしまい「なる様になれ、もう知るか」とヤケになりかけていたのだが、そうなっては元も子もない、それに今までやってきた事が無駄になってしまうと思った。結局、三ヶ月間という短い期間で職を辞める事を選び、不完全燃焼な感じはあるが、このまま無茶とガマンで突っ走り続けずに退く事が出来たのは好判断だったと思う。次につながる失敗(経験)ならば自分の糧になるだろうと信じたい。

Y・N

今年も初詣行って来ました



神頼み?! 神さま、私にお与えください
自分に変えられないものを受け入れる落ち着きを
変えられるものは変えてゆく勇気を
そして二つのものを見分けるかしこさを
私の意志ではなく、あなたの意志がかなえられますように



おみくじ引いてみました。

♪初詣 大吉だけが ステップ2?♪ (そんな事ありません)

大吉や大凶など対極にあるものはその逆方向に転じ易いということをあらわしています。吉であっても気をつけよ、凶であっても用心して誠実に事にあたれば必ず御加護があるといわれています。「信じて行動する事が大事」

今年の正月鍋は どの鍋も美味しく出来ました。(ごちそうさま)

すき焼き鍋



きりたんぼ鍋



寄せ鍋



力二鍋



平成26年6月にまゆの家に入所して2年5ヶ月お世話になりました。まゆの家で教わった事は、生活のリズムを作る事、人間関係、自立するために家事など身につける事が出来ました。今思えば私にとっても子供にとっても、まゆの家に入所した事がお互いにとって一番良い事だったのだと思います。まゆの家には沢山の思い出もあります。楽しかった事、悲しかった事、辛かった事、いろいろな事を経験した事で今の私があります。他の仲間より少し遅れましたが自立する事が出来ました。まゆの家で学んだ事を忘れずにこれからも頑張っていきたいと思います。本当にありがとうございました。

N・O