

SSKW

NPO法人 横浜マック

ニュースレター

2018.5.22

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!

事業所名称募集

横浜マックでは平成30年10月に指定特定相談支援事業所を新たに開設致します。つきましては、平素よりご支援いただいている皆様からも「親しみ、愛される」事業所になりたい!! という強い思いがあり、事業所名を大募集致します。メールおよび郵便にてご応募お願い致します。沢山のご応募をお待ち致しております! 採用させて頂いた方には賞品をご用意させていただきます。

メール yokohama_mac1984@yahoo.co.jp

〒241-0023 横浜市旭区本宿町91-6 認定NPO法人横浜マック

指定特定相談支援事業所(計画相談支援)って何?

・障害のある方が安心できる地域生活の実現に向けて重要な役割を担っています。個別支援とともに、ネットワーク構築による地域力の向上や社会資源の開発など地域づくりにも取り組みます。

基本相談支援(土台)

地域の障害者等の福祉に関する問題について相談に応じ必要な情報の提供及び助言を行い、各関係機関との連絡調整を行う。
その他にも随時必要な支援を行い、総合的に相談に応じる。

計画相談支援

サービス利用支援(サービス等利用計画の作成)
継続サービス利用支援(モニタリング)

横浜マツク春季ステップセミナー

平成30年4月28日(月)

スピーカー体験

思い返せば、いつも人前で前を向けませんでした。幼稚園の時の学芸会発表の時、小学校3年生の時、学級委員長として学年集会で歌の指揮を執った時も、中学校1年生の時、生徒会選挙に立候補したクラスメートの応援演説をした時も、高校や大学の時は記憶に



もないので下を向くことから逃げていたのでしょう。勿論、極度の緊張感や一時的とはいえ注目を浴びることへの心地悪さ故に下を向いていたのかもしれませんが。今から10年以上前のある時期、長年のコンプレックスであった「吃音」と向き合い受容できたことで、少しだけ前を向けるようになれたつもりでした。そこには、アルコールの存在があり本物の変化には結びつきませんでした。そして、「アルコール依存症」の診断が下され中間施設やAAミーティングの場で、ステップ1、2、3を繰り返す中、自分の無力を「認める」ことで、今回は仮初めではない本物の変化が生じて、人前で少しだけ前を見据えられるようになれたと思います。

M・N

「絶対、力になるから」…スピーカーをさせて頂く前に沢山の人からかけられた言葉だった。そうだろうけど、やっぱり何をどう話せばいいか、限られた時間通りに話せるかどうか、ステップの事は? いざ舞台に立って、頭が真っ白になったら、どうすればいい? スピーカーの話を頂いてから三週間の間、悩みに悩み、今までなら飲んでたかもしれないなんて考えたりして、もうすぐ6ヶ月のメダルなのに、ワンデーメダルになったら本末転倒、洒落にもならない。もう開き直るしかないかなと緊張のまま臨んだけれど、考えてみたら緊張しないほうがおかし。無事に終えた時、自分ではほっとしたとか達成感を感じるのかなと思っていたが、意外にも「感謝」だった。沢山の仲間との出会い、そしてその中で生きていく喜びを感じ、新しく生き直すチャンスと力をもらえた。

A・I

スピーカーのお話を頂いた後に「どうしよう、本当に私でいいのですか？」という気持ちでした。困ったなあ。何話そう。ミーティングでは5分位しか話せないのにやっぱり無理だよ。いつ断ろうと、ネガティブな事ばかり考えていました。ただ一度引き受けさせてもらった以上、お断りするという事は私の小さなプライドが許しませんでした。入院中に勉強をしたアルコール依存症治療プログラムの教材を取り出し、自分の飲酒問題を振り返り、過去を振り返りました。飲酒欲求が湧きましたが、タバコと炭酸水を飲みながら、机に座ったり立ったりと落ち着きがない自分がおりました。3週間の間に仲間にお話しを聞いてもらったり、アドバイスを頂いたり、ミーティングで卸させてもらったり、慌ただしい日々でしたが、無事終わってみると仲間の支えがあったから勇気をもらえていたんだと気づきを頂けました。

1・0

セミナーに参加して

自分はマックセミナーは二回目の経験です。本日は三人の仲間の話がとても良かった話でとても感動しました。思わず涙ぐんでしまいました。それほど良い言葉づかいでした。自分にはとてもスピーチできることではありません。自分にはしらふではしゃべることができません。だけど三人の仲間はいとも簡単にやってのけたことが素晴らしかったです。それと前の中間施設でお世話になった職員さんに出会えてとても嬉しかったです。自分は母はなくなりましたがその職員さんは第二のお母さんみたいな人なのでとても嬉しかったです。これ以上は書けません勘弁してください。

M・Y

午前中にスピーカーをされた通所中の三名の方は大変に尽力・緊張されたかと思う。事前の準備も大変だったと思う。皆、とても流暢で内容もしっかりしており感動・共感できる内容が多々あった。時間がズれることも無く、立派に役割を果たされたと思う。現在に至る経緯や過去の経歴が大変厳しい状況である方のスピーチには直接の支援は出来無いが、おこがましくも応援したい気持ちになった。通所者のスピーチ以降の終了者達の話を書くかぎり、進んでやりたいとは思わないが、プログラム(ステップ)を勉強する必要があるのかもしれないと感じた(現在は疑心暗鬼であり他に方法は無いのかと思っている)。現在自分は大変苦しい状況下におり、嫌な思いもしているが、病気になった経緯・経験は異なるが、他に

も苦しく・厳しく・さびしい・悲しい想いを経験している色々な方が居ることが改めて分かった。集中して長時間の拝聴のため、終了後は疲労困憊。当日夜のAAは休みたかった。だが色々な意味でこんな時こそAAは必要だったのかもしれない。

K・T

山谷マック35周年セミナーに参加しました

町屋という会場の場所を聞き、私個人としてとても動揺してしまいました。というのも、昨年たった数か月でしたが、身を置いた地だったからです。駅を降りた時から知っているところばかりで、この先のコンビニでいつも缶チューハイを買っていたなあなどと思い出し、一年後の今、こうして仲間とともに、飲まずに生きるという生活を歩き始められたんだなと実感しました。セミナーでは、35周年にふさわしい「出会い」というテーマで、ずっと依存症者とむきあってきたケースワーカーの方の数々のエピソードを聞き、山谷マックの歩みの中では、ミニーさんやシスター長谷川さん等、沢山の方々のご尽力があった事を知り、それにより数多くの仲間が救われて来たのだと思います。同時に、私もそのひとりであり、そのつながれた手を放す事なく歩いていきたいです。

A・I

山谷といえば「ドヤ街」、岡林信康の「山谷ブルース」を思い出します、俺たちがいなきゃビルも道路もできねえ、おお、そりゃそうだ、でも梶原一騎・ちばてつやの「あしたのジョー」がやっぱり一番かな、丹下団平もひどいアル中だったねえ、ジョーはカッコ良かった、あおい輝彦の声もぴったりはまってたと思います。まさか後に諸国漫遊するとは誰も思うまい。ドヤって宿のことなんですね、今風に言うと簡易宿泊所ね、スマホ中毒もたまには役に立つ、麻雀放浪記でドサ健が上野のことをノガミって言ってたね、ザギンでシーヌーって奴だ。紙面も限られていますので、ジョーやマジックや合唱のことも書きたいのですが、元葛飾区福祉事務所のケースワーカー布施さんのお言葉をひとつ、私も持ち帰らせていただきました、「AAは断酒をするところではない、断酒をした上で新しい生き方を掴むところだ」、いい言葉ですね、梵天丸じゃないけれど、かくありたいと切に思います。

K・S

山谷マックセミナーに参加してきました。毎回思うことですが、会場までが遠い！電車は運よく座れて助かりました。今までと違う立場で行くので緊張していました(そうは見えなかったと言われそう)。改めて思ったのはこの病気は厄介だということ。完治のない病気なんですよ、回復はあるけれど。沢山の理解してくれる方、協力してくれる方に支えられて飲まない日々を送っていられるんだと今更ながら思いました。一人ではやめ続ける事ができない、仲間の力が必要なんですよ。離れずにいたいです、ずっと。音楽療法やヨガなどで息抜きをしつつ、やはりミーティングが大切になって。自分を修正していくため、病気だということを忘れないために。いろんな事に気付けた一日でした。会いたいと思っていた仲間に出会えず残念。またの機会に。この文を書きながらふと思いました。もう飲みたくないなって。どんな出来事も飲むより悪い事ってないなって。真面目すぎたかな。

C・S

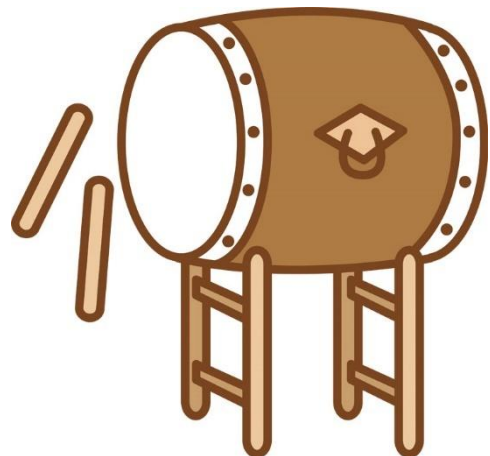
たんぼぼセミナーに参加しました

5月4日のセミナーに行ってあまり人の話を聞いてみませんでした。入院中に一緒だった人がいてその人の入院前の話？には少し興味がありました。セミナー休んで暇してるよりは行って良かったと思いました。

Y・O

先日、横浜マックの皆さんと共にたんぼぼセミナーへ行ってきました。会場にはたくさんの仲間が来ており、ダルクの方も参加されていました。セミナーは皆さんとても明るくはつらつとしていて、発言も活発にされていました。ダルクの方々の太鼓の演奏はとても盛り上がり、楽しく拝見させていただきました。セミナーへ向けての練習はさぞかし大変だったろうなと感じました。私自身、セミナーを受け元気をもらった気がします。ありがとうございました。

Y・K



～新人職員の紹介～

皆さま、はじめまして！

4月から、デイケアセンターの指導員として入職しました、荒瀬（あらせ）です。

実は以前から、横浜マックの近くの空手道場に通っておりました・・・ひょっとしたら、どこか近くですれ違ったことがあるかもしれませんね。人見知りですが、人と話すのは大好きです。皆さまに会うのを楽しみに毎日出勤しています。お気軽に話しかけていただくと嬉しく思います。利用者の皆さまにとってこの施設は通過点ですが、その期間にご一緒させていただけるご縁を大切にしていきたいと思います。これからもよろしく願いいたします。

荒瀬 亮介

今月の俳句集

底つきに 沁みる言霊 春の会
大陸の 砂を運んだ 青嵐
吾先と 掘りし筍 山となり
秘めやかに 鳴くは燕か 巣は何処
たんぽぽや 綿毛は風に 託されて
風止みて 背伸びするかな 鯉幟

4月のニュースレターが休刊のため、今回は2か月分の利用者情報を掲載しております。