

SSKW NPO 法人

横浜マックニュースレター

2021. 12. 21

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はネットで「横浜マック」で検索してね。

2004年に開催された『横浜マック20周年感謝の集い』でのジャン・ミニー神父の講演を連載形式でお届けしてきました。今回で最終回となります。

「マックの理念について」⑥横浜マックへのメッセージ

横浜マックの場合は、僕はあまり関わってはいないけどね。というのは、横浜は最初から山本さんにお任せしたということです。つまり仲間を信用したんですよ。それで僕は国へ帰ったんですが、帰って16、7年ぐらい経つんです。理由は僕、腸癌なんです。手術して3年したら、今度は心臓手術です。その時言われたのは「ミニーさん、回復する可能性はぜんぜんありません。」だったんです。手術する前に、第三ステップをもう一度踏んで、自分としては気楽になったの。それが終わって目の手術を3回、ヘルニア3回、後は切るところありませんよ、僕には。…全部一応切っちゃった。

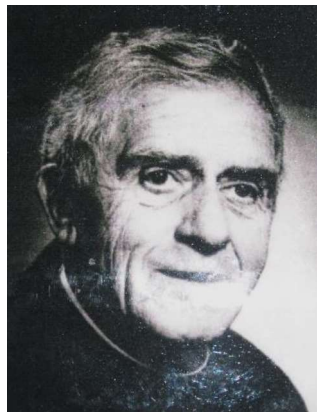
それでもいいということは、僕はソブラエティーを持っている…今日はね。明日はどうなるか、分かりません。今はそう思っても、暫らくたつとまた回復する可能性がないんだ、というマイナスの考え方が入りますよ。僕、アルコール中毒者だから…。簡単にこの病気からは、いくら時間がたっても逃げられませんよ。自分自身がそうになっているんだから…。

今日この話をしたのは、いろいろな人、大勢の人たちの協力のおかげで横浜マックはここまで来たんでしょう？一人だけではなくて、身近な人たちが親切にしてくれたでしょう？スタッフの人たちもよくやってくれて、仲間もよくやりました。

休みの日、ミーティングに出たら話ができるでしょう？「耳を持つ人、聞け」と聖書の中にあるよ。マックを大事にして下さい。自分自身の命が、かかっているんです。野球でイチローが有名になるのとは違って、私たちは一杯飲んで有名にはなりませんよ、ね。

マックはやり方が決まっている。絶対譲れません。広島に行っても、横浜でも、みのわでも、それは同じです。ハウスというのは特別にプログラムが必要だから、マックプログラムをやる為にあるんです。だけど、自分自身がこれからどうなりたいかを良く考えて。

「スポンサー」も必要よ。プログラムをやる為に「スポンサー」「ホームグループ」「12ステップ」が最も大事な3つのもの。それがなければ抜けているということですよ。例えば、何かの病気で先生から3種類の薬を貰っても、2種類しか飲まなければ治りませんよ。プログラムは同じです。プログラムさえやればどなたでも回復できるから、それが私の希望です。どうもありがとうございました。



Fr. John Meaney, M.M.

(1930~2007)

**日本にAAをメッセージして
マックを開設してくれた恩人**

“私が逝くことに嘆き悲しむことをやめて下さい。

一日もあなたを悲しませたくありません。

夏には花々を積み、私が横たわっている場所を思い浮かべてください。

夕日に導かれ、太陽が西の空を茜色に染める頃。

しばらくの間、私のそばで立ち止まり、

私の長所だけを思い浮かべてください。”

『私が逝ったら』（ミニーさんの願い）

日々の過ごし方は変えられても、人生が変わることは何度も訪れてはこない。私の人生が2度変わった事について、当時の胸中を含めてお話したい。

私は昨年までの6年間にK病院へ7回の入院歴があり、断酒は断崖絶壁へのチャレンジで、果たして酒の無い生活が訪れてくるのかと絶望の日々であった。若い頃から自分の酒量が他人とは違うと気付きつつも、その場任せに生活してきたのが勘違いだった。30代半ばから酒量のコントロールが効かなくなり、1度目の人生が変わる時がやって来た。永年の多量飲酒のついでに肝臓など体が悲鳴を上げ、じっとりした油汗が全身からしたたり落ち、夜中には脳がねじれ、枕の上に空いた穴へ頭から中吊り逆さまに吸い込まれていく。

通勤の一日は・・・寝起きの歯磨き時に胃液を吐き、駅前で缶酎ハイを喉へ流し込んで満員電車へ滑り込むと、下痢の不安に怯えながら綱渡り会社へ行く。固形物を口に入れるのが辛く、昼には缶酎ハイで気分を入れ替え午後の仕事をこなす。帰宅時には焼酎をポケットに押し込み電車の中で人目を盗みゴクリゴクリ。家族はお見通しだが日付が変わるまで隠れ酒をしつつ布団へ潜り込む。翌朝タイマーに起こされ洗面所の胃液で、又、苦痛の一日が始まる。吐血しながら入社した或る日、帰宅途中の駅で倒れ、救急車で病院のICU（集中治療室）へ搬送されたが、意識が薄れながらも通勤カバンに入れていた焼酎を枕の下に隠そうとし、あわよくば飲もうとさえ企んだのは、思考回路が壊れていたとしか思えない。

胃液が枯れて体がきしみ、自宅ソファでは糞虫状態で、魂が抜けた夢遊病者は酒を求めて道を彷徨う。家中に至る場所の隠し酒が酒量を更に増やしていった。心の底では「飲まない生活を手に入れたい」と叫ぶ一方で、「脅迫観念」に押し流され飲んでいたが、「飲めと脅迫されているんだ！」と他人に言ったところで理屈もへったくれもない。他人に心を開くのが億劫で、そんな自分に自己嫌悪しながらもその姿をさらけ出すのが怖いし見透かされたくもない。家族の気遣う言葉にも卑屈に抵抗し、やがて周りの人々が離れていき自ら勝手に孤独になっていく。アルコール依存症は「孤独の病気」だと痛感した。

現実逃避が脳に染みついてくると、飲酒時が現実の世界でしらふの時間が非現実の世界かの錯覚に陥り、何とも不気味な生活であった。私はそれまで、AAや断酒会に参加してもすぐにサボり出し、案の定スリップする連続であった。「酒害体験を話したり聞いたりすれば飲酒欲求を更に掻き立てるばかりで、何の効果があるのか」と、自助グループに対しては疑いの固定観念があったのだろう。八方塞がりだった1年前の入院時に、横浜マックの院内説明会があり、藁にもすがる思いで通所を申し出た。ところが、退院翌日から通所を始めるも飲酒欲求は頑固ですぐにスリップし、スタッフの方から助言を頂き、再び離脱入院した。

そして退院日に2度目の人生が変わる時が訪れてきた。病院から横浜マックへ直行しスタッフ・仲間の皆さんに暖かく迎えられた時、ここが自分の居場所なのだという「安心・落ち着き」を感じる事が出来たのである。それからは毎日のミーティングに欠かさず参加し、徹底的に「話す・聞く」を繰り返す数か月ほど経った頃、それまで全身にねっとり纏わりついてきた飲酒欲求が徐々に薄れてきた。過去、飲酒を力づくに抑え込む「禁酒」はしてきたが、飲酒欲求が無い「断酒」をしている感覚を初めて実感できた時、自分には奇跡とも思えた。横浜マックでスタッフ・仲間の方々に囲まれ孤独から抜け出し、そして「酒に対して無力」である自分を直視することができてきたからだろう。皆さんに対する感謝の気持ちは一言では言い表せない。

「話す・聞く」を繰り返す事がアルコール依存症の最良の治療方法である事は、片手では数えきれない入退院をしてきた私がこうして断酒を継続しているのだから間違い無い。横浜マックを終了し復職したが、もうあの抜け殻のような苦しく無残な生活には絶対に戻りたくないし、散々迷惑を掛けてきた人達に償いをしていきたい。この気持ちと過去の記憶を風化させない為にも、AA・断酒会への参加は今後の人生における命綱だと思っている。

最後であります、横浜マックのスタッフの方々、苦楽を共にさせて頂いた仲間の皆様、今後も健康で穏やかな生活を過ごされることを心より祈願申し上げます。

俳句展覧会 2021年11月18日



旭区民文化センター「サンハート」で俳句展覧会が開催されました。横浜マックの仲間が読んだ俳句も出展され、みんなで見に行きました。立派な掛け軸に収まっていると一段と素晴らしい句に見えます。

横浜マック以外にも旭区の句会や小中学校の作品も展示されており、発想の豊かさに驚かされました。みんなで感想を言い合いながら、俳句の奥深さについて知る良い機会となりました。



俳句教室でお世話になっている先生から立派な柿を差し入れしていただきました。ありがとうございました。

お気楽の会 11月の俳句 兼題 「欲」 または自由



貪欲な猪の仕業や母の畑
 緑青

欲の皮おめかしよりも千歳飴
 乃無燐

寒さます食欲そそるおでんかな
 なんなん

冬林檎君の唇赤い色
 社務

風冷えて彼女欲しいと鉦叩
 空知

霜と欲溶かし流されマックかな
 たー坊

ちゃんこ鍋みな欲張つて食べにけり
 ラオウ

クリスマス欲張り娘食い気出す
 海斗

準特 我思う断酒継続暮の秋
 由仁

準特 晩秋や無欲の境地で星眺む
 きんこ

準特 寄り添ってマフラー一本巻く夫婦
 天翔

特選 キヤバ嬢と囲む屋台のおでんかな
 益田



★11月会費・献金者 献品者★

中村道子、中川克史、米澤健一郎、国島豊子、石川敦子、島田祥生、潮田重子
大桃康義、渡辺雅幸、池賢二、玉置修、五味廣文、山下由美（敬称略、順不同）

その他匿名の方々に会費、献金、献品を頂きました。ありがとうございました。

★2022年1月予定★

1月7日(金) よしの病院メッセージ
1月13日(木) 久里浜病院メッセージ
1月28日(金) 神奈川病院メッセージ

その他、行事につきましては、新型コロナウイルス感染対策のため開催未定となっております。



令和3年11月利用者報告

所属	新規 利用者	継続 利用者	合計	利用者合計				
				男性	女性		合計	
病院	神奈川病院	0	1	1				
	久里浜医療センター	0	1	1	13	3	16	
	精神医療センター	0	0	0	利用者年齢別内訳			
	大石クリニック	0	1	1	10代	20代	30代	40代
	聖マリアンナ川崎	0	0	0	0	0	4	5
	北条クリニック	0	1	1	50代	60代	70代	合計
施設	まゆの家	0	2	2	4	3	0	16
	いしずえ	0	5	5	修了者内訳			
	GHけやき	0	1	1	就労	AA	その他	合計
	GHわおん	0	1	1	0	0	0	0
	福祉保健センター	0	3	3	中途退所者内訳			
	ネット	0	0	0	就労	他施設	その他	合計
	知人	0	0	0	0	0	0	
	その他	0	0	0				
	合計	0	16	16				

会員募集のお知らせ

横浜マックは、アルコール・薬物等依存症者の社会参加を支援します。依存症は本人だけの問題に終らず、周りの人々を巻き込んでいく病気です。一人の依存症者の回復は、その周りで苦しんでいる人々を救うことでもあります。皆様方からの支援金は横浜マックにとって大きな収入であり、毎日の事業運営及び依存症の啓発活動の資金として大切に活用させていただいております。皆様、ぜひとも横浜マックを応援してください。

正会員 年額一口 12,000円（分割納入可）
法人会員 年額一口 50,000円（分割納入可）
賛助会員 年額一口 1,000円（3口以上でお願いします）

会費・献金の振り込みは下記の口座へお願いします。

郵便局 00240-6-62177 特定非営利活動法人横浜マック
横浜銀行鶴ヶ峯支店 普通 1634881 特定非営利活動法人横浜マック 理事長 宮永 耕