

SSKW

NPO 法人 横浜マック

ニュースレター

2019. 1. 29

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!

横浜マックを卒業しました

マック修了について

2年前の私はとにかくヒドかった。足はガタガタ、頭はキ〇ガイ。マックに通所を始めて良くなるのか不安だった。

半年を過ぎたあたりから、足のガタガタは大分良くなっているのが実感できるようになった。頭のキ〇ガイも良くなっていった。かなりスッキリしていた。やはり酒はキ〇ガイ水であった。

マック生活はそれなりに楽しかった。ミーティング中心だがそれなりに充実していた。

私の自宅はマックの近所という事もあって第2いしすえみたいなものだった。それと、マックには感謝している。みだれていた生活リズムを2年かけて元にもどす事ができた。今の仕事にも役に立っている。スタッフの方々にも感謝している。2年間、お世話になりました。本当にありがとうございました。

T・K

卒業*
おめでとう*

平成31年の抱負を書きました！

1月2日に近くの神社に初詣に行きました。その後、今年の抱負を通所者の皆さんに書いていただきましたので、こちらで紹介させていただきます。良い一年になりますように・・・！ 今年もよろしく願いいたします。

まず、心の安定と落ち着きが必要。そのうえでの就労、自立、そしてマックの修了…と、自分が思い描いているようにはなれないのかもしれないけれど、その時自分が出来る事をじっくり取組み、何が今自分にとって大切か？ 必要か？ を考えながら行動したいと思っています。やっぱり、大きな目標は年内にマック卒業です！！ テーマは「愛」です。



A・I

長期目標は断酒の継続と社会復帰。

短期目標は ①断酒の継続 ②一人暮らしの環境を安定させる（健康管理・金銭管理）。

補足…断酒を一年以上継続出来た事が無い為、何とか一年は達成したい。

K・T

私の今年の目標は、横浜マックを修了する事です。そのために修了に向けた準備に取り組んでいきたいと思っています。昨年は、断酒の継続をしつつ一人暮らしを始め、一年を無事過ごす事ができました。ただ、反省点として、短期的な問題や目標に対処する事はできたけれども、それを長期的に見る、繋げていくという視点が欠けていたのではないかとと思っています。今後は長期的な目標を見失わないようにしながら、日々の生活をしていきたいと思ひます。

S・Y

この生活となり、二度目の新年を迎えた。昨年までの「変わってしまった」ではなく、今年は「変えてくれた」と感じ、思える年になる様に、意味のないと思える日々の意味を作る日々から始める年とする。

H・K

第一の目標は飲まない生活を維持していく事です。その為にも AA には毎日参加したいと思っています。次に一週間のスケジュールを規則正しく過ごす事で、自分の生活パターンというものを作っていきたいと思っています。その為に日中の月、水、金曜日には横浜マックへの通所、火、木曜日については瀬谷区生活支援センターで過ごす事を継続したいと思います。出来ればもう少し対人コミュニケーションがとれる様になりたいと思います。

A・O

昨年出来なかった事。自分の欠点「その日の事はその日の内に」を実行しつつ、体調管理は当然で、就労に向って前進していきたいと思います。

「まゆの家」においては、新しい仲間と共に、距離を置きつつ思いやりを忘れず暮せていければと思います。

今年は AA グループの会場チェアマン、通院、仕事探し、就労と忙しい日々が続くと思うが一つ一つあせらず頑張っていきたいと思います。

Y・I



自分は、今年やりたいことはギャンブルを絶対にしないことです。もしやってしまったら、お兄さんに怒られてもいいから本当のことを言うことです。ごまかしたりしないということは大事です。

あとは自分が年を取った時、だれが面倒を見るか…？誰もいません。

お兄さんには面倒をかけないようにしたいです。

H・H

今年の目標は、病院を退院して、酒を飲まないで生きていくこと。

今年の干支はいのししなので、ゆっくりと進んでまいりたいです。このマックの皆さんと、ゆっくり、猪突猛進をしたいです。皆さんの話をよく聞いて、そして、僕自身もまた正直に話をしていきたいです。

そして、マックのいしずえに入ってそこでちゃんと基礎を作り 2 年間頑張ります。でもこの道は甘くありません。箱根の駅伝です。山あり谷ありです。でも僕はこの酒と名のついた山は越えていきたいです。家族を取り戻したいです。

- 一、 昨年のやり残しを全て片付ける
- 二、 生活リズムを整える
- 三、 ホームグループに週二回参加する
- 四、 スポンサーシップを持つ
- 五、 趣味の技術向上
- 六、 ベスト体重までダイエット



H・M

D・M

第一に今年は酒を止める癖を完全につけたい。その為に自助会の3ミーティングが必要となる。積極的に参加していきたい。第二に五十年間住み続けた地元に戻る事。家族や親せき、友人らに囲まれた生活に早く戻りたい。最後に私の復活を待っていてくださる職場に戻り働かせて頂きたい。以上三点、偽らざる気持ちである。

N・C



マックにつながって一ヶ月。まゆに体験入所2週間になります。右も左も分からないまま仲間に一つ一つご指導頂きながら毎日を過ごしています。

私は施設やり直し組です。どうしても止まらなかったお酒。マックとまゆの生活の中で今、止まっています。今年は生まれ変わったつもりで一年、体調にも気を付けながらお酒抜きの毎日を過ごしていきたいです。

M・S

現状の生活リズムを継続しつつ、次のステップへ移る。いしずえを退寮し、アパートでの生活をする事を第2にして、第1はもちろんあれであり。そして、2月までにステップ4を終えて、3月にはステップ5を終わらす事を目標にして、今日一日を生きていきたいです。

R・K

- 1、 アルコールに対してだけに限らず自分の「無力」を認め謙虚な姿勢で行動する。
- 2、 「横浜マック」への通所及び AA ミーティングへの参加を通じてアルコールを飲まない生活を続けて新しい生き方につなげる。
- 3、 社会復帰（例えばアルバイト等）に向けての準備を始め、無理のない範囲で具体的に進めていく（行動に移していく）。
- 4、 自分自身に「正直」になる。特に感情面（気持ち）においての変化を伝えられるようにする。
- 5、 健康第一（無理のない範囲での体力の維持を行い）、気力も充実した生活をおくることで日々を楽しむ。
- 6、 横浜マックを修了してもよいという判断をいただくタイミングになれば迷わずに修了し、次に待つステージへと旅立つ。

M・N



去年はマックプログラムのスタートも体験以降時間がかかり、理由は体調不良や休み中のスリップなどお酒や薬の問題での自分のアディクションの事をつまづき、ずっと気分が悪くだらしく過ごしてしまいました。

今年は少しずつでも体力をつけ、体調に気を付けて胃腸炎やインフルエンザ、風邪など引かないように、ストレスでねむりすぎないように気を引きしめたいと思います。また去年より始めたジムに行き、お酒を飲みたくなる様な時こそ身体を動かしたり、サウナに入りリフレッシュしたいです。去年はほとんど遅刻してしまっていたり休みも目立つので、時間に気を付けて、苦手な朝の支度もしていきたいと感じます。

今年の抱負は体調管理に気をつけ遅刻をしないよう、体力をつけていく。気落ちしたらリフレッシュすることをやっていきたいです。

Y・S

断酒の継続

生活状況の維持、改善

A・F

俳句教室 「お気楽の会」

兼題 音 特選句

餅つきをかこむ笑顔で腹満たす

野風

優秀句

| | |
|------------------|-----|
| 揃ひたる美脚の空や干大根 | 緑青 |
| 寒の晴春が近づく風の音 | 直樹 |
| 音消えて迎えし朝は雪野原 | 行雲 |
| 見えぬ音色が見えたら寒さ弱 | 白鳥蘭 |
| クリスマス鳴らぬ電話に気もそぞろ | 茶々丸 |
| 手のひらで淡雪ふわり溶けていく | 月灯雫 |
| 君が吹く口笛の音冬日向 | 月灯雫 |
| 年の瀬に家族と蕎麦をすすりけり | 八八 |
| 夜鳴き蕎麦響く音色に気が迷う | 鳳 |
| 煤払い楽しみながらダイエット | 鳳 |
| もちつきの音に誘われ食べすぎる | まさお |
| 音もなく舞い落つ紅葉に射す夕日 | 空知 |
| 遠ざかる蹄の音に寒波来ぬ | 緑青 |

兼題は「音」でしたが、横浜マックのもちつき会などが重なったので、それに因んだ句を作ってくれた方もいらっしゃいました。

次回の兼題は「新」となります。1月に行う句会なので、お正月らしい句がたくさん出てくるのではないかと思います。お楽しみに！！

～編集後記～

横浜マックでの仕事を終え、家に帰ったら寒気とだるさと体の節々の痛みが……。そして夜には高熱が。翌日に通院したところ、やはりインフルエンザA型とのことでした。

今年の冬も、大流行とのことですね。皆さまもお気をつけください。寒さがまだまだ続いていますので、おいしいものをたくさん食べて体力をつけていただければと思います。

そうは言ったものの、お餅の食べすぎで、私自身は体重の増加が少々気になってしまいます……

職員 A

平成30年12月利用者

| 所属 | | 新規利用者 | 継続利用者 | 合計 |
|----------|-----------|-------|-------|----|
| 病院 | 神奈川県病院 | 0 | 3 | 3 |
| | 久里浜医療センター | 0 | 1 | 1 |
| | 精神医療センター | 0 | 0 | 0 |
| | 大石クリニック | 0 | 0 | 0 |
| | 聖マリアンナ川崎 | 1 | 1 | 2 |
| 施設 | まゆの家 | 1 | 2 | 3 |
| | いしずえ | 1 | 5 | 6 |
| | | | | |
| | | | | |
| 福祉保健センター | 0 | 7 | 7 | |
| 知人 | 0 | 0 | 0 | |
| ネット | 0 | 0 | 0 | |
| その他 | 0 | 0 | 0 | |
| 合計 | | 3 | 19 | 22 |

| 利用者合計 | | |
|-------|----|----|
| 男性 | 女性 | 合計 |
| 15 | 7 | 22 |

| 利用者年齢別内訳 | | | |
|----------|-----|-----|-----|
| 10代 | 20代 | 30代 | 40代 |
| 0 | 0 | 4 | 9 |
| 50代 | 60代 | 70代 | 合計 |
| 7 | 1 | 1 | 22 |

| 修了者内訳 | | | |
|-------|---|---|-----|
| 就労 | A | A | その他 |
| 1 | 1 | 0 | 2 |

| 中途退所者内訳 | | | |
|---------|-----|-----|----|
| 入院 | 他施設 | その他 | 合計 |
| 0 | 0 | 0 | 0 |