

★2月会費・献金者 献品者★

関和子、溝口泰子、大桃康義、大塚由之助、篠原謙二、(株)市川エンジニア、日本キリスト教会鶴見教会横浜マックを支援する会、カトリック富士教会病者の会、

その他匿名の方々に会費、献金、献品を頂きました。

★4月～ 行事予定★

*4月28日（火）横浜マック理事会

その他の行事に付きましてはコロナウィルス対策の為、開催の可否が不透明な為掲載しておりません。

★病院メッセージ予定★

- *4月3日（金） よしの病院
- *4月10日（金） 神奈川病院
- *4月24日（金） 神奈川病院

☆令和2年度の横浜マック春季ステップセミナーは6月6日（土）に開催します。詳細は次号以降でお知らせします。

令和02年2月 利用者				利用者合計				
所 属	新規	継続	合計	男 性	女 性	合 計		
病 院	神奈川病院	0	3	3	12	9	21	
	久里浜医療	0	0	0				
	精神医療	0	0	0	利用者年齢別内訳			
	大石クリニック	0	0	0	10代	20代	30代	40代
	聖マリアンナ	0	1	1	0	0	4	2
施 設	あさひの丘病院	0	0	0	50代	60代	70代	合計
	まゆの家	0	4	4	11	3	1	21
	いしずえ	0	3	3	修了者内訳			
福祉保健センター	0	10	10	就 労	A	A	その他	合計
ネット	0	0	0	1	0	1	2	
知人	0	0	0	中途退所者内訳				
その他	0	0	0	就 労	他施設	その他	合計	
合計	0	21	21	0	0	1	1	

SSKW NPO 法人

横浜マックニュースレター

2020.3.19

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で：横浜マックで検索して

横浜マックに繋がるまで

私は、若い時から、お酒を飲む習慣があり、友人の自殺等もあり、昨年の4月から、自己憐憫に陥り、仕事も辞め、自殺を図るも未遂に終わり、連続飲酒に入りました。心配した家族が訪問診療の手配をし、アルコール依存症との事で家族の勧めでK病院に三カ月程入院しました。初めての精神病院という事もあり、勝手に分からず戸惑いながら初めの頃は過ごしていましたが、次第に入院生活にも慣れ、そこで初めてAA、断酒会、横浜マック等も知りました。入院中は横浜マックの職員さんが何度もメッセージを運んでくださいましたが、当時の私は退院したら働きたいと思っていたので余り興味が有りませんでした。実際に退院してみると、不安で堪らなくなりました。入院時の外泊訓練の際に参加させて頂いたAAで「退院日はAAに行った方がいいですよ」と優しく声を掛けてくださったので、退院日にはAAに参加しました。そのAAで連絡先を交換して頂いた方から、毎日の様に優しいメールが届きました。その方の勧めもあり、昼の回復施設に十月下旬より通う事になりました。しかし、経営の悪化から職員が次々と辞められ、とても不安な気持ちになりました。担当医や役所の方と相談し、十二月下旬より横浜マックへの通所が始まりました。横浜マックでは、通所に少し時間がかかりますが、午前、午後にミーティングがあり調理やヨガ、俳句、日帰り旅行等の気分転換も出来るので、充実した時間を過ごしています。また、こまめに面談を行って頂けるので、初めは緊張と不安で一杯でしたが、少しずつ正直に話す事にも慣れて来たように思います。私は横浜マックを卒業し、就職したいと思っていますので、これからも横浜マックに通いながら、AAにも参加して自分の事を見つめ直し、少しずつでも回復が出来たらと考えています。 Y・S

2月23日「第19回 AA横浜地区の集い」に参加して来ました。

テーマ「共に生きる」アルコール依存症本人による回復の体験談

アルコール依存症本人による回復の体験談
第19回 AA横浜地区の集い 『共に生きる』

主催：AA横浜地区の集い実行委員会

横浜地区に有る25グループから13グループのメンバーさん神奈川女性交流会から1名がスピーカーをされました。断酒歴2年～5年位のメンバーさん多く話されていて、断酒初期の苦しかった事やどうやって乗り切ったか、そして今どう感じているかフレッシュなお話が聞けました。講師の水沢都加佐先生の講話も実体験に基づいたお話で大変勉強になりました。

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、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 // 50,000円（ // ）
 - 賛助会員 // 1,000円（3口以上でお願いします）
- 献金も随時受け付けています。

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



20年1月マック修了のK・Tさんからのメッセージ 「横浜MAC修了にあたり」

一月末日をもち、修了させて頂きました。思えば色々な事が有りました。嬉しいこともありましたが、面倒なことや苛立つことが多くありました。しかしながら皆様に面倒を見ていただき、何とか修了することが出来ました。「総じて良い経験だった」と思います。断酒1年間が遠かった私にとってMACに通所した二年間は文句が言える、おしゃべりができる、退屈であっても飲まない時間を過ごす大切な時間であったと思います。現在は就労移行支援事業所に移行し徐々に社会復帰の準備をしています。MACとはだいぶ環境が異なり、正直、苦戦しています。MACは修了となりましたが、AA等で繋がりは続きます。引き続き宜しくお願い致します。本当にありがとうございました。

1月19日磯子教会でアルコール依存症についての説明会を開催しました。



1月19日(日)横浜マックから宮永理事長・小林施設長・名取事務局長・理事4名を迎え、カトリック磯子教会でアルコール依存症についての勉強会が行われました。教会の信徒40名くらいが集まり小林さんの話に熱心に耳を傾けました。ある参加者の声です。今から20年ほど前になりますが当時勤めていた障がい者地域作業所のメンバーでアルコール依存症のOさんから「中川さん、AAの俺のバースデイに来てよ」と磯子教会でのAAミーティングに誘われたことがあります。その日はオープンミーティングということで喜んで参加しました。以来長いこと、そのバースデイはOさんの誕生日または誕生日をお祝いしたものだと思い込んでいました。それが今回、宮永理事長からバースデイというのは「飲まない生き方をスタートさせた日」だということをお教えいただきました。とっても大事なことだったのに・・・！知っているつもりになっていました。たくさんの学びを本当にありがとうございました。

OB・Nさんからのメッセージ…横浜マックに通所開始から就労、現在まで…連載2～3

職探しはリサイクルショップで中古のスーツと100円ショップでネクタイを買い、区役所内のハローワークで履歴書の書き方を教わる事からのスタートです。寒くなるのが早い年でした。リサイクルショップで買った背広は真夏用のペラペラの薄い生地、風が吹くととっても寒かったのと10年以上履いていなかった革靴で足がとっても痛く歩くのが辛かったのを今でも思い出します。面接を受けるところまで何とか辿り着きましたが連敗でした。とっても良い対応をして下さった企業でも、あっさり不採用の連絡が来ます。履歴書に希望する勤務時間を記入しても「うちではこの時間帯は無理だから変更できるでしょう」と求人票と違う条件を出される事もありハイと返事してもその企業からその後何の連絡も有りませんでした。私のホームグループの会場準備をしている時に不採用の連絡があり、そのままミーティングの司会した事もありました。そんな日が続き、とにかく今すぐ人が欲しい働いて貰いたいという企業が私を採用してくれました。スーパーでお惣菜を作る仕事です。料理は好きだし建物の中なので寒さで風邪の心配もないだろう、これはラッキーだと思いました。職場はベテランの女性ばかり「一度教えた事は二度と教えないから」「周囲の人にもっと気を遣って相手に合わせなさい」とクセも強くきつく仕事を教わりました。料理の品数もレシピも多くメモを取るのも精一杯、メモを取り切れなければ頭を下げてもう一度聞き直さなければいけません。ユニフォームやエプロンを洗濯した時にメモ帳を家に忘れてしまえば、覚えていない仕事は全て聞きながらになります。その時はなんでメモ帳を持ってきていないのかと何度も注意され何度も謝りながら仕事をしました。勤務時間内に仕事が終わらなければタイムカードを打刻してから後片付けや翌日の準備を行うのでいつも2時間以上のサービス残業をする事が当たり前になっていました。私は仕事を覚える事よりも「何とか早く終わらせなくてはいけない」「ミスをしなくて完璧にこなさないと注意される」という状況で、ただ耐える事、感情を出さずに相手に従う事しか考えなくなりました。何かを説明しても「言い訳なんか聞きたくない」と相手にすらされません。次第に頭の中は「酒を飲んでた時の自分に戻ろう、死人が動いていた時の何を言われても罵られても「ハイ」と返事をするだけのロボットのようになろう、と考える様になっていきました。続く…

2月の俳句「お気楽の会」兼題「暖」または自由

暖かや風の病棟昼下がり 緑青	冬の暖皆と語らい心淋しく ゆり	三寒のきびしさ忍ぶ暖炉かな イサキ	暖炉端手袋干して帽子干し 空知	日だまりに暖かさもとめ眠りこむ 労司	春日和縁側座りて暖をとる きんこ	薄氷を歩む己と浮世の間 清	山笑ふ赤ちゃん像に哺乳瓶 ヒロ	朧月かすむ光がふしぎかな 社務	暖かな陽が差す部屋で舟を漕ぐ 乃無燦	寒暖差着る服悩む春の朝 サイ	願望を暖めようが幻か 白鳥蘭	旅立ちを暖かき目で送り出す 月灯雫
-------------------	--------------------	----------------------	--------------------	-----------------------	---------------------	------------------	--------------------	--------------------	-----------------------	-------------------	-------------------	----------------------

関係者各位

横浜マック・テイ・ケア・センター

横浜マックバーベキュー会のご案内

「OB・OG・関係者と利用者の交流会」

皆さんお元気ですか。毎年恒例のバーベキューの季節になりました。今年は下記の日程で開催いたしますので、どうぞお気軽にお誘い合わせの上ご参加ください。

日程	令和2年5月24日(日)	10:00~11:00	準備
集合	9:30 相鉄線相模大塚駅改札口	11:00~13:30	バーベキュー
場所	大和市泉の森公園キャンプ場	13:30~14:30	1時間ミーティング
交通	相鉄線相模大塚駅下車徒歩10分	14:30~15:00	後片付け
時間	10:00~15:00	15:00	解散
参加費	通所者¥500- / OBや関係者¥1,000-		

※雨天の場合はマックで行います
お問い合わせ：横浜マックテイケアセンター / TEL 045-366-2650