

★3月会費・献金者 献品者★

田村貞人、岩下和子、大桃康義、カトリック中原教会依存症からの回復を支援する会
日本キリスト教会鶴見教会横浜マックを支援する会、山手カトリック教会福祉委員会
雨宮操子、宮永耕、嶋崎靖夫、洲崎一雄
その他匿名の方々に会費、献金、献品を頂きました。

★5月～ 行事予定

行事に付きましてはコロナウィルス対策により
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★

現在、各病院へのメッセージを中断しております。

令和02年3月 利用者			
所 属	新規	継続	合計
神奈川病院	0	1	3
久里浜医療	1	0	1
精神医療	0	0	0
大石クリニック	0	0	0
聖マリアンナ	0	1	1
あさひの丘病院	0	0	0
まゆの家	0	4	4
いしずえ	0	3	3
福祉保健センター	0	8	8
ネット	0	0	0
知人	0	0	0
その他	0	0	0
合計	1	17	18

利用者合計			
男 性	女 性	合 計	
9	9	18	

利用者年齢別内訳			
10代	20代	30代	40代
0	1	3	2
利用者年齢別内訳			
50代	60代	70代	合計
8	3	1	18

修了者内訳			
就 労	A	A	その他
0	0	0	0

中途退所者内訳			
就 労	他施設	その他	合計
0	0	0	0

SSKW NPO 法人

横浜マックニュースレター

2020. 4. 17

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

バーベキュー会・春季ステップセミナーの —中止のお知らせ—

時下、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。
平素より、横浜マックの活動に多大なご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、3月号のマックニュースレターにてバーベキュー会並びに春季ステップセミナー
のご案内を掲載させて頂きましたが、昨今のコロナウィルスの影響を鑑みて中止とさせて頂くこととなりました。

誠に申し訳ございませんが、よろしくお願い申し上げます。

横浜マック施設長 小林洋

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



今年の3月に横浜マックに繋がって。

二十代でアルコール依存症と診断されて入院もし、退院して止まったと思えば直ぐにスリップをし・・・もう自分には明るい未来はないのかと半ば人生諦めかけていました。そんな絶望の淵に立っていた時、私は横浜マックと出会いました。自分と同じくアルコール依存症やそれ以外の障害と闘っている、同じ境遇の方たちと意見を分かち合う、冷静に自分の過去と向き合わせてくれるマックプログラムの時間は今現在の私にとってとても大切であり回復に向けての貴重な意見をいただける、無くてはならない存在となっています。マックに来るまでは、この先人生どう歩いたら良いのか分からず、夜もそれが原因で睡眠障害にもなり心身ともに不安定でしたが今は「今日一日」という言葉のおかげで本当に気持ちラクになりました。お酒は本当に身近のいろんな所で付きまといますが、今後とも誘惑に負けず、自己理解を深めていきたいと思ひます

R・T

いしずえ 新施設長よりご挨拶

今年度より、グループホームいしずえの施設長を務めさせていただいております、職員の荒瀬（あらせ）です。横浜マックデイケアセンターにて2年間勤務してきましたが、4月からグループホーム事業に異動となりました。福祉の仕事には10年ほど携わっていますが、依存症の方への支援はこの仕事が初めてです。この2年間、たくさんの貴重な勉強をさせていただいております。まだまだ周りの方々に助けさせていただいてばかりですが、今の自分にできることを精いっぱい活かし入居者の皆さんと一緒に良い生活の場を作っていきたいと考えています。趣味は空手と読書です。また、自宅で一緒に暮らしているうさぎを溺愛しています。職員室の机にも写真を飾ってありますので、見たい方は是非声をかけてください！コロナウイルスの影響で自粛の毎日ですが、楽しいことを日々見つけながら、利用者の皆さんと一緒に頑張っていきたいと思っております。これを読んでくださっている関係者の皆さまも体調に気をつけて過ごしてください。また外出行事等ができるようになった際にお会いできるのを楽しみにしています。

男性グループホーム「いしずえ」施設長 荒瀬亮介

3月の俳句「お気楽の会」兼題「人」または自由

風 庄 の 絶 叫 マ シ ン 飛 花 落 花 緑 青	見 上 げ よ う 泣 い て る 人 と 春 空 を 白 鳥 蘭	桜 咲 く 家 族 楽 し く 公 園 へ ゆ り	桜 見 て 微 か な 笑 顔 で 歩 く 人 空 知	散 策 を し ら ふ で 遊 ぶ 花 見 人 い さ き	春 の 海 ゆ る い 風 ふ く け し き か な 社 務	桜 見 て 我 が 人 生 振 り 返 り サイ	龍 天 に 登 る が ご と く 鯉 の 群 れ 海 童	四 月 馬 鹿 演 じ る 人 も 一 苦 勞 乃 無 燦	春 広 場 人 群 が り し 大 道 芸 き ん こ	準 特 知 ら ぬ 町 住 ん で 感 じ る 花 の 冷 え 八 八	特 選 十 人 に 十 色 の 空 よ 風 光 る 月 灯 筆
--	---	---	--	---	--	---	---	---	--	--	--

08 Nさんからのメッセージ 前号までの概略…マック通所を継続しつつアルバイトを開始するも

人間関係の問題を抱える。それを続けていけば間違いなく酒浸り生活に戻るだろうけど仕方ない、とわかっていたし、死人やロボットになることに何の意味もないと答えは解かってはいましたが何かを考える事が面倒になって行きました。ただ辛いだけの職場だけど、負けたらダメ、逃げたらダメ、辞めたらダメとにかくダメ絶対ダメと出口がなくなってしまいマックの職員さんに「もう仕事は続けられない、辞めてはダメですか」と助けを求めました、私は今すぐ辞めて良い、そんな酷い所は辞めるべきだと言って貰えるものだと思っていましたが、職員さんからは「辞める事は止めないけど、頑張れるなら続けて見てはどうですか」との言葉でした。期待していた言葉ではなく何をどうすれば良いのか分からなくなってしまいました。マック通所中の仲間が私と同じ様に職場で苦しい思いをしていて押しつぶされそうになった事、自分が潰れてしまう前に職場を去った事、突然辞めてしまわずに決まっているシフトには全て出勤してから辞めさせてくださいと勤務先に伝え迷惑をかけずに辞めた事を話してくれた事を思い出しました。ここで潰れたら今まで飲まずに遣って来た事の意味が無い、ここで全てを終わらせる為に飲まずに遣って来たんじゃない、と私は職を辞める事を決めました。辞めさせてくださいと職場で言うのは勇気が要りましたが「今月のシフトで辞めさせてください、理由は私の都合なので申し訳ありません」と告げる事が出来ました。文句の一つでも言ってやろうか「辞めたくないけど、あなた達のせいだ」そう言いたかったけど、それを言う事は有りませんでした。もう疲れてクタクタでした、理由はともかく最後にそんなことを言わなかったことは良かったと今でも思います。さて、仕事は辞めてしまったのでもう一度就活の振り出しに戻ります。仕事が見つからなかったらどうしよう、今までよりも就職活動が長引くだろうな嫌だと思っても先には進めません、再びハローワークに通い面接を受ける日々が始まりました。2ヵ月ほどして運送業の職場の面接を受けました。運送業の経験などなく業務内容もほとんど把握できずに面接を受けそのまま採用が決まりました。今度の職場では失敗はしたく無い、辞めたくないといくびくしながら仕事が始まりました、怒られないよう注意されないよう緊張します、怖いですが、そんな調子で仕事を続けました。当たり前で間違えます、失敗もします、その時直ぐに謝りました。きつく注意される事を覚悟していると「大丈夫ですよ、気をつけて下さいね」それだけでした拍子抜けです、身構えていたのに、これは何だろう、どうして怒られないんだろうと不思議で意味が解りませんでした。仕事は続きます、一生懸命やっても失敗も間違いも有ります、ごまかしたり、嘘をついても何にもならないのでその場できちんと謝ります。「誰でも間違いはあるし、気にし過ぎなくて良いですよ」と私よりずっと先輩に言っていた事も有りました。その時に私の社会復帰の第一歩が始まったのかもしれませんが。大雪が路面を覆ってしまい殆ど仕事ができない日も有りました、寒すぎて耳に霜焼けができてしまい痛くて仕方ないので耳ごと頭にすっぽりタオルを巻いて働く事もあります、雨の日に転倒して指を骨折した事もありました、そのことで厳しく責められたりクビになる事もなく労災扱いにして頂きました。お惣菜屋さん採用された時には社則を読ませて頂きましたがその中には「勤務中に生命に係わる受傷等が有った時に当社は一切の責任を負わないものとする」と書かれてあり、パートやアルバイトは使い捨ての道具で世の中はそういうものなんだなと思っていたので、骨折などしたらクビだと思っていた私には労災など考える事も出来ませんでした。今の職場は運送業と観光業と接客業を合わせ持つ部分もあるので祝祭日などは従業員の方が忙しすぎて少しくつくなっている事も有りますが、今の仕事を続けて行きたいと思っています。来年の春には採用されてから3年になります。アルコール依存症の仲間から沢山のヒントをもらい採用された職場で今度はアルコールの問題と無関係な人達から色々な事を教わっています。仕事にお酒の話題が出た事も有ります、「〇〇さんはお酒は飲むの？」と聞かれました、私は若い頃にたくさん飲み過ぎて体がバカになっちゃいました、もうお酒は飲めないんですよ」と答えました。「〇〇さんもしかしてアル中なんじゃないの？」と冗談ぽくニコニコしながら言われたので私もニコニコしながら「そうですね多分アル中ですよ、ダメ人間なんでよ」とそれでお互いにクスクス笑っておわりです。飲み続けていたらバカにされたと思ひ込み怒り狂った事でしょうそれでも飲まずに居ればただの笑い話になってそれで済んでしまうんですね・・・。

Nさんは現在、月に1回ボランティアでミーティングの司会に来て頂き「飲まない」事を実践している姿を利用者と分かち合っています。