

★4月会費・献金者 献品者★

北村美知子、山田久美子、佐野純三、中川克史、小幡正雄、村上尚子、大桃康義、
(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、
聖心の布教姉妹会

その他匿名の方々に会費、献金、献品を頂きました。

★6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 2年 4月 利用者									
所 属	新規	継続	合計	利用者 合計					
				男性	女性				
病 院	神奈川病院	1	1	2					
	久里浜医療	0	1	1	10	10			20
	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	1	4	3	
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	3	3	8	3	1	20	
	いしずえ	0	3	3	修了者内訳				
	福祉保健センター	1	9	10	就 労	A A	その他	合計	
	ネット	0	0	0	1	0	0	1	
知 人	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	2	18	20	0	0	0	0	

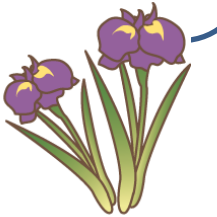
SSKW NPO 法人

横浜マックニュースレター

2020. 5. 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



新型コロナ禍の中で

新型コロナ禍の折り、皆様方におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。ただただご健康を祈るばかりです。

さてこの状況下に於いて横浜マックでは、毎日のように行政から送られてくる指導に基づき、利用者並びにスタッフへの感染防止対策の徹底に努めております。さらにボランティアで協力してくれたAAメンバー・マックOB・OGの皆さんや外部講師も含めた一切の方々の来所をご遠慮願ひ、感染防止にご協力をいただいております。マック内に於いては、ありったけの机と椅子を用意し、利用者同士の間隔の確保や換気に気をつけながら日々のプログラムを提供しております。また、公共機関を利用する人たちの感染リスクを軽減するための時差通所の実施やマスク・アルコール消毒・手洗い・日々の検温や体調チェック等は言うまでもありません。

そんな中、スタッフにとって最も悩ましき出来事として、AAミーティングへの参加を積極的に促してきた我々が、逆にAAミーティングの参加の自粛をお願いしなければならなかった事です。感染予防の一環とは言え、スタッフとしては断腸の思いでした。その昔、先行く仲間たちからよく言われていたことを思い出します。「お前たちは雨が降ろうが槍が降ろうが、毎日酒を飲んできたのだから、多少の熱ぐらいでミーティングをさぼるな！」とか「熱は気のせいだ。ミーティングに参加すれば下がるから安心しろ！」改めて時代の流れを感じる次第です。

ところで12番目のステップで「私たちのすべてのことにこの原理を実行しようと努力した」と書かれてありますが、まさに今がその時ではないかと感じています。12ステップはハイパーパワーからの贈り物であり、日々の我々の生活の中に脈々と息づいているものと私は信じます。見通しが利かない状況に陥ったときには、今一度ステップ1に立ち返り自身の無力さを受け入れていく事をお勧めします。さすれば今成すべき事がきっと見えてくると思います。刹那的行動は自粛して、ここはもう暫く「待つ」と言うステップ3のチョイスも必要かと。しかしながら待つことの苦手な依存症者にとって、これは難儀な事かもしれませんが？以前ある仲間がこんな事も言っておられました。「自分が正気だと思っている間は、中々ステップ2が入ってこなかった。その結果、私にとってのステップ3は殆ど待つ事だった。」と・・・

現在AAミーティングの中断が続く中、さまざまな思いで毎日を過ごしている仲間たちが大勢いる事は承知しています。どうか希望を捨てずに今日一日を共に生きて行こうではありませんか！

最後に一句 エラ張れば丘の目線や蛙の子

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



テーマ「こんな時期だから出来る事、感じる事」…利用者の感想

今、日本中いや世界中でコロナウイルス感染拡大で大騒ぎをしている状況の中、国レベルの対応の仕方がそれぞれ違うと思いますが、どれが正しいかは分からないと感じて仕方ありません。手探り状態ではないのでしょうか。医療に従事している人達、企業から小売店まで様々な凝集の労働者、新学期を迎えるはずだった学生・児童達・普通に暮らしている人達等々、いわば全国民が不安に駆られて生活をしているのではないのでしょうか。その中で政府の対応の遅さ皮肉では無いですが国会ではなく国界改めたら良いのではないかと思うほどです。クラスター・パンデミック・ロックダウンどれ一つとっても避けなければならないと思し、自分にとって出来る事はクラスター感染予防に努める事しか出来ない限りで何とも歯がゆいと感じせざると思えません。何事も始まりが有って終わりが有るわけで、それまでは耐え忍ぶしかないと思います。平凡な日々が戻る事を祈っております。

H・K

新型コロナウイルス〃という見えない敵との闘いにより、ミーティング会場が利用出来なくなってから早1ヶ月が過ぎました。3度目の退院後、ミーティングに充てていた夜の時間が、ぽっかり空いてしまうことに不安もありましたが、今のところ落ち着いている一方、毎日のように顔を合わせていた仲間の状況も気になります。間もなく退院後4ヶ月、未だ「ハネムーン期」。そして、これから迎える「壁期」は、過去2年を振り返ると私にとっては”鬼門”です。疲れ、環境の変化（引越、就労）、双極性障害による気分の落ち込み等それらを原因として、共通して言えるのは、苦しくなった時に他人に頼る（相談する）ことをせずに自分ひとりの力で解決したい、出来るという「執着、驕り」にまかせて悶々とした拳句、アルコールを口にしたコト。予兆（再発）は、少なからず感じ始めていました。まるで、なだらかな坂を下るような感覚。抗酒剤を飲んだり飲まなかったり、危険な場所に安易に近づき、その中で起きた想定外の出来事に対して不正直な態度をとったり。そして、再飲酒。飲んだところで何ら問題の解決にはならないと分かっているのに、一時の酔いを求め”現実逃避”に逃げ込む未熟で愚かな自分。未だコントロール出来ていた頃と同じことを繰り返している中で、あらためて自分がどれほどアルコールに「依存」して精神のバランスを保っていたのかに気づかされました。今は、食事、睡眠、適度な運動、整理整頓等当たり前のコトを大切に生活のリズムを崩さないように心掛けています。正直、単調な日々を送っていると、アルコールリックの特徴である「刺激を求める」気持ちもあります。しかし、今年の「壁期」は、今の自粛生活とは言わないまでもアルコールを飲まないで過ごせる平穏な日々に感謝して、苦しくなった時には自分ひとりで頑張るのではなく他人にも助けを求め「断酒の継続」という長く険しい道のりを歩いていく基礎作りの時期にしたい（時間に充てたい）と思います。最後に、1日も早い新型コロナウイルス感染の終息とAAミーティングの再開を祈念しております。

N・M

普段僕がこんなご時世だから気を付けている事を、一日のルーティンを通して紹介します。まず朝起きたら検温をします。そして軽く朝食を摂り昼食用のお弁当の準備をして身だしなみを整えたら横浜マックへ出発する前に再度検温をして平熱を再確認したら家を出ます。マックに着いたら直ぐに手は消毒手洗い&マスクは常に着用、席は一人分空けて座る。そして午後のミーティングが終われば最速で最短で真っすぐに一直線に家へ帰り着いた衣服は洗濯機へ、我が身はそのままシャワーを浴びてキレイにし後はゆっくりと過ごしています。世間は自粛ムードですが、個人的にはその流れでマックを自粛してしまうと飲んでしまう危険性が高いと思うので、十分注意して週6日マックに来てアルコール依存症とコロナの2つ脅威と闘っています。マックに通うに辺り、ご時世がこんな中でも普通にマックを開け、プログラムをして下さる職員さんには本当に感謝しています。

R・T

横浜マックに入所して…

マックに入所して3週間が経ちました。私は以前に他の中間施設に入所していましたが、人間関係が上手く行かず辞めてしまいました。原因は、怒りのコントロールが出来ずに直ぐキレしてしまうのです。自分はギャンブル依存症でアルコール依存症との壁を作ってしまい孤立していました。でもマックに入所して自分は変わらなきゃいけないと思い、自分から壁を壊さないと、また前の自分に戻って逃げ道を自分で作ってしまうと思いました。今からでも遅くないと思いました。今は自分から声を掛ける様に努力しています。不安はなくては有りませんが、自分は病気だと言う事を忘れてはいけないと思います。だから今日一日を忘れずマックに通所して、仲間と共にやめ続け、少しでも仲間の輪に溶け込める様に努力をし続けて自立出来れば良いと思います。

今日一日を大事にして行きます。

H・S

4月の俳句「お気楽の会」兼題「砂」または自由

	準特	特選
尻もちの砂柔らかき干潟かな	春嵐校庭渡る砂けむり	砂場から巣立ち入学朝ドリル
江の島の砂風がふく春日和	汐干狩り波を見ながら砂遊び	乃無燦
夕暮れの公園集う猫の恋	焼けた砂水着の彼女と海水浴	
初断酒初虹のもと砂遊び	春彩の愛妻弁当星の砂	
砂漠にて大地広がる春の風	夏近し眼下に映る砂の波	
砂の風吹かれても咲く薔薇の芽よ	砂の風吹かれても咲く薔薇の芽よ	
白鳥蘭	きんこ	
ゆり	八八	
空知	サイ	
月灯雫		