

SSKW NPO 法人

横浜マックニュースレター

2020. 6. 18

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

6月3日帷子川親水緑地公園散策

4月の緊急事態宣言より全ての外出プログラムが中止となり毎日施設内でのミーティングの日々、まだまだ警戒は必要ですが久し振りの外出プログラムです。
夏を思わせる陽気の中、川のせせらぎを聞きながら森の中を歩き、「当たり前」に感謝する日になりました。



★5月会費・献金者 献品者★

齊藤利彦、園田嘉和、大塚由之助、山本次郎、大桃康義、湯川勉、荒木俊博、相澤雅弘、関口きみ子、木下庸子、服部京子、中村工ミ、名取秀彦、小野久美子、河手昇、山口加代子、村上正人、北村美知子、金子晶子、田中梨奈、新村満、相浦千鶴子、池賢二、松木英雄、新西春枝、青木恵子、笠松規子

その他匿名の方々に会費、献金、献品を頂きました。

★7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★

7月15日 聖明病院

令和02年5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	1	1	2	10	10	20		
	久里浜医療	0	1	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					
施 設	あさひの丘病院	0	0	0	利用者年齢別内訳				
	まゆの家	1	3	4	10代	20代	30代	40代	
福 祉 保 健 セ ン タ ー	いしずえ	0	3	3	0	1	4	3	
	福祉保健センター	1	9	9	50代	60代	70代	合計	
	ネット	0	0	0	9	2	1	20	
	知人	0	0	0	修了者内訳				
	その他	0	0	0	就 労	A	A	その他	合計
	合計	2	18	20	1	0	0	1	
					中途退所者内訳				
				就 労	他施設	その他	合計		
				0	0	0	0		

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

編 集 人 (NO.327)

特定非営利活動法人横浜マック 理事長 宮永 耕
〒241-0023 横浜市旭区本宿町91番地6
TEL 045-366-2650 FAX 045-366-2651
http://homepage3.nifty.com/yokohama-mac/

発行 特定非営利活動法人障害者団体定期刊行物協会

〒157-0073 東京都世田谷区砧6-26-21

定価 ¥100-

「横浜マック、まゆの家を修了して」…Y・I

酒を心底やめたいと思って、横浜マック、まゆに来た訳では無い。酒で何度も失敗してきて最後には家族を失って、行政から「酒に問題有り、断酒の継続」と言われ、精神病院横浜マックへと繋げてもらった。初めは何をしている所か全く分からず、ただまゆでの共同生活、マック通所。ミーティング(見る聞く話す)が出来ない。90分座っているのが苦痛だった。まゆでの生活も苦痛。人間関係がうまくできない。仲間の事が気になり仲間の欠点ばかりあげつらっていた。自分を見る事は出来なかった。私自身、自己中だから。そんなんだから何度も何度も心が折れてマックを辞めたい、逃げたいの繰り返し。やっと就労に付けてもらっても上手くいかず、辞めたいばかり。職員さんから言われるのは「また逃げるんですか根性あるんでしょう」ばかり。心の中で根性なんて無い、私は弱い人間だから今まで酒で誤魔化し逃げて来たんだと。まゆの生活、孤独、諦め、我慢の日々、そんな中、私が頑張ってきたのも二度目のホームグループの仲間とスポンサーに巡り逢えたから。そして初めは苦手だったまゆの仲間の思いやりに気づき今では切っても切れない仲間(家族)となったからそんな中での「まゆの家」修了。私は今一人暮らしをさせてもらっているが(コロナの影響で仲間に出会えなくても)多勢の仲間から助けられ飲まない生活をさせてもらっています。本当に仲間へ感謝です。お酒は一人ではやめられない、一人では断酒の継続は出来ない事をマック、まゆで教わりました。これからは色々な事で心折れる時も失敗する時もあると思いますが、逃げないで、仲間から離れないで「飲まない生き方」をしていきたいと思っています。

職員の皆様、マック、まゆの仲間の皆様、本当に長い間お世話になりありがとうございました。AA 会場で会った時は又よろしくお願ひします。



テイクアセンター内村職員 わたしのStep1

命がけで酒を飲んできた、と思います。飲み続けようとしていた時には、何とか金を工面し、酒を買い、それを隠し、ばれないように飲み、嘘をつき、こみ上げる吐き気や胃の痛みをこらえ、必死にアルコールを身体に流し込みました。また、何とか飲むのを止めようとしていた時にも、一人で旅行に行ってみたり、仕事を忙しくしてみたり、逆に部屋から一歩も出ないようにしてみたり、歯を食いしばって我慢してみたり、必死にアルコールから逃げようとしていました。周囲からも自分自身でも、私の姿はだらしく意志の弱く同じ過ちを繰り返す、どうしようもない人間に映っていましたが、今振り返ってみれば一人で必死に真剣にアルコールと立ち向かっていたんだな、と思います。自助グループに繋がってからも、私はなかなか飲酒が止まりませんでした。が、(今のところ)最後の連続飲酒の中で、嘔吐しながら…その時は神様のイメージなど持っていませんでしたが…何とかもう一度やり直したい、助けて欲しい、と繰り返し思っていたことを覚えています。今思えば、それは祈りだったのかもしれない。アルコールに対して、何かを諦め何かを手放し、何かを受け入れた瞬間だったのかもしれない。握りしめて放せなかったハンドルから、やっと手を放すことが出来たのだと思います。今年になって新型コロナウイルス感染拡大の影響で、横浜マックの職員としてもアルコール依存症者本人としても、思う通りにいかない苦しい日常が続いています。先行きの分からない不安について溜息をついてしまうことも有ります。ニュースなどで「元通りの日常はもう返ってこない」と聞いたりすると、誰かが責任を取ってあの日常を返して欲しい、と思ってしまう。そんな時、十何年前に祈って信じて手を放した自分自身のことを思い返したりします。私のStep1です。

5月の俳句「お気楽の会」兼題「陽」または自由

若夏の夕陽にさらす古書の山	はじめてのビールなき家童ふたり	夏奪うコロナ被害の甲子園	陽光に思い出すのはかき氷	母の日に沈む夕陽をそっと見て	コロナ禍で静寂だけの紫陽花寺	ぬぐえどもぬぐえども汗引かず	夏祭り子供楽しむ姿見る	子と仰ぐ陽を浴びて泳ぐ鯉幟	陽だまりの猫の姿が若夏かな	風孕み舞う三旒の鯉幟	太陽を隠す雷雲ゲリラかな	特選
緑青	寺沢	みみ	良子	サイ	空知	海童	ゆり	八八	社務	乃無燦	きんこ	母の眼にカーネーションをと涙する
												佐久間

横浜マックお誕生会



横浜マックでは一年を3ヵ月ごと4つのグループに分けて誕生日会を開催しています。少しのお菓子と仲間達で考えたゲームなどをしてお祝いしマックからは小さな盾をお渡しています。通所開始時期によっては2回誕生会を迎えることもあります。初回は「小さなお祈り」2回目は「1 STEPのお祈り」です。この誕生会の盾を枕元や壁に飾って日々お祈りをする事で断酒が継続出来たと話すOB・OGが少なからずいらっしゃいます。