

★6月会費・献金者 献品者★

大桃康義、日本キリスト教会鶴見教会横浜マックを支援する会、三村恭平、小田妙子、厚生施設民衆館
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★

8月28日 神奈川病院

令和02年6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	利用者年齢別内訳				
	精神医療	0	0	0	10代	20代	30代	40代	
	大石クリニック	0	0	0	0	1	5	3	
	聖マリアンナ	0	1	1	50代	60代	70代	合計	
施 設	あさひの丘病院	0	0	0	8	2	1	20	
	まゆの家	1	3	4	修了者内訳				
福 祉 保 健 セ ン タ ー	いしずえ	0	2	2	就 労	A	A	其 他	合 計
	福祉保健センター	1	9	10	1	0	0	1	
	ネット	0	0	0	中途退所者内訳				
	知人	0	0	0	就 労	他施設	其 他	合 計	
合計	3	17	20	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.328)
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9-1番地6
TEL 045-366-2650 FAX 045-366-2651
http://homepage3.nifty.com/tyokohama-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-

SSKW NPO 法人

横浜マックニュースレター

2020.7.18

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ね。

横浜マックを修了しました。

横浜マックに通うきっかけは、病院を退院した後に夜のAAに週2、3回は行こうと思っていましたが、主治医に昼間の空白の時間をどう過ごすか聞かれ、どうしようか考えていたら勧められたからです。

当初お酒を止めることを真剣には考えていませんでした。ただせっかく行政のお世話で入院させてもらい、あれだけ止められなかった飲酒も一時的には止まり、足の痛みや痺れはまだ残っているが、このままお酒を止めていれば、ある程度は健康な体を取り戻せるだろう。それならAAと同じように週2、3回行ってみようと思いました。

しかし見学に行った日に行政の申請や仮通所の日程などを決められ好きな時に顔を出すようにはいきませんでした。通所初日のことは覚えていて、9時に横浜マックに行ったら掃除とラジオ体操をやらされ、その後ミーティングかと思ったら、ニュースレターの発送作業をやらされました。

午後はAAのミーティングと違いステップミーティングで、本に神がたくさん出てきて自分には向いていないと思いました。それでも続けようと思ったのは、生活保護を受けている身としてはお酒を止める努力はしていることを見せないといけない、今再飲酒をしてしまったら自分はダメになる、中途半端なことはしたくないという思いがあったのだと思います。通所3か月ぐらいで一度、横浜マックを止めて就職活動をしたいと相談したことがありましたが、春夏秋冬4つの季節を飲まないで過ごしてからでも遅くはないと言われたこともありましたが、面談は週1のペースであり、AAの回数を増やしたほうが良い、ホームグループを決めたほうが良い、役割を持ったほうが良い、スポンサーを決めたほうが良いなど色々な提案も受けました。当時の自分は煩わしいことが嫌だったので反発をしていましたが、2年たった今は結構受け入れていますね。楽しい行事も色々ありました。海水浴や釣り、温泉、バーベキュー、餅つき会、鍋会などなど。10年間引き籠っていたコミュ障なので最初は嫌々でしたが、2年目は楽しめました。今思うとこれまで強い飲酒欲求もなくここまで来られたのは、横浜マックに通所していたからかもしれない。現在就労に向けて4月から週3回、就労移行支援事業所に通いWEBデザインを勉強しています。横浜マックが終わった来月からは勉強する日数を増やし、年内には希望の職に就きたいと考えています。そこからが私の本当の飲まない生き方が始まるような気がします。

横浜マックの職員の皆様、仲間の皆様、色々とお世話になり有難うございました。 A・O



横浜マックに通所して・・・

本来であれば、昨年には横浜マックを終了する予定でしたが、怪我や体調不良が続いてしまった事から期間が延長となった。約3年前の11月より本通所、グループホーム入居から横浜マックでの生活が始まったのですが、当時の自分は帰る家も全財産も失った状態で他に選択肢もなかったのだが、逆にそのような状態だったからこそ「断酒」最優先の生活に対して他を考えずプログラムを大切に集中出来たのだと思っています。約2年間引きこもり連続飲酒を続け、3ヵ月間の入院を経て、いきなり1週間1日も休みのないスリーミーティングと日曜日は夜のAAという日々は正直、腰痛、肺気腫の体という事もあり合わせていくのが非常にキツイ作業ではありましたが、多少ハンデがあったからこそ断酒の為のミーティング参加が気持ちを押しやることなく当然の日常になっていき、話す聞く事の意味を理解していったのだと今は思う。グループホームを出て一人暮らしによる横浜マック通所、AAミーティング参加の継続を決意し実行した。元々兄弟もおらず鍵っ子で育ったせいか、常に人が居るグループホームでの生活から変わっても特に寂しさ等を感じる事は無く開放感を得た事で、義務的に行っていた横浜マック、AA参加の感じ方が大きく変わり、自身の意思で通所、参加している思いが強くなり開放感から来る飲酒欲求に打ち勝てる自分になっていた事に気付いた。グループホームでの日々は間違いなく気付かない間に飲まない選択が出来る意志のみなものになっていた。飲酒をしない日が一日もなかった頃の自分には、小学生で学んだ「道徳」と忖度なしの「努力」が著しく欠けていた。もう一度小学生に戻る事は出来るはずがないが、自分なりに学び直す事は出来ると思い、その為の専門学校に通う気持ちで横浜マック通所を怠る事なく続けました。酒を飲まない自分の構築はもちろんですが、良い時も悪い時も酔いのない自分と向き合い努力する事の大変さ、大切さ、大きさを日々のプログラムから身に付けていった。努力と時間は決して裏切らない事を横浜マックで学ばせて頂いた。

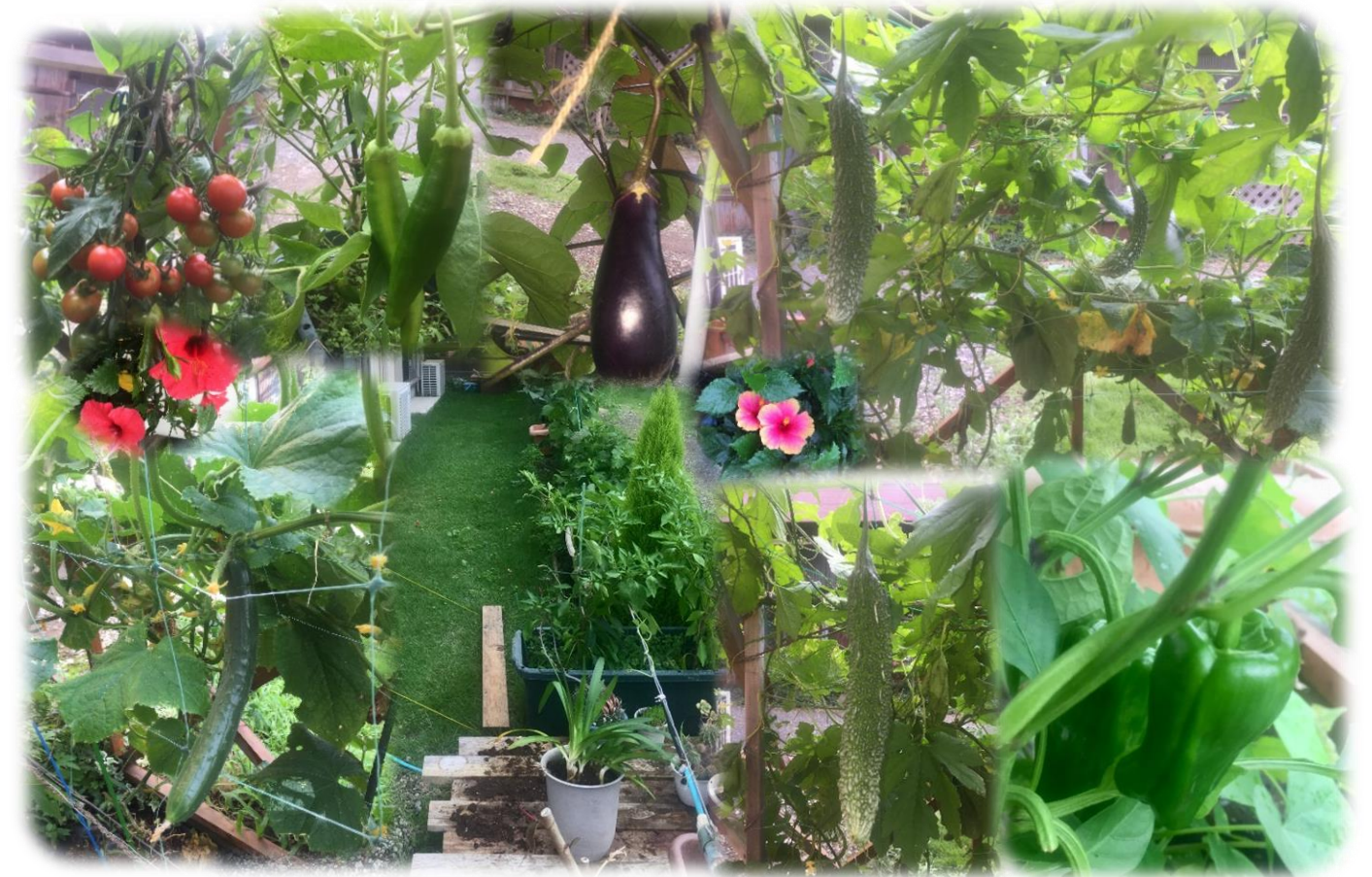
H・K

中川職員より…アルコール依存症本人です。

現在、横浜マックで職員として仕事を始めて、この6月で丸6年になりました。45歳の時に静岡県浜松市に有る精神病院に錯乱状態で3か月入院するが飲酒は止まらず、大切だったはずの人間関係も崩壊し失望感からまた飲み、酒を飲むために職を探し連続飲酒になって職を失う、これを3年繰り返し48歳でついに身体が自分の意志では動けなくなり行政のお世話になりアルコール依存症からの回復施設に繋がり断酒を始めるが2か月で再飲酒する。これで私自身が病気なんだ治療が必要なんだと思い12年前の10月に当時は久里浜アルコール症センター（わかりやすい）と言われていた病院を受診「アルコール依存症」と診断され、やっぱり！と納得して3か月の入院、退院してから帰る家がなかったので横浜市内の更生施設に入所と同時に横浜マック通所開始、飲まない生活の実践が始まりました。毎日、朝起きてマックに行き夜はAAミーティングに参加する日々、こんなんで社会復帰は出来るのかと不安になる事もありましたが、マックやAAに行く事が「嫌から楽しみ」が変わっていった自分にも驚いた。これが「仲間の力」なのでしょう。その後一人暮らしを始めマックも修了してパートの仕事とAA参加の生活を1年位して正社員の仕事に就き、私以外はみな健常者（依存症者仲間、支援者ではない）人たちとの人間関係に悩んだり、過去の自分とのギャップに苦しんだ時にマックやAAプログラムが助けになりました。その後、縁あって横浜マックの支援員の職に就かせて頂き現在もデイケア、グループホームに関わっています。時代や世の中で支援のやり方も変わって行く事は必要だと感じています。伊東四郎さんが「24時間戦えますか～」と言っていた頃から「がんばらない生き方」こんなに変わったんだよ。でもね、「飲みながらの回復」は無いし、努力も必要だと信じています。

マックを経験した人達が「飲まない、使わない」生活を継続出来る事、これからの人生を少しでも楽しく、新しい気づきが有ります様に、微力ながら支援して行きたいと思っております。

いつもと違う夏の始まりですが、ここ「男性グループホームいしずえ」の小さな畑ではゴーヤ、胡瓜、茄子、トマト、ピーマン、しし唐、唐辛子が育ち、デイケアやグループホームの利用者と収穫を楽しみにしています。



6月の俳句「お気楽の会」兼題「海」または自由

特選 夏の海はしやぎ疲れてやけど肌みみ
鉢植えの紫陽花は今庭の絵に 乃無燦
六月の江の島の海焔びやか 社務
子を想い梅雨明け願う親ごころ 寺澤
荒れる海神水に変え越える生 白鳥蘭
病弱で荷物番なり海の家 佐久間
海風の天空仰ぎ花火見る ゆり
海見える病院の夏忘れない 月灯雫
青春の想いの中よ夏の海 イサキ
夏の海なぎの水面にさかさ富士 きんこ
夏空に海辺で遊ぶ童見る 八八
風の海波間に聞こえる蝉の声 空知
夏の日に編み込んで行く平泳ぎ 良子
使ひ切る青の絵の具や夏の海 緑青