

★7月会費・献金者 献品者★

日本キリスト教会鶴見教会横浜マックを支援する会、市川エンジニアリング株式会社、
斉藤利彦、大桃康義、沢辺百合子、神林秀人
その他匿名の方々に会費、献金、献品を頂きました。

★9月～ 行事予定

行事につきましては
コロナウィルス対策
により開催の可否
が不透明なため掲載して
おりません。

★病院メッセージ予定★

9月8日 県立精神医療
センター
9月25日 神奈川病院

令和02年7月 利用者								
所 属	新 規	継 続	合 計	利 用 者 合 計				
				男 性	女 性		合 計	
病 院	神奈川病院	0	2	2	11	10	21	
	久里浜医療	0	1	1				
	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	5	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	9	3	1	21
	いしずえ	0	2	2	修了者内訳			
福祉保健センター	0	9	9	就 労	A	A	その他	合計
ネット	0	0	0	0	0	1	1	
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	19	21	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.329)
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 東京都世田谷区祖師谷3-1-17
202号室 ￥100-

SSKW NPO 法人

横浜マックニュースレター

2020. 8. 22

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。

横浜マックに通所して・・・

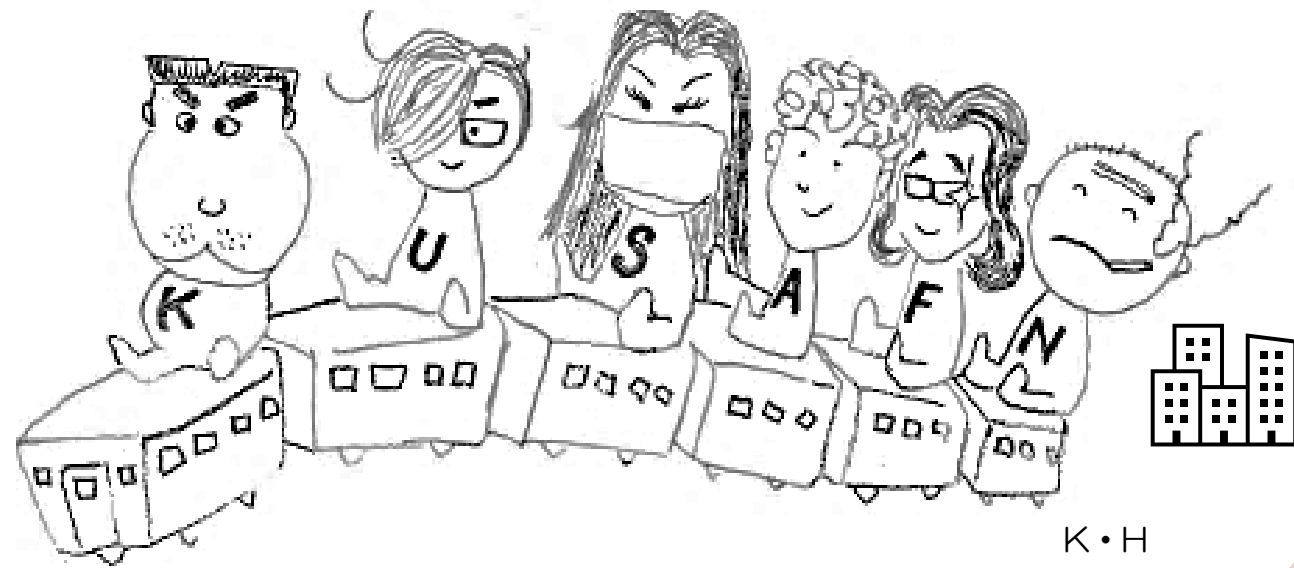
私が毎日飲酒をする様になったのは、すでに40年近く、17才位から始まっていました。代々アル中の家庭に生まれ育ち、小学校に通う朝「行ってきます！」と同時に必ず朝から飲んでる祖父から一口日本酒を飲むのが日課となっていました。今は亡き父と共にいわゆる3K、ガテン系の会社を営んでいましたが、そこは男社会、25名程の社員がいましたが全員が酒飲みであり、何をすることにせよ、真ん中に一升瓶を置いてからの会議、打ち合わせ、現場のあり様でした。しかし仕事をしながら飲み続ける自分に否定はせず、これが仕来りである位しか思えなかった自分ですが、段々と年を重ねにつれ、パソコンのマウスは手が震えてカーソルが止められない、ラジオ体操でひっくり返る等様々な支障が起り、健康面でもほぼ2か月に1回は激痛を伴う痛風発作や膝の水抜きなどが定例となり、何回救急車のお世話になったのか数え切れません。そうした年間を通した飲酒生活の中で（事件などは省略）ある時、酒がなくなりコンビニへ酒を買いに車で向かった所、ブロック塀にぶつけてしまい、搬送された病院で「あなたは此処ではない。アルコール専門病棟のあるK病院です」と転送されました。昨年の2月初旬の話です。診断を受け依存症と言われても当然です。それがどうしたの？と自分では当然の理でした。ところがプログラムに参加をし、昨年の6月より横浜マック体験通所をする中で、また生まれて初めて断酒をする中で大きな意識革命が自然と自分の中で起きてきました。酒を生活の中心に据える事で失った損（離婚、倒産、社会的信用等々）様々な人生の取りくみに対する判断の欠如、過ちを気付かせて頂きました。退院後軽い気持ちでスリップレ2度再入院も経験しました。この巧妙で不可解なモノに対して、一生戦いを挑もうと、もう入院なんかしたくない！と誓い、現在に至ります。今は「今日一日」を積み重ね、仲間の中にいるしか回復は不可能と確信出来ています。本当にこのレールに乗せて頂いた先行く皆様には感謝の思いです。とは言え、まだ断酒も始めたばかりです。原点を忘れず、日々を過ごしたいと思います。卒業後は何か関連した仕事をしたいと夢見ています。

I・K

男性グループホーム「いしずえ」に入居しました。

6月1日からK病院から横浜マックデイケアセンターに週3日の体験通所を開始しその間に「グループホームいしずえ」の体験入居も経験して8月1日にグループホームに本入居になりデイケアセンターにも週6日、夜のAAミーティングにも週3日通う生活がスタートしました。「お酒はもう飲めない」事は理解しています。アルコール依存症という病気の根の深さも分かってきました。ただ、今はお酒のないこの生活に慣れる事が大事だと思っています。職員さんにニュースレターの原稿をお願いされましたが何を書いて良いか分からず、私から見た職員さんの似顔絵を描かせて貰いました。

横浜マックの職員さん達



ステイホームでの雑感・・・川邊職員

大災害をもたらした梅雨が明けたと思ったら、毎日真夏日の連続の日々に今年はいつも以上に体がついていかない。緊急事態宣言があり、Stay homeの3か月位の生活のせいで季節の移ろいを感じることも無く、その為に体の準備も出来ていないのだ。ステイホームの期間中病院に薬を貰う以外原則外出しなかった。有り難いことに仕事が無くなった人が大勢いる中で仕事があったし、AAのミーティングも無かったけど、グループホームのミーティングがあった。地区やCOからの情報が色々回ってきたり、グループメンバーとの連絡やCOとの連絡などそれなりに忙しくしていた。そのやり取りの中でみんなとの一体感を感じ、別に孤独感を感じることもなかった。皆今年から年金を貰う歳だから重症化しないかと体調を気遣ってくれる。とても有り難い(涙)。一人だとポジティブになれなかった気がする。一人の能力には限界がある。面倒くさいけど人間は一人では生きていけない。色んな人に囲まれて生きていくのだ。8年前に横浜マックに繋がり回復の一步を始めた自分が、現在もマックにいるのは不思議な気持ちだが、無償で与えられたものを現在も返済中です。これからも感染予防に気を付けて、驕らずに自分に出来る事をやらさせて頂くつもりです

マックで貰ったもの・・・藤原職員

38歳の終わりに長年支配されていた酒と薬を預かって貰い、素面の自分に戻る事が出来たんですが、残った物はみじめさと、しでかした罪の重さ……。自分に出来る事は、これからしっかり自分の足で立ち、周りに迷惑を掛けずに生きて行く事しかない。それには経済的に自立し、仕事をきちんとして認めて貰う事だと思いました。日曜日だけはAAの活動、他は残業、休日出勤の仕事中心の日々、フェローシップにも殆ど参加しませんでした。パートから正社員にもなり、自分ではしっかりソーバーを踏んでいると思ってたんです。今思うと評価され、自分のプライドを取り戻したかったんです。でも何か違う、何か生きづらい、何か欠けていると感じ出し、そんな時に横浜マックの職員にならないかとのお誘いを頂き職員に。そして、マックのみんなが仲間の中で成長・回復していく姿を見て、忘れてきた物、自分の中の「何か」に気が付きました。自分の殻から出れない、人との距離を取れない、自分の立ち位置を必死で探している……。そんな仲間が笑ったり、泣いたり、怒ったり、喧嘩しながら人の中で成長して行く。出来ないと思っていた事も仲間から影響を受け、いつの間にか出来る様になり断酒を継続していく姿。人と係わらなければ学べない、ミーティングだけでは得られない事です。もともと人との付き合いが苦手、面倒な事からは距離を置き係わらない様にしてきた生き方がソーバーを重ねても変わって来なかった自分が居ました。そんな私が人と真剣に向き合い、成長を見守る仕事の中では、自分の欠点を毎日見る事になります。私の訓練です。こんな私が職員をしていて良いのかと悩み、だからこそ神様が与えて下さった仕事と自分を納得させ……。少しは成長させて貰ったかなと思っています。以前、先ゆく仲間から「仕事、生活出来ている事だけが回復ではない」と言われた意味をマックのみんなに教えて貰いました。

7月の俳句「お気楽の会」兼題「音」または自由

ぶくぶくの泡の音符に金魚舞ふ	窓に打つにぎやか音の梅雨の雨	夜の空秋風流れ虫の声	遠雷にふと亡き人を思い出す	帆に垂れる穏やかな音梅の雨	単物を振れぬ音色のさびしさよ	夏の花キキキッと鳴く砂の音	桐箱のメロンに論吉一枚消え	星空に七夕のころ彼思う	準特 滝の流れ終わらない音永遠に	準特 夏の雲所狭しと隆々に	特選 波音に心安らぎ昼寝する
緑青	みみ	ゆり	空知	良子	イサキ	佐久間	乃無燦	社務	白鳥蘭	きんこ	月灯雫