

★8月会費・献金者 献品者★

大桃康義、市川エンジニア株式会社、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、国島豊子、中野郁治
その他匿名の方々に会費、献金、献品を頂きました。

★10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
が不透明なため掲載して
おりません。

★病院メッセージ予定★

10月23日 神奈川病院

令和02年8月 利用者				
所 属	新 規	継 続	合 計	
病 院	神奈川病院	0	2	2
	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
	まゆの家	0	4	4
	いしずえ	0	4	4
	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	0	21	21

利 用 者 合 計			
男 性	女 性		合 計
11	10		21
利用者年齢別内訳			
10代	20代	30代	40代
0	1	5	3
50代	60代	70代	合計
8	3	1	21
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	2	1	3

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.330)
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/ 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

2020.9.20

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。

「横浜マックへ入所した経緯&今」

わたしはこの12年間で最初は「鬱病と連続大量飲酒」で地元緑区のM病院の救急病棟へ緊急入院しました。退院してからはしばらく「節酒」をしていましたが、そう長くは続かず、およそ一ヵ月後には再飲酒が始まり、すぐに連続大量飲酒につながりました。父親はお酒を飲めない下口で十六年前他界しているので残る家族の母親と三歳下の弟にはかなり心配と迷惑をかけてきました。わたしは十二年前に勤務先(清掃業)の上司からパワハラを受けてリストラされたために鬱病と連続大量飲酒になった関連性を知りたくなったのと飲酒を止める為の治療を受けられる医療機関を見つけたのでT区のS大学病院の精神科を受診しました。当日の研修医の診断によると「アルコール依存症」との事でした。続いて医師からは「S大学病院はアルコール依存症病棟は無いのでA4版の一覧表に記載されている医療機関から選んで行ってください」とのことでしたので数日間検討してみました。いろいろと考えた結果、横浜市K区SにあるK精神医療センターに予約をして2010年2月27日に「三ヶ月プログラム入院」しました。私はこの十年間に「連続大量飲酒」で「精神科、依存症病棟」には四回入院しました。一回目と二回目は「連続飲酒」です。この頃までは母と二人&愛犬一匹で中古の一戸建て住宅の二階に住んでいました。愛犬の散歩、タバコ、食事で階段を降りる時に膝が震えて力が入らなくなったり、酒を飲まないで手の震えが止まらない事が多くなったので愛犬を弟の家を外泊させてもらったり、甥と姪に散歩をお願いしたりしていました。その後愛犬は千葉県に里親に託し、二回目の債務整理をして、弟の提案で「生活保護」を受給して初めてのアパート一人暮らしを始めました。初めの一年目のお隣さんは老婦人でしたが二年後の夏に部屋で「孤独死」しており、夕方頃からアパートの大家と刑事と葬儀社が来ていました。翌年の冬にも介護を受けていた下の階ご老人も孤独死していたそうです。駅前商店街から至近距離のアパートでも目立たないと、こういう事はあり得る事です。しばらくしてリフォームが終わった様で新規入居者らしき外国人と思われる人とバルコニーで会って挨拶をしました。私は飲酒をしながらいつも通り生活していると、隣の外国人は二人で入居し、暮らして居ることが、追い追い分かってきました。洗濯物を見ると職人風の作業着だし、二人の話声や笑い声、物音が段々大きくなってきたので、夜十時頃に大家に電話して「今すぐに来て話し声と物音がうるさいので注意して欲しい」旨を伝えました。すると大家は「明日にしてもらえませんか？」と言うので私は、「お隣さんの影響で精神的に病んでいて、病院に通院しており薬も服薬しています。そしてお隣さんは二人で暮らして居るのは御存じですか？」と尋ねると「一人暮らしのはずですよ」と答えが返ってきました。私の連続大量飲酒の酒量は更に日に日に増えていき、2018年8月に三日間ほどお腹に激痛を覚えたので弟に連絡した後に119番通報して救急車を呼んでA区のK病院の緊急病棟へ入院しました。病名は「急性膵炎」でした。二日目の夜に女性看護師から嫌な思いをさせられたので自主退院を希望して主治医の許可を得て、仮承諾書に署名して深夜二時に退院しました。病院を出て一番近くのコンビニエンスストアへ駆け込んで弟へ電話してタクシーで自宅に帰りました。数日後に夏休み中だった弟がT区のS大学病院へ車で同行してくれて再び緊急入院し

ました。二日目の夜は腹痛も止まり、主治医から普通食の食事の許可が出ました。そしてその三日後にはS大学病院を退院して、再び弟の車で同行してもらい、K医療センターに行って予約無しで弟の口から「兄は一人でアパートに居るとこのまま帰ったら間違いなく酒を飲んでしまう」ので「もう一度今日から入院させて頂けないでしょうか」とお伺いを立ててくれました。すると主治医のN医師は依存症病棟に電話して確認して下さり「病床が空いている様なのでスタッフと一緒に病棟へ上がって下さい」こと事でした。入院しました。その後9か月の入院生活も終わりに近ずきM区的生活支援課ケースワーカーS氏と共にアパートの引き払いと家賃滞納の支払いの話し合いをし、2019年4月に退去する事になりました。そしてK医療センターの主治医との面談で「横浜マック&グループホームいしずえ」の説明と紹介されて、後日医療ソーシャルワーカーのK氏と共に下見をしました。先に「グループホームいしずえ」を見学、個室・トイレ浴室・キッチンを見せて貰って思ったのは建物自体から室内まで新しく、綺麗なのですぐに気に入りました。そして直後には横浜マックのミーティングに参加して病院へ帰院して、即答で「横浜マック通所&グループホームいしずえ入寮」を希望しました。そして諸手続きを済ませて、令和元年5月14日から入所・入寮 が決定しました。八月6~8日に伊豆の宇佐美への二泊三日の研修旅行プログラムに参加した際に一部の仲間の行動と言動で私の心に傷がつき、帰ってきてから体調を崩し、8月25日には「鬱病とめまい」を感じたので職員さんに「プログラムを休みたい」と申し出した、しかし「後ろのソファで横になっていてもいいのでプログラムには出て欲しい」と言われたので仕方なくそうしましたが、本人は寝たいし、仲間は心配するし、うるさいし何の意味も無く辛かった。そして鼾をかいて寝ていたら、女性の職員に起こされてびっくりして恥ずかしかった。AAの帰り道に缶ビール350mlを「なんとなく買って」グループホームの冷蔵庫で冷やして呼気検査の後に飲みましたが、金銭管理をして貰った関係で当時の担当職員だった Uさんがレシートを見た瞬間に「なにこれ？」の一言で一回目のスリップがばれました。8月27日には鬱病が悪化しK医療センターに行って即入院しました。そして三日後の早朝に私の記憶にはないが病床で右半身に強い痺れを訴えて当直医師が「脳梗塞」の疑いと見て近くの脳神経外科に向かい緊急入院してICUへ、数日後にはリハビリテーション病棟へ、右半身の痺れは今だに残っていますが治るか、治らないかは未知です。2か月半のリハビリテーション治療を終えて11月17日に退院し元のK医療センターに転院しました。「鬱」の治療の継続として1か月様子を見ましたが特に問題無いと言う事で、横浜マック&グループホームいしずえへ二泊三日のお試し帰寮しK医療センターへ帰院する途中になんとか飲酒、スリップしてもう一度保護室に入りました。その後2回目のお試し帰寮を終えて無事に12月17日に退院してグループホームいしずえに戻りました。脳神経外科では外出禁止だったので16歳から始めた酒とたばこが止まりました。今では空気もご飯も美味しいです。

以上ありがとうございました。 Y・U



ラストチャンス

家庭の事情で15歳からガソリンスタンドで働き初めました。中学生でした。高校生と偽って入ったので、休憩時間は吸えないタバコ、週末には飲み会と大人のフリをする事で必死でした。飲み会の後は気持ち悪くなって吐きました。一日分の稼ぎが無くなる飲み会が嫌いでした。二十歳になると、正社員として十年働きました。過労とストレスで心臓発作も起こり、酒は飲めない酒からキッチンドリンカーになり、お酒のために仕事をしている毎日に気付かなかったんだと思います。三十代になると無理して接客している自分に疲れ、以前から誘われていたIT業界へ仕事を変えました。家で仕事をしながら酒を飲み次の日職場に持って行く。体に黄疸が出て、近くの病院に行ったら、そのまま大きな総合病院に行くことになり、アルコール依存症かもと言われました。K精神医療センターへの紹介状を書いて貰い初めての入院からAA繋がる事が出来ました。雨が降っても、片道の交通費しか無くても二年間ミーティングに参加しました。仕事を始めてスリップをしてまた入院。三度目の入院は食道静脈瘤が破裂するほど飲みました。命は惜しく無い、楽になりたいと思っていました。医療のおかげで助けてもらい。まゆの家、マックに繋がって飲まない生活を続けさせてもらっています。去年の12月に父が亡くなった事を知らされませんでした。今でもその事に関しては、本当に腹が立ちます。いつかはそれが良かったと思える日が来ると言われても他人事キレイ事だと思います。ただ、いつか本当に感謝できるのは、5年10年もっと先か時間が必要だと思います。正直、マックを卒業出来るかわかりませんが、もうAAは繋がり続けたいと思っています。自分の為に、愛し愛されるように仲間と共に歩んでいきます。酒が止まっている状態から新しい人生、新しい何かを探して行きます。まゆの家に入った9月2日が私の誕生日でした。

今、思えば神様がラストチャンスを与えてくれたと信じています。 Y・S

8月の俳句「お気楽の会」兼題「声」または自由

一太刀の仇とばかり蝉の声	つとめての満面の笑み朝顔や	蝉の声しか聞こえない昼下がり	盆の月眺め聞こえし蝉の声	秋風に流れゆく時虫の声	これでもか青空響く蝉の声	銀河まで届けこの声愛す人	熊蟬に負けんとばかり応援歌	切なさや声の恋しき秋の宵	盆の夕父の声して振り返る
緑青	乃無燦	空知	きんこ	ゆり	みみ	白鳥蘭	イサキ	社務	月灯雫

