

★6月会費・献金者 献品者★

新村満、民衆館、三村恭平、佐野三樹子、
宮永耕、和田長壽、日本キリスト教会鶴見教会
横浜マックを支援する会（敬称略、順不同）

その他匿名の方々に会費、献金、献品を頂きました。
ありがとうございました。



令和3年6月利用者報告

| 所属 | 新規利用者 | 継続利用者 | 合計 | 利用者合計 | | | |
|----------|-----------|-------|----|-------|----------|-----|-----|
| | | | | 男性 | 女性 | 合計 | |
| 病院 | 神奈川病院 | 0 | 4 | 4 | | | |
| | 久里浜医療センター | 0 | 1 | 1 | 18 | 6 | 24 |
| | 精神医療センター | 0 | 1 | 1 | 利用者年齢別内訳 | | |
| | 大石クリニック | 0 | 2 | 2 | 10代 | 20代 | 30代 |
| | 聖マリアンナ川崎 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| 施設 | 北条クリニック | 0 | 1 | 1 | 50代 | 60代 | 70代 |
| | まゆの家 | 0 | 3 | 3 | 9 | 4 | 1 |
| | いしずえ | 1 | 5 | 6 | 修了者内訳 | | |
| | GHけやき | 0 | 1 | 1 | 就労 | AA | その他 |
| | GHわおん | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 |
| 福祉保健センター | 福祉保健センター | 1 | 3 | 4 | 中途退所者内訳 | | |
| | ネット | 0 | 0 | 0 | 就労 | AA | その他 |
| | 知人 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | その他 | 0 | 0 | 0 | | | |
| | 合計 | 2 | 22 | 24 | | | |

★8月予定★

行事、病院メッセージにつきましては、新型コロナウイルス感染対策のため開催未定となっております。

特定非営利活動法人横浜マック本年度役員について

先月のニュースレターで理事長から報告させていただきましたが、去る5月15日に通常総会を開催致しました。本年は任期2年の役員改選期にあたり、総会にて新たに10名の理事、2名の監事が選任されました。さらに総会後の臨時理事会で理事長に宮永耕、専務理事に佐野純三が互選により選出されました。本年度は、以下のメンバーで理事会を運営してまいります。

| | | | |
|------|-------------|----|-------------|
| 理事長 | 宮永 耕 | 理事 | 嶋崎 靖夫 |
| 専務理事 | 佐野 純三 | 理事 | 服部 京子 |
| 理事 | 相浦 千鶴子 | 理事 | 村上 正人（事務局長） |
| 理事 | 阿部 榮子 | 理事 | 山縣 光晶 |
| 理事 | 大森 秀樹 | 監事 | 熊谷 雅樹 |
| 理事 | 小林 洋（統括施設長） | 監事 | 吉田 尚友 |

どうぞよろしくお願いいたします。

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。皆様方からの支援金は横浜マックにとって大きな収入であり、毎日の事業運営及び依存症の啓発活動の資金として大切に活用させていただいております。皆様、ぜひとも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 | 年額一口 | 50,000円（分割納入可） |
| 賛助会員 | 年額一口 | 1,000円（3口以上でお願いします） |

会費・献金の振り込みは下記の口座へお願いします。

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

SSKW NPO 法人

横浜マックニュースレター

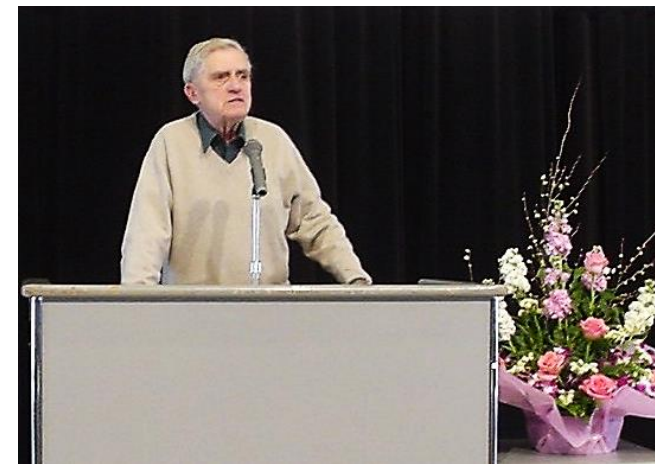
2021.7.18

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はネットで「横浜マック」で検索してね。

1984年に横浜マックが開設され、今年の10月で38年目となります。

2004年10月には『20周年感謝の集い』を開催し、特別講演としてジャン・ミニーさんをお呼びしました。神父でありアルコール依存症者でもある彼は、横浜マックだけでなく、日本におけるAAの歴史にも大きく関わってこられた方です。あらためて原点を振り返るためにも、そのときの講演を数回にわたって皆様にお届けしたいと思います。

「マックの理念について」① はじめに ～ 仲間を求めて



アルコール中毒者のミニーです。

今日、ここでマックの話をしなさいと言われたんですが、その前に少しAAのことを話さないと、何故マックがあるのか、何故必要なのか、わからなくなってしまう。

僕は京都でだめになりました。宣教師としての仕事が完全に出来なくなりました。飛行機でアメリカに運ばれて施設に入れられました。治療が終わったあとはニューヨーク州の本部に帰りました。自分の希望としては、そこで半年ぐらい経ったらインドネシアへ行くつもりだったのです。しかし、修道院が人事異動の発表をする日、管区長が僕に言いました。「日本から手紙がきていて、山谷で手伝って欲しいという話があるのだがやってくれないか？」と。

僕は絶対に京都へは戻らないことを条件として引き受けました。そして、日本に来る前にAAの住所録を調べて、英語でのミーティングが六本木の教会で火曜日と金曜日、午後7時から8時半まで行われているということを知って、東京に行くことを決意したのでした。

それで最初の火曜日、六本木の教会にまじめにAAのビッグブックを持って行ったんですよ。しかし、残念なことに誰もいなかったんです。それで次の金曜日、同じように行ってみたけど誰もいなかった…。

それで修道院の管区長に、「ひょっとしたら僕はアメリカへ帰らなければならない。一人では持ちません…」と相談しました。そのとき僕のソプラエティ（断酒期間）はまだ2年しか経っていませんでした。

その後、断酒会の存在を知り、行ってみました。しかし、断酒会では「家族の協力が必要だ」とハッキリ言われました…単身者は回復できないと。実は僕は、単身者なんでございます。（笑い）そのとき、もうひとつ言われたのは、「女は絶対駄目だ」ということ…。

それで、断酒会で出会った数人の仲間と新しくミーティングを作りました。初めの2年間は新しい人が一人も来ませんでした。3年目から少しずつ仲間が増えていったのです。

とりあえず今書ける事

さーて、いざ書こうと思うとなかなかでてこないねー。酒を飲まなくなって5年と1ヶ月。AAにつながって4年と10ヶ月。飲まない生活、とりあえず順調かな？どれもこれも自分自身の努力の賜物です。なーんてね？自分自身の力でいうと10あるうちの良くて2。残りの8は与えてもらった、教えてもらったものです。飲まない生活。そんな生活は当時50歳の自分には無かったものです。

始まりは生活保護につながったこと。ほんっと、あのとき生活保護につながって、病院に入院できていなければどうなっていたことやら。そして入院中に横浜マックとグループホームいしずえを知ることができました。そのとき担当してくれていた病院のワーカーさんと役所のワーカーさん。（この役所のワーカーさんがいい人で、本っ当ありがとう的な。）二人のワーカーさんにグループホームいしずえへの入居を希望したところ、運良く話が決まりました。退院後のいしずえ入居に先駆けて、入院中からマックに通い始めました。

退院して、いしずえに入居した7月4日の夜。初めてAAに行っただけどビックリしたね。言い争っているようにしか聞こえなくて。後で知ったけどその日はビジネスミーティングで、特にビジネスに関しては個性的なグループだったのです。ちなみに月曜日でした。まー、そんなんでワンデーメダルは次の日、火曜日に頂きました。

グループホーム入居は、自分から希望したとはいえ嫌だったなー。何で50歳にもなって今さら共同生活なんて。だからと言って他に行くところも無し。一日でも早く出て行きたいという気持ちもあったけど、自分から出て行くのはヤメようと思った。あくまでも周りが納得して、許しをもらえてから退去しよう。それぐらいのことが出来なくてこの先どうすんだという思いがあったので。今ではとても有意義な経験をさせてもらえたと言えます。でも、一度でいいかなー。もーいっかいは遠慮したいかな。

横浜マック、いしずえでの生活の中で教えてもらったのは、規則的な生活リズムの大切さ。当たりまえのことをやること。朝起きて食事をし、マックへ通所し、帰ってきて入浴し、睡眠をとる。当たり前のことをただ繰り返すことの大切さを教えてもらった。掃除、洗濯もネ。飲んでいた頃には気付きもしなかったし、まー、気がついたとしても、飲むのが先で他のことは後回しだったかな。今につながる大切な経験を教えてもらった。

また、幼少期の経験等もあって自分自身に自信が持てなかった。深く他人に関わらず、自分をすべて出すこともなかった。よく結婚できたな。そんな自分の価値観の殻から抜け出せずにはいたのを救ってくれたのは仲間の言葉、行動です。ってもそんな単純なものでもなかったけど。マックの提案の一つに、「ホームグループを決めること」があります。私は1グループに入ることを決めて、そのうち会場まで一人で行く事を許してもらえました。そのときの担当職員さんにはいまだに感謝しています。その会場での仲間の話を聞いているうちに、私は人としての小ささ、私はやれば出来る人ではなく、出来る事を一つ一つ積み重ねるしかなく、今の自分にできる事をやらなきゃダメなんだと思い知らされました。まーこりゃ今のままじゃだめだなーとね。

書き始めたら終わんないなー。そろそろシメます。

自分自身に足りない物はなんとなくわかる気がするので、経験でまかなえるものはまかない、なんとかできる事はなんとかしようかなと。でも、欠けているところだけは、自分一人では気づくこともできない。それができそうなのは、人との関わりの中で私を出していくしかなさそう。だから自信の有る無し関係なく、仲間との関わりの中で生きていく。50歳の時に生活保護、マック、いしずえ、AA とつながることができて、人生のやり直しができました。ありがとうございます。今できることをやっいていこうかなと。

AA のメッセージを届けるために、最初に行った精神病院は立川の小林病院でした。あそこにはアルコール病棟の斎藤先生と、心理学の佐藤さんがいました。その二人がいろいろ話を聞いてくれたのです。「新しくAAのミーティングをやっているんだ」という話を僕はしまして…彼らも少し興味をもってくれましたけど、ほとんど自分たちの力で治そうと思っっていたみたいです。

次に行ったのは国立武蔵病院で、その専門病棟の先生に話を聞くと、「うちの病院では回復の可能性がある人を断酒会に送ります」ということでした。

最後に、久里浜病院へ行ったときに河野先生と会って、「ここは日本ですから、AAではなく日本のやり方でやりましょう」と言われました。

「先生、申し訳ない。お断りします」と僕は答えました。その理由は僕が単身者だから。断酒会では家族の協力がなければ回復できないと言われてしまいましたから。

「アルコール中毒(アルコリズム)というのは心(こころ)の病気だ」と先生たちは言っていた。だけど、心というのは禅宗の言葉なんですよ。日本語にしかない。だとしたら、僕はこの病気になりません。僕に心ありませんから。

そういうわけで、病院からの協力も得られず自分たちだけでやりだしたのですが、当時の僕たちには何もありません。金もなければ場所もない。ミーティング会場を貸してくれるところはほとんどない。「酔っ払いが集まったらうちが大変になっちゃうからお断りします」と。みんな飲んでくると思っていたんでしょ。

しかし幸いなことにカトリック教会が場所を貸してくれて、1週間のミーティングの計画を立てることができました。昼と夜…昼は1時から2時半まで、夜は7時から8時半までというミーティング。毎日2回必ずミーティングができるようになったのです。

つづく



お気楽の会 6月の俳句 「海」 または自由

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|-----------------|----------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|
| 排球の跳ぶに重たき梅雨かな | 懐かしやはしやぎ溺れた夏の海 | 夏富士の極めてきれいな最高だ | 海の虹アーチを描く夢世界 | 雨降ってあじさいの花色数多 | 宵の海アロハシャツ脱ぎ肌冷まし | 夏の海一人さびしくツーリング | ガイベラに含羞み添えて君だけに | ポケットの中にうごめく兜虫 | 夏海に沈む夕日は神秘的 | 夏の海波のトンネル一直線 | サングラス海を見ながら邪気払う | 心地よい涼しさ運ぶ海の風 | 貝殻を耳に充てれば夏の海 | 白峰と空を映して代田搔き |
| 緑青 | みみ | 不死鳥 | 海斗 | 益田 | たー坊 | なんなん | 乃無隣 | ラオウ | 天翔 | きんこ | イサキ | 一 | 社務 | 空知 |

