

★7月会費・献金者 献品者★

松田寿子、鈴木朗、河野香織、湯川勉、磯田史子、松尾眞、齊藤美樹、相浦千鶴子、村上尚子、村上正人、服部京子、新井祐子、渡辺朋子、矢浪詢子、大森秀樹、東靖子、山口加代子、柿山章、谷津純一、国島豊子、青木恵子、中村道子、沢辺百合子、萩尾友紀、西岡美知子、桃尾・松尾・難波法律事務所、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（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。

★9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。



令和3年7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	3	3			
	久里浜医療センター	0	1	1	17	6	23
	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
	北条クリニック	0	1	1	50代	60代	70代
施設	まゆの家	0	3	3	8	4	1
	いしずえ	0	6	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	0	0	0
	福祉保健センター	0	4	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	1	0	
その他	0	0	0				
合計	0	23	23				

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

2021.8.17

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。

2004年に開催された『横浜マック20周年感謝の集い』で、神父のジャン・ミニー氏に講演していただきました。あらためて原点を振り返るためにも、そのときの講演を連載形式でお届けしております。

「マックの理念について」② MACの意味 ～ 大宮ハウス

そのうち、一人の日本人の神父がアルコール中毒になってうちへ来たんですよ。私たちはあの時、小岩に住んでいたんです。あそこで回復のプログラムが始まって、今の皆さんが持っているビッグブックは彼が翻訳したんです。田中神父（ピーター）という人がね。

彼はニューヨークに行っているいろいろ研究しまして、帰りにサンフランシスコの町へ寄ったときに教会通りで「マック」を見たらしい。マックの始まりは、その「ミッション・アルコールホーリックセンター」なんです。つまり、「MAC」ですね。それが本当の意味です。

田中神父はサンフランシスコから戻ってきて、「日本にもマックが必要だ」と言いました。僕も賛成だったので三ノ輪で小さくて古い建物を借りました。プログラムも何もなくて、確かなのは毎日朝と昼と夜の3箇所のミーティングがあるということ。そこから始まった。

あの時は、身寄りのない人たちが退院して、1日中部屋の中にいると2日間しかもたないよね。することもないし相手もないわけですから、必ず飲んじゃったよ。そして病院にまた戻って行くわけです。そもそも医者は、軽症の人を絶対に紹介してくれません。僕はむしろ、これは大変失礼な言い方ですが、「重症の人だけ紹介してください」と頼んでいました（爆笑）

当時は小岩の小さいアパートに住んでいたのですが、ハウスを作るために大宮で古い会社の寮を借りました。14部屋くらいあって、全部6畳の畳の部

屋。何もなかった。僕たちは、小さいテーブル、布団、と少しずつだんだん入れていった。しかし、スタッフが僕一人しかいなかったし、外国人だから日本のことも知らない…。

ある時、警察に行って頼んだんです。「もし寮にいる人たちが飲み出したら、追い出さなければなりませんから助けてください」と。しかし、警官が言うには、「経験がないので私たちは入れません」という返事だったの。

僕一人でどうするのか？…横須賀の基地へ行って、ドーベルマンを3頭買って家に帰って来たの。「これでも警察は要らない」と、言う安心感があったんですけどもね…。

アルコール中毒者もある程度まで上手に考えているつもりなんです。でも、実際にお酒を止めたばかりというのは、頭の中はいつも一つのことしか入っていない。「一杯飲みたい…」とね。どんな話をしても、「ハイハイハイハイ」とね。まじめに言うんですよ、「すみません」とね…（爆笑）



無意識の作動

2016年11月初旬の小雨降る中、私は1人パリにいました。目的は2つ。マイヨール美術館で開催されていたフランス人現代アーティストBen Vautierの回顧展（存命であるが高齢のために開催されたもの）とColette（2017年12月、その役割りを終えたとの理由で閉店）を訪れることでした。その前日、いつものように仕事を終えて、コンビニに寄りスト●●●のロング缶を3本購入。自宅で全てを飲み干しほろ酔いの頭で、パリへの弾丸旅行に行くか行くまいか…考えあぐねていました。迷いに迷った末、やっとの思いで準備を済ませ羽田に向かい空港で1杯のビールを飲み落ち着いてから搭乗、ドバイを経由してシャルル・ド・ゴール空港に着きパリ市内へと向かい一応、目的を果たしたその夜、モンパルナス駅近くのホテルの一室で温いビールを飲みながら言いようの無い不安に襲われていました。この時、自分がアルコール依存症になっていて、回復に向けての礎を築くまで下記のような長い時間を要するとは思っていませんでした。

2017年1月中旬～9月中旬 連続飲酒（会社を休職→2017年12月末退職）
2017年9月末～12月末 K病院入院（3ヶ月）→退院→横浜マック通所開始
2018年8月末 再飲酒→K病院入院（3ヶ月）→退院→横浜マック通所再開→
2019年7月～ 就労開始（同業他社・友人の紹介→2019年10月末退職）
2019年9月末 横浜マック修了
2019年10月初旬 再飲酒→K病院入院（3ヶ月）→退院→横浜マック再通所→
2021年1月初旬 断酒1年を迎える。
2021年3月～ 就労開始（アルバイト）→社会復帰に向けての一步を踏み出す。

最近、『無意識の作動』という言葉を知りました。この言葉を聞いてピン！とききました。これは断酒にも当てはまるのでは…。前提として『無意識は意識に勝るそうです（フロイトやユング、アドラーも言っている）』だから、意志や根性で酒は止められないのか…。飲み始めの頃は別にして、私は、“無意識”に飲んでいました。そして、健康診断の前日だけは、“意識”して飲みませんでした。アルコール依存症になり断酒継続するには、ここに“変化”が必要なのだと。つまり、「無意識に飲む」から「無意識に飲まない」へ。しかし、「無意識に飲まない」という変化が生じるのは容易ではありません。それでは、変化が生じるにはどうしたらよいのか？簡単に言えば、これまで“無意識”に飲んでいた環境や生活パターン等を“大きく変える”コト。これまでやってきたコトの“逆”をやってみるコト。それには、私の場合、横浜マックへの通所が必要だったのだと思います。また、それに伴う“時間”も必要でした。私は上記にある通り通算すると、3年半近く（入院2回を含む）も通所しました。20年以上勤めた会社を辞めて、連続飲酒していた広い部屋から引越し（しかし、次の狭い部屋で2度の最飲酒→グループホームへの入所を勧められたが断る…）ひたすらミーティングを通じて過去の自分を振り返る中、漸く1年の断酒期間を経て少しづつ“変化”し始めたような気がします。

しかし、横浜マックの修了は、断酒継続の通過点。これからも「無意識に飲まない」を涵養していく環境（AAミーティングへの参加等を通じて仲間の輪から離れない）に身を置くことが必要不可欠でしょう。最後に、2度目の修了（笑）を迎えるにあたり横浜マックの職員及びミーティング等を共にした仲間には感謝の言葉しかありません。

『ありがとうございました（涙）（涙）（涙）m()m』

そのハウスで、一年くらい飲まずにいられた人がいるんです。彼はまだ若かったのですが、以前に酔っ払って人を殺してしまったことがありました。うちでは大丈夫だったのですが、ハウスを出てから、バーで酒を飲んで、ナイフを持ってまた一人殺してしまったんですよ。

その事件のことで僕は裁判所に呼ばれて、先生に聞かれたことは、「この人があそこにいる時は、ぜんぜん酒を飲んでいませんか?」。「はい、本当に飲んでいません」と、僕は答えました。

そして、裁判官は、本人を呼んで聞きました。「おまえ、本当に酒は飲んでないのか?」と。彼は答えました。「あそこでは飲んでいませんよ。あんな背の高い外人が玄関の前に立って、あの3頭の犬が後ろにいてところでは誰も飲みませんよ」と。

大宮のハウスには全部で12名を入れたんです。うまくいったのは4、5人しかいないですよ。他はみんな死にました。

というのは、飲んで死にたいという気持ちがあるからしょうがない。死んでもらっても良い…ということになっちゃいますよ。無理させて飲まないでいる生活は意味がない。自分自身で希望しないとぜんぜん駄目ですよ。私でもどうにもできない…。

つづく



大宮ハーフウェイハウス

お気楽の会 7月の俳句

兼題「夕」または自由

子 等 上 が る 川 面 ま つ た り 大 夕 焼 け 緑 青	赤 面 を 夕 焼 け の せ い と 誤 魔 化 し み み	メ モ リ ー ズ 蚊 取 り の 香 り 夏 の 夕 イ サ キ	七 夕 に 唯 一 の 願 い 届 く か な なん なん	手 を 繋 ぐ 夕 焼 け 時 の 照 れ 隠 し 天 翔	夕 焼 け の は し や ぐ 子 供 に カ ラ ス 鳴 く ラ オ ウ	夕 や け が 落 ち る 太 陽 地 平 線 社 務	花 火 持 つ 暮 れ 行 く 夕 焼 け 風 の 浜 空 知	夏 富 士 を 照 ら す 夕 陽 の 眩 し さ よ き ん こ	夕 涼 み 猫 も 寄 り 添 う 秘 密 基 地 海 斗	七 夕 の 願 う 心 の 満 喫 感 益 田	特 選 幼 子 の 夏 無 想 画 用 紙 の 彩 た 一 坊	特 選 朝 採 れ の ト マ ト の 下 に 夕 刊 紙 乃 無 燐
---	--	---	--	---	---	--	--	---	---	--	--	--