

SSKW NPO 法人

# 横浜マックニュースレター

2021.10.14

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。

## 横浜マック修了を迎えて

M・S

私はK病院に4回入院しました。初めて入院した時にアルコール依存症と診断されていたが、認められない自分がいました。だから、3ヶ月も入院して元気に退院した私は、「飲まなきゃ大丈夫。自分の力だけでやっていける。もう入院なんかしない為にも飲まない」という気持ちでした。結局、そんな気持ちだったので、入退院の繰り返し。

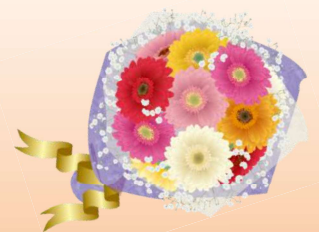
2回目の入院のときには横浜マックに見学に行きました。正直、行ったときには、ミーティングで話すことも聞くことも出来ずに、その場にいるだけで緊張。人と関わりたくない私にとって、苦痛の場所にさえ思っていました。見学後も横浜マックに通所するのは断っていたが、3回目の入院のときには「このままでは駄目だ」と認め、病院から週3回で横浜マックに通所しました。だけど、通所してそんなに変われるのか、何が変わるのかわからなかったし、「苦手だと思ふ場所に行きたくない」とも言えずに続けていました。

退院後には一人暮らしを始め、週6回の通所。緊張と不安だらけでした。なんで自分が通所しないといけないのか不満を持ちながらも、徐々に時間をかけて慣れさせていただいて、緊張が少なくなってきた頃から、少しずつ仲間の話を聞けるようになりました。仲間の話を聞いていると、私もお酒を飲んで同じようなことをしたな。いや、それ以上にひどかったときのことを思い出してみると、「自分はアルコール依存症なんだ」と気づかされました。それでも認めきれていない私は、スリッパを何回かしていました。最後の入院のときは体調を崩した後に、緊急事態宣言が出ている状況だったので体調が戻っても2週間の休みとなり、落ち着かない気分、不安を紛らわす為に飲みました。横浜マック職員さんと午前午後と毎日の連絡でやりとりをしていたにも関わらず、相談、自分の気持ちを打ち明けられていなかったのです。「あのときにちゃんと相談して、正直に話していたら違った」と思いました。でも、その大切さがわかりました。

退院後は横浜マック通所を続けて、相談させてもらいながら、前向きにいけるように背中を押してもらい、AAグループにも入らせてもらい、スポンサーさんにもついでにもらいました。横浜マックに通所していなかったら、AAグループやスポンサーさんにも繋がることもなく、アルコール依存症だとも認められずに飲み続けていたと思います。人に関わりたくないと思っていた私でしたが、今は仲間って大切だと思い、力を、元気をいただいています。仲間の輪から離れずに、今日一日を続けていきたいと思っています。

私は横浜マックを修了しますが、横浜マックの職員さんや、ミーティングを共にした仲間とはミーティングなどで会うと思うので、これからも宜しくお願いします。

ありがとうございました。



この原稿を依頼されたとき、正直断りたかったのが本音でしたが、断る正当な理由もないまま筆をとりました。グループホームいしずえに入居して、知らず知らずに二年も経ち、春先にはアパートで一人暮らしをする方向で話を進めていました。しかし、年齢のこと、体調の具合のことを含めて考えた結果、「地元で新しいグループホームを探して入居したい」と希望を申し出て、そんな感じでお世話をかけるという次第になって今日に至ります。

ただ、一番ネックなのが金銭面のことです。六月いっぱい生活保護を廃止されて、俗にいう年金生活者になってしまったのです。生活保護下においては当たり前のように医者通いをしていたのが、これからは通うたびにお金がかかる。自分の中では今だって大変なのですが、これからさらに身体のあちこちに支障が生じてきて医療費がかさむだろうという矢先の出来事で、なんてタイミングが悪いのだろうと思いました。

新しいグループホームに入居することになったとしても、生活面はやっていけるとは思いますが、その他の面では経済的に破綻してしまうのが目に見えています。通常の例ではまず就労移行になり、アルバイト・パートというかたちで仕事に就き、アパート住まいから始めて社会復帰するというのが常だと思うのですが、私にはそれが当てはまらなかった。自分なりに客観視しているつもりで、そう考えると「自分がそうなりたい」「そうなれるかもしれない」という気持ちは出てこない。現実を直視してしまいます。

妹が心配して地元の役所に問い合わせたところ、「相談にはのります」とだけの返答だったらしいとのこと。相談にはのるでしょう。それがあちらの仕事なので当たり前のこと。しかし、「援助します」ということではない。所詮お役所仕事はお役所仕事。

この先どこが自分の居場所になるか分かりませんが、そこでの飲まない生き方、考え方、その観点から思うに、アルコールを使わないのが今の自分にとっての一番の課題で、ステップでいうところのステップ1が100%に近い状態で自分に入っています。それもこれも、マックとAAに通ったおかげの賜物だと思っています。

あとは身体がどれだけもってくれるか、それを願うしかありません。身体が元気で生活できている人がうらやましい。「健康でいられることに勝るものはない」とつくづく思います。しかし、人にはいつか死が訪れるものですが、悔いを残すか残さないかの違いはあると思います。悔いを残さないためにアルコールを使わない。イエス、ノーをはっきりと言える、身の丈に合った人生を生きていきたいと思う次第であります。とどのつまり、私自身は賢い生き方ができていなかった。できなかった。考えもしなかった。『明日は我が身』を再認識しております。すべてはハイヤーパワーが導いてくれることでしょう。

まとまりのつかない内容になってしまいましたが、私の今の心境として書かせていただきました。



グループホームいしずえの庭→  
(ハイビスカス、赤カブ、トウモロコシ)

2004年に開催された『横浜マック20周年感謝の集い』でのジャン・ミニー神父の講演を連載形式でお届けしております。今回が4回目です。

## 「マックの理念について」④すずらんマック

みのわマックはだんだんと女性の方々が来るようになって…女性のために「すずらんマック」をつくった。というのは、回復初期のまだ1週間ぐらいしか経っていないうちにもう”青田刈りの話“に合うんですよ。「私と一緒になりませんか？」とね。回復はどこかへ飛んじやって。一緒になって幸せになれるって…結局ガタガタになって、また病院に入ることになるよね。それは間違いないでしょう？日本だけじゃなくて全世界そうでしょう。失礼な話だけど、お酒止めたばかりの女性と一緒にいる旦那がね、ちょっとね、ミス・ジャパンという人は今日いませんよね。

時間がかかりますよ、回復するのに。しかし、病気を信じたら回復が必要です。回復するために治療が必要。そのためにマックがあるんです。マックというのは回復する場所なんです。遊ぶ場所じゃなくてね。この病気の人は、たびたびわからなくなるよ。入ってくるときは「こんにちは」と言って、帰りに一杯飲んじやって、もう二度と来ないとかね。

「みのわマック」でうまくいって、マックはあのおとき1ヶ所だけで、ハウスが4~5ヶ所あったけど、真昼のデイケアが必要なんですよ。そうしないともう一ぺん飲んじやって、みんな駄目になる。飲みながら良くなっている人を、僕は本当に一人も見えていません。(大笑い)

悪くなってしまう人、いっぱいいるんだよ。自分自身に必要なもの、「治療受けて回復すべきだ」という考え方をハッキリ頭の中に入れなければうまくいかないよ。別に、東京大学を出たからいいではなくて…治療を中心に何ごとがあっても、やっていくことが大切。それがマックの主義なんですよ。



つづく

## お気楽の会 9月の俳句

### 兼題 「華」 または自由

曼殊沙華風恋ふ父母の墓前かな  
緑青

秋の宵だんごを食べて月うさぎ  
社務

コオロギが鳴いて知らせる秋の夜  
ラオウ

白露を華巖の滝が突き抜ける  
たー坊

秋の夜の華麗な演舞眺めけり  
天翔

霧晴れてアサガオ見える薄紫  
空知

中庭の赤きコスモス空青し  
益田

箱の中鈴虫リンと鳴いている  
不死鳥

遠花火華々しさが目に浮かぶ  
きんこ

流れ星豪華絢爛夢ごこち  
海斗

紅の華やか映す夕紅葉  
イサキ

準特 母らしい渋皮残る栗ご飯  
乃無燐

特選 稲刈りの一家総出の昔かな  
なんなん



## ★9月会費・献金者 献品者★

河手昇、前川セツ子、古川勉

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。

## ★11月予定★

11月16日(火)

県立精神医療センターメッセージ

11月17日(水)

聖明病院メッセージ

その他、行事につきましては、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9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	16	5	21	
	精神医療センター	0	0	0	利用者年齢別内訳			
	大石クリニック	0	2	2	10代	20代	30代	40代
	聖マリアンナ川崎	0	0	0	0	0	6	4
	北条クリニック	0	1	1	50代	60代	70代	合計
施設	まゆの家	0	2	2	7	3	1	21
	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	合計
	GHわおん	0	1	1	0	0	1	1
	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	合計
	知人	0	0	0	0	0	0	0
	その他	0	0	0				
	合計	0	21	21				

## 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