

SSKW NPO法人

横浜マックニュースレター

2022.2.12

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。

横浜マックではデイケアセンターだけでなく、男性グループホーム「いしずえ」と女性グループホーム「まゆの家」を運営しています。どちらもデイケアから歩ける距離にあり、仲間と生活をともにしながら回復を目指しています。今回は、「まゆの家」からデイケアに通っている女性利用者さんと、断酒を継続してデイケア修了を迎えた男性利用者さんからそれぞれメッセージをいただきました。

横浜マック、まゆの家につながって

Y・K

横浜マックに入所してから9ヶ月が経ちます。私は別の施設から横浜マックにつながりました。新しい環境で自分の恥をさらすのが怖くて、始めの頃はうわべの話しかできませんでした。そして、ミーティングを重ねていくうちに、この病気の深さを知り、病気に対して自分がいかに無力であったかを思い知らされました。たくさんの仲間たちと出会い、さまざまな気づき、学び、行動の変化、そして失敗を経験して現在に至ります。

横浜マックに通い始めてまもなく、壁にぶち当たりました。頭がガンガンに痛くなり、プログラムを休もうとしたのです。何もできなくなっている自分。デイケアからグループホームまで歩けるか、いろいろなことで不安になっていました。でも、自分で決めたことです。横浜マックにつながったことの意味や目的をよく考えて、「やるしかない」と思い直しました。休まずに通う、その道に進もうと心新たに歩き始めました。回復訓練です。私は、仲間がよく口にしていた「訓練」という言葉が嫌いでしたが、それこそが自分には必要でした。これ以上人生を無駄にしたくないし、時間を無駄にしないためにも横浜マックにおまかせして、ゆだねていこうと思いました。

そして、女性グループホーム・まゆの家での生活も始まりました。はじめは入居者が二人だけで寂しさも感じていましたが、だんだんと慣れて、いまでは仲間も増えました。とても快適で暮らしやすく、皆と協力し合いながら日々楽しく過ごしています。毎日がとても充実しています。断酒・断薬が基本ではありますが、それだけではなく、人生への取り組み方、人間関係、悩みの解決・対処などを学んでいます。生き方そのものを変えていくことの大切さを感じています。

これまで、職員さんにはいろいろご迷惑をおかけしました。以前住んでいた家の荷物を整理しに何度も何度も足を運ばせてしまったり、初日から「頭が痛いから休ませてほしい」とお願いしたり。困らせてばかりいたので、もうここにはいられないと思ったこともありましたが、おかげさまで続けることができています。

今日一日を大切に、これからはマックとAAと、歩き続けていきたいと思えます。



横浜マックを修了して

R・T

僕とアルコール依存症の出会いとは2017年…大学卒業後に入社した所で勤めて4年目の時です。20歳の時に大学のサークルで初めて居酒屋さんで歓迎会というものをした時に飲んだ生ビールがお酒デビューです。それまでは親の晩酌時にちょっと舐めてみる？と本当に少し舐める、みたいな瞬間が何度かあって。でもその頃感じた味っていうと苦くて、消毒液みたいな、体に入れたらいけない感じがものすごくあって、これを美味しいと言って飲んでいる両親の感覚が全く分からなかったです。それが歓迎会の時に飲んだ生ビールの美味しいこと。ビールがはじめて美味しく感じました。今思うと、この時に美味しいって感じなかったら良かったのになぁ、とつくづく思います。

このお酒デビューをきっかけに自分はお酒が飲めることが分かり(しかもけっこう飲める)、飲む機会が増えました。ただ、この頃は本当に外食の時とか特別な時だけ。誰かと一緒に飲むのがほとんどで、一人で飲むことはあまりなかったです。理由は分かります。この時のお酒って、飲むことがメインじゃないからです。友達と会う、喋る、美味しいごはん、笑う、楽しい。メインはこれで、お酒は脇役程度の存在だったからです。

しかし、社会人になり、業務上のストレスや人間関係のストレスが蓄積していくようになり、その発散・解消方法として自分はお酒を飲むようになりました。楽しくて飲むお酒から、明日をなんとか頑張るための自分を保つ術としての飲酒に変わった瞬間です。ただひたすら一人で黙々と飲みたい、酔って気持ちのいい状態を一人でずっと味わっていたい、現実逃避したい気持ちが強くなり、勤め先にもいけず、誰にも相談することも出来ず、身内が助けてくれるまでただただ飲み続けました。自分でも、この状況がおかしいってことは分かっていた。このまま飲むのはよくない、誰かに言わないと、変えないと。頭では変えよう、変わろうと考えられるのにそれが行動に移せない。これがこの病気の怖いところだと思います。

そして、すぐには治らないことも身をもって体験しました。アルコールの専門病院に入院して退院したって治りませんでした。お酒をやめようって気がなかったからです。未練っていうんでしょうか。27歳の自分にとって、この先お酒が飲めない人生ってとてもじゃないけど考えられなかったし怖かったです。なので、どうにかうまく飲める方法を一生懸命探す方ばかりに気が回ってしまって。あの手この手で上手に飲もうとしましたがダメでした。しまいには当時処方されていた精神安定剤と睡眠導入剤、抗酒剤を飲酒しながらODするという普通じゃない飲み方をしてこれで死んじゃえたらいいな…って酔った勢いで飲んだのが僕の最後のお酒です。

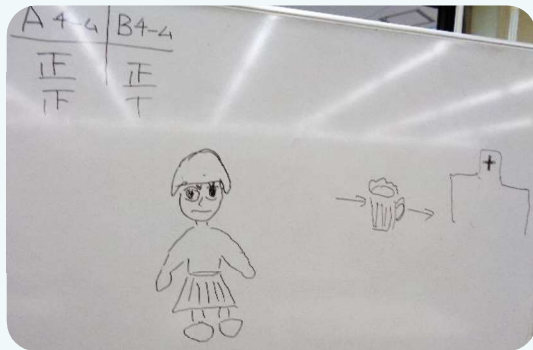
そこからマックに繋がり、過去の自分と向き合う時間をいただき、自分の思考や性格、どういう時にお酒がほしくなるだとか危ないサインなのかとか分かるようになり、もういいじゃんお酒で苦しむのはって考えに行きつき、お酒に頼らないで人に頼る生き方が前に比べたら幾分かできるようになりました。AAでもホームグループができ、繋がることができました。

断酒して2年経ち横浜マックも修了はしましたが僕にとっての飲まない生き方ははじまったばかりです。これから社会復帰したとき、以前のようにお酒に頼ることができなくなった今。新しい生き方をしていかなければならないって少し不安ですけど、飲まないで生きてるアルコール依存症の仲間達と繋がり続けながら共に成長していこうと思います。



横浜マック誕生日会♪（2022年2月10日）

横浜マックでは三カ月ごとに誕生日会を開催しています。今回は、2,3,4月生まれの仲間をお祝いし、横浜マックからは、AAでもおなじみの「小さな祈り」を印字した記念品をお渡ししています。感染症対策のため歌や飲食は控えておりますが、みんなでレクリエーションをして楽しく過ごしました。今回は2チームに分かれて、ホワイトボードに描かれた絵が何を表しているか当てる「お絵描きゲーム」を行いました。難しいお題を出されて困惑しながら、笑いの絶えない誕生日会となりました。



←「ちびまる子ちゃんのお父さんがアルコール依存症で入院」というお題で描かれた絵がこちら！

「小さな祈り」

神さま

私にお与えください

自分に変えられないものを受け入れる落ち着きを
 変えられるものは変えていく勇気を
 そして、二つのものを見分ける賢さを

お気楽の会 1月の俳句

兼題 「風」 または自由

風花の宙にこぶしを解く子かな	初空の風景見上げ恋墮ちる	妻と子と踊る伊勢海老美味食す	東風吹くぞ準備進めよ木の芽達	福袋中身は何かと持ち帰り	冬の風二人の距離が縮まるよ	砕氷船宇宙(そら)より遠きかの地行く	祖父想う風にも負けず雪下ろし	獅子舞の太陽の風あーんとね	あがり無き双六進む断酒かな	みかん箱空けて故郷の茜色	風はこぶ雪の円舞に身も踊る
緑青	海斗	天翔	空知	ラオウ	なんなん	由仁	益田	社務	乃無燐	実	きんこ

準特

特選

★1 月会費・献金者 献品者★

山口加代子、梅沢郁也、熊澤隆、小池健一、宮地尚司、及川幸子、矢浪絢子
青木恵子、カトリック磯子教会、カトリック大船教会、カトリック逗子教会
(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。

★3 月予定★

3月 4日(木) よしの病院メッセージ
(オンライン)

3月 16日(水) 聖明病院メッセージ

3月 25日(金) 神奈川病院メッセージ

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4年1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	1	2	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	1	1	10代	20代	30代	40代
	聖マリアンナ川崎	0	0	0	0	0	4	5
北条クリニック	0	1	1	50代	60代	70代	合計	
施設	まゆの家	1	3	4	6	6	0	21
	いしずえ	0	4	4	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	2	0	2
	GHしらね	0	1	1	中途退所者内訳			
福祉保健センター	0	4	4	就労	他施設	その他	合計	
ネット	0	0	0	0	1	0	1	
知人	0	0	0					
その他	0	0	0					
合計	2	19	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

編集人 (NO.346)

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91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 東京都世田谷区砧6-26-21
定価 ¥100-