

SSKW NPO法人

横浜マックニュースレター

2022.3.20

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はネットで「横浜マック」で検索してね。

横浜マック、グループホームいしすえにつながって S・M

私は、地元静岡県で連続飲酒に走り、4回のすい炎を起こしました。入退院をくり返すなかで、もう自分一人ではどうすることも出来ないと思うようになりました。そして最後の入院のとき、面会に来てくれた父親に、「助けてほしい」と初めて泣きながら伝えました。父親から返ってきた言葉は、「神奈川の知り合いで依存症に詳しい人がいる。本当にやる気があるならば、すべて話をして病院や回復施設の準備をするけれど、どうしたい？」というものでした。私はさすがの思いで、「何でもするのでお願いします」と答えました。

それから約一週間くらいで父親から電話がきて、「こっちですべて手配したから、おまえはもう何も考えず流れに身をまかせて。神奈川の病院に入院して回復するまで施設で生活するんだ！！がんばって治してこいよ」と言われました。私は身をゆだねて、令和3年1月に神奈川県内の病院に入院。そして、横浜マックとグループホームいしすえにつながる事ができました。右も左もわからないまま、数回の体験通所・宿泊を経て、令和3年6月1日に本入居が決まりました。

はじめの1~2カ月くらいで私は、「もう大丈夫だ」と思っていました。「早くここを出て仕事に就きたい」「地元に戻って家族に会いたい」という気持ちが強くなっていたのです。その頃は精神的にも落ち着かず、ミーティングに参加していても仲間の話が頭に入ってきませんでした。

しかし、冷静になっていくにつれ、少しずつ仲間の話に耳を傾けられるようになりました。そして、「辛い思いをしているのは自分だけではないんだ！！」と思えるようになりました。グループホームでは共同生活とはいえ個室もあるし、ちゃんとプライベートのことまで考えてもらっている。「考えるための場所を私に与えてもらえたんだ！！」と気づき、そこから横浜マックのプログラムやAAにも真剣に、前向きに取り組むようになっていきました。今では、「どうしようもなかった私に、見えない力が最後のチャンスを与えてくださったんだ！！」と思っています。一日一日を大切に、前を向き、強い心を持ち、必ず改心して社会復帰をしたい。そしていつの日か、家族に埋め合わせできるようになりたい！！と思えるようにまでなりました。そのためにも、焦らずに、できることをやっています。

横浜マックといしすえの職員の皆さんや、仲間たちが、私の考えや行動を良い方向へと変えてくださったと思い、今では感謝の気持ちでいっぱいです。まだまだ道のりは長いですが、ゆっくりと少しずつ前進していきたいと思っています。



私が横浜マックと出会ったのは去年の四月末、GWの休日に入る直前でした。今のところ、最後に飲酒した日になります。その前の三月から精神科の病院を受診し、アルコール依存症と云われ、抗酒剤等を処方されました。通院生活の始まりです。当時の自分は仕事もせず、自宅のアパートに引きこもって、三十年以上続いている習慣性飲酒の日々を送っていました。そんな姿を見かねた、縁もゆかりもないアパート管理会社の方々や、市役所のケースワーカーの職員の方々に助けられて、生活保護の受給など、最低限の生活を送ることになります。そして病院のケースワーカーの紹介で横浜マックの存在を知り、後日見学することになりました。市役所のケースワーカーの方が横浜マックに連絡して日取りが決まり、横浜マックを訪問しました。そして、あのターニングポイントとなる出来事が起こります。

見学の対応をしてくれた横浜マック職員の言葉が今でも心に残っています。

「ミーティングで使うテキストには『神』が出てくるのだけど、神じゃないし、他に表現の仕様がなからなあ…」

その言葉に自分は軽いショックを感じました。事前にいただいたパンフレットには依存症回復のデイケアセンターと書いてあるだけで、細かい事はよくわかりません。なのに何故「神」が出てくるのか。宗教っぽいところなのか？と思いつつ、ミーティングを見学しました。そうすると皆さんお酒の話をしています。しかも自分の過去の、お酒にまつわる失敗談を。自分にとって何か新鮮な感じがして聞き入っていると、ふとした考えが脳裏に湧いてきました。

「今、自分がビールを飲んだらどんな状態になるんだろう？」

単なる好奇心でしたが、頭の中はビールの事でいっぱい、飲酒欲求しか考えられていません。理性がなくなりました。見学終了して帰路の途中にあるコンビニに立ち寄り、缶ビールを購入してコンビニの前で一口飲みました。もちろん抗酒剤は服用しています。

「あぁうまい」

昔の酔っ払いの記憶と感覚が蘇ってきました。でも楽しかったのはそこまででした。その後、一口飲むたびに頭痛が酷くなり、吐き気が込み上げてきます。ふらふらしながら歩き、なんとか横になれるところを見つけて休みました。二時間ほど横になっていたら体調が復活しました。すっと立ち上がって駅に向かって歩き出します。

「あぁ、キツかった。もうお酒を飲むのは止めよう」

それ以後、飲酒欲求はありません。普段生活しているなかで、お酒のこともほとんど意識しません。

横浜マックを正式に利用開始して、日中はデイケアセンターに通っています。ミーティングに参加して仲間のお話を聞き、自分の経験談を話しているうちに、頭の中の霧がゆっくり晴れてきます。思考や発想が前向きになっていきました。そして十二月のある日、頭の中の霧がすーっとなくなる感じがありました。何年も思い出せなかったようなこと、生まれて初めて飲酒して急性アルコール中毒に陥ったことなども記憶鮮明です。以降、物事の考え方が変わっていくのを実感しています。素直に受け入れていく気持ちに幸せ感があり、陽気な性格になってきています。

横浜マックは断酒のきっかけを作ってくれたところ、依存症からの回復の推進剤になってくれたところで、本当に感謝です。通所している皆とともに寛解を目指して、「小さな祈り」を片手に生きていきたいと思います。

横浜マックイズ大会！（2022年3月10日）

まん延防止等重点措置も延長され、横浜マックにおいても行事やレクをこれまでのようには開催できない状況が続いています。そんな中で苦肉の策として生まれたプログラムが「クイズ大会」です。職員が趣向を凝らしたクイズを出題し、優秀回答者にはちょっとした景品をお渡しします。はじめは手探り状態で進めていきましたがおかげさまで好評で、かれこれ2年近く続いています。最近では利用者のみなさんからもクイズを出題してもらっていて、それぞれの得意分野が発揮される機会にもなっています。

日々のミーティングはもちろんですが、こういったレクを通じてフェローシップ(仲間のつながり)を深めていくことも大切にしていけたらと思っています。



今回出題されたクイズはこちら♪

Q1 「鼻干」という漢字の読み方はなんでしょう？
(ヒント：入院中によく聞こえるもの)

Q2 横浜名物・崎陽軒の「シウマイ弁当」
入っているシウマイの数はいくつでしょう？

Q3 フィンランドの場所はどこでしょう？

答えが気になった方はご自分で調べてみてください！



お気楽の会 2月の俳句

兼題「砂」または自由

準特

特選

星砂に渦巻く春の渚かな 緑青	ふるさとの雪中ポツンと農家屋 空知	母と子のシーソー遊び春の昼 ラオウ	二月の日寝起きの夜は砂嵐 由仁	春の日に砂遊びする子ら眺め 天翔	砂ぼこり目をこする子に春の朝 ハナ	砂時計若き思い出春惜しむ なんなん	冬の海星砂が亡き父思う 海斗	寒風に負けじとはしやぐ砂遊び きんこ	儂さや砂場に消える石鮫玉 乃無燐	東風吹かば砂に描かる波模様 藤田	寒稽古砂浜駆けた青春期 実	猫の恋鼻つつつけて品定め 社務	目をつむる砂場の子供春一番 益田
-------------------	----------------------	----------------------	--------------------	---------------------	----------------------	----------------------	-------------------	-----------------------	---------------------	---------------------	------------------	--------------------	---------------------

★2月会費・献金者 献品者★

河手昇、篠原謙二、山縣光晶、カトリック富士教会 病者の会
 日本キリスト教会鶴見教会横浜マックを支援する会
 カトリック横浜教区福祉委員会 依存症からの回復を支援する会

(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。

★4月予定★

4月 1日(金) よしの病院メッセージ
 4月 2日(土) RDP 横浜セミナー
 4月 22日(金) 神奈川病院メッセージ
 4月 24日(日) ワンステップ春季セミナー

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2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			
病院	神奈川病院	0	2	2	男性	女性		合計
	久里浜医療センター	0	0	0	15	3		18
	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	2	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	0	3	3	7	4	0	18
	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	0	2	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	0	0	0
知人		0	0	0				
その他		0	0	0				
合計		0	18	18				

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.347)
 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 東京都世田谷区砧6-26-21
 定価 ¥100-