

SSKW NPO法人

横浜マックニュースレター

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。

2022.4.16

「横浜マックを終了して」

私と横浜マックとの出会いは、2019年に入院していた時にケースワーカーから話を聞いた時からでした。「良い施設が有りますよ。行ってみませんか」から始まりました。病院からの通所は週2回とはいえ、きつかったのを覚えています。片道3時間もかけてよく通ったと思っています。そして「グループホームいしずえ」の体験入居、仮入居を経て本入居になり、いしずえでの共同生活が始まりました。最初は何も分からず無我夢中でした。いしずえに入居して2年半という年月は長いようで、アツという間でした。その間学び、体験した事は自分の人生の中で大切なものとなりました。唯一助かったのは飲酒欲求が一度も起こらなかった事だと思います。それもこれも、マックの仲間、AAの仲間達のおかげだったと感じております。当然マックの職員さん、OB・OGの方々も同様です。“酒は毒”という事を常に頭の中に入れて日々を送っております。”飲んだらどうなる“忘れてしまいそうな言葉ですが、これこそが常に頭に叩き込んでおかなければならないと思います。今は茅ヶ崎のグループホームに転居して四苦八苦の生活をして、これがグループホームかって感じます。1ヵ月半ほど経ちましたがなかなか慣れません。そのうち慣れるだろうとは思っていますがどうなることやら、通院も先月、地元のクリニックに通院して、しばらく通う事になるでしょう。処方薬の抗酒剤ノックピンを切って貰いました。以前はお守り神として処方していたのですがもう必要なしと判断したからで間違っていないと思っております。日中の活動場所として平塚にある就労継続支援B型の事業所に月曜から金曜日の週5日通っています。送迎付きなので助かっています。身体的には足腰にきて辛いですが”これが私の人生“だと思いつつ暮らしております。アルコールの事を考えている暇も有りません。“酒よありがとう、そしてさようなら”これが今の心境です。

H・K



「横浜マックと共に」

私は、7年前に長男がネットで横浜マックを探して勧めてくれてマックに繋がりました。その時は仕事がしたいのと生活保護に繋がりにたくないとの一心で自分の考えでマックを五ヶ月で自分なりの退所をしてしまいました。辞めてしまった後、就職は直ぐに見つかりました。当初はトラックの運転手でした。朝4時から21時までのかなり厳しい仕事でした。その為、AAにも通えず、職場で歓送迎会や忘年会に誘われ、自分では断りもせず、誘われるまま参加してしまいました。今では断る勇気がなかったと思っています。その中で再飲酒が始まってしまいました。何度か転職し最後に選んだ仕事は警備員でした。施設管理で空港に配属になり、2年程勤めた時でした。現在のコロナが流行しだし警備の仕事も徐々に減って、私のシフトが週1回になってしまい週に6日の休みになり、何をしたら良いのか、何をすべきなのか考えましたが思い浮かびませんでした。その時に悪魔が襲い掛かったのです。「お酒」でした。最初はゆっくり、その後は徐々に酒量が増え、やがて連続飲酒となってしまったのです。体調も悪くなり、自分から主治医に相談して入

院を決めました。入院は 7 か月と長かったです。自分が考える事はただ一つ、退院したら再度マックへ通所して治療をしないと回復できないと思いました。入院中からマックに週 2 回から通所を開始して退院後、正式に 2 回目の通所を開始しました。今度こそ思いはただ一つ断酒を継続して最後までプログラムを乗り切り、正式な卒業して回復を続けて行く事と考えていました。スリップも経験しました。通所再開から 5 ヶ月を過ぎた頃、自分の甘さが出て、東京オリンピックの閉会式の夜にテレビを見ながら飲酒欲求が出て缶酎ハイを買いに行き 2 本飲んでしまいました。案の定、次の日のマックの呼気検査に引っかかってしまい、何回か検査をやり直しても数値が下がらず再飲酒を認めました。更に反省しマックに留まる事が出来ました。この事も前に進む経験と踏まえて頑張りたいと思います。私は現在 62 歳で早期年金生活を送っています。マックは 1 年 1 ヶ月が過ぎました。これからの目標は断酒を継続してマックを卒業して作業所に通い、夜は AA グループに参加して生活リズムを作って行きたいと思っております。また、新しい趣味も作りたいです。これからも今日一日を大切に生きて行きます

M・M

「断酒継続に向けて」

私が初めて酒を口にしたのは 19 歳（大学 1 年）の夏でした。土建業を営む叔父の所に夏休みのアルバイトに行った時のことです。それまで私は父の晩酌の時ビールをなめる程度で、酒を飲んだ事は有りませんでした。叔父は本当にお酒が好きで、毎日長い時間をかけてかなりの量の酒を飲んでいました。アルバイトに行って数日後の事でした。叔父が「お前も俺の晩酌に付き合え」と言われ気が進まないものの、いやいやビールを飲みました。最初の一一口を飲んだ時、ただ苦みだけを感じ全く美味しいとは思いませんでした。ただ自分はお酒が飲める体質だという事だけは分かりました。その後学生時代 3 年間は中学時代の友人と月に 2 回程度、居酒屋とスナックで飲む程度で毎日飲む事は有りませんでした。そして大学を卒業し社会人になってからは、週末に会社の同僚や先輩と居酒屋に行き楽しく飲んでいました。自宅では一切飲みませんでした。そして 29 歳の時に結婚しました。結婚してからは毎日晚酌を始めました。ただ飲む量は少なく、ビール大瓶を 1 本だけで満足していました。結婚して 3 年後、32 歳の時に地方に転勤しました。転勤して最初のころはそれまでと同じで毎日ビール大瓶 1 本だけの晩酌でした。それから数か月後の事だとは思いますが「たまには日本酒でも飲んでみようか」という軽い気持ちで酒屋に行ったところ、20 種類位の焼酎が置いてあり、興味本位で買ってしまいました。試しに飲んでみると、とてもおいしくて毎日晚酌の時に 2 合程度飲むようになりました。それから徐々に責任ある仕事を任されるようになり、ストレス発散の為飲む量が増え、毎日 4 合程度飲むようになってしまいました。転勤して 1 2 年程が過ぎ 3 人目の上司が東京から来ました。その上司と折り合いが悪くなり、鬱状態になって酒量が増えて、会社に行く前に飲んだり、休日は朝から飲んでしまう様になってしまい、会社を休みがちになりました。最終的には会社に全く行かなくなり、会社の命令で東京本社に帰ってきました。比較的楽な仕事だった為、1 年半程断酒する事が出来ました。それが認められ別の所に転勤し管理職を任されましたが、やはり上司と部下の間に挟まれるストレスから飲んでしまい再度東京に戻りました。東京での引継ぎ期間が 1 週間しかなかった為、仕事を覚えられず家に引きこもってしまいました。そして 2010 年に初めて精神病院に入院し「アルコール依存症」と診断され、会社も休職し入院しました。以降は他の依存症の人と同じく入退院を繰り返してしまいました。そして、最後の入院の途中から横浜マックに通所する事になり、仲間と一緒にプログラムに参加しました。自分よりもひどい状態の人が断酒を継続している姿を見て「自分も一生断酒しよう」と決めました。昨年 10 月に無事退院し現在は AA にも参加して断酒を継続しています。一生飲まない生活を決心しました。

M・K

3月31日 久しぶりの外出プログラムで近くの
「こども自然公園」花見に行ってきました。



お気楽の会3月の俳句

準 特
特 選

兼題「青」または自由

タンポポと挨拶交わす孫娘 乃無燐
花びらとはにかみ顔の新学期 空知
青空に花満開で二重奏 益田
春眠の猫とゴロ寝の波止場かな 藤田
春暖や愛犬尾を振り土手散歩 実
遠足や青空のしたお弁当 きんこ
青い鳥桜咲く頃里帰り 海斗
呼気検の前のうがいや春の朝 忠太
青空の道路に落ちる春シヨール ハナ
雛祭母子静かに祝いけり ラオウ
春の朝窓をあければ青い空 なんなん
導火線ときめく心春の恋 社務
春の空絵日記かくそ青が好き 天翔
青い空土筆も揺れる旬の風 並木
春セーター何故か青色売り切れだ 由仁
草青む雨の中央分離帯 緑青



★3月会費・献金者 献品者★

市川エンジニアリング株式会社、重村社会保険労務士事務所、聖心の布教姉妹会

島崎靖夫、島崎さとみ、島崎喜美子、東靖子

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4年3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	1	2	3	男性	女性	合計	
	久里浜医療センター	0	0	0	14	3	17	
	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	3	5
施設	北条クリニック	0	1	1	50代	60代	70代	合計
	まゆの家	0	3	3	6	3	0	17
	いしずえ	0	3	3	修了者内訳			
	GHけやき	0	1	1	就労	AA	その他	合計
福祉保健センター	GHわおん	0	1	1	0	0	0	0
	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	1	1
知人	0	0	0					
その他	0	0	0					
合計	0	16	17					

★5月予定★

5月 6日(金) よしの病院メッセージ

5月21日(土) 横浜マック総会

5月27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。

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 年額一〇 12,000 円 (分割納入可)

法人会員 年額一〇 50,000 円 (分割納入可)

賛助会員 年額一〇 1,000 円 (3 〇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 〇〇240-6-62177 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.348)

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-