

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。

2022.5.9

## 「横浜マックに繋がって」

私が横浜マックに繋がったのは病院のパンフレットでした。

病院では離脱症状が酷く廃人の様になっていて始めの一か月位は記憶が殆どありません。退院が決まり実家に戻ろうとしていた時、まゆの家とマックのパンフレットを見ました。そこには、「アルコール依存症は死ぬ病気です」と書いてありました。病院でも3ヵ月アルコールのプログラムをやりましたが、実家に帰ってどうやってお酒を飲もうか、そんな事ばかり考えていた私は怖くなり病院の公衆電話でマックに電話をして体験入所をしました。

お酒で末梢神経をダメにして正直往復1時間近く歩くのが辛く、「辞めよう」と思いましたが、頭の中に「戻ったら死ぬ」、そう浮かび「私はマック、まゆの家でやるしかない」と思い直しました。

私がアルコール依存症になったのは薬物からだと思っています。薬物を辞めてアルコールに溺れる毎日でした。「アルコールなら良いだろう」そう思って毎日飲むようになり、2年前には朝から飲むようになり、アルコールが手放せなくなり、コントロールを失い自分ではどうにもならなくなり、病院送りになりました。「アルコールなら大丈夫」そんな考えからの依存症になってしまいました。

私にとってアルコールは薬物と同じ毒です。それを回復するために毎日マックに通っています。マックには同じ病気を持った仲間がいます。中には4~5回入退院を繰り返してし

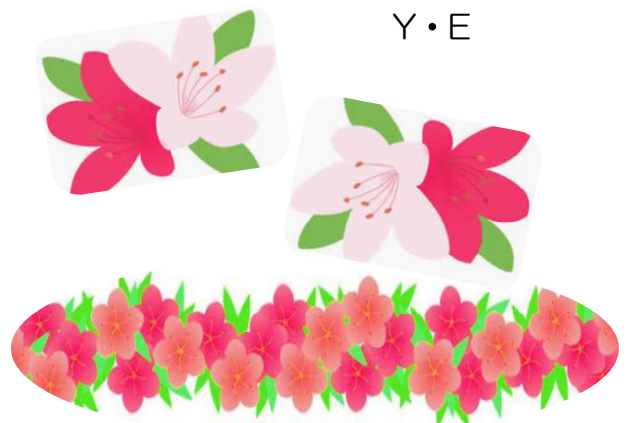
まった仲間もいます。とても恐ろしい病気だと思いき知らされます。入院していた時の自分は、もういません。「お酒を辞める」「絶対に前の自分には戻らない」あの酷い状態にはもうなりたくない、辛くて体のやり場がありませんでした。

今、通所して4ヵ月が経とうとしています、飲酒欲求もありません。だからと言って治る病気ではないので気を抜くという事は出来ません。マックで毎日ミーティングを重ねて、「ただ飲まないだけで良い、そう言う事ではない」と学びました。まゆの家での規則正しい生活や食べる事の幸せ、眠る事の幸せを深く感じています。

私は子供の頃から慰められる事が全く無かったのですが、マックの職員の方に慰められると凄く力が湧いてきます。人間として当たり前の生活が出来る様になり、体も心も凄く変わっていているのがわかります。

これから壁にぶち当たる日も来るでしょう。でも私には、心強いマックの職員さん仲間もいます。ここに来て良かったと思っています。自分自身の根本を変えて生き抜き通して行きたいと思えます。

Y・E



## 横浜マック、男性グループホーム 「いしずえ」を修了して、3年が 経ちました。

横浜マックとの出会いは5年前。そう、あの日から酒を飲まずに今日一日を生きてゆく日々が始まった。16才で覚えた酒、良かったよな～。あの酔った気持ち良さ。飲めば人とのコミュニケーションも上手く行くし、自分にとっては最高の物だった。けれど少しずつ歯車が狂い始めてきて、多額の借金こさえての自己破産、女性関係、職場での人間関係と、なにもかも思い通りにいなくなってきた。そのはけ口に酒を飲んでほぐすを、そして大事な仕事も酒がもとで失った。あんだけ毎日ハッピーだったのにどうしてだよ～。畜生～。自分に残ったのは酒だけ。死ぬことも出来ず、45才の時にお袋が探してきた久里浜病院でアルコール依存症と診断され入院した。

そして生活保護になった。これで働かなくても飲めると思った。退院後ももちろん飲み始め、すぐに酒浸りの毎日。もちろん連続飲酒。何とか1年飲み続けたけど、とうとう生きる事がどうにもならなくなり、久里浜病院に再入院した。人を恨み、妬み、傷つけ、裏切り、そしてなにもかも失った。ただ1つだけ残された道は横浜マックに入所する事。

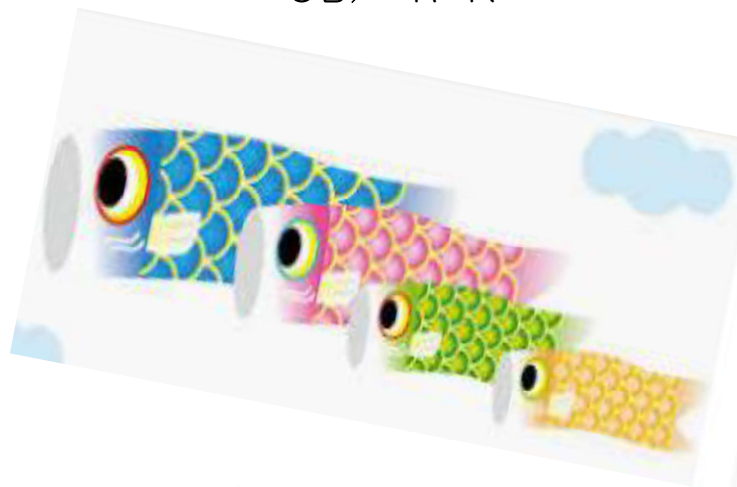
退院して更生施設に入り、昼間はマック夜はAAの今日一日が始まり、後に横浜マックのナイトケア「グループホームいしずえ」に入った。毎日3ミーティング、24時間アル中と共にいる。正直嫌だったけど生きるためにしょうがなかった。マック修了したらまた酒を飲むつもりでいたし飲酒を止めたい願望なんてこれぼっちも無かった。でも不思議だけど毎日が面白くなってきて、一緒にいるアル中共が仲間と思えてきたんだよね。そして、2～3廻りで他の施設の司会者と出会い何か自分の中のぶっこわれていた歯車が少し動き始め、自分はこのままで良いのかな？と考える様になり、何かわからないけど、いろんな事が前向きに考えられる様になった。けどマックではスタッフに反発したり、いしずえの仲間とはトラブルなったり、決して優等生ではなかった。

なんとか就労も出来たし、ずっとマックといしずえで良いやとも思っていたけど(追い出された?)アパートにも入る事が出来た。AAの方も「歩け歩け、熱が有っても何が有っても歩け」のおかげで定着できたし、アディクションに頼らない「今日一日」の生き方の土台を作る手助けしてくれたんだよね。結局マック修了まで2年7か月という時間がかかったけど今はその時間が必要だったと思っています。今はまだ本当の自立ではないので、そろそろ次のステップに行かないとな。なんだかんだあったけどマックが大好きだし、本当にマックには感謝しています。これからは何かの形で恩返ししたいです。

そして今現在マック、ナイトケアで自分と一生懸命向き合いながら今日一日を頑張っている皆さん、どうかマックに居る間に何か一つでも気づきを貰ってください。その為には我がまま言ったり、スタッフを困らせて良いですし(笑)

「今日一日アディクションを使わずに生きる」という事は自分と皆さんは同等なんでお互いの成長の為に共に生きて行きましょう。このような機会を与えてくれた横浜マックに感謝しています。

OB / R・K



## 6月27日に開催される旭区ふれあいスポーツ協議会主催のポッチャ大会に向けて練習中



感染対策を実施しソフトバレー、卓球などスポーツプログラムも開始しています。



## お気楽の会 4月の俳句

兼題「陽」または自由

特選  
準特

丘の上タンポポ揺れて陽の匂い 空知  
陽炎で路面電車が浮く姿 益田  
落陽の光かがやく春の土手 忠太  
陽を浴びて歩く桜の並木道 きんこ  
春陽の土産ラブラブ塔ノ沢 社務  
土手の斜面親子で摘んだ野蒜かな ラオウ  
太陽に甘えて育つ遅桜 並木  
通勤は春陽浴びるロマンスカー 実  
陽をあびる猫がゴロリと春の日に ハナ  
春暑し陽気な娘雨の中 海斗  
四月でも陽を浴び過ぎてしみだらけ なんなん  
みどりの日陽差し穏やか遊歩道 由仁  
陽性の声減らぬまま夏近し 乃無燐  
夕陽まで一本道の花盛り 緑青

## ★4月会費・献金者 献品者★

長野浩ニクリストファー、吉川勉、佐野純三

(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。

## ★6月予定★

6月 3日(金) よしの病院メッセージ

6月 24日(金) 神奈川病院メッセージ

6月 27日(月) 旭区ふれあいスポーツ

協議会ポッチャ大会

(旭スポーツセンター)

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4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	0	0	13	3	16	
	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	0	0	50代	60代	70代	合計
施設	まゆの家	0	3	3	6	3	0	16
	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
	GHわおん	0	1	1	0	0	0	0
福祉保健センター	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	他施設	その他	合計
	知人	0	0	0	0	0	0	0
	その他	0	0	0				
	合計	0	16	16				

## 令和4年度会費のおねがい

日頃の横浜マックを応援していただき厚く御礼申し上げます。また、毎月のニュースレターもお読みいただきありがとうございます。毎号、マック利用者からのメッセージをお届けしていますが、誌面を通して多くの方に自分たちの気持ちを知っていただくことは大きな励みになっております。

今月は郵便振替用紙を同封させていただきました。毎年、会員、賛助会員の方々から年会費をご送金いただいております。また多くの支援者の方々からはご寄付も献金もいただいております。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。改めて御礼申し上げます。

ご寄付いただく時期はお一人お一人のご都合によると思いますが、私どもでは勝手ながら初夏と年末の2回、振替用紙を同封させていただいております。もちろん時期はいつでも構いませんので、ご支援いただける際には同封用紙にてよろしくお願ひいたします。

会費・献金の振り込みは下記の口座へお願いします。

正会員	年額一□	12,000 円 (分割納入可)
法人会員	年額一□	50,000 円 (分割納入可)
賛助会員	年額一□	1,000 円 (3 □以上でお願いします)

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.349)  
 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-