

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. 6. 11

横浜マックデイケアセンター

施設長の御挨拶

令和4年4月1日付で横浜マック・デイケア・センターの施設長を務めさせて頂くことになりました内村 晋と申します。横浜マックに入職をしたのが平成26年10月ですので、職員として横浜マックに関わるようになって7年半くらいが経ちました。

私も15年くらい前に二俣川の横浜マックに通所していた経験があります（私は結局アルコールに捕まって中途退所になった落第生でしたが…）が、自分が通所していた頃の横浜マックと現在の横浜マックとでは、随分変化した部分も多いように思えます。

私はとても早く病気が発症したタイプのアルコール依存症者で、20歳2ヶ月の時に当時の国立久里浜病院、今の久里浜医療センターでアルコール依存症の診断を受けました。久里浜病院退院後、9年間自力で酒を止め、その間に大学へ進学して社会人になりましたが、今からすると自分の中のアルコール問題から目を逸らし、見ないふり・忘れたふりをしていた9年間だったように思えます。29歳の時に9年ぶりの再飲酒をしましたが、そこからあんなに簡単に止められていた筈のアルコールが止められなくなり、二回の専門病院入退院を経て、最後の入院で当時のせりがや病院（今の県立精神医療センター）から通い始めたのが横浜マックでした。当時は更生施設や寿町のドヤから来ている通所者が多く、通所者の人数自体も多くて、良きにつけ悪きにつけ今の横浜マックよりも活気が有って、「飲んだら死ぬんだ、飲まないためにここに

通うしかないんだ」というある意味プリミティブな意識が施設内に流れていたように思います。私も、そんな横浜マックで…飲んでドロップアウトはしてしまいましたが…自分の病気と正面から向き合う姿勢と勇気を教えて貰ったように思います。

今の横浜マックは、15年前と比べると社会的にまだ「失いきっていない」方も多く、また依存症以外の心身の疾患を持った方が多くなりました。当時のような馬力(?)は感じられないのかもしれませんが、その分一人一人が丁寧に自分のことを考えながら、横浜マックを利用して自分に合った自分らしいソブラエティを作ろうとしているように思います。そして、15年で変わった点も有れば変わらない点も有り、それはミニー神父や多くの先人たちから手渡された、「信頼して・正直に・謙虚さを持って・伝え続ける」というマックの理念だと思っています。今日も依存症者が横浜マックに集って、回復を願って経験と力と希望を分かち合っています。そのお手伝いを、私もこの場所で引き続きさせて頂けたら、と思っています。

コロナ禍がなかなかおさまらず、他人と会い、話し、関わることでしか回復出来ない依存症者にとっては苦しい状況が続いていますが、そんな時だからこそ、感染防止に留意しながら、依存症者が笑いながら集まり時間を過ごすことの出来る居場所として、横浜マックを開き続けていきたいと思っています。

小林前施設長も統括施設長として見守っていて下さっていますので、その経験を分けて頂きながら、施設長職を少しずつ学ばせて頂きたいと思っています。今後も変わらず、横浜マックへのご理解とご支援を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

男性グループホーム「いしずえ」

施設長のご挨拶

職員の五十嵐俊貴です。今年度からグループホームいしずえの施設長として働くこととなりました。とはいえ、2020年の12月に入職してようやく2回目の春を迎えたばかりです。まだまだわからないことも多いので、先輩方の助けを借りながら仕事を覚えていきたいと思っています。私が働き始めた時期はちょうど新型コロナウイルスの感染拡大と重なっていたため、餅つきやバーベキューなどのレクリエーションをいまだに体験できておりません。OB・OG、関係者の方々とお会いする機会も減っておりますが、これから少しずつ再開できることを楽しみにしています。

私はアルコール依存症当事者ではなく、横浜マックやAAについても知らないことばかりでした。初めてミーティングに参加したときは緊張しっぱなしで、見様見真似でついていくのが必死でした。それでも、みんなが過去の失敗や後悔について包み隠さずに話している姿を見て、感銘を受けたことを覚えています。本来なら誰にも言いたくないであろうことを、なぜここまで正直に語れるのだろうかと思いに思いました。



「横浜マックに繋がって」

私が横浜マックに繋がったのは、昨年12月21日、9ヵ月にも及ぶアルコール専門病院を退院し、かねてから病院のソーシャルワーカーに勧められていた横浜マックに直ぐ向かいました。早速午後のプログラム、夜はAAのミーティングに参加。そしてグループホームの「いしずえ」に入寮しました。初めて自分の個室の立派過ぎる表札を見て「あーこれからは死ぬまで酒は飲めないんだ」と複雑な心境と同時に、なぜか横浜マックは頼りになるしつかりとした更生施設なんだと感じました。ここに至るまでの道のりはとても長かったです。

28才の時、鬱病を発症し、既にお酒を毎日3~4合は飲んでいましたが断酒を前提に服薬治療が始ま

ミーティングには「言いつぱなし聞きっぱなし」という決まりごとがあって、自分が話したことについて誰かに批判されることも褒められることもありませんが、うまく話せなくてもいい。話せないときはただその場にいるだけでもいい。それでも参加し続けているとじんわり効いてくる何かがあって、少しずつ話せるようになる。その何かをAAでは「ハイパーパワー」と呼んでいるのだと思います。書籍や研修会などで情報を得ることはできますが、理屈だけではアルコール依存症の回復を理解するのは難しいように感じています。よくわからないけど続けてみる。信じられないけどやってみる。何が効いたのかよくわからないけれど結果として良くなっている。ちょっと無責任に聞こえるかもしれませんが、そんなプロセスが必要なのもかもしれません。職員にできることはそのプロセスを裏側で支えて、それぞれの葛藤や失敗を見守っていくことかな、と今の時点では思っています。そのために勉強しなくてはならないことがたくさんあります。まずは自分自身の健康を大事にしながら、みなさんと一緒に成長していければと思っています。今後ともよろしく願いいたします。



りました。しかし習慣づいていた飲酒が止められず、これ位なら大丈夫だろうと甘い考えから薬もきちんと飲まず、ほぼ酒と併用していました。

当然体調も悪くなっていき鬱病も悪化、逆に飲酒量は増えていきます。会社も遅刻、欠勤が多くなり上司、同僚、部下、パートのおばちゃんに至るまで信用を失い、上司の命令で埼玉に転勤、一人暮らしになりました。

一変した新しい環境での生活は困難で、全てに馴染む事が出来ず孤立し、唯一の気晴らしはテレビとお酒でした。胃腸は常に荒れ、市販の胃腸薬を常用し飲酒も続けました。遅刻、欠勤が増え自室に籠り日中から酒浸りになり、もう鬱病の薬すら全く服用

してませんでした。

一年半程そんな生活が経過し、なぜか心機一転、まだまだ若いし人生やり直しを誓い、介護の資格を取得し、会社を自主退職し、直ぐ老人福祉施設に転職しました。最初の10年近くはがむしゃらに一人前の介護士になろうと頑張りましたが、徐々に勤務態度、生活にほころびが生じ、以降の5年で一気に崩壊してしまいました。あとは早かったです。仕事もろくに出来ない状態で部屋に引き籠り、日中でもカーテンを閉め布団にもぐり、傍らには酒を置き、動くのは酒を口にする時とトイレに行く時、酒を買いに行く時のみ。風呂にも入らず歯も磨かず食事も摂れない。「もう、人生どうなってもいい」と、どう楽に死ぬるか具体的な自殺の方法も見つけ出していました。後は行動する時を待つだけで日々が過ぎていきます。ある日突如腹部に激痛が走り所持していた痛み止めを服用。服用しながらも脂汗をかきつつ、ふらふらしながら酒を買いに行き飲んでを繰り返していました。もはや狂ってます、末期的状态です。ある晩、痛

みが頂点に達し呼吸も困難、歩くことも出来ず、自身で119番し救急車で病院に搬送され直ぐ検査、結果は急性膵炎でした。

ドクター曰く「これはもう、うちでは診られない。膵臓が半分以上溶け落ちてる」「死んでてもおかしくない状態」と言われ、他の大きい病院に転院する様、方々連絡してくれるも引き取り先に悉く断られました。結局その病院で1か月間入院し、奇跡的に回復し退院できました。その後も5回膵炎を繰り返し、アルコール専門病院に入院、現在に至ると言った所です。書ききれない、又伏せている所は多々ありますがこれがざっとした経過です。今は順調に回復中で「飲んだ一時の快樂」より「飲まない永続的な快樂」を自覚している所です。

M・K



お気楽の会 5月の俳句

兼題「窓」または自由

窓 棗の富士の真上の鯉幟 緑青	窓 見ると雲海続く天国だ 海斗	息を飲む窓に映るは麦の秋 社務	窓 越しにゆらりと揺れる瓜の花 並	瓜の花窓から眺める子供かな 天翔	青鳶や頬杖つきて窓眺む 実	深窓の令嬢飛ばす夏帽子 乃無燐	車窓より代掻き田んぼと鯉のぼり 空知	窓の丈若竹伸びて孫の丈 藤田	窓の中カーネーションと映る母 益田	春の海窓から見える波しぶき ハナ	久里浜や別れし車窓夏の波 幸千	旅路にて窓から眺めし夏の富士 きんこ	母の日に渡せぬままのプレゼント なんなん
-----------------------	-----------------------	--------------------	-------------------------	---------------------	------------------	--------------------	-----------------------	-------------------	----------------------	---------------------	--------------------	-----------------------	-------------------------

★5月会費・献金者 献品者★

山手カトリック教会福祉委員会、島田祥生、河手昇、日本キリスト教会鶴見教会横浜マックを支援する会、村上恭一、服部秀昭、神林秀人、古川勉、荒木俊博、野村基詞、市川エンジニア(株) 萩尾友紀、新村満、池賢二、関和子、松田寿子、五味廣文、有園田鶴子、村上尚子、湯川勉、伊藤博

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。

★7月予定★

*7月1日(金) よしの病院メッセージ

*7月10日(日) AA 旭グループ OSM

*7月20日(水) 聖明病院メッセージ

*7月22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。



横浜マックのホームページが5月1日よりリニューアルしました。是非、見てね。

令和4年5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	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	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	7	3	0	17
	いしずえ	1	3	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	0	0
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	1	16	17					

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—□ 12,000 円 (分割納入可)

法人会員 年額—□ 50,000 円 (分割納入可)

賛助会員 年額—□ 1,000 円 (3 □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.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-