

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. 7. 18

「横浜マックに繋がって」 Y・Fさん

三年程前、仕事中に大声を発してしまい、上司からメンタルクリニックの受診を勧められ「不安障害」との診断を受けました。鬱病からくるアルコール性依存になり通院していたが、なかなか断酒できず入院を決意しました。

入院当初はなかなか入院生活が馴染めずに制約が多くまるで刑務所のような感じだと思った。他の入院患者たちともなかなか馴染めなかった。精神科という事で他の患者とのコミュニケーションも取り難い事が多くあった。

入院して2か月頃から慣れてきて入院中のレクリエーションや院内を歩く様にして積極的に運動をして体力の低下を防ぐ様に心がけをしていた。他の患者さんともコミュニケーションを積極的に取るように心掛け気持ちの高揚を図る様にして、引きこもりの様な殻にとじこもらない様に自分の性格を改善する事に心がけた。

入院中、毎日マックのプログラムのようなミーティングや精神病の事についての講義があり、私自身の酒歴発表を他の患者さんの前で発表する

機会があり良い勉強になった。入院も3か月近くになり、いよいよ退院へ向けての準備をするようになり外泊やマックへの体験通所をする様になった。断酒を続けていく上で自分の今後の生活のペースを作り、人との接点を繋げて、いずれは就労の機会を掴んで行きたいと思います。

中間施設の役割の重要さを考えると、自分は必ず通所するべきだと考えた。自分の自由な時間が大切だと思うが、マックに通う時間をとり入れ生活の基軸のようなものにしてメリハリのある時間を作っていった方が生活のリズムを確定出来ると考えてマックへ通所する決意をした。今後、自分の生活をより有意義なものにする為マックでの時間を有効に活用して自分への精神的な種としていきたいと思う。マック卒業後は少し仕事もやりながら、もっと地元の人々とのつながりを大切にして、少しでもこの旭区の地域で役に立てる事がしたいと思う。あと健康を大切にして残りの時間を有意義に過ごしていけたらと思う。

7月10日 横浜地区 AA 旭グループ OSM 参加

コロナ禍の為、現在の利用者のほとんどは ZOOM 以外での初めての対面での OSM 参加になりました。初めて壇上でスピーカーをする仲間からは「勇気」を、先行く仲間からは「希望」を届けて頂きました。仲間が集い、そこに有る空気から感じるパワーは回復の気づきの場だと感じさせてもらえる OSM でした。



「横浜マックに繋がって」 K・Nさん

私は、平成2年にバス運転手として採用され31年間、市民の足として雨の日も雪の日も頑張ってきました。しかしながら時代とともに、お客様のニーズも高まり、それに私はついていけず、現在に至ります。当時のバス会社はアルコール検知器など有りませんでした。前日のアルコールが残っていて乗務しても、お客さんに今日の運転手は酒臭いと苦情が来るくらいで何の処分も有りませんし上司も「あんまり飲まないで出勤して下さい」の一言でした。

しかしながら時代も社会的景気低迷と共に給料カット、仕事量の倍増、サービス向上そして国が定める法律に定めアルコール検知器の導入です。ここから私の悲劇の始まりでした。

私が勤めるバス会社では0.05以上アルコールが検知されると処分の対象、そして出勤10時間前の飲酒は厳禁でした。その為、私は次の日、5時20分出勤の時には3時20分の起床する為に、前日18時30分には就寝する為、ビール350mm×2本、焼酎1杯を飲んでいましたが正直寝れませんでした。(当たり前ですよ)。今思えば自然と寝れるまで飲まなければいい事でした。そして休みの日にはアルコールが普段飲めないという理由から、朝から飲む様になり、段々とアルコールの量が増えて行きました。それからというものアルコールが飲めない日などは、今度は処方薬を飲むようになりアルコール同様、日に日に飲む量が増え気が付けばアルコールも処方薬もコントロール出来なくなる状態で心身共に疲れ切ってしまう神奈川病院に外来し、アルコール、処方薬依存症と診断され3か月の入院にいたりしました。

入院し2日位してから離脱症状が現れ、手の震え幻覚幻聴とても辛かった思い出です。その後は病状も落ち着き始めましたが脳が薬を覚えており毎朝、看護師さんに薬くださいと涙ながら言った覚えがあります。先生は「依存症のあなたに薬は飲ませません」という厳しい毎日でした。

しかしながら病院でのプログラムに参加し

て、依存症と言うのは回復はするが完治はしない進行性の慢性疾患と知らされ、だったら入院したって意味が無いのではと思いました。

入院生活にもいつしか慣れ同じ依存症に苦しむ仲間との話も出来、「俺は2回目だよ」とか良く意味が分かりませんでした。がプログラムに参加しているうちに、この病気の怖さが理解でき本当に恐ろしい病気だと分かりました。

入院生活も終わりの頃ですが先生、看護師長に勧められて「横浜マックに体験してみませんか」と言われ体験したところ皆さんの回復に取り組む姿勢を痛感しましたので退院後はマックに通所で入所が決まりました。そして退院後直ぐにマックに通い始めたのですがまだまだ自分の体調が良く無い事に気づきました。

しかしながら職員の皆さんが無理の無い生活スタイルを作って頂き週4日通うことになりました。まず学んだのが挨拶の大切さ、気持ちよく学ぶための清掃そして一日が始まる。まず、生活リズムから変えていく事に専念いたしました。やがて2週間が過ぎたころから「認める事、信じる事、行動して委ねること」をなんとなく覚え始めました、そして週2回のAAミーティング。広い範囲から勉強させて頂き依存症の怖さを改めて教えていただいています。

これからも飲まない生活を送るのですが、現在はマック、AAミーティングが有る訳ですが、やがては社会に出る事になります。今はきちんと土台を作り、せつかく入院生活の苦しみを経験した以上、戻る事は嫌です。しかし何年飲まなくても、一口飲めばまた昔の自分になる事は今現在、学んで分かる怖い病気です。その為にも依存症と戦う為に無理の無い自分に合った職場を探しAAにも参加出来る、そんな仕事を探して行きたいと思えます。



★6月会費・献金者 献品者★

日本キリスト教会鶴見教会横浜マックを支援する会、大石クリニック大石雅之、恩賀誠、村上正人、相浦千鶴子、石川敦子、民衆館、望月健吾、柿山章、西岡美知子、本谷智彦、洲崎一雄、金子晶子、大野修一、東靖子、三村恭平、宮地尚司、川村栄子、谷津純一、佐々木昇、田中梨奈、宮永耕、尾崎由美、(株)わくわくワーク大石

(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。

★8月予定★

* 8月5日(金) よしの病院メッセージ

* 8月26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6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	3	3	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
	大和病院	1	0	1	0	0	2	6
					50代	60代	70代	合計
施 設	まゆの家	0	3	3	7	3	0	18
	いしずえ	0	4	4	修了者内訳			
	GHげやき	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	17	18				

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。

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□	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)

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.351)

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://yokohama-mac.blue.coocan.jp

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-