

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. 9. 18

「横浜マックに繋がって」

I・Kさん(後半、退院して～)

入院中もそうだったが退院してからも自分は抗酒剤は服用していなかったのが当日、気分良く家路についた。そして早速行きつけのキャバクラに連絡を入れて飲みに出かけた。まあ三か月振りのお酒だったので無理をせず（体調も心配）一杯で帰ってきた。翌日から職場復帰の為に準備を始めたが、なにせ入院してた身、体力が続かない。面談までの資料を用意していても直ぐに疲れて一休み、何とか当日面談に会社に行くも通勤もようやく、面談中には現場で直ぐには遣っていけないだろうと不安な事も言われ「マック」というものを勧められる。家に帰りタブレットで「マック」を検索すると近所には横浜マックと川崎マックがあり住所を調べ「沿線近場に横浜マック、家から30分位じゃん」活動内容もアルコール依存のプログラムにリハビリ施設、都合がよかった。

電話連絡をして、「退院したてで少し見学させてください」とすると翌日直ぐに来てもいいとの事、初めて横浜マックを訪ねた時、ドアをノックして「すみません～」と対応してくれた職員は何をやっているかは程々教えてくれず、

「ある日、あなたはアルコール依存症者であると言われ、強い反発をもってそれを否定した。認めたくなかった。何故だかわからないが、マックに来て仲間にあっているうちに、いつからかわからないが認められるようになった」

(横浜マックハンドブックより抜粋)



この施設に通う為には「お酒を辞めてください」ん～少し位なら？まっ良いか（思案10秒）「後は見学して行ってください」直ぐにみんなの中に入れて貰えたが（何すんの）この日はステップ2の分かち合いで指名された人が「ありがとうございます。アルコール依存症の〇〇です」

「〇〇」え？何にこの集団（後に知ったがAAは他言無用で名乗った人に対して他言はしないと誓う約束事だったらしい）色々意見を交わして行って全員終わったと思ったら、「では、最後に見学の方お願いします」えー初回の見学なのに容赦ね～と。

もう何ヶ月も過ごして当初は節酒も頭をよぎっていた自分が、こんなに全員が人生の中で本気で断酒を目指している中に居ると確かにお酒はこれからの生き方の中にも無くても問題ない、なおさら体の事を考えても飲酒は良いものではない、一人で決してこんな考えには至らなっただと思う。変な人が多いけどマック、AAの人達とはしばらく付き合っただけで貰いたいと思います。





「横浜マックを修了して」 U・Mさん

「やっと修了だ」と言うのが本音です。横浜マックと出会って見学も合わせると約4年近く掛かりました。男性グループホーム「いしずえ」入所それからアパートに転居してからも横浜マックに通所、正直しんどかったです。でもこのしんどい事がお酒を飲まない生き方に繋がる事が分かるようになりました。

健康的な生活が出来る様に、生き方の基礎は横浜マックで教わりました。今までの僕自身の生き方はすぐ嫌な事が有るとお酒を飲んでいました。それがアルコール依存症の原因だと分からなかったです。自分の事が本当に分からなかったのととても生きずらさを感じていました。

アルコール依存症と診断されて何度もスリップして先生に言われた言葉は「もう、普通には飲めません断酒してください」と言われましたが、お酒を辞める気持ちも無ければ、アルコール依存症と言う病気が解りませんでした。

自分の身体もボロボロ精神的にも自分がおかしくなっている事が解りました。

自分でどうしていいか解らなかつたです。沖縄から8年前に横浜の依存症施設に入り最後のスリップがどん底でした。

お酒が止まらない怖さを施設で教えて貰ったのに自分が経験しないと分からなかつたです。最後のスリップは死んでもおかしくない場面が何度もありました。

自分で手首を切ったり、首を吊る、電車で死のうとして電車を止めた事も、今考えると良く生きてきたなって思います。2年間の連続飲酒は酷かったです。



幻覚、幻聴、手の震えお酒を飲まないと外にも出れない、そんな中、酷い事がタクシーを利用した時の出来事です。幻聴が聞こえて沖縄の事をタクシーの運転手が悪口を言っている「沖縄の人は駄目だ」とか聞こえ、それでアクリル板を殴ったら割れて警察に逮捕されました。留置場で10日間「あ～人生終わった」どうやって死ぬかそんな事しか考えなかつたです。釈放されて向かったのは斜め向かいのファミリーマート。勝手に足が向いていました。まず、飲んでから考えようって1時間後から記憶がないです。また連続飲酒が続き10日後アパートが火事になりました。タバコの火が原因でしたが警察には「俺がやった」と嘘を話しました。

あの時とにかく捕まればお酒が止まる、どう捕まるか？お酒が止まる方法はそれしか頭になかつたです。狂ってました。留置場に1ヵ月、拘置所に3ヵ月、鑑定入院に3ヵ月、裁判所での審判で不起訴になって裁判所の決定で海の見える閉鎖病棟に2年7ヵ月、そして横浜マックに1年9ヵ月とてもきつたです。

ここまでしないと僕自身のお酒は止まらなかつた、諦めきれなかつたと思います。

本当にいろんな方々に迷惑を掛けました。そしてたくさんの支援をして下さった方々、本当にありがとうございました。

もうお酒は飲みたく有りません。お酒が無くてもAAが飲み屋の代わり、周りの仲間にも相談出来る様にもなりました。困った時はお酒じゃなく周りの人に相談する事。ようやくお酒を飲まなくても生きていける。

生きて行きたいと思えるようになりました。今まで支援して下さいました沢山の皆さん、本当にありがとうございました。お酒はもう飲みたくないです。



8月27日

ワンステップ・みのわマック主催

「ミニーさん・山本さんを偲ぶ会」

オンラインで参加しました。

利用者の感想

日本一のアルコール依存症者の街、山谷地区で活躍された、ジャンミニー神父さん、さぞ大変だったと思います。

日本の言葉「熱が出たので休みます」「親戚が亡くなったので休みます」何度聞いた事でしょう。今、私もお世話になっているAAの発展の為につくされて、ありがとうございます。

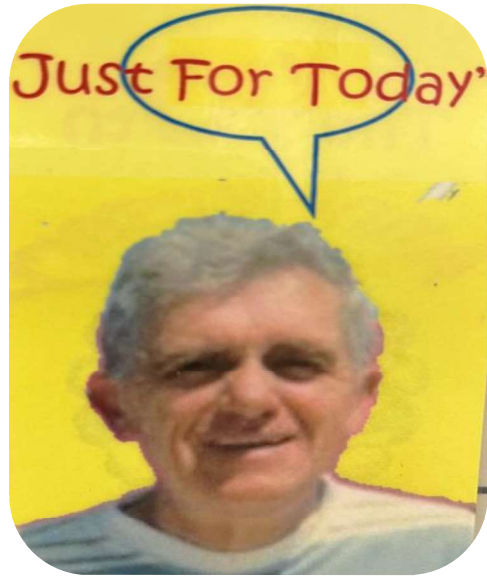
何十万の依存症者がきれいな最期を送れたと思います。ありがとうございました。 I・T



シスターの話の回想等、割と食い入る様な内容で本人とも話したいと思った。

Drはちょっと話が脱線しがちキャラ面白い、ミニー神父のビデオ、本人の話面白すぎ「風邪で…」とか分かるwww

生きている内に会いたかった。今ならこんなもの有りますとか、笑えて話したい人だった。 I・K



お気楽の会 8月の俳句

特選

兼題「大」または自由

- | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|----------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|---------------------------|
| 文机の
コップの
跡や夏果
つる | 大玉の
白桃凄
ぐ丸み
かな | 大瑠璃の
囀る声
は天使の
音 | 夏の川石
ころ投げ
てはねる
石 | 墓参り
白黒セ
ピアの写
真館 | たそが
れて君と
見つめる
大文字 | 蛩舞う
恋の火燃
えて過ぐ
る夜 | 夏の夜
大輪咲か
せる職人
芸 | 向日葵も
大きく育
つ子と共
に | 夕涼み
大きな西
瓜ひとか
けら | 大吉のみ
くじつけ
鳴る秋風
鈴 | 大文字亡
き祖母想
い火を見
つめ | ホームラ
ン夏の最
後の大号
泣 |
| 緑青 | 乃無燐 | 社務 | ハナ | 実祥 | 順 | 空知 | 並 | なんなん | きんこ | 藤田 | 益田 | 岩 |

★8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、聖心布教姉妹会、中野郁治、松木英雄
河野香織

(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。

★10月セミナー・メッセージ予定★

*10月7日(金) よしの病院

*10月10日(月) 横浜マックステップ
セミナー

*10月28日(金) 神奈川病院

その他、行事つきましては、新型コロナウィ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8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	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	0	1	1	0	0	2	5			
				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	5	5	修了者内訳						
	GHわおん	0	1	1	就労	AA	その他	合計			
					1	0	0	1			
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	18	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 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.353)

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-