

SSKW NPO法人

横浜マックニュースレター

2023.5.18

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。

【新年度が始まって】

新年度が始まって早くも1か月が経ちました。4月からは外出のレクリエーションも少しずつ再開しています。4月16日にはサンパール荒川で「山谷マック40周年感謝の集い」、22日には健康福祉センターで「RDP横浜セミナー」に参加させていただきました。これまでオンラインでしか会えなかった仲間の話を会場で聞くことができ、とても良い機会になりました。横浜マックは5月20日にステップセミナーを開催いたしますので、次回のニュースレターではそのご報告をできればと思います。

【職員退職のお知らせ】

この3月末で長年スタッフを務めた小林統括と中川指導員のお二人が退職されました。これは横浜マックにとってとても大きな変化です。

小林さんはずっと昔の横浜マックのOBで、マック卒業後しばらく仕事復帰をしてから平成13年に横浜マックに入職、以来22年間、回復者の先輩として後輩利用者の回復支援を続けられました。平成21年にデイケアセンターの施設長、平成29年にグループホームも含めたマック全体の運営責任者（統括）となり、以来、今年の3月に定年で退職するまで横浜マックの事業運営の要の役割を果たされました。この間、小林さんが世話をした依存症利用者は数100人に上るでしょう。まさに横浜マックの「顔」でした。また、平成25年からは理事に就任し、マックの運営に現場の立場から参加されました。多くの病院、大学、行政機関、教会などでご自身の経験を踏まえてお話をし、依存症が病気であること、回復可能であることを伝えながら、「依存症に対する社会の理解」のための啓蒙に尽力されました。

中川さんはマックのOBで、平成26年に指導員としてマックに入職。以来、依存症から回復した先輩として沢山の利用者の回復支援をされました。中川さんはアウトドア派で兄貴肌。初夏のBBQ、宇佐美の海合宿、年末の餅つき大会などの利用者の課外活動には欠かせないスタッフでした。また、横浜マックのOB・OG仲間とのネットワークを通じて様々な活動での交流を推進されました。

横浜マックにとって回復者スタッフの存在は欠かすことができません。「実際に依存症を克服した」という経験はなによりも回復途中の利用者への励みになっています。小林さん、中川さんの長年に亘る貢献にこの紙面を借りて感謝します。

今年度から横浜マックはデイケアセンター・内村、まゆの家・坂本、いしすえ・五十嵐の三施設長を中心に、引き続き利用者の回復を支援してまいります。今後ともご支援、ご指導を賜りますようお願い申し上げます。

（2023年5月 事務局長 村上正人）

いま思うこと Y・M

横浜マックに通所するようになって約2年が経過しました。はじめりはもちろん飲酒の問題がありました。

20歳で地元から就職の為、横浜に移住してきて30年以上になります、こちらには近親者はおらず、自分がしっかりしなければいけない、頼れる人はいない、という意識が強くありました。仕事は、自分が望んでいたコンピューターのソフトウェア開発に従事でき、長時間勤務にのめり込んでいきました。

今から思えば自分のことがわかっていない状態だったのは明確で、自ら肉体的、精神的にストレスをためて生きていました。ですからストレス発散するような活動も行いう事もなく、寝酒といって、毎日の習慣的飲酒が始まりました、で、飲酒が毎日の習慣になり、こちらも30年以上経過していました。

マックに通所する直近まで、きちんと働くこともできず、自宅アパートに引きこもることも多くなり、ハローワークへ出向いて就職活動するもうまくいかず、益々お酒と共存する日常でした。ですが、飲酒しながらも「こういう生活は良くないな」という思いがあり、生活態度を変えたかったのですが、きっかけがありませんでした。

こういう状況ですから家賃も滞納し、督促に来たアパート管理会社の方の勧めで、市役所のケースワーカーの方に繋がりました。これで生活態度が変わるきっかけになったのですが、飲酒生活はかわっていません。アルコール依存症はどんどん進行していきます。かろうじて交通誘導員の職にありつき、働いていましたが長くは続かず、失職してしまいます、ケースワーカーの方もこれは飲酒に問題ありそうだと気がつきました。

そして、専門の精神科を受診して、アルコール依存症と診断されました。

ここからアルコール依存症からの回復が始まります。

まずは日常生活リズムの復帰ということで横浜マックへの通所です。マックでは心・精神的なリカバリーが大きく、大変感謝しています。今まで自分を見つめ直すなんてしたこともなく、自分自身を知ることが出来たのは大きな収穫でした。

次に、「頼る・依存する」生き方です。今までは「俺が俺が」の自己中心的な考えで暮らしてきて、結局はお酒に依存することになったのですが、マックに通所するようになり、いい意味で依存する生き方ができ、楽に生きていけるようになりました。

横浜マックに通所するなかで行政の支援センターのケースワーカーの方と出会い、面談を重ね、おかげで自分の元の職の知識・経験が活かせる就労支援施設を紹介して頂きました。まさか過去の経験が生きる仕事と近い勤務所に巡り合えるとは思っていませんでした。これも「俺が俺が」の生き方ではなく、「おかげおかげ」の精神の生き方の賜物でしょうか。

これからも、おかげの精神の生き方で過ごしていきたいとおもいます。ありがとうございました。



デイケアの俳句プログラム「お気楽の会」はこれからも続いていきます！
 利用者みなさんが詠んだ句をぜひお楽しみください。

お気楽の会 4月の俳句
 兼題「実」または自由



実 線と虚線 行き交う 春の宵 行 雲	夕 食後今日 の贅沢イ チゴの実 岩	春 暑し瓜 実顔に光 る汗 乃 無 燐	な にわ場所 稽古が実 った初賜 杯 菜 夫	糖 尿の父欲 しがりし 草団子 空 知	夏 近し今日 の朝餉の うすい実 き ん こ	四 月です新 生活で実 る恋 なん なん	花 冷えの暁 に散る光 の実 み ふ ゆ	舞 い上がれ せつなの 命花吹雪 山 田	準 特 桜道小石 につまず く小石か な 順	準 特 玄関に椿 一輪お出 迎え 実 祥	準 特 雪解けの 富士の斑 点六合目 並	特 選 店頭の実 句い夏近 し 緑 青
------------------------------------	--------------------------------	---------------------------------------	--	------------------------------------	--	-------------------------------------	--	-------------------------------------	--	--	-------------------------------------	---------------------------------------

令和5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	1	0	1	12	4		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
	大和病院	0	1	1	0	0	1	5
				50代	60代	70代	合計	
施設	まゆの家	1	2	3	7	3	0	16
	いしずえ	0	4	4	修了者内訳			
	GHわおん	0	1	1	就労	AA	その他	合計
					0	0	0	0
				中途退所者内訳				
福祉保健センター	1	1	2	就労	他施設	その他	合計	
ネット	0	0	0	0	0	1	0	
知人	0	0	0					
その他	0	0	0					
合計	3	13	16					

★6月予定★

6月 2日(金)
 よしの病院メッセージ
 (オンライン)

6月 15日(木)
 久里浜病院メッセージ

6月 23日(金)
 神奈川病院メッセージ

新型コロナも5類へと移行しまし
 た。各イベントも今後開催でき
 るようになればと期待しています。

会員募集と特別寄付金のお願い

日頃からの横浜マックのご支援に厚く御礼申し上げます。

今月は郵便振替用紙を同封させていただきました。ご都合の良い時に年会費、ご寄付をご送金いただければ有難く存じます。

昨年11月に、利用者の送迎などに使っていますマック号（ダイハツハイゼット）が12年目を迎えたので買い換えを計画している旨、お伝えしまして複数の方々からご寄付を賜りました。厚く御礼申し上げます。

その後、4月に神奈川県共同募金会より購入費用の3分の2について、横浜マックに本年度の分配金支給を決定したとの通知を頂きました。大変に有難く思っております。

一方で横浜マックの経営状況は、コロナ禍のためか新規利用者があまり増えず、結果的に昨年度も大変厳しい年度決算となっております。新マック号のための自己資金が不足しております。

厚かましいお願いですが、新マック号のためにより多くの方々からご支援をいただければ幸いです。よろしくお願い致します。



12年間走り続けているマック号↑



★4月会費・献金者 献品者★

山口加代子 佐野純三 武田耕一 渡辺朋子 荒木俊博 新村満（敬称略、順不同）
その他匿名の方々にも会費、献金、献品を頂きました。ありがとうございました。

正会員	年額一口	12,000円（分割納入可）
法人会員	年額一口	50,000円（分割納入可）
賛助会員	年額一口	1,000円（3口以上でお願いします）
寄付金		寄付いつでもありがたくいただいております。

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.361)
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 東京都世田谷区砦6-26-21
定価¥100-