

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。 2023年8月16日
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。

横浜マックを修了して思うこと K・I

～5月に修了した仲間からのメッセージです～

私が横浜マックという存在を知ったのは病院に入院中でした。当時、コロナウイルスで院内は閉鎖的で、面会はもちろん院外への外出もできなくてピリピリした雰囲気でした。私の入院の原因はもちろんアルコール依存症。入院前はこのアルコール依存症というのは、いわゆるアル中という他人が勝手に付けた名称とっていて、実際には病気という事すら知りませんでした。入院前から自分はお酒が止められないなあと感じていたが、どうしたら自分からお酒を離せるのかすごく悩んでいました。同僚からは専門の病院があるから受診してみたら？とか言われていたのに、病院の事すら都市伝説だと思っていて、そんな病院があったらこんなに悩んでねーよ!!と考えていました。ですが、色々と体に異変がでて掛かりつけの病院で「もしかしたらアルコール依存症かもしれない」、と言われ初めて専門の病院を紹介された時にはとても驚きました。

入院中はオンラインで断酒会やAAのミーティングを外野という立場で聞いていて本当に断酒をしなければいけないのか不思議でならず、たまたま入院しているからこの環境だから続けていられるだけで退院したら絶対にもつはずがないと思っていた。

いざ退院した時に私は会社に復帰を希望したのですが長期の休職だったのでまず生活改善のプログラムを要求されました。それはなんて事のない一日の行動を2週間分細かく時間割にして報告して下さいとの事でした。ですがここでマズイと考えを改めました。それは退院したのにまたお酒を飲んでいる時間がある事がすぐにバレてしまう事でした。その時思い出したのが、入院中にAAの会話の中で聞いたマックという単語でした。すぐにネットで調べて連絡をし、翌日見学に行きました。横浜マックでは説明の中で絶対断酒を徹底しているとの事。頭の中で自分との葛藤一分。「了解しました」それから約六ヶ月私は毎日マックに通う事になりました。

マックではAAのステップという考えの中の一部に関してミーティング形式でひたすら行っている事を理解していきました。他にも体を使ってスポーツをするプログラム、ヨガ、音楽鑑賞、スマーブという依存症ならではの病気の勉強、たまには眠くなる様な事も多々ありました。私は中でもAAグループから司会に来てくれるミーティングが大好きで毎週誰が来てくれるのか楽しみでした。その後私は復職し今年の五月をもってマック修了となりましたがAAにつながり、めぐみグループの一員として仲間と毎週集まるだけでなくまだまだコツコツとですが周辺のグループにも参加し仲間の輪に入ろうと努力しています。マックはAAの架け橋みたいな仕事だと思っていましたが私にはAAへつながる心の架け橋になってくれたと感謝しています。これからは今苦しんでいる仲間へマックへの架け橋になればと思っています。

～女性プログラム パッチワークを紹介します～

月に一回のパッチワーク

M・T

月に1回、横浜マックに淳子先生という方が来てくださって、パッチワークを教えてくださいます。

初めて作ったのはコースターで、箱に入ったたくさんの布の中から好きな模様や色を選んでアイロンをかけ形をとって切り取り、細かく糸で縫ってピンク色の花びらのついた可愛いコースターが完成しました。みんなでおしゃべりしながら時には無心で集中し、仕上がった物も気に入ったのでとても楽しかったです。

今は2つ目の作品として淡いベージュの花の刺繍の入ったシガレットケースの制作にとりかかったばかりです、少し時間はかかりそうですが、とても綺麗な色の生地で作っているので完成がとても楽しみです、また先生にお会いしてお話ができるのもとても楽しみです。

「針なんか持った事ない!」「縫い方わかんない!」
最初はため息ばかりの時間でしたが今では待ち遠しいプログラムになりました。一針一針から作品ができる喜びも知ることができています。

また淳子先生との女同士の楽しい会話も魅力の時間です。



月に一度のパッチワーク

M・K

アルコール依存症になってから、能動的に行う趣味が出来なくなりました。お菓子作り、楽器演奏、そして手芸。アルコールという最短距離での快楽の達成に慣れ切ってしまった脳は、それらにまつわる反復作業や試行錯誤を非合理的であると判断するのでしょうか、それまで楽しめていた事に価値を見出せなくなります。

パッチワークは、完成までの道のりが短くはありません、淳子先生の明るい声に耳を傾けながらも、一針一針真剣です。終わった後に毎回少々の肩凝りを覚えながらも、感情は穏やかです。何故ならば大袈裟に言うと、失ってしまった喜びを取り戻している、そんな心持になれるからです。これからも回復への希望を胸にこの気持ちを大切に育てて行きたいです。この様な機会を与えて頂きありがとうございます。

～7月23日（日）に旭公会堂での旭グループによるオープンスピーカー
ミーティングに参加した仲間の感想を掲載します～

旭グループのセミナーに参加して

Y・K

私は、昨年と今回旭グループのメンバーとして第21回と第22回に参加しました。
昨年よりかは、気持ちが2度目だったので、あまり緊張せずに話をする事ができました。初めて司会もさせて頂き緊張しましたが良かったです。旭グループは15名なのですが一人の仲間が、昨年亡くなってしまいました。その仲間がミーティングで良く話されていた「感謝は行動」という言葉を今年のテーマにして皆でスピーカーをしました。こられなかった仲間もいて少し寂しいと言いますか残念でしたが、また次があります。

旭グループに入って私は思うのですが、どのグループも長いのでしょうかけど歴史を感じるこのグループで良かったと思っています、ですが、沢山の仲間達の前で話すのは、やはり緊張します、苦手です。

来年も再来年も続けていきたいと思います、どの仲間の話も良かったです。やはり心に残ったのは、最後に話した仲間の話が胸に突き刺さりました、涙がでました。

一人一人の話を聞いていると昔の自分自身を振り返り考えさせられます。私の場合は断酒と薬のない生活、この生活を続けて生きていきたいと、さらに強く感じさせてもらいました。

セミナーは不思議と歴史を感じます、グループがより一つになれた気がしてホッとしてしまう、とても素敵な一日でした。

お気楽の会 7月の俳句
兼題 「平」 または自由

特選 夏の朝見えぬ富士にも形あり

並

特選 3年ぶり叫べよ揺らせよ大神輿

空知

平成も令和も同じセミンの声

岩

リンゴ飴頼ぼる君の夏祭り

実祥

父の日に孫の平がなおめでとつ

菜夫

夏の雨心にしみる暮参り

順

久里浜や矜持沈まぬ水平線

幸千

平和だね向日葵達も嬉しそう

志夢

病床の麻酔の切れ目騒ぐ蝉

緑青

白玉や平癒の祈り共に捏ね

山田

青く青曳き波光る風の水平

ふゆ

平塚の七夕行きし乙姫と

きんこ

夏の星平凡だけど願いこめ

なんなん

朝風が終わり平屋の群れ動く

行雲

