

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10月5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。

横浜マックではプログラムの一環として、12のステップの中からStep1・2・3を基本に据えて日々学んでいます。今回は、横浜マック・内村職員のStep1への思いと取り組みを聞いてください。

私の Step 1

私にとって、Step1は「正しく絶望すること」でした。自分の力ではアルコールに打ち勝つことが出来ないこと、命にかかわる深刻な病気に罹っていること、そういった事実を受け止めてきちんと絶望することだったと思います。

私は20歳の時に当時の久里浜病院でアルコール依存症の診断を受け、退院後には飲まない数年間があったりもしましたが、再飲酒をしてからは酒が止まらなくなりました。入退院を繰り返して、仕事も失い、状況はどんどんと悪くなっていきましたが、自助グループに繋がっても、横浜マックに通所をし始めても、私の飲酒は止まりませんでした。「酒を飲んじゃいけない」「このままじゃいけない」という思いは有りましたが、自分の感覚としては「気が付くと飲んでいる」という感じでした。酒を止めたい気持ちは真剣で本心なのですが、反省も後悔もうんざりするぐらい繰り返しているのですが、飲まない時間が一ヶ月くらいあったりもするのですが、それでも気が付くといつも私の手にはたのもしい大五郎が有って、私はそれを口にしながらかぼかぼかになって自分自身を責めているのでした。

今から15年前、実家を追い出されて一人暮らしをしていた戸塚駅近くのワンルームアパートで、便器に血を吐きながらそれでも大五郎から手を離せない狂気の中で、今思えばその時に私はやっと絶望したのだと思います。それまでも何度も酒を止めようとはしていましたが、心の片隅には「まだいけるんじゃないか」「親や病院がどうにかしてくれるんじゃないか」といった思いのかけらが残っていたような気がします。

15年前のアパートで、私はようやく絶望して、底に手をついたのだと思います。そしてその絶望の中で「死にたくない」という願いが胸にこみあげて、手をついて立ち上がって、私は生きるためにリュックサックを背負って靴を履いて、あんなに戻るのが怖かった自助グループに戻っていくことが出来ました。そこでは希望のStep2が私を待っていてくれました。プログラムと仲間に感謝します。

10月30日(月)に開催される「ふれあいスポーツ大会卓球大会」に向けて、横浜マックのメンバーも練習を重ねています。白根地区センターで体を動かし、皆で汗を流しました。

卓球の練習をして M/K

卓球をやるのが初めてと言えば全くの嘘になりますが、ラケットの正しい持ち方すら曖昧なまま生きてきました。正直今も、詳しいルールは分かっていません。

しかし、やるからには上達したい、勝ちたいと燃えてしまうのは、依存症者の性なのか。何せ私の場合、ことアルコールに関しては、どこまでも粘り強く、飲む為の努力と工夫は惜しみませんでしたから。実際に卓球の練習をしてみると、気持ちばかりが先走って球がオーバーしてしまいがちでした。ラケットに軽く当てるだけで充分なのだという事が分かってくると、球のコントロールが次第に効くようになってきました。断酒も卓球も、肩の力を入れ過ぎてはいけないのかもしれないかもしれません。

ともすれば刺激を求めがちな依存症者の少なくとも私にとって、相手が取られない球を打ち込めた時は快感です。しかし、練習相手と協力してラリーを続けられた時は、それ以上の何かがありました。

これからも、仲間と共に居る事で得られる何かを分かち合っていきたいです。

卓球の練習をして K/N

私は昨年1月よりマックに通所しながら様々な依存について学んでいます。コロナ禍の中でもあり色々な行事は制限があり今回ではソフトバレー、バーベキューなどの行事にも参加しました。

卓球はコロナ禍で最初にマックで行われた行事でもあり私自身の中では久しぶりの卓球でもあり、まずは練習ということで「とにかく返す」という気持ちでラケットを振っていましたが。なかなか相手コートに入らない、こんなに難しかったかなあという印象でもありながら、仲間との触れ合いが出来た事が何よりの感謝です。

今月末には試合もあるとの事なので勝つというよりクリーンになりつつある脳で運動出来る楽しさが体験できることは、私の中での貴重な財産である事は間違いないです。

この体験は今後の私の生活の中にも生かしていきたいです。日々の積み重ね、この気持ちを大切に、これからも忘れない様にしたいです。



9月10日(日) サンパール荒川にて開催されたワン・ステップセミナーで仲間の話を聞いて、その時
感じ、思ったことを感想文という形で伝えてもらいます。

セミナー感想 S/O

9月10日ワン・ステップセミナーへの参加は、自分は三回目で、初めて参加した時よりは落ち着いて聞けま
した。スピーチを聞き自分と照らし合わせ、自分より重い人などがいるなどと思いました。酒の怖さを改めて怖
いなどと思いました。生活がぐちゃぐちゃな人、体にきて病気を抱えている人が多いなど感じました。自分以外
の時間と迷惑をかけたたり奪ったものもあることに、自分を振り返ってみて、自分自身も両親、姉、友人、知人
に心配をかけた事を改めて反省し、これからの事を考えながら聞いていました、色々な人生があるけど酒で良
い事などないと実感しました。自分は、もう酒が飲めないと医師からも言われ、自分自身も酒が入ったらどう
なるのかは想像がつくので、もう酒とお別れを告げたと自分に、毎日言い聞かせている。もう酒は、自分の世
界から無くなっています。

自分の薬は、両親、姉、その他の人達が安心できる生活をしていく事だと確認しました。

10月4日(水)
二俣川駅近くでの赤い羽根共同
募金活動の様子です。→



お気楽の会 9月の俳句

兼題「歩」または自由

特選 歩道橋見上げる月の静けさよ

山田

準特 孫歩む姿愛しく赤とんぼ

藤田

準特 盤上の一步指す手に盆の月

きんこ

秋さんまマリネにされて喧嘩かな

実祥

近づけば泣き止む虫と根比べ

空知

紅葉坂二人で歩くフルムーン

順

子が立てたよちよち歩き秋の色

なんなん

虫の音に歩みをのせて若返り

菜夫

言葉なく半歩離るる星月夜

乃無憐

満月を少し削つてゐるアポロ

緑青

久里浜の廃墟世界を闊歩する

ふゆ

秋祭り酒を飲ませばまた喧嘩

並

街路樹のいちよつの葉が舞う遊歩道

岩

秋の野や歩幅違いて影消ゆる

行雲

★10月会費・献金者 献品者★

本山駿一郎、古川勉、青木玲子

日本キリスト教会鶴見教会横浜マックを支援する会（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。

★11月予定★

- 11月11日（土）寿アルクセミナー
- 11月15日（水）大池公園散策
- 11月17日（金）調理（白根地区センター）
- 11月24日（金）神奈川病院メッセージ
- 11月28日（火）アル施連 秋のフェスティバル

令和5年9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	4	4	男性	女性		合計
	久里浜医療センター	0	1	1	12	3		15
	精神医療センター	0	0	0	利用者年齢別内訳			
					10代	20代	30代	40代
					0	0	1	3
施設					50代	60代	70代	合計
	まゆの家	0	2	2	8	3	0	15
	いしずえ	1	4	5	修了者内訳			
	GHわおん	0	1	1	就労	AA	その他	合計
	GH日向台	0	1	1	0	0	0	0
					中途退所者内訳			
福祉保健センター	0	1	1	就労	他施設	その他	合計	
ネット	0	0	0	0	0	0	0	
知人	0	0	0					
その他	0	0	0					
合計	1	14	15					

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）
献金	ご寄付は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