

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。 2024年8月27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。

AA 旭グループ OSM で仲間の体験談、ゲストスピーカーによる話から得るものがとてもあったようです。

旭グループ OSM に出かけて T・K

7月28日の日曜日、旭区役所4Fへと仲間と暑い中出かけました。場所はわかるのですが、平日ではない区役所に出かける事は、初めてのことで、入り口がどこなのかと少し迷い仲間とはぐれてしまいました、ここで私は、仲間と一声、お互いの為の声掛けができず、職員さんや仲間に迷惑をかけてしまいました。グループ・ホームで生活するためお互いを見守り合うという基本的行動ができないことを反省します。

今回のOSMでは、日本バプテスト横浜教会で働いていた益先生のお話があると知っていたのです。これは聞きのがさずにいようと耳をすませていました。1970年に広島から、横浜市中区寿町でその当時、港や建設現場で日雇いとして働く労働者の街、その中で先生は、戦後米軍が接収した後、ドヤ街が形成されたこと、先生も日常的、この日雇い労働者の人達に接する時いつも緊張をしていました、と言われます。その日暮らしの労働者の人達の問いかけは痛いほどわかること、その中で、ジャン・ミニーさんとの出会いがあり、彼ジャン・ミニーさん自身もアルコール依存症であったこと、AAとは、匿名のアルコール依存症者の集まりという意味ということ、山谷から寿町のドヤの中のアルコール依存の方達へミニーさんは、「兄弟、立ち上がりなさい。」と語りかけ、そしてプログラムをメッセージして実際の行動、ミーティングというAAの今日一日、自分がアルコールを飲まない生き方の継続があったんですね。

AAについてどうやって、このグループができていったのか今日、AAがアルコールの問題や、それだけではなく、心の痛みもある人々、様々な人々を受け入れてくれているのですが、現在私も、アルコールだけでなく、自分の生き方について、ミーティングやセミナーで常に思い知らされる日々です。感謝を込めて。

横浜マック OB の飲まない生活への今の思いを掲載します

司会にもきていただいています。(感謝)

私は「見ざる言わざる聞かざる」だった T・T

私は 2021 年までの 7 年間、久里浜医療センターへ毎年入退院を繰り返した。20 年末に藁にもすがる思いでマック通所を開始するも一週間でスリップし、翌 3 月の 7 度目の入院手続き前に久里浜駅前で一気飲みした缶チューハイが最後の一杯だから（マックは同年 10 月卒業）、断酒 3 年半ということになる。

酒に対する凄まじい執着心は私の精神を歪め、魂を失った人形のような容姿と生活は惨めなものであり、「酒を意識しない日常」なんて一生訪れて来ないんだろうと絶望的だった私であるが、現在は「その日常」をすごしている。

以前、有名な日光東照宮の三猿「見ざる言わざる聞かざる」（目・口・耳を塞いで都合の悪いことから逃げる）を見た時、まさに当時の私そのもののように思えたが、それは断酒を継続する中で次のことに気付いたからである。

●最良の治療方法は「話す・聞く」だった

入退院を繰り返した頃と断酒を始めた後の決定的な違いは、昼間はマックのミーティング、夜は可能な限り断酒会に参加（マック通所前から断酒会に繋がっていたため今でも継続しているが AA でも同じ）し、徹底的に話す・聞くを行ったことである。以前は自助グループに否定的（なんで酒害体験を話して飲酒欲求が鎮まるのか？）だったが、完全に間違いであると痛感した。

化膿した傷口はいつまでも絆創膏を貼ったままではなく外の空気に触れさせなければ、かさぶたができないのと同じである。

●酒に歪められた過去の姿を認め、断酒を継続している今の自分を肯定する

胃液を吐きながら必死に酒を喉に流し込み空想にふけていることが自分にとっては現実の世界で、しらふになり現実が襲い掛かってくるとまるで非現実の世界に迷い込んだ感覚になり慌てて酒をかつ食らう。この正気の沙汰でない姿が現実の自分であったことを認め、と同時により大事なものは、酒を飲んでいない今の自分は正しいとしっかりと自己肯定することである。

●孤独から抜け出す

必死に現実逃避しようとしていけば「強迫観念」で飲むことになるが、「飲めと脅迫されている！」と言ったところで屁理屈にしか聞こえないから、他人に心を開くのも億劫で惨めな姿を見透かされたくもなく、家族の気遣う言葉にも卑屈に抵抗してやがて周りの人々が離れていき自ら勝手に孤独になっていく。アルコール依存症は「孤独の病気」であり、回復にはこの孤独から抜け出すことが必要で、「横浜マック」「自助グループ」との繋がりを絶対に放棄してはいけない。

●結局酒は何も解決してくれなかった

酒を飲みストレスが解消した「様な気がする」、トラブルが解決した「様な気がする」は酒で脳が麻痺しているからであり、結局は酒は何も解決してくれなかったことを繰り返し自問自答することが必要である。

「酒を飲まないように我慢する（頑張る）」ではなく、「そもそも酒は何も解決してくれないんだから酒にたよる事は出来ない、頼る必要がない」が正しい。

飲酒欲求は体育会のノリで気合で我慢しても無理であり、考え方が変われば飲酒欲求は徐々に湧かなくなり、酒を意識しない「日常」となっていく。

●つまるどころ「最初の一杯に手を出さない」ということである

最初の一杯を我慢する手立て（自助グループ、病院、服薬等）色々あるが、一度飲んで依存症の脳のスイッチが入ってしまった後に我慢する労力は数10倍にも膨れ上がる。従って「最初の一杯に絶対に手を出さない」と自身で決め込む。

最後に、マック通所中（01年）に開催された東京パラリンピック実況中の元マラソンランナー増田明美さんのコメントを紹介いたします。

「パラアスリート達は懸命に健常者になろうとしているんだと思っている方がいるならそれは勘違いです。彼らは自らの障害を受け入れたうえで自らの肉体のパフォーマンスを最大限に高める為に大変な努力をしています。受け入れているからこそ厳しいトレーニングに耐えられるんです。」

一杯に手を出せばあっという間に坂道を転げ落ちコントロール出来なくなる「障害」を持っているんだ、と私に正しく理解させてくれた貴重なコメントでした。この気持ちや過去の記憶を風化させないためにも今後も自助グループやマックとの繋がりを大切に、「目・口・耳」を失わないようにしたいものです。

以上

お気楽の会7月の俳句

兼題 「時」 または自由

	準特	特選
一時の白の女王や蟬生る	天の川時空をくぐりつめべりあい	鈍行の扉開く度蟬時雨
行雲	文太	緑青
酔いどれの時つたかたとなりにけり	手を繋ぎまわる夜店や時泥棒	
幸千	うちむら	
時流るあたま呑み込む紺碧の夏	迷つのもどろがく食べるかきあげり	
ふゆ	ドラ・ニャン	
蜘蛛が誘つても俺は巢に入りきらんよ	バラバラの家族集わす月下美人	
空知	山田	
高いびき時間忘るるハンモック	天高くわきたつ雲に蟬時雨	
乃無燐	藤田	
蜘蛛が誘つても俺は巢に入りきらんよ	笑い声西瓜ほおぼる童子たち	
空知	順	

★7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、青木恵子、井上三代子、恩賀誠、柿山章、五味廣文、佐野純三、佐野美樹子、沢辺百合子、島田祥生、関和子、谷澤純一、服部秀昭、服部京子、萩尾友紀、古田英子、堀川源、松木英雄、宮永耕、村上尚子、村上恭一、村上正人、横山秀昭、谷津純一、山口加代子、渡辺朋子、(敬称略、順不同) その他匿名の方々にご会費、献金、献品を頂きました。ありがとうございました。

★9月予定★

- 9月 4日 (水) みくるべ病院オンライン
メッセージ
- 9月 6日 (金) よしの病院メッセージ
- 9月11日 (水) 横浜保護観察所薬物再乱用
防止プログラム
- 9月12日 (木) 卓球練習 (本村体育館)
- 9月20日 (金) 調理実習 (白根地区センター)
- 9月22日 (日) AA 相模大塚グループ OSM
- 9月27日 (金) 神奈川病院メッセージ
- 9月29日 (日) ワン・ステップ
ステップセミナー

令和6年7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	1	2	3				
	久里浜医療センター	0	1	1	9	3		12
	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	0	3	
				50代	60代	70代	合計	
施設	まゆの家	0	2	2	4	5	0	12
	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	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	11	12					

会員募集のおしらせ

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 寄付 任意の金額 いつでもありがたく頂きます。

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.376)
 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9-1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-