

SSKW NPO法人

横浜マックニュースレター

2025.2.12.

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。

グループホームいしずえのメンバーからのメッセージ

毎日休まず横浜マックデイケアセンターとAAに通っています



昨年9月2日から、依存症の専門病院を退院したその足で横浜マックに入り、グループホームいしずえにも入居することとなりました。当時は実家に寄ることもなく、そのまま入居したので着替えや生活用品もほとんどなくて、入院中に着ていたものをそのまま着用してマックに通所していました。9月のまだ暑い盛りだったので汗をかきながら必死にAA等に参加したことはよく覚えています。そんな不便な生活もマックの職員の方やいしずえの仲間に助けられてだんだん部屋に生活用品が揃っていくのは楽しいものがありました。

体験期間である程度は、一日三回ミーティングをやるということは大変だと思っていたのですが、実際やってみるとなかなか過酷なもので、暑い日も雨の日も必死に仲間の後についていったのはよく覚えています。当然そんな状況でミーティングを行うものですから、発言を求められてもしどろもどろな回答しかできなくて情けない思いをしてきました。あがり症である私は、なかなか自分の意見が言えなくて自分の未熟さを痛感する毎日でした。

特にAAで何年もやっている仲間の話を聞くと感心させられると共に自分もいつかはあんな流暢に話をできる日が来るのかと毎回不安になる日が続きました。一応自分も営業の仕事を10年弱やらせて頂いたので一応コミュニケーション力を持っているつもりでしたが、いままでとは全く違う環境にお

かれると、人見知りが発動してしまい仲間とミーティング前に話す世間話もなかなか加われず歯がゆい思いが続きました。

その一方で、マックで行うイベント、俳句や合唱などはとても楽しく充実したものでした。経験がある卓球はともかく、俳句などはこれまでにやったことがなくて、自分にできるだろうかと思っていましたが、やってみると思ったよりも楽しくて部屋で一人いる時など俳句のことを考えている自分に驚いたりしています。また合唱などは歌う曲もみんなで決めて練習してイベントで発表していくというのは、学生時代に戻ったようで、皆で練習していくという過程が非常に楽しく良い経験をさせて頂いていると思っています。また毎日お弁当をつくるというのもマックに来てから始めました。元々食べることが好きでその為に自分で料理をするということを実家でもやっていたのですが、お弁当となるとまた違うものでメニューに苦慮したり玉子焼きを焦がすなどして毎日悪戦苦闘していますが、そんな日々も実家で引きこもって薬を飲んでもうろうとしていた日々には比べるとはるかに充実した日々であることは確かです。

最後にこんな未熟者な自分が、充実した生活を送れるのはマックの職員の方の配慮と仲間の自分を受け入れてくれるおかげだと日々感謝しています。今後も感謝の気持ちを忘れることなくやっていきたいと思えます。

T・H



新しい職員からのメッセージ



2024年6月より横浜マックの非常勤職員となりました前田佐知郎です。ネットゲーム依存症の当事者です。

私はDVとネグレクトの家庭で育ち、小学生の頃からゲームに依存していました。大人になっても人間関係でつまずき、仕事が続かずにひきこもりとなり、ネットゲームをすることで生活が破綻しました。16年前、生き方を変えるためにみのわマックのステップワークに参加しました。そのとき、初代施設長の故・山本普一さんから、「あなたはそうとうヒドイから、うちのプログラムをやらないか」と声をかけていただき、1年半みのわマックに通所しました。

ネットゲーム依存症は、プレイ時間のコントロールができない、もしくは課金のコントロールができない病気です。身体が衰弱し、社会生活ができなくなり、過労死のように死にます。私は15時間プレイし、15時間眠るようになりました。目が覚めると、朝なのか昼なのか夜なのかがわかりませんでした。時間が飛ぶように過ぎていき、今日が何月何日なのかもわからなくなり、そんなことがどうでもよくなっていきました

私がプレイしていたのはファンタジー系のMMORPG(多人数同時参加型のオンラインRPG)です。モンスターを倒すと数百分の一から数千分の一の確率でゲームを有利に進められるアイテムが入ります。そのとき脳内物質(ドーパミン)が出ます。その快感を追い求め続けることが止められなくなりました。ゲーム内のイベント中心の生活になり、自分のキャラクターやアイテム、ゲーム内のお金が自分の命よりも大切なものになりました。一日の食事は一食か二食。目の痛みや頭痛、過呼吸、身体の衰弱が進行し、駅の階段は手すりがないと上り下りできないほどになりました。ゲームを中断した途端にベッドに倒れ、心臓の鼓動が激しくなり、気持ちが悪くてふとんをかきむしってのたうち回ることもありました。命の危険を感じながらも、どうしてこうなってしまったのかがわかりませんでした。

適度に遊ぶ努力を何年もくり返しました。アルコール依存症の人が試みる「節酒」に相当します。試したことを挙げてみます。プレイ時間をノートに記録する、キッチンタイマーや目覚まし時計をセットして鳴ったらやめる、夜12時以降はやらない、キャラクターのレベルが目標に達したらプレイ時間を控える、ネットゲーム内の人間関係を断つ、特定のイベントのときのみプレイする、精神障害の作業所に通うなど。これらすべてが失敗に終わりました。数ヶ月やめることができて、再び始めるとすぐにぐちゃぐちゃな生活に戻りました。

AAやGAIに行き、回復者に相談をすると、「キミはアルコールやギャンブル依存症と同じ病気だ。肉体が病んでいるんだ」と指摘されました。完治がなく、一生やめ続ける以外に解決がないとわかり、幸運にもみのわマックにつながることができました。それでもネットゲームの強迫的な欲求が毎日続き、ネットゲームの映像や音楽、効果音、アイテムを手に入れたときのドーパミンが止まりませんでした。やれば死ぬとわかってなお、やり続けて死ぬのが一番幸せという狂った考えが止まりませんでした。パソコンやゲームに関するものをすべて捨て、一日3回のミーティングを毎日続けることでかろうじてゲームをやらずに済みました。

「ゲームをやめる会」というゲーム・ネット依存の自助グループを立ち上げ、AAやGAIに通い続けることで16年ゲームをしない生き方を継続しています。ゲーム依存症はアディクション業界ではまだマイノリティーで、自助グループもほとんどありません。しかし、アルコールや薬物、ギャンブル依存症から回復しているたくさんの先ゆく仲間から経験と力と希望をいただきました。私は社会経験にとぼしく、横浜マックの職員さんや利用者さんにいつも助けてもらっています。ネットゲーム依存症サバイバーとしてメッセージを運びつつ、みなさんと共に回復の道を歩んでいきたいと思っています。若輩者ではありますが、よろしく願います。

横浜マックの修了が近づいているメンバーからのメッセージ

ディケアプログラム と グループホームでの生活 について

私は2023年9月に入所して、早1年半近くになりました。今までいろんな行事・プログラムに参加して、いろいろなことを学びました。入所している仲間も大変良い人達で心がなごみます。

プログラムで気に入っているのは、数々ありますが、特に気に入っているのは正月に行われる**琴と三味線の演奏会**です。琴は今まで聞いたことがなく、生演奏で聞いたときは大変素晴らしいと感じました。心に感じ入るとはこのことだと思いました。ほかには、**俳句や紅富士の日帰り旅行**も気に入っています。そして**卓球や調理プログラム**も大変良いと思います。私は中学時代に卓球を経験しておりまして、人様より上手だと自負しております。調理プログラムは、私は四十年間調理の仕事をしてまして、得意科目で、みんなにアドバイスをしてあげられます。

私は横浜マックに来てアルコール依存症の回復をしている最中ですが、職員にいろいろ迷惑をかけています。私自身、なかなか回復が遅れているからです。しかし今では辛抱強くいろいろなプログラムをこなして回復に勤しんでいます。

私はグループホームいしすえに住んでいます。が、集団生活もだいぶ慣れてきました。最初はどうか気になっていましたが、ところどころ不平不満もありますが、集団生活ではガマンするところはガマンしなくては生活ができないので、みんなと協力してがんばっていきたいと思います。いしすえでは毎週日曜日に入居者全員で掃除をしています。みんな時間通りに起きてきて手抜きもせず一生懸命がんばっています。やはり、自分たちが良ければいいというわけではなく、これから入居する人達のためにも綺麗にしておくのが義務だと思っています。

H・S



横浜マック俳句教室

お気楽の会

一月の兼題「結」または自由



特選 ボロボロの黒帯結び寒稽古 乃無燐

準特 結ばれぬ思いを抱き春を待つ 岳

準特 結論はおでんの方が旨かった 志 夢

寒風に結びし拳湯にほどく ふう

ネクタイの慣れぬ結び目成人式 幸 千

初氷靴紐結び一呼吸 うちむら

結い髪に言えぬ台詞と雪積もる 山 田

新年に心に響く琴の音 文 太

ひらがなの頭でっかち年賀状 緑 青

初春に妻と結んだノー飲酒 小 島

初夢や結婚するのけふ三十一日 順

冬の夜震えるように光る星 ドラニヤン

冬の日にはパージンロード歩いたよ ホ シ

帰省とはとにかく食べよと雑煮出る 空 知

結界に引き込まれたり冬茜 行 雲

★1月会費・献金者 献品者★

青木玲子、八浪絢子、有園田鶴子、武田耕一、山縣光晶
カトリック戸塚教会、カトリック磯子教会、カトリック富士教会病者の会
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。

★2025年3月予定★

3月 3日(月) ふれあいスポーツ卓球大会
3月 7日(金) よしの病院メッセージ (オンライン)
3月 12日(水) みくるべ病院メッセージ (オンライン)
3月 16日(日) AA 白根グループ オープンスピーカーミーティング
3月 28日(金) AA 日本 50周年記念集会
3月 28日(金) 神奈川病院メッセージ

令和7年1月利用者報告

所属		新規	継続	合計	利用者合計			
病院	神奈川病院	0	2	2	男性	女性		合計
	久里浜医療センター	0	1	1	8	4		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
施設	まゆの家	0	3	3	0	0	0	4
	いしずえ	0	5	5	50代	60代	70代	合計
	GHわおん	0	0	0	3	5	0	12
				修了者内訳				
	福祉保健センター	0	1	1	就労	AA	その他	合計
	ネット	0	0	0	0	0	1	1
	知人	0	0	0	中途退所者内訳			
	その他	0	0	0	就労	AA	その他	合計
	合計	0	12	12	0	0	0	0



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）

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.381)
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-