

SSKW

NPO法人 横浜マック

ニュースレター

2016. 11. 25

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をネット:横浜マックで検索してね!

オープン・スピーカーズ・ミーティング特集

AA 寿 Gr32 周年 テーマ 幸せを感じる時…

～ 2016年8月13日(土) Lプラザ(労働プラザ) ～



朝9時30分現地集合のはずが、私は10時ぎりぎりになってしまいました。晴天に恵まれ、寿グループのOSMは毎回沢山の仲間が集まり、明るくにぎやかな印象です。私は、横浜や湘南等都会の方のミーティングは歩いていないので、知らない仲間も多いのですが、山の上の病院入院中にメッセージを運んでくれた方がいらして、懐かしく力をもらえるグループです。テーマ「生きる喜び」は余り普段、感じている訳でもありませんが、夫と娘の3人暮らしで、理解してくれる家族にもっと感謝した方が良いと反省しました。何か特別の大きな喜びを求めるのではなく、当たり前の日常の中に小さな喜びを見つけられる人になりたいと思います。 R・O

寿グループのOSMは、いつも経験と力と希望を分かち合って共通する問題を解決でき、信じる事が出来るメッセージを運んでくれる。仲間のメッセージで私はAAから離れなければ、飲まない生き方が出来ると勇気をいただく。本当にメッセージは「ハイヤーパワー」。仲間のメッセージでいろんな気付きをいただく。AAから離れなければ、今日一日飲まない生き方が出来る。寿グループの仲間へ「どうもありがとうございました。」

M・K

AA 港北グループ 30 周年・OSM

「おかげさまで 30 周年 新しい出発」

～ 2016年9月11日(日) かながわ県民センター 2階大ホール ～

テーマ「新しい^{たびだち}出発」

9月11日、この日は自分にとって忘れられえない日になりました。神奈川県民サポートセンターで、ホームグループが30周年オープン・スピーカーズ・ミーティングを開催しました。会場係と誘導係の役割と12の伝統朗読を担当させて頂きましたが、自分は右往左往するばかりで、グループメンバーに助けをもらいながらやりました。朗読の番が来るまで緊張していましたが、演壇に上がって「12の伝統」を読ませてもらう時に会場の方に目を向けると、顔見知りの仲間が大勢いたせいか緊張も解けていきました。自分もスピーカーをやらせてもらえる様に、ミーティングでいろいろと話をしていけたらと思います。これからも一日一日を大切にゆっくりと仲間と一緒に回復の道を歩み続けて行こうと思います。皆さんお疲れ様、ありがとうございました。

H・K



NPO 法人アルコールケアセンターたんぽぽセミナー

第9回「それぞれの回復」

～ 2016年8月18日(木) てくのかわさき 2階ホール ～

たんぽぽセミナーに参加して

8月18日に中間施設のプログラムで、川崎にある施設のセミナーに参加しました。私は、このセミナーは三回～四回目なのですが毎回いろんな仲間の話が聞けて勉強になっています。来年も都合がつけば参加したいと思っています。

K・M



ワン・ステップ秋季ステップセミナー

ムーブ町屋

女性の仲間が、お孫さんとおしゃべりをしていた時の事を話してくれました。お孫さんから、「私が大人になって子供を産んだら、お婆ちゃんとお母さんと私と私の子供、4人で旅行に行こうね」と言われたそうです。私たち依存症の人たちは周囲の人たちを傷付け、苦しめて生きてきました。そのことを思い出し、自覚しながら生活することが大切だと感じます。過去を思い出し自分と向き合うことは苦しく、時には恥ずかしくもあります。真剣に悩み苦しんだ時に、希望の言葉や出会いがあるのかも知れません。仲間がお孫さんからもらった言葉の中に希望が入っています。今回のセミナーで、私もその希望を分けていただきました。温かい言葉、優しい言葉、どうもありがとうございました。

Y・N

横浜マック卒業

横浜マック卒業を迎えて

「アルコール依存症者は普通に飲めるようにはなれない」を読み、うれしかろうはずはありませんでした。しかし、この病気は「回復できる」ことを教わりました。この回復過程で貴重な体験ができたと思っています。横浜マックに通い始めた頃、先達に畏敬の念を抱きつつ、その話に耳を傾けていたものです。次いで、OSMで披露される先行く仲間の話は、まるで映画ダイジェストを見ているかのような感銘を受けました。しばらく経って、他施設職員を司会に据えたミーティングでは、その方の行動のルーツを聴けた(ような)気持ちになりました。たとえば小説を読むことによって、自分が演じているかのように感じる場合があります。これ同様に、仲間(同志? 導師??)の声によって、あたかも自らが行動したかのように感じることもたまには出来るのではないのでしょうか。ただ、その仮想体験を生かすも殺すも本人次第だとは思いますが。。。最後になりましたが、このような場を提供してくださった職員の皆さん、ありがとうございました。これからも回復の道を、できれば少なからずの個人的成長や迷惑をかけた人達への償いも含めて、仲間と共に歩み続けていきたいと思っています。

D・N

tipia