

# SSKW

NPO法人 横浜マック

# ニュースレター

2016.9.24

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!

## 宇佐美宿泊研修

～ 2016年8月1日(月)から3日(水) 男性 ～  
～ 2016年8月4日(木)から6日(土) 女性 ～



## 参加しての感想

### 「充実した3日間」

3度目の宇佐美です。毎回、台風がとか、雨が降るかもとか、悩まされますが、お天気がよくて、まさに研修日和でした。

宇佐美の花火大会は残念でしたが、伊藤の花火は見学できました。とてもきれいでした!

昨年は生後一か月だった教会のご長男の成長ぶりに、時の流れを感じました。

普段、なかなか話す機会のない仲間達ともゆっくり話をすることができて、充実した3日間だったと思います。ありがとうございました。

R・T

### 「来年も楽しみ」

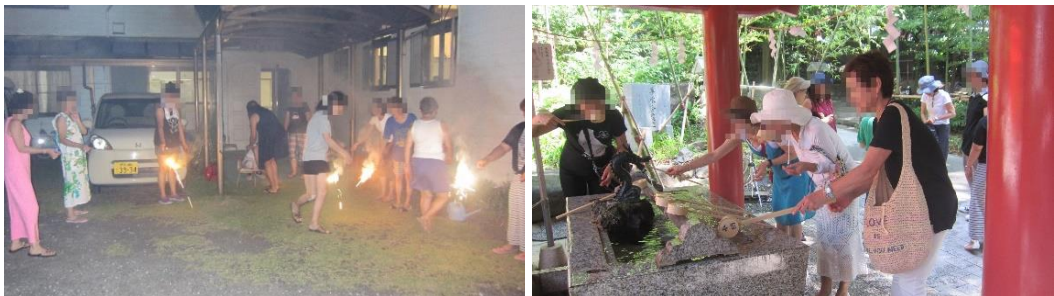
初めての宇佐美研修合宿に行ってきました。行く前は、行くのが嫌で憂鬱でした。当日は良く晴れていました。楽しく過ごせるように祈って行きました。みんなと集合して、電車を乗り継いで、初めて訪れた宇佐美。とてもどこか良い所でした。

教会におじゃまをして、海に行きました。波がこわかったのですが、せっかく来たのだからと、少し入りました。とても気持ちがよかったです。

初日の夜は、バーベキュー当番だったので、準備もしました。たくさん食べて、とても美味しかったです。次の日は来宮神社へ。行きたかった所なので、うれしかったです。夜は花火をしました。久しぶりに花火をしました。たくさんあってやるのが少し大変でした。

2泊3日、のんびり、そして、みんなと過ごす時間がとてもよかったです。来年も行くのが楽しみです。

K・O





「今日一日を歩んで行きます」

心配の空模様の中、初めての仲間との合宿生活が始まりました。熱海駅でのかけ足昼食の後、いざ宇佐美へ。駅前から海沿いを抜けて教会までの道路は、想像通りの寂しさではありましたが、普段とは違った心地良さを感じました。

海水浴、海釣り、BBQなどの楽しみや当番制の自炊など、いつしか忘れていたあの頃。お酒などを必要とせずに日々を送っていた少年時代を思い出しました。

始まるまで苦痛かと思っていた三日間でしたが、思い出の振り返りや今の自分との違いを気付くきっかけになったと思います。その差異の何故の掘り下げと、自分がすべき事は、帰ってからの課題として持ち帰りました。自主性や協調性の再確認と共に、このプログラムに関わった方々からの大切なお土産ですね。地元の花火大会が灯してくれた明かりを消す事の無い様に今日一日を歩んで行きます。

S・Y



## 「波の音」

伊豆宇佐美合宿研修には今回初めて参加させていただきました。夏の海での過ごし方などよく分からなくて、どんな合宿になるのか不安でしたが、それも杞憂でした。いざ海を目の前にすると、浮き輪やボディボードなどを片手に、迷うことなく砂浜へ向かいます。行く前は海に入ることは無いだろうと思っていましたが、いざ入ってみると以外と気持ち良く楽しくて、気がつくとも時間がくるまで遊んでいました。夜になると、海岸での花火や地元の夏祭りもあり、とても楽しめました。宿泊場所へ戻ると、波の音だけを聞きながらのんびりできました。

用意していただいた食事申し分なく、BBQやお刺身等を美味しくいただきました。

天気予報が限りなく怪しかったにもかかわらず、それ程雨に影響をうけることなく、回復にとって有意義な時間を過ごさせていただきました。

企画準備をして下さったマック職員さん、参加していただいたOBの方々、そして宿泊場所を提供いただいた宇佐美教会さんに感謝させていただきます。また来年もよろしくお願い申し上げます。

H・K



# 第17回 AA 旭グループ オープン・スピーカーズ・ミーティング テーマ 生きるよろこび

～ 2016年7月17日(日) 旭公会堂 ～



## 参加しての感想

「今年が最後」

私の場合、今年でマックからの旭グループのセミナー参加は、多分、最後だと思えますけど、一個人として、地区のセミナーには参加していきたいと思います。

旭グループの仲間達とは、自分が入院して退院する直前に、病院から旭グループさんへミーティングに行ったことを思い出します。今も、その仲間達が元気で飲まないでスピーカーをしている姿を見てると、自分もマックを卒業したら、自分の力で頑張っていかなければとつくづく思っています。

その日は日曜日。湘南地区の合同ミーティングだったんですけど、職員と相談し、「マックの仲間と旭グループセミナーへ参加するのが、多分、今年が最後だ」と言われて、自分の気持ちも、マックの仲間と行動するのを決めました。

セミナーの内容は、前の日、仕事だったので思い出せないけど!!

でも、個人としてセミナーは参加していきたいと思います。

S・S



「共感できる」

旭グループOSMは3回目。最初は何がなんだか分からなく、ただ行ってただけ。何回かいろいろな所のOSMに行くようになり、みな、お酒で自分がどうなっていたのか、そして、今の状況を聞き、お酒のこわさを確認。人それぞれお

酒の問題は違っていても、話を聞いているうちに、自分と同じような体験をしている人の話が、ふと自分の中に入ってきて、共感できるようになってきた。

セミナーを進行していく仲間の苦勞も大変だったと思いました。仲間の力が一つになった事を感じました。

K・U

