

SSKW

NPO法人 横浜マック

ニュースレター

2017. 5. 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!

横浜マック春季ステップセミナー

～2017年4月15日(土)～



宮永理事長

皆様のご協力感谢您申し上げます。

[ここに入力]

横浜マックのセミナーは初めてだったが、何度も他のセミナーやAAのイベントには参加をしていたので、原稿用紙を渡された時、印象も薄く何を書くか悩んだが、プログラムを見直してみると少しずつ思い出してきた。施設紹介やスタッフの話はほとんど感じた所は無かった。仲間のステップの話は心が動かされた方は何人かいた。ステップ4・5を話してくれた仲間は、いしずえで生活を一緒にしている仲間だが、初めて聞く話でショッキングな話をしてくれた。後で話を詳しく聞いてみると本人もしっかりと考えているようだが落ち着いた様子だったので安心した。ステップ6・7を話してくれた仲間はいしずえのスタッフでいつも凄い話をしてきて驚かされる事が多いが、凄い話だったのは覚えているが、話の内容は覚えていない。でも、その話は自分の心の中にしっかりと入っていると思う。何かのきっかけで出てくる時がきっとあると思う。そしてステップ11を話してくれた仲間がとても不思議な祈りを教えてくれた。後で祈りの言葉をコピーしてもらい、今、その言葉を自分なりに考えている所です。特に変わった事はない普通のセミナーだったと思うが、普通に自分の中に入ってきた物はあると思う。

M・I

私にとっては昨年に続き二度目の参加となりました。セミナーでは多くの仲間の話を聞くことができる、年に一度の貴重な時間なのですが、午前中のスピーカークの役目があった私は、残念ながら話を聞く余裕はあまりありませんでした。しかし、早目の集合から会場の準備を整えていると、開会時刻が近づくにつれ多くの仲間たちがやって来ます。久しぶりに会う仲間と挨拶を交わしている内に、自然と緊張もほぐれ落ち着きを取り戻している自分に気づきました。そのおかげでなんとかスピーカークの役目を果たせることが出来ましたが、本当に仲間の力をもらえたおかげだと感じています。午後からは、多くの諸先輩方のステップをととても興味深く聞かせて頂きました。また、来年も参加させて頂きたいと思います。

H・K

今回で2回目のステップセミナー参加でした。通所の仲間の話は繋がりがたての頃と違って、回復している感じで、先行く仲間の実践を積んだ上での身体から滲み出る話は、説得力がありました。それに比べて、自分は相も変わらず「あの仲間はやだ」「このプログラムは厭きた」だの等々愚痴や文句ばかり言っています。過去の事を正直に話し、現実を受け入れて、欠点・短所を直していかないと、何も変わらないと気づきました。これからは、計画を立てて、目標を決めて、達成していきたいと思います。職員の皆さん、OB・OGの仲間、これからもよろしく
お願い致します。

H・K

新スタッフ紹介



横浜マック・デイケア・センターの生活支援員をしております「志田^だ」と申します。この度は入職出来てとてもうれしいです。また、ニュースレターに文章を載せていただく機会を頂き、大変ありがたく思っております。今年の3月13日から勤務しており、1ヶ月が過ぎたところです。現在はミーティングにオブザーバーとして参加させていただいたり、セルフケアの反省・振り返りの司会、スマーブ（認知行動療法）の司会、横浜マック・デイケア・センターのパンフレット作りのために、PCでデータ作成をさせていただいたりしています。まだまだ新人なもので、皆様に教えていただくことばかりですが、貴重な勉強をさせていただいており、徐々に、確実に経験を積み上げていって、支援につなげていけたらと考えております。ちなみに自分はノンアルコールですが、アルコール関連問題に取り組む仲間として、皆様との連携を密に取り組んでいけたらと思います。どうぞよろしく願いいたします。 志田陽介

ワンステップセミナー（感謝の集い） ームーブ町屋ー

今回のムーブ町屋でのセミナーは非常に会場が素晴らしかったです。ちょっとした音楽ホールの様でした。グリーンパークのコンサートは感動しました。オリジナルの曲は心にグッとくるものでした。東日本大震災でも現地に向いて曲を弾いたりするあの行動力を見習うものがありました。後、ワンステップという中間施設があるのも知りませんでした。今現在、横浜マックで回復に向かって日々勉強をしていますが、今回の町屋のセミナーで首都東京でも、同じ仲間がいるんだなと思い、何だか元気が出ました。そして、回復した仲間に話を聞いていると、自分も自信が出てきた様な気になりました。今後も引続き断酒生活を続けて行きたいと思いました。それにしても町屋はあまりにも遠いですね。 T・K

木下大サーカス



木下大サーカスに何年ぶりかの見学に行きました。象さんがとても頭が良くてビックリしました。ホワイトライオンも初めて見ましたがとても良かったです。空中ブランコも見れて大変感動しました。自分はとてもじゃないけれども高所恐怖症なので自分にはまず無理です。サーカスの人たちはいつも練習を続けているから大変だと思いました。ピエロもさすがだなと思いました。自分も陽気なほうですが相手はさすがにプロだなと思いました。とても良い経験をしました。今度機会があればまた楽しみたいです。サーカスの人たちの体が筋肉マンでした。

M・Y

3月22日、横浜マックで無料チケットを貰ったという事で木下大サーカスを観に行ってきた。自分は横浜マックのイベント事には、通院日が重なってしまうなどで参加出来ていなかったのですが、この日は初めて参加する事ができました。当日はバスが渋滞に巻き込まれ危うく遅刻しそうになりましたが、好天にも恵まれた行楽日和でした。サーカスは横浜駅近くの特設会場での公演なので、皆で話をしながら会場まで歩きました。午後1時から公演が始り、休憩を含めた約2時間サーカスを楽しみました。演目は定番の空中ブランコ、ジャグリングなどがありましたが、ゾウとライオンのショーが特に楽しかったです。自分は普段会話に苦手で通所者の方々となかなか話ができなかったのですが、この日は気分が高揚していたのかだいぶ話ができたと感じます。そういう訳で、この日は自分にとって楽しい良い一日になりました。

S・Y

[ここに入力]

大池公園花見今年も行ってきました

去年3月桜



花冷えや 七曜待てど 三分咲き



今年4月の桜

先日大池公園の散歩プログラムがありました。ここ数年気象異常が続き桜の開花もどうかと思っておりましたが予想通り二分咲きといったところだったと思います。自分は病院退院後直ぐ「横浜マック」に参加となりましたので、「アルコール」の人だけの集団行動は初めてで、大変興味がありました。予定はマックから途中一回のコンビニ休憩のち大池公園に行って昼食というシンプルなものです。出発から到着まで各々点々バラバラで私の記憶が正しければ全員が一か所に集まったのがコンビニと目的地だけ・・・引率する職員の方々もさぞかし大変な思いをされているんだろうと思いました。様々な集団で様々な行動特性があると思いますが、成程早速マックで勉強した通り「自己中心的」かなーっと思いました。これと対極的な行動だったのは「自衛官の方々の旅行幹事」をした時だったと思います。

T・K

春連れて 新たな仲間 君の名は