

★11月会費・献金者 献品者★（敬称略）

齊藤利彦、山縣光晶、小池健一、武田耕一、大桃康義、カトリック片瀬教会  
市川エンジニア株式会社、藤田州孝、渡辺朋子、潮田重子、青木玲子、津上幸子、河手昇  
日本キリスト教会鶴見教会横浜マックを支援する会、関口きみ子、須崎一雄  
重村社会保険事務所、池賢三、新井裕子、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。

★1月～ 行事予定

1月1日（金） 初詣（白根不動尊）  
1月29日（金） 消防訓練

★病院メッセージ予定★

1月22日（金） 神奈川病院



令和 2年11月利用者報告

所属	新規利用者		合計	利用者合計			
	新規利用者	継続利用者		男性	女性		合計
神奈川病院	0	3	3				
久里浜医療センター	0	1	1	15	9		24
精神医療センター	0	1	1	利用者年齢別内訳			
大石クリニック	0	1	1	10代	20代	30代	40代
聖マリアンナ川崎	0	1	1	0	0	8	1
北条クリニック	0	1	1	50代	60代	70代	合計
				12	2	1	24
				修了者内訳			
まゆの家	0	2	2	就労	AA	その他	合計
いしずえ	0	3	3	1	2	0	3
GHけやき	0	1	1	中途退所者内訳			
GHわおん	1	0	1	就労	AA	その他	合計
福祉保健センター	0	9	9	0	0	0	0
ネット	0	0	0				
知人	0	0	0				
その他	0	0	0				
合計	1	23	24				

SSKW NPO 法人

# 横浜マックニュースレター

2020. 12. 18

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で横浜マックで検索してね。

早いもので師走を迎えましたが、コロナは終息どころか勢いが増してきて出来る限り外出もひかえています。私共、横浜マックも今年は何もかもがコロナに振り回される日々でした。

早くワクチンが普及して全てが元通りになることを願うばかりです。

寂しい年末となっておりますが、来年はコロナも終息すると信じ

しばらくの我慢です。来る年での皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします。



## 11月修了のY・Sさんに感想文を頂きました

通所の参加に不安が多くありました。今回修了を迎えられると思っていませんでした。何度も休みがちになり、投げ出す事ばかり考えていました。職員さんを困らせてしまいましたし、断酒に時間を要してしまいました。フェローや旅行などの参加によって休みがちな通所をもちかえす事が出来ました。毎回面談をして頂き最終的に決められた日程の通所が出来るようになりました。継続が苦手で、2年を終了出来て本当にうれしく思います。修了までに、他のメンバーと自分をくらべて落ち込む事が数多くありました。断酒もそうでしたが、そんな中での最後の3か月はうれしく感じる様にもなりました。最初見学の時に道が分からず職員さんに迎えに来て頂いた日が懐かしく、初めて利用の時に司会して頂いた方もおぼえています。みんなが先に進む中で出来る事が少なかった私ですが、利用中にホームグループ決めとスポンサーをお願いする事が出来ました。最初の頃の私は口では回復したいと言いながら行動が伴わず、自身が一番苦しく感じました。仲間と会っているうちに少しずつ話し方が変化したと感じています。女クロ（女性クロズドミーティング）が苦手でしたが、修了後、女クロ参加が増えて通所時と同じようなスケジュールでのAA参加となっています。多くの気付きを頂いたマックの職員のみなさん、メンバーの方々に感謝です。ありがとうございました。

## 会員募集のお知らせ

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、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 // 50,000円（ // ）  
賛助会員 // 1,000円（3口以上でお願いします）  
献金も随時受け付けています。

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.333)

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://homepage3.nifty.com/lyokohama-mac/

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 東京都世田谷区祖師谷3-1-17

202号室

¥100-



## 利用者さんに今年を振り返って感想文をお願いしました。

### M・Sさん…

今年の元旦は横浜マックで皆で鍋を作って食べていました。作る時も食べる時も楽しかったです。それから、初詣、小田原小旅行、日帰り温泉で紅富士の湯など行かせてもらいました。温泉は長湯が出来ない自分にとっては、正直行きたいものではなかったが行った後は、天気の良い日に気持ちよく温泉に入り、サッパリして、気分転換になり参加して良かったという思い出になりました。3月には、コロナの影響があり、AAの会場が中止になっていたが、横浜マックは中止にならずにすんでいた。そんな時期の4月に私は体調不良になりました。体調が良くなってもコロナの状況だったので、二週間、横浜マックの通所は休みになってしまいました。私は毎日のように2度横浜マックの職員さんと電話連絡をさせてもらっていたが、徐々に落ち着いて居られない状況になっていたのに、相談する事が出来ず、お酒に頼ってしまい、飲んでしまいました。4月23日には職員さんに病院に連れて行ってもらい、入院しました。入院後は罪悪感、後悔などがありました。5月11日には無事退院をして、次の日から横浜マックに通所させてもらいました。通所してから職員さんと何故飲んでしまったのかを話していました。休みの期間中に毎日のように連絡を取り合っているにも、自分の気持ちを正直に打ち明ける事が出来ずに飲んでしまった。今は、その失敗があったからこそ、少しずつ職員さんや病院の先生などに、不安な気持ちなどが生じたら、相談できるようになってきました。ミーティングの時も、前より正直に話せるようになり、仲間に聞いてもらい、話せる事って大事だなと思うように少しはなれてきたかと思えます。私はいまでもミーティングは緊張してしまい、途中で何を話しているかが、分からなくなってしまいう時もあるが、仲間の話を聞かせていただくと、共感したり、自分の飲んでいた頃を思い返します。振り返ってみると、周りの仕事仲間、友人、家族に迷惑や心配をかけて来たし、自分が頼っていたお酒は、心身を不健康な状態にさせてしまい、自分を大切にすることが出来なかった事に気付かせてもらいました。これからも仲間や職員さんのお話を聞かせて頂いたり、話して行きたいと思えます。今日一日を続けて、いろんな気付きを頂きながら、回復に向かいたいと思えます。

### Y・Iさん…

令和二年はコロナに明けコロナに暮れた一年でした。新型コロナウイルスの感染拡大により世界中を恐怖と混乱の中に落とし入れ、今なお猛威を振るっています。横浜マックもスケジュールの時間短縮、各月の行事中止、変更など様々な対応に迫られました。このような中であっても一人の感染者も出さず通所日を一日も休む事無く開けて頂いた事は、私達にとっても幸せなことだと思えます。一日も早くワクチンが開発され感染拡大が終息し平和な日常が戻って来ることを願ってやみません。私自身のこの一年の歩みはスリップ有り体調不良の休み有り等で必ずしも順調な回復とは言えませんでした。マックに来て一年が過ぎたのだな〜と改めて思えます。十二のステップをやりさえすればお酒は止まると思って来ましたので最初にステップの本を読んだ時はショックでした。何が書いてあるのか全く意味が解らなかったからです。解らなくてもマックに通っているうちにだんだん解る様になると言われましたがお酒が止まる実感は何も有りませんでした。飲酒欲求は相変わらず有り毎日抗酒剤を飲まなければなりません、飲み忘れると必ずスリップをしました。あえて抗酒剤を飲まずにお酒を飲んだような気もします。マックを辞めたいと職員さんに言いましたが、せっかくここまでやったんだからとさとされ、何とか気を取り直して通い続けました。今思うとあの時辞めなくて本当に良かったと思っています。この頃は少しステップの言葉が心にとまるようになり仲間の話も聞けるようになりました。仲間の様子にも目が行くようになり明らかに一年前の姿から回復しているのを感じます。仲間の回復は私自身の回復の大きな力になっています。遅々とした歩みですがこれからも仲間と共に飲まない今日一日を続けて行きたいと思えます。

### R・Tさん

一日一食、日中は素面の振りをしながら過ごし、夜になったら上手く飲めるんだとお酒の種類、酒量を試行錯誤しながら飲酒、そうこうしているうちに夜はどんどん過ぎていき眠れない…もっとお酒を飲まない、とスーパーへ追加で買いに行きそれをまた飲んで気が付けば明け方。もうどうでもいいやと今日一日をだらしなく過ごしていく…ざっくりですが、一年前の自分の生活です。今現在、横浜マックのミーティング・夜のAAミーティングの中で自分の過去を振り返る度に、本当に正気じゃなかったと痛感します。当時27歳の自分には今後飲まない生活だなんて到底考えられなかったし、入院生活を送る中ではじめは渋々断酒しなきゃとプログラムをこなしていくうちに、いや節酒ならうまく飲んでいけるんじゃないか…と。入院した本来の目的がいつしか変わってしまい、退院して新しい仕事に就いてから自分が再飲酒するのにそんなに時間はかかりませんでした。そんな昔の自分と今の自分とで変わったこと…それは同じ依存症の仲間と共に飲まない生活を送っていることです。ミーティングの中で酒飲みあるあるな話に共感したり、仲間の言葉のお蔭で自分の問題に気付く事もあれば、忘れていた自分の過去を思い出す事もあったり…自分の過去と向き合うミーティング（自分の問題を話せる場所）こそ飲まない生活を続けて行く上で一番大切なものなんだと感じるようになりました。自分はこの十二月で断酒1年を迎えます。この生活がずっと続けばいいのと思ってしまうのですが、横浜マックでの生活はその次に待っている当初の目的を遂げる為の通過点でしかないの、修了した後AAを自分の居場所に変え、今日一日がなんとなく良かったな〜また明日も頑張ろうって思いつけられる生き方をして行きたいなと思えました。そのためにも行動する努力をしていきます。

## 11月の俳句「お気楽の会」兼題「歩」または自由

スクラムの一步の馬力冬来る	歩く街紅葉の色夢弾む	湯豆腐や一家だんらんつきあい	木枯らしの歩く君は何思う	冬の山歩き疲れて荒れる息	冬景色彼に会いたく歩が進む	手をひいて我が子と歩く雪夜道	寒風と並んで歩く帰り道	紅葉散る二人の歩調アンダンテ	長谷寺の中を歩けば蚊の名残	冬銀河上り歩くよただらしく	準特	特選		
緑青	ゆり	きんこ	瀬籐	みみ	社務	空知	一	乃無燦	ラオウ	白鳥蘭	まんまるの月に見とれて歩を止める	オリオンの大空歩む新天地	月灯撃	イサキ