

★4月会費・献金者 献品者★

佐野純三

聖心の布教姉妹会

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。

★6月～行事予定★

未定

★病院メッセージ★

6月15日（火）

県立精神医療センター

6月25日（金）

神奈川病院

その他の行事につきましては、新型コロナウイルス感染対策のため開催未定となっております。

令和3年4月利用者報告

所属	新規利用者	継続利用者	合計	利用者合計				
				男性	女性	合計		
病院	神奈川病院	0	2	2				
	久里浜医療センター	0	2	2	17	7	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	2	2	10代	20代	30代	40代
	聖マリアンナ川崎	0	0	0	0	0	6	4
施設	北条クリニック	0	1	1	50代	60代	70代	合計
	まゆの家	1	2	3	9	4	1	24
	いしずえ	0	6	6	修了者内訳			
	GHけやき	0	1	1	就労	AA	その他	合計
	GHわおん	0	1	1	0	0	0	0
福祉保健センター		0	5	5	中途退所者内訳			
ネット		0	0	0	就労	他施設	その他	合計
知人		0	0	0	0	1	0	1
その他		0	0	0				
合計		1	23	24				

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、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 // 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



SSKW NPO 法人

横浜マックニュースレター

2021.5.22

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。

4月8日(木) 卓球

本村体育館を借りて卓球。身体を動かすと少し汗ばむくらいの暖かさでしたが、マスクと消毒液は欠かせません。初めての方はひとまずラリーから始める一方で、学生時代に卓球部だった方は容赦なくスマッシュを打ち込んでいました。

卓球が苦手という方は、ヨガマットの上で簡単なストレッチをしたり、仲間と雑談を楽しみました。外出の機会が減っている日々が続いていますが、こういったレクリエーションはフェローシップを深める良い機会となっています。



4月3日(土) 依存症回復センターRDP 横浜 6周年記念セミナー

4月18日(日) ワン・ステップ&山谷マック 感謝のつどい

さまざまなイベントが中止される中で、オンラインセミナーに参加する機会も増えています。横浜マック以外の施設の様子や、AA 会場で出会った仲間の元気な姿を見ることができました。参加したみなさんからは、

- ・職員が接続に苦労していたが、こういうオンラインも良いと思った
- ・RDPが出来た頃を知っているのでドキドキした
- ・山谷マックの歴史がわかって良かった
- ・仲間の体験談を聞いて良かった
- ・小林桜児先生の話が参考になった

などの感想をいただきました。





## 私にとって大きかった一歩 M・U

私が横浜マックにつながって3ヶ月が経ちました。

10年前にアルコール依存症と診断されましたが、それでもなかなかお酒が止まらず、沖縄の施設から横浜の施設に移動してきました。横浜の施設では1年3ヶ月お酒が止まったこともありましたが、心の中では本気でお酒を止めようと思うことが出来ていませんでした。ステップ1の”無力”という言葉が認めることが出来ないままお酒と戦っていました。スリッパをくり返しながら、「必ずコントロールして昔のように誰にも迷惑かけないようにしてみせる」とあがき続けていました。

お酒を飲むたびに周りの人に迷惑をかけるようになり、自分が自分じゃなくなる怖さがありました。どんどんひどくなって再入院しても、飲める身体になるとすぐ飲んでしまってお酒は止まりません。警察に捕まったときも「もうお酒は飲みませんって。本当にすみません」と検事に謝って釈放されましたが、向かった先はコンビニで、お酒を買って飲んでいました。

言い訳はいつもと同じ、「明日からお酒を止める。今日だけお願い」。そう言いながら翌日は浴びるようにお酒を飲んでいました。もうダメだと思っていてもお酒は止まらず、泣きながら飲んだときもありました。警察に捕まったことで、とうとう家族や周囲の人間からも見放されました。そして一人になったときにようやく、「お酒を止めよう」と心から思うようになりました。もう自分の力ではどうにもできない、一人では止めることができない、と初めて自分から助けを求めようになりました。

そして横浜マックとグループホームいしずえにつながることができました。朝昼はデイケアのプログラム、夜は週4回AAに通っています。本気で止めようと思ってからは、仲間の話にも耳を傾けることができるようになり、お酒に対して向き合うことができています。

「一人で止める、一人で何でもできる」とこれまで思ってきましたが、一人でお酒を止めることはできないし、一人で生きていくことはできないとわかりました。AAに参加することの大切さ、仲間の大切さがわかるようになりました。今は、仲間と一緒にいることでお酒が止まっていることを実感しています。

これまではお酒を飲んでうやむやにしていたのですが、自分が抱える問題とも向き合えるようになりました。自分一人では解決できない問題も、周りに頼ることでいつか解決できるようになると思うと自分に自信が持てるようになりました。もちろん解決しない問題もありますが、それでも前向きな考えができるようになりました。

「アルコール依存症」を自分の病気だと認めるまで本当に時間がかかりました。これまでお酒を飲んできて、いろいろな方々に迷惑をかけてきました。まだまだ問題は山積みですが、少しずつ自信が持てるようになりました。人と話すこと、人に頼ることが生きていくうえで必要なのだとわかりました。

これからお酒を飲まないためにも、横浜マックで基礎となる土台をしっかり作って一歩一歩進んでいきたいと思えます。これからはお酒を飲まない生活、お酒に頼らない生き方を送っていきたいです。

## 4月14日(水) ビデオ鑑賞会「チェンジングレーン」

「禁酒は守った」

「君にとり憑いてるのは酒じゃない。君はトラブル中毒だ」

弁護士ギャビンは自分が担当している裁判に出廷するため高速道路を飛ばしていた。もう一人の主人公ドイルはアルコール依存症で妻子と別居中。子供の親権をめぐる裁判に遅れないよう車を運転していたのだが……。

サスペンスとして知られている映画ですが、実はアルコール依存症も重要なテーマになっています。お酒を止めることができて、すぐに感情的になってしまいトラブルに巻き込まれていく。そんなドイルに向けた、スポンサーからのアドバイスがとても印象的に描かれています。映画を観たみなさんからは、

- ・感情と感情のぶつかり合いだった
- ・AA や小さなお祈りが出てきて身近に感じた

などの感想をいただきました。

## いしずえの庭

グループホームいしずえの庭では野菜を育てています。早くもミニトマトの花が咲き、実がなり始めました。他にもパセリやゴーヤはぐんぐんと大きくなっています。収穫を楽しみにしています。



## お気楽の会 4月の俳句

### 兼題 「風」 または自由

特選 風無くも進む月日に散る桜 空知

準特 葱坊主風に吹かれど天目指す イサキ

天婦羅の海老か花菜か迷いけり ラオウ

風吹いて子供喜ぶ鯉のぼり 益田

春の風ひらひらとさく空模様 社務

青空や桜咲くさく大岡川 不死鳥

心地よい風を感じる春の宵 一

風吹いて舞う桜にて酔いしれる みみ

新入生喜びの風吹き踊る 内間

白磁皿アスパラガスの背くらべ 乃無燐

春の海琴の音色か風はこぶ きんこ

瓦まで風のクッション石鯨玉 緑青

