

SSKW NPO 法人

# 横浜マックニュースレター

2021.11.23

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。

## 横浜マック秋季ステップセミナー開催！

10月12日、横浜マックにて秋季ステップセミナーを開催しました。昨年は感染症対策のため中止となり、2年ぶりの開催です。Zoomを利用したオンラインでのセミナーを主催するのは初めてのことで、職員は入念な準備を重ねてこの日を迎えました。

理事長から開催の挨拶があり、まずはステップ1～3について横浜マックに通っているメンバーが体験談を語ってくれました。コーヒープレイクをはさんだ後は、ステップ4～12について横浜マックの職員それぞれがスピーカーを担当。デイケアの仲間は、普段のミーティングでは聞けない話を聞いてとても新鮮だったようです。最後に事務局長から閉会の挨拶をもって、無事に終了いたしました。ご参加いただいた皆様、ご協力いただいた関係者の方々、ありがとうございました。



### 参加者の声 その1



横浜マックステップセミナーに参加して、4～12ステップの話を知ることができました。職員から回復の話を聞いて、僕自身もこのプログラムで回復できるんじゃないか、と思いました。普段聞けない話が聞けるので、こういったセミナーはいいなと感じました。僕自身も一歩一歩ステップを踏んで、お酒を飲まない生活を送っていけば、いままで苦しんできたことから少しは解放されるのかな、と思いました。心に残るオンラインステップセミナーになりました。いい話をありがとうございました。 M・U

### 参加者の声 その2

私は6月から横浜マックに入って、今回初めてステップセミナーに参加させていただきました。ステップに関しては1、2、3しか学んだことがなかったのですが、同じ横浜マックの仲間の話を聞いたり、ステップ4以降について先行く仲間から個々それぞれの思いや体験を聞かせていただくことができ、大変為になり、心に響くものがありました。自分自身の成長にも繋がったと思います。

あとで伺ったところ、以前は公会堂などの会場で開催されて、何百人もの人が集まっていたことを知りました。オンラインでも十分為になりましたが、臨場感あふれる中で話を聞くことができたら、もっと感動し、心への響き方や伝わり方がもっと凄かったのかな！と思います。

いつの日か会場で、たくさんの方が集まる中で参加させてもらいたいと心から思いました。ありがとうございます。次の機会を楽しみにしています。

S・M



## わたしと「まゆの家」

## 井上職員

4月より「まゆの家」利用者の支援・相談対応で関わらせてもらってる井上です。

私も病院退院後のまゆの家から病気の回復を始めました。デイケアやまゆの家のことは何もわからずの入寮だった。1日3回のミーティング休み無し、いくつかの決まりごと、…不平不満を胸に秘めながらもとにかく慣れること、「飲まなければ自分のことぐらいちゃんとできる」と思いながらのスタートだった。ミーティングでは飲んでどうなったかを話すようにと言われ、人の話を聞きながら自分のことを思い出して、みんな同じようになっていくんだなあと感じ、自分の話も少しずつ出来るようになった。

辛い気持ちを忘れるために飲んだとき、気持ちが楽になり、酒は効き目があると思い込み、隠れて飲むのがいつの間にか習慣になった。朝起きるとまず飲んでから1日が始まり、家族の目を気にせずいつでも飲めるようにと隠す場所を増やしていった。救急車の世話になって入院となったときには、「原因は酒だ」と反省はするものの、自分に都合の良い考え方しか出来ず、退院後は名誉挽回しようと頑張るが、3ヶ月後にはまた隠れて飲み始めていた。同じことを何度も繰り返した。掃除、洗濯、食事の支度、何ひとつ出来ず、最後には部屋の隅っこで転がっているだけの状態で、自分の姿も解らなくなっていた。ミーティングで自分の酒の問題と向き合うことで、「自分の為に飲みたくない」と初めて思えた。

当時、まゆの家は川井宿の坂の上にあった。横浜マックへの往復、夜のミーティングだけで1日が終わってしまう。ミーティングを通して自分のことが見えてくるたびに落ち込み、自分を責めた。夜、まゆに帰ってからミーティングで言えなかった本音を仲間と言い合えるようになり、胸にしまい込んでいた不平不満も言い合った。言い合っているうちに自分たちの現実を受け入れられるようになっていった。傷の舐め合いではなく、本音を言えたことで気持ちを楽にさせてもらっていた。飲んで自分を誤魔化すのではなく、向き合うことが大事だった。価値観や考え方の違う人たちとの共同生活の中では、我慢するのも、言うべきことを伝えるのも必要なことだと、少々の争いはあったけれど知ることができた。ミーティングに出ることで「飲まないでいたい」と思えるようになれたけど、まだ自分の気持ちや感情を上手く落ち着かせる方法が解らなかった。まゆの日常生活の中で、「人って優しいんだな」って素直に思えた。病院でケースワーカーに言われた一言、「あんたに一人暮らしは無理」という意味が解った気がした。私が飲まないで生きていきたいと思えるようになる為に必要なものがまゆの家にはあったし、私にとって最後のチャンスの場所ではないかと今は思っています。

自分の経験を元に、利用者の皆さんを見守れればと思っています。宜しくお願いします。

グループホーム「まゆの家」は約30年にわたって、女性依存症者の住まいをサポートしています。こちらの写真は移転前の「まゆの家」です。↓



↑こちらが現在の「まゆの家」です。  
2015年に新しい建物に移転。全室個室、冷暖房完備。  
ゆったりとしたリビングとシステムキッチンがあります。

2004年に開催された『横浜マック20周年感謝の集い』でのジャン・ミニー神父の講演を連載形式でお届けしております。今回は5回目です。

## 「マックの理念について」⑤全国のマック

今は日本全国にマックが13ヶ所あるんです。札幌から広島まで全部同じやり方。そして、夜はどこへ行くか？ミーティングへ行くんだ。

おもしろいこともたびたびあるよ。日本に来てミーティングへ出るでしょう。その中でミーティングが1時間半。4、5分ぐらい経つと一人が席を立ちって先に帰ります。「何で帰るんですか？」と本人に聞いたことはないですけど、その人の中で、この治療が必要だということが一つも入っていない。何かおかしいことを考えているんですよ。遅くなったら怒られるから？…酒を飲むとね、遅くなってもかまわないということになりますよ(爆笑)。そして、帰らなくてもいいだろう…と。人によってものすごく激しい考え方の違いがありますよ。

持って歩くのは、「ビッグブック」と「12ステップ」の2つが必要です。どうしても必要。このあいだ感じたことは、あるグループではステップミーティングがない。でも、ステップミーティングがなければ何で集まっているんですか？と仲間に聞きたい。

やることです。ナイキが靴に対して、宣伝しているでしょう？「DO IT.やれ！」と。それはミーティングも同じですよ。ハッキリ言いますが、回復したわけは、「12ステップ」があってこそです。それはどこへいっても同じ、日本にいても外国にいても…回復するための「12ステップ」がなければ、今日の私はみなさんの前に座っていません。

人間が病気になったら病院に行きます。アルコール中毒になったらマックに行きますよ。行かなければどこに行くかという問題でしょう？まえに府中刑務所に行ったことがあるけれど、その中で症状の軽い人はいませんし、刑務所に入りたいたからといって飲んだ人もいません。何も考えず、ただ一杯飲みただけだということでしょう。

つづく



## お気楽の会 10月の俳句

### 兼題「十」または自由

特選

秋寒や十までこだま父子風呂 たい坊

準特

十和田湖の周り散策秋深し 益田

紅葉狩り十色に成りし色エンピツ イサキ

雨の中弟切草の館かな 社務

香り立つ母の十八番や林檎パイ 乃無燐

秋の日や母の枕香うすれゆく なんなん

十五夜を眺めて願う我が思い きんこ

子と入り温泉あふらす十三夜 天翔

赤い羽根十円入れてバス乗れず 海斗

十和田湖の奥入瀬涼む秋の昼 由仁

手を取って十六夜月を彼と見る 空知

芋煮会家族だんらん楽しけり ラオウ

仏壇に寝かし熟柿の十日かな 緑青

※前回のニューズレターで、俳句と俳号が一部重なって印刷されておりました。読みつらくなって申し訳ございませんでした。

## ★10月会費・献金者 献品者★

市川エンジニア株式会社、井上三代子、大桃康義、佐々木昇、有園田鶴子、木下庸子  
 新村勉、石井正子、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。

## ★12月予定★

12月 3日(金) よしの病院メッセージ

12月 24日(金) 神奈川病院メッセージ

その他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。



11月10日、大池公園散策しました。

令和3年10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	1	1	16	4	20	
	精神医療センター	0	0	0	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	4	5
	北条クリニック	0	1	1	50代	60代	70代	合計
施設	まゆの家	0	2	2	7	3	1	20
	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	1	0	1	2
	福祉保健センター	0	4	4	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	1	2	
その他	0	0	0					
合計	0	20	20					

## 会員募集のお知らせ

日頃の横浜マックを応援していただき厚く御礼申し上げます。また、毎月のニュースレター  
 もお読みいただきありがとうございます。毎号、マック利用者からのメッセージをお届けして  
 いますが、誌面を通して多くの方に自分たちの気持ちを知っていただくことは大きな励みにな  
 っております。

今月は郵便振替用紙を同封させていただきました。毎年、会員、賛助会員の方々から年会費  
 をご送金いただいております。また多くの支援者の方々からはご寄付も献金もいただいでおり  
 ます。皆様方からの支援金は横浜マックにとって大きな収入であり、毎日の事業運営及び依存  
 症の啓発活動の資金として大切に活用させていただいております。改めて御礼申し上げます。

ご寄付いただく時期はお一人お一人のご都合によると思いますが、私どもでは勝手ながら初  
 夏と年末の2回、振替用紙を同封させていただいております。もちろん時期はいつでも構いま  
 せんので、ご支援いただける際には同封用紙にてよろしく願いいたします。

正会員	年額	12,000円	(分割納入可)
法人会員	年額	50,000円	(分割納入可)
賛助会員	年額	1,000円	(3口以上でお願いします)

会費・献金の振り込みは下記の口座へお願いします。

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