

SSKW NPO法人

横浜マックニュースレター

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。

2022. 10. 21

横浜マック ステップセミナー

10月10日に横浜市旭区鶴ヶ峰駅近くの「ぱれっと旭」にて「横浜マックステップセミナー」を開催いたしました。当日は会場とZOOMによる配信とのハイブリッド形式での開催でした。OB・OGの方々の実践された体験談に繋がるステップを感じられるセミナーになりました。



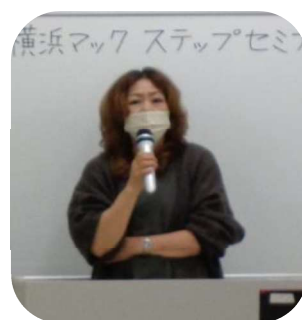
ステップ1 2
エリカさん



ステップ10~11
ノボルさん



ステップ8~9
桜さん



ステップ6~7
ねねさん



ステップ4~5
なないろさん



ステップ1~3
利用者Eさん



ステップ1~3
利用者Kさん

スピーカーを頂いた皆さん

貴重なお話ありがとうございました。



横浜マックスステップセミナーに参加
しての感想を利用者の方にお願
いしました。



今回初めて生のセミナーに参加しました。スピー
カーを依頼されましたが不慣れな為、事前に話そ
うと思っていた事の半分も話が出来ませんでした。
これから、もし機会があればもう少し上手く話
したいと思いました。他のスピーカーの方々を参
考にしたいと思いました。 Kさん

スピーカーをやらせて頂きました。
ステップ1・2・3を話しました。とても緊張しまし
たが、何とか話し切ったと思っています。他の仲間
達のステップを 12 まで聞きステップの大切さを
改めて感じ、とても良かったと思います。Eさん

大変貴重なお話をありがとうございました。
利用者の代表としてお話された EさんとKさんの
お話に引き込まれとても印象に残りました。
自身の体験を正直に語り、普段には見えない強い
物を感じました。今後ともにステップを進める事
が出来るのが楽しみです。 Fさん

昨年もこのセミナーに参加していた事を思い出
しました。流石に去年の内容は全く記憶にないの
ですが今年は(変な言い方ですが)大変興味ある
お話が聴けて面白かったです。お話された Eさん
Kさん普段聞けない内容をありがとうございました。
お疲れ様でした。 Mさん

マックスステップセミナーでは普段聞けない話や貴
重なお話が聞けてとても良かった。マックスとは別
のミーティングの感じが新鮮だった。これからも、
ドンドンこういうセミナーに参加して自分のもの
として受け入れたい。 Aさん

最後の12ステップを話して頂いた方は 80 才とは思
えないくらいお元気でお話も面白く聞かせて
貰いました。

マックスの仲間も正直に話していた。 Kさん



横浜マックスステップセミナーには初めて参加させ
て頂きました。我々利用者は日頃ステップ1~3の
月、水、金曜日に読み合わせをして、それぞれ自
分の感じた事、思った事を発表しているが、今回
はステップ1~12まで全てをマックス OB・OG を交
えて発表して頂いて内容も考え方も良く分かりま
した。日頃4~12ステップ返は読み合わせをしてい
ない自分達にとっては良い機会になったと思いま
す。これから自分にとっても現在ステップ4の棚
卸しをやっている中で文章に書いている以外にも
お話を聴くことが出来ました。

以前、AA の先行く仲間の話の中でステップ12の
本はお酒にまつわる指導書だけではなく、これか
らの人生そのものに役立つものだという事でこ
れからも AA の中でも繰り返し、繰り返し勉強し、
役立てて行きたいと思いました。 Mさん

ステップ1~12まで通した話が聴けて良かった。
スピーカーの皆さんの表情、感情、話し方すべて
個性が出て暖かい気持ちになり、聞いている方も
パワーをもらえた。 Kさん

利用者Eさんのスピーチが堂々としていて過去の事を正直に話されていて感動しました。ステップ12を話された女性の方もとても元気でハツラツとスピーチをされていました。男性の方は少し元気がなかった様ですが貴重なお話を聞かせて頂き大変ありがとうございました。 Iさん



私はアルコール依存症は軽い考えでいました。体験者の仲間の声を聞きつつも、本当に恐ろしい病気と認識しました。本当に家族も家庭も台無しにしてしまいショックを正直受けました。私自身もこれから生きて行く為に取り敢えず「一杯」の事は忘れ、アルコール、薬物を素直に認めて、これからの生活リズムの土台を作って行く為にマックで基礎を学び、これから飲まない生活をしっかり作り、「今日一日」を大切にしてこれからの人生に役立てたいと思います。 Nさん

お気楽の会 9月の俳句

兼題「立」または自由

特選

立ちこめる濃霧の先に灯りあり	順
庭すみに赤くそり立つ彼岸花	藤田
残業を終えて見上げる良夜かな	益田
秋の夜デッキに立ちて星眺む	きんこ
スイッチスイッチ主役交代急かす虫	空知
父母の黄色い声の運動会	ハナ
秋の海はじめて立った子のことを	なんなん
秋の海立って眺める自信かな	並
体育祭スタンドに立つ応援団	岩
三河の夜火の粉のふんすい立物花火	海斗
たばこ屋の角を曲がれば虫の村	緑青

★9月会費・献金者・献品者★

市川エンジニアリング株式会社、星久人、石川敦子、古川勉
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。

★11月セミナー・メッセージ予定★

- * 11月4日(金) よしの病院
メッセージ
- * 11月8日(火) 29周年記念
アルク・アルコール
セミナー
- * 11月13日(日) みのわマック秋季
ステップセミナー
- * 11月16日(水) 聖明病院
メッセージ
- * 11月22日(火) 川崎マック30周年
感謝の集い
- * 11月25日(金) 神奈川病院
メッセージ



横浜マックのホームページがリニューアルしました。

是非、見てね。

令和4年9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			
病 院	神奈川病院	0	3	3	男性	女性		合計
	久草浜医療センター	0	0	0	15	2		17
	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	1	1	10代	20代	30代	40代
	大和病院	0	1	1	0	0	1	5
				50代	60代	70代	合計	
施 設	まゆの家	0	2	2	7	4	0	17
	いしずえ	0	5	5	修了者内訳			
	GHわおん	0	1	1	就労	AA	その他	合計
				1	0	0	1	
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	0	0	0
	その他	0	0	0				
合計		0	17	17				

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。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□ 12,000円(分割納入可)
- 法人会員 年額一□ 50,000円(分割納入可)
- 賛助会員 年額一□ 1,000円(3□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

編集人(No.354)

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91番地6
TEL 045-366-2650 FAX 045-366-2651
http://yokohama-mac.blue.coocan.jp

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 東京都世田谷区砧6-26-21
定価¥100-