

SSKW NPO法人

横浜マックニュースレター

2023.4.18

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はネットで“横浜マック”で検索してね。

横浜マックステップセミナーのお知らせ

主催：NPO 法人横浜マック

横浜マックデイケアセンター

若葉の候、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

平素より横浜マックの活動にご理解とご協力を頂き、ありがとうございます。

横浜マックでは、恒例となっておりますステップセミナーを、今年度は4年ぶりに

馴染み深い旭公会堂にて春に開催させて頂くことになりました。

参加費は無料となっております。多くの方のご参加を心よりお待ちしております。

令和 5年5月20日 《土》

時間 午前10:00～午後3:00（予定）

場所 旭公会堂（旭区役所4階）

ごみの持ち帰りに協力ください。

昼食は各自持参をお願いします。

車でのご来場はご遠慮ください。

【プログラム】

午前の部

- 10:00～10:15 開会の挨拶
- 10:15～11:00 ステップ1・2・3
- 11:00～11:40 ステップ4・5
- 11:40～12:00 ステップ6・7

—— 昼食 ——

午後の部

- 13:00～13:10 スタッフ紹介
- 13:10～13:20 各施設の紹介
- 13:20～13:40 ステップ8・9
- 13:40～14:00 コーヒーブレイク
- 14:00～14:20 ステップ10・11
- 14:20～14:50 ステップ12
- 14:50～15:00 閉会の挨拶

—— 会場案内図 ——



お問い合わせ 横浜マックデイケアセンター

TEL 045-366-2650

<http://yokohama-mac.blue.coocan.jp/>

（↑横浜マックホームページリニューアルしています！）

横浜マックにつながって

静岡県伊東市で生まれ育ち、高校卒業後は箱根のホテルに就職して20年間ほど働いておりました。その後、色々なホテルや旅館を渡り歩いていました。

お酒を飲み始めたのは18歳ごろでした。最初は飲んだり飲まなかったりと普通に飲んでいました。

20代後半頃から毎日飲むようになり、酒量も多くなっていきました。そんな生活をしていると家族とも距離ができ始め、孤立していきました。そんな生活の中で連続飲酒となり、一人で飲み続けていました。その後ブラックアウトをおこし、気が付いたら病院のベッドにいました。目が覚めた時、自分が今どこに居るのかも分からずにいました。

時間が経つにつれて今の自分の状況がわかりはじめ、スタッフの方に説明を受けて自分がアルコール依存症であることがわかりました。

その後、病気についての説明を受け、これからどのように生活していくのか学びました。

入院生活が続き、正気に戻っていくなかで、今後についての話があり、横浜マックへとつながりました。グループホームの入居前に二度ほど体験利用がありました。最初は何をしているところだから戸惑いましたが、デイケアの通所も始まって次第に慣れていきました。

それでもミーティングにはなかなか馴染めずにいました。自分うまく話が出来ず、周りに迷惑をかけているのではと思っていました。その後、仲間の話を聞き、勉強しながら過ごしています。それでもまだうまく話せませんが、今日一日を大切に頑張っていきます。

O・H

ミーティングの大切さ

アルコールへの気持ちが少しずつ安定していくにつれ、私はいつしかミーティングが「自分の居場所」となっていました。ミーティングには共感することで救われる、共感から生まれる「救いの手」がありました。

そのミーティングの中で私が心掛けていることは「自分の気持ちを飾らずに正直に話す」と言うことです。しかしこれは、言うのは簡単で行うのは難しいことでした。

自分の話した内容について後になって「なぜあんな話をしてしまったのだろう」と思った事が度々ありました。しかし、話をしている時は正直な自分ではずです。今思えばミーティングではその時、その場面で考えていたことを、感じていたことをそのまま話すのが大切なのであって、後になって心境の変化があったとしても気にする必要はないと感じています。

お酒が止まって回復できているように見えても、それは見かけだけで、実際は気持ちが落ち着かず情緒不安定な場合もあります。ミーティングで悩みや不安を話しても問題が解決するわけではありません。しかし、自分の気持ちを正直に話すことで心が軽くなり苦しみや辛さは半減するように思います。これは回復していく上で非常に重要なことだと感じています。

T・A



デイケアの一枚♪

例年の大池公園は桜が散り始めて
いましたが、今年は満開の時期に
間に合いました。



今月も色々なイベントなどがありました。ポッチャでスポーツをして、渡辺先生をお招きしてのヨガ教室で
体をほぐし、クイズ大会にて頭のリフレッシュ。そして、大池公園散策ではあたたかな陽射しのなか、のん
びりした時間を過ごしました。



お気楽の会 3月の俳句

兼題 「気」 または自由

準特
特選

気まぐれに土盛り転々春モグラ 菜 夫

春うらら六時限目の眠気かな 実 祥

ビル群も富士も桜も夕霞 空 知

春風とのんびり過ごす猫の顔 順

春の空気球のんびり風にのり 藤 田

春花粉元気になれる気がしない 岩

天気荒れ花粉舞い散る春の山 由 仁

春近し元気な笑顔今日もまた きんこ

上着ぬぎ肩にかけよう春ショール ハ ナ

春の道一步一步の気持ちだよ 並

春の朝気持ち良いさとホーホケキョ なんなん

雪柳気の向くままに花溢し 行 雲

北窓を開く気だるさ消すやうに 幸 千

春休み二人の気分高まれる 乃 無 燐

目が眩む春のパノラマ熱気球 緑 青

★3月会費・献金者 献品者★

古川強、山縣光晶、大森秀樹、国島豊子、嶋崎靖夫、嶋崎さとみ、湯川勉、嶋崎喜美子、日本キリスト教会鶴見教会（横浜マックを支援する会）、カトリック富士教会病者の会、山手カトリック教会福祉委員会、カトリック横浜教区福祉委員会（依存症からの回復を支援する会）聖心の布教姉妹会

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。

★4月予定★

4月 7日(金) よしの病院メッセージ
(オンライン)
4月28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。

令和5年3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	3	3				
	久里浜医療センター	0	0	0	11	3		14
	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	4
				50代	60代	70代	合計	
施設	まゆの家	1	2	3	6	3	0	14
	いしずえ	0	4	4	修了者内訳			
	GHわおん	0	1	1	就労	AA	その他	合計
					0	0	0	0
				中途退所者内訳				
福祉保健センター	0	1	1	就労	他施設	その他	合計	
ネット	0	0	0	0	0	0	0	
知人	0	0	0					
その他	0	0	0					
合計	1	13	14					

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	年額一口	12,000円（分割納入可）
法人会員	年額一口	50,000円（分割納入可）
賛助会員	年額一口	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

編集人 (NO.360)
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://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-