

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。2023.6.17

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報告—感謝をこめて—

5月20日に旭公会堂にて、横浜マックステップセミナーを開催しました。

旭公会堂でのステップセミナーは2019年以来、なので4年ぶりになります。開催をアナウンスしてからの期間が短めになってしまったので、他施設の仲間や横浜マックのOB、OGの方、関係者の方々にどのくらいお越し頂けるのか不安だったのですが、蓋を開けてみたら150人以上の方々が来て下さって、コロナ前の旭公会堂の光景が戻ってきた感じがしました。

例年通り、Step1・2・3を現役通所者に、Step4から先を横浜マックのOB、OGやAAミーティング等でお世話になっている仲間に、スピーカーをお願いしました。現役通所者からはやはり多少の緊張は感じられましたが、それでもしっかりと自身の体験談をされていました。Step4以降をお話頂いた仲間はさすがの貫禄で、堂々とご自身の Step の経験を伝えて下さっていました。

スピーカーの方9名にそれぞれの Step のお話をして頂く、というとてもシンプルな構成のセミナーになりましたが、職員としてはそれが横浜マックらしくて良かったかな、と思ったりしました。

また、久しぶりに書籍の販売のブースを設けることが出来たのも嬉しかったです。コロナ禍の中では新しい仲間が回復の書籍に触れる機会が限られてしまっていたので、今回、色々な書籍に触れて頂けただけでも良かった、と思いました。

スピーカーをして下さった仲間、会場にお越し頂いた方々、本当に有難うございました。



5月20日(土)4年ぶりに旭公会堂で横浜マックスステップセミナーを開催することができました。横浜マックスを支えていただいている皆様方のお力添えのおかげです。心よりお礼申し上げます。この度のセミナーについての感想を何回かに分けて掲載できたらと思っています。

ステップセミナーの感想

K,M

今回初めて横浜マックスのセミナーに参加しました。
スピーカーをしましたが、トップバッターだったということもあり、始まる前はとても緊張しました、
何を話したらいいのかが中々きまらず、とても悩みました。話をしている最中も、やはり緊張が止まらず、うまく話せませんでした。他のスピーカー達は、とても話が上手でした、
会場はとても広く、話し易かったです。機会があればまた参加したいと思っています。

横浜マックスステップセミナーに参加して

K,M

横浜マックスのステップミーティングでは、12ステップの1, 2, 3を繰り返しテーマとして扱います。その先のステップについて詳しく触れる機会があまり無かった為、今回は体験を通じたスピーカーの皆さんのお話を興味深く聞く事が出来ました。

なかでも特に印象に残ったのは、ステップ11と12についてのお話です、更にその中でも、二つの言葉が胸に残りました。

一つ目は、『神様は常にわたし達に傍に居る』という言葉で、二つ目は、『神様はその人に必要な物しか与えてはくれない』ということばです。

神様と聞いて初めは私も驚きました。しかし、ここで言う神様とは、宗教的では無く恐らくは便宜的な言葉で、「自分でもない他の誰かでもない、それらを超えた大きな力」であると、今の私は捉えています。アルコールを飲んで居た時の私には、神様からの言葉は届きませんでした。

アルコールを飲んで居ない今は、どんな困難も与えられた試練だと思えます、また、ここに至ったこれまでの事総ては神様の意志であったのではないかもと感じています。神様からの声に耳を傾ける気がある今、私は回復する為の準備がやっと整ったのではないかと感じています。

学んだこと

N,K

私は、依存症という病気を甘く見ていたが、セミナーで改めて皆様に勉強させて頂きました。ステップ1から12まで、仲間、そして先ゆく仲間の経験からくる話を聞いているとやはり今日一日の積み重ねだと深く感じ取れました。

今日こうして、マックスに通所して回復の為に支えて頂いた皆様には深く感謝している所です。壇上に立って話しをしている人達には何か違うオーラがあり、今日一日を大切に、そして感謝を忘れない事も学ばせてもらいました。

これから私もマックス修了後は、社会に出ることになりますが、自分に負けずそして常に話して、聞くことを大切にして過去の事は、これからの自分の宝になるよう頑張っていきます。

5月 26日（金）

昨年に引き続き今年も**すすきだ音楽隊**によるとても素晴らしい演奏会が開催されました。今回はマリンバがキーボードに変わり、更に今年からチェロの演奏も加わって3人のプロの演奏家の方が一時間以上にわたって演奏を聴かせてくださいました。バイオリンとキーボードとチェロの音が空気を震わせて伝わっていく迫りに圧倒されました。音を耳だけではなく肌で感じる、という貴重な経験をさせて頂きました。すすきだ音楽隊の皆様、ありがとうございました。



お気楽の会 5月の俳句

兼題 **「澄」** または自由

準 特
特 選

二の腕にはつものヤブ蚊の澄んだ腹	澄みわたる初夏真っ只中の山中湖	夏空の澄んだ青空その彼方	奥入瀬の群青の道澄んだ水	澄みやかに立ち去りなさい油虫	澄みわたる大空羽ばたくひばりたち	澄みわたるグラスに揺れる水中花	澄んだ空遊々と舞ふ鯉幟	聞き澄ます午後の睡魔や罌粟の花	春の夕耳を澄ませば寺の鐘	子供の日澄んだ寝顔に癒される	花散ってまた老いを知る庭掃除	夏木立抜けきし風を聞き澄ます
菜 夫	実 祥	きんこ	岩	山 田	順	ふ ゆ	乃無燐	緑 青	並	なんなん	空 知	行 雲

★5月会費・献金者 献品者★

関 和子、神林秀人、菱谷誠二、村上正人、服部京子、服部秀昭、村上恭一、望月健吾
松田寿子、篠原謙二、米澤健一郎、佐々木昇、田中美保子、池 賢二、星 久人、村上尚子、柿山章、
州崎一雄、谷津純一、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。

★7月予定★

7月 21日(金) 渡辺先生をお招きし
てのヨガ教室
7月 27日(木) 俳句教室
7月 28日(金) クイズ大会
7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、5 類への移行を
うけ、順次再開する予定です。

令和5年5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	
	久里浜医療センター	0	1	1	12	3	15	
	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
施 設				50代	60代	70代	合計	
	まゆの家	0	2	2	6	3	0	15
	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
					1	0	0	1
				中途退所者内訳				
福祉保健センター	0	2	2	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	0	15	15					

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 年額一〇 12,000 円 (分割納入可)
法人会員 年額一〇 50,000 円 (分割納入可)
賛助会員 年額一〇 1,000 円 (3 〇以上でお願いします)
献金 ご寄付はいつでもありがたくいただいております

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 〇〇240-6-62177 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.362)

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-