

SSKW NPO法人

横浜マックニュースレター

2025.4.5.

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。

2025年3月28日
大宮ソニックシティにて

AA50周年 記念集会

に参加しました！！
メンバーの感想です↓

規模が大きくて、AA
が世界中で行われている
ことを実感できてよ
かったです。(T・H)

外国人が話すのを同
時通訳していてよかっ
た。日本語を英語に翻
訳するのもうまかっ
た。(S・K)



去年の春頃には 50 周年の話を聞いていましたが、そのときにはまさか自分が行くとは思わなかったのですが、現実には大宮へ行けたことは嬉しいです。飲まない生活をこれからも続けるためにも、AA につながる事が大切だと知りました。(T・K)

とにかく大宮までは遠かったです。内容としては通訳の人がついていてとても良かったです。3分間フリースピーチはAAらしくていいアイデアだと思いました。(H・S)

前々から楽しみにしてた 50 周年集会で、前夜はあまり眠れませんでした。やっぱり共感できた。話を聞いてておもしろいし、また行きたいと思いました。できることなら3日間行きたかったです。でも最高でした。(S・T)

時間帯のせいか思ったよりも人が少ないな、などの感想は持てたものの、自身の水面下での感情に囚われて上の空の一日でした。現状を痛感できて良かったです。(M・K)

初めての参加で全国(海外)の方の話を聞き、みんな同じような経験をしてるんだと思った。長年参加したら回復の意味がわかるのかな。(K・M)

体験談 横浜マックにつながって① H・S

デイケアとグループホームを利用している現役メンバーの体験談を数回にわけてお届けします。

40年前、私の父もアルコール依存症で久里浜の病院に入院していました。私が自分の車で久里浜まで送り、そのまま入院となりました。部屋は今で言うガッちゃん部屋に入りました。その光景を見て私は絶対アルコール依存症にはならないと心に決めました。

しかし40年経った今どうでしょう、同じ道を歩んでしまいました。まさか自分がアルコール依存症になるとは思いもよりませんでした。

私は2年前まで普通に働いていました。調理師として40年同じ業種で働いていました。最後の職場は寿司屋で、結構ストレスが溜まる仕事でした。みなさんも多分知っていると思いますが鮪の初セリで有名な会社でした。私はここで10年働いていましたが、コロナの影響で国から3ヶ月間自主的に営業停止に追い込まれました。

仕事場は中華街で1等地にありました。中国系のお客様が大多数で、その人たちもだんだん来店しなくなりました。業績が下がるにつれて、働いていた店は本社の命令で閉店することになりました。その為従業員を少し減らす必要があったのです。会社側からクビにする事が出来ないのでパワハラやいじめ、嫌がらせが横行していました。その中に私も入っており1ヶ月後に店を辞める事を決意しました。

店を辞めた時は規則正しい生活を送っていました。1ヶ月間ほどは骨休みだと思ってのんびり暮らしていました。私は寿司屋という事ですぐに就職先が見つかると思っていたのですが、1ヶ月遊んでいると怠けぐせがついて働く意欲が無くなってしまい、だらしない生活が始まってしまいました。

だんだん生活が荒れていき、夜飲み残したお酒を朝から飲んでしまったのが底つきの始まりでした。それが毎日のように続き飲む様になりました。そして飲むばかりで食べるものも食べず、歯も磨かず、風呂にも入らず、ただ生きているだけの生活を毎日送っていました。

こういう生活も長くは続かず3ヶ月後には体重68kgから38kgにまで減少してしまい、立ってトイレに行くのがやっとの状態でした。しかし恐ろしいものでお酒を買う事の体力だけは残っていました。そうこうしているうちにとうとう歩く事さえおぼつかなくなり、自分から救急車を呼んで病院に搬送されました。検査の結果、拒食症、脱水症状、アルコール依存症と診断されました。この病院は総合病院の為アルコール依存症は治せませんと言われ、拒食症と脱水症状の病気だけ治療されました。

2ヶ月後ある程度元気になり退院になりました。退院の帰りにタクシーで帰ったのですが途中コンビニに寄って又お酒を買って家で飲んでしまいました。治療のお陰で身体は元気になり元の生活に戻れると思いましたが、又1か月後に社会復帰せず元の飲んだくれの生活に戻ってしまいました。そして再び身体の調子がおかしくなり2度目の入院となりました。

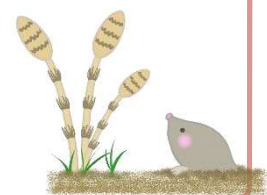
その頃妻とは家庭内別居になっておりまして口も聞かない状態になっていました。お互いの関心が無くなっていきました。ですから私が2度も入院した事も知らなかったと思います。私は全ての事を、市内に住んでいる実の姉に頼みました。入院中、姉が妻から離婚届を受け取って持ってきました。私は仕方なく入院中に離婚届けに判を押して離婚が成立しました。本当は離婚はしたくはなかったのですが。

(つづく)

横浜マック俳句教室

お気楽の会

三月の兼題「芽」または自由



特選

北の地で芽が吹く強さ石を割る

岳

準特

馬鹿と鳴く鴉 櫟る木の芽風

山

田

ものの芽の静に秘めらる躍動や

ふ

ゆ

マンネリを正す芽吹きや新社員

幸

千

老いし母揚げるたらの芽ほろ苦く

う

ちむら

ものの芽の空地三角ベースの子

緑

青

頬ゆるむ朝道すがら木の芽ふく

ドラニヤン

筍の芽地下たびの底ここにありと

豊

初芽見て心がさわぐチューリップ

文

太

茶摘にて新芽で淹れる茶は旨い

志

夢

椿落つ三十郎はどうに過ぎ

空

知

たらの芽やちびりちびりのコップ酒

乃

無

冬すぎて発芽花びらついたかな

ホ

シ

夜の色に心拍上がる木の芽時

行

雲

俳句教室参加メンバーたちの感想

横浜マックに来てからが初めてなので”むずかしい”の一言です。仲間の俳句は読み手の感情なのでとても楽しい。”作者の感情は解説しない方がいい”というのもおもしろい。次回のお題は「水」なので特にむずかしいかな。(K・M)

切れ字の効果的な用法や文語の知識がないことを、先生方とざっくばらんにお話してきたことが嬉しかったです。また、仲間の俳句が意欲とともに変化しているのを感じて刺激を受けました。自分は俳句で表現したい情景があるのに言葉に置き換えられないことにいつも苦しんでいるので、沢山の俳句に触れたり知識を増やしたりして、もっと自由になりたいと感じています。(M・K)

初めて特選をいただいたのは正直に嬉しかったです。今回はお題が難しかったのですが、悩んだ結果うまくお題に沿った句ができて良かったです。ただ今回はたまたまうまくいっただけなのでこれにおごることなく謙虚な気持ちで取り組みたいと思います。(T・H)

その時季によって風景が頭に浮かぶような季語の使いまわしをもう少し勉強したいと思う。(T・K)



★3月会費・献金者 献品者★

木下庸子、関和子、野末浩之、嶋崎靖夫、嶋崎さとみ
カトリック山手教会、聖心の布教姉妹会、カトリック大船教会
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。

★2025年5月予定★

5月 2日(金) よしの病院メッセージ（オンライン）
5月 7日(水) 横浜マックバーベキュー会
5月 14日(水) みくるべ病院メッセージ（オンライン）
5月 23日(金) 神奈川病院メッセージ
5月 27日(火) アル施連ソフトバレー大会

※今年のバーベキュー大会は、利用者・職員の他は横浜マックOB・OGのみで開催させていただきます。
参加を希望される方は事前に必ず横浜マックまで御連絡下さい。



↑ 3/31 大池公園お花見の様子

令和7年3月利用者報告

所属		新規	継続	合計	利用者合計			
病院	神奈川病院	0	1	1	男性	女性		合計
	久里浜医療センター	0	1	1	8	4		12
	精神医療センター	0	0	0	利用者年齢別内訳			
	よしの病院	0	1	1	10代	20代	30代	40代
施設	まゆの家	0	3	3	0	0	0	3
	いしずえ	0	5	5	50代	60代	70代	合計
	GHわおん	0	0	0	3	6	0	12
					修了者内訳			
福祉保健センター		0	1	1	就労	AA	その他	合計
ネット		0	0	0	0	0	1	1
知人		0	0	0	中途退所者内訳			
その他		0	0	0	就労	AA	その他	合計
合計		0	12	12	0	0	0	0

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.383)
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-