

SSKW NPO法人

横浜マックニュースレター

2025.5.16.

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。

横浜マック春季ステップセミナー ご来場、ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。



4/29（火祝）に旭公会堂にて横浜マック春季ステップセミナーを開催致しました。

毎年恒例となっている横浜マックの春季ステップセミナーですが、昨年は横浜マック 40 周年感謝の集いを夏に開催しました関係で、春季ステップセミナーの開催を見合わせていたので、ステップセミナーの開催は二年ぶりになりました。

当日は好天にも恵まれ、施設の仲間、自助グループの仲間、OB・OG だけでなく関係機関の皆様にも多くお越し頂きました。Step1～3 は横浜マックの現在の通所者、4・5 から先は横浜マックのOB・OG や AA の仲間にスピーカーをお願いして、横浜マックらしい地に足のついた生き生きとした Step の話を聞くことが出来た、と思っています。

お越し頂いた皆様には改めて御礼申し上げます。



体験談 横浜マックにつながって② H・S

ディ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。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……

2度目の病院でも病名は拒食症と脱水症状、アルコール依存症と診断されて治療にあたりました。ここでは3ヶ月入院し、退院後そのままタクシーでアルコール依存症の専門病院に向かいました。タクシーで40分ある病院に行く途中、姉が私に向かって「死ね死ね」とずっと言い続けました。「貴方がいなければこんな苦労はしなかったのに」と言っていました。でも顔を見ると涙が目に浮かんでました。その中でこの光景を見ていたタクシーの運転手が私を庇ってくれるくらい大変でした。

ここから専門病院での治療が始まりました。しばらく日が経つとAAの会合があると言われ出席するように促されました。最初はどんな会合か分かりませんでしたけれど会場に入ってみると異様な初めての光景を目にしました。数十人が輪になって1人ずつ話をしているのが目に映りました。何かオカルト集団に見えました。

病院でワーカーさんと話し合い、中間施設である横浜マックに通所する事になりました。いしすえというグループホームもあり、ここに決めました。中間施設では10～13人くらいの仲間がいて一緒に病気の回復を行う事になりました。最初はどんな人が来たんだろうという目で見られましたが、段々日が

経つにつれて仲間と打ち解けるようになりました。そして話しかけてくれる人も出来ました。

通所後、半年経つと「2・3廻り」と呼ばれるミーティングへ参加することが決まり、1人で川崎の教会まで行くことが決まりました。1人で寂しいという感じはなかったけれど不安という気持ちになりました。しかし周りの仲間が話しかけたりして大変助かりました。特に川崎マックの人達には大変お世話になりました。色々話しかけたりしてくれて仲間っていいなあと思いました。

私はマックに来て1年半近く経ちますが未だ飲酒欲求が衰えません。ひとつは夜寝れない事が原因になっていると思われます。夜1時間から2時間位は布団で寝返りをうったりうだうだしています。後は暇な時間が出来ると飲みたくなってしまいます。TVや広告等は大丈夫なんですけど、眠れないときが一番つらいですね。眠れないと余計イライラして飲んでる時の事を思い出して飲みたくなるんですね。

今現在色々な治療薬が開発されら中、アルコール依存症の病気の薬が開発されないのが不思議に思うんですよね。この病気が完治されないで回復だけに留まっているのも不思議ですね。ひょっとしたら死んでしまうかもしれないのに何とかしてほしいと思います。もっと本腰を入れて治療薬に当たって欲しいものです。

私もこのままひょっとしたら一生飲めない生活を送らなければなりませんが、治療薬が出来れば又飲めるかも知れません。私は仕事さえしていれば普通に飲める生活に戻れると思っています。断酒でなく節酒でいけるかも知れませんかやさやかな望みを持っています。

しかし、もし一口でも口にしたら又元のだらしない生活に戻ってしまったり悲しむ人がたくさんいると思います。特に実の姉には今まで苦勞をかけただけに又悲しませる訳にはいきません。今私はアルコール依存症と闘っています。やはり AA という仲間が必要です。

マックに来て 1 年半になりもうすぐ退所になりますが、退所になれば一人で住む事になるかもしれません。そしたら先ほど言った通りひょっとしたら AA に通わなくなるかもしれません。そしたら飲んでしまうかもしれません。その為にもやはり AA が必要になってきます。AA に行きさえすれば飲む機会も減り断酒できると思うのです。

話が変わりますが、県央地区のあるグループの AA のミーティングに参加させて頂きました。これは異例中の異例だと思うのですが、マックでは常に決められたグループのミーティングしか参加出来ません。しかし私一人、他のグループのミーティングに参加を認

められました。多分施設の配慮により気分転換だと言っておりました。初めて県央地区のミーティングに参加した時大変不安でした。しかしそんな思いはよそにグループの皆さんが温かく迎えてくれたので大変楽でした。特にグループの一人の人から親しげに声を掛けられたのが大変嬉しかったです。やっぱり男女問わず AA の仲間っていいなあと思いました。

(終わり)



横浜マック俳句教室

お気楽の会

四月の兼題 「水」または自由



特選 水底の石の煌めき夏近し 行雲
準特 サクラ散る水もに写る波紋かな 文太

噴水に子供たわむれ春もよう 岳
湧水の息吹き溢れる川の底

ペンギンの覗く水面や風光る 山田

山峡の絞り出したる水の春 緑青

山笑う水辺に小鳥水遊び 志夢

花冷えに雨情ありや人恋し ドラニャン

水際で遊ぶ子供の姿かな ホシ

春だ巨人ド軍と二刀流の彼女 空知

ヒヤシンス水商売の浮き沈み 乃無燐

清水の波に飛びかう鮎の群れ 順

逃げ水の遠ざかる酒立ちにけり 幸千

音もなくきちがい水に花の浮く うちむら

★4 月会費・献金者 献品者★

堀川源、佐野純三、金子晶子、神林秀人、谷田部直子、池賢二

カトリック保土ヶ谷教会、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 6 月予定★

6 月 6 日(金) よしの病院メッセージ (オンライン)

6 月 9 日(月) ふれあいスポーツボッチャ大会

6 月 11 日(水) みくるべ病院メッセージ (オンライン)

6 月 27 日(金) 神奈川病院メッセージ

令和 7 年 4 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	0	0
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



↑ 4/25 野島公園潮干狩りの様子

令和 7 年度 会費のおねがい

日頃より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をお読みいただきありがとうございます。紙面を通して多くの方に私たちの活動を知っていただくことは大きな励みになっております。

毎年、会員・賛助会員の皆様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ご寄付や献金もいただいております。皆様からの支援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。どうぞよろしくお願いいたします。

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

今月は郵便振替用紙を同封させていただきましたのでぜひご活用ください

編集人 (NO.384)

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-