

SSKW NPO法人

# 横浜マックニュースレター

2025.6.10.

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。



## 2025年5月7日横浜マックバーベキュー会♪

昨年は天候に恵まれず中止になってしまいましたが、今年は絶好の行楽日和！ゴールデンウィークのあとということもあって、ゆっくりとバーベキュー（と青空ミーティング）を楽しむことができました。

また、ここ数年は感染症対策のため小規模での開催が続いておりましたが、今年はOB・OGに参加していただくこともできました。横浜マック卒業生の元気な姿を見ることができて、現役メンバーにとっても励みになったことでしょう。その他の行事も少しずつ再開しておりますので、今後もたくさんの方々とお会いできるのを楽しみにしています。



## 横浜マックスステップセミナーを終えて①

ステップ 1,2,3 について話してくれたメンバーから感想をいただきました



私は営業の仕事をやっていたので人前で話をする事には多少慣れているつもりでしたが、4月29日の当日、壇上に上がりかなり緊張していました。施設長からのアドバイスで台本のようなものは作らずに、要点だけをまとめたメモだけを見ながら話を進めました。

ステップセミナーと言っても私のステップへの理解度では、ステップに沿って話を進めようとはあまり考えずに、自らの幼少期から振り返るという事は最初から決めていました。それでも小学生時代の体験した話のところでは、自分がいじめられていた事を話すつもりが、同じくいじめられていた友人を傷つけてしまったこと、自分がいじめから逃れるために、その友人に暴力をふるってしまったこと、その友人の心を傷つけてしまったことは、未だに後悔していたのですが、壇上でこの話をした時には言葉が詰まってしまい切り替えるのに苦労しました。

しかし今考えると大勢の聴衆の前で自分の弱さを話せたこと、それがステップ 1 の無力につながるかどうかは私には分かりませんが、この話をした後にはスムーズに話せることができました。胸のつかえが下りたというわけではなかったのですが、やはり人前で話すことに対してどこか格好よく話をしたい気持ちもあったのですが、自分の弱さをさらけ出すことによって以後の話もありのまま話すことができました。



## 横浜マックスステップセミナーを終えて②

ステップ 1,2,3 について話してくれたメンバーから感想をいただきました

4月29日、旭公会堂で約2年ぶりの横浜マックスステップセミナー。ステップ 1~3 のスピーカーを喜んで引き受けさせていただいた私は、ほど良い緊張感と共に会場に居ました。正答を求めて事前にビッグブックを読んでみたものの、結局は「呑む前」「呑んでいた時」どうであったか、「今どうであるのか」の時間軸に沿った等身大な話をする心積もりに落ち着きました。

以後は営業で、パワハラを受けた体験や初めて浪人した時に本気で勉強に取り組み、眠れなくなってしまい、そこから薬を飲むようになったことを話しました。やはり睡眠障害のくだりは、今の自分にとっては避けて通れない話題であり、情けない気持ちもあったのですが、正直に話せたことは良かったと思います。

ただこの辺りの話で15分経過のパネルが出たしまい、自分が酒と薬を飲みすぎて救急車で運ばれ精神病院に入院し実家から追い出され、どうにもならなくなってしまった時に横浜マックスのメッセージを聞いてグループホームにもお世話になるようなところはかけ足になってしまい、時間の配分がうまく出来なかったことは今後に向けての課題です。

ただ全体的な感想としては、最初の数分は緊張で硬くなってしまいましたが以後はスムーズに話を進められて意外にも楽しく話すことが出来、貴重な体験になりました。後はスピーカーを終えた時に横浜マックスの仲間だけでなく、普段通っているAAや2,3 廻りの仲間に声を掛けられたことは非常に嬉しいものでした。

最後にこの機会を与えてくれた横浜マックスのスタッフに感謝しています。最後まで弱気になる私に声をかけてくれたことは大変励みになりました。今後も回復に向かって頑張っていきたいと思います。

(グループホームいしずえ T・H)

横浜マックスに繋がったばかりの頃は分かち合いの中で、摂食障害でもある事とそれに伴う都合の悪い過去を隠したり、正社員で働いていた期間を盛ってみたり、当然のようにカムフラージュを行っていました。かと思えば配慮を知らずに赤裸々に話し過ぎてしまったりもして、短期間でも振り返れば時の流れを感じます。

20分というスピーチの時間は想像以上に短く、

いかに身勝手に利己的であったかというエピソードや、同じ行動パターンを繰り返して周囲の人間関係を破壊して来たかについてももう少し詳しく触れたかったのですが、肝心の「今」も含めて時間切れとなってしまいました。

スピーチの最中は職員さんと OB,OG を含めた仲間が真剣に見守っている気がして心強かったです。スポンサーも祝日で仕事が忙しいなか合間を縫って遠くから駆けつけて下さり、生身の愛に支えられているのを実感しました。同じくスピーチを控えた仲間に「憎たらしい程に落ち着いている」と言われたのを受けて、未だカムフラージュが先立つ自分に気づきましたが、それが分かるのも一人ぼっちでは無いからです。

仲間のスピーチを聴いていると”説明”ではなく”生きた”ステップが伝わってきました。お酒を止めて大きすぎる自我と思い通りにならない現実と直面し葛藤し、それでも逃げずに向かい合ってきた過程が、振り返ればステップであったという印象を受けました。各人の塗り重ねられた体験がより鮮やかな色彩を持ってしてその方の捉える現在のステップの輪郭を描き出しているような気がしました。早くも「次回のステップセミナーではどんな話がきけるだろう」と楽しみにになりました。

私の中では既に、横浜マックとまゆの家修了を見据えた現実と自我との葛藤が始まっています。「無力を認めさせていないのではないか」「自分だけを信じているのではないか」「委ねるつもりがないのではないか」などの思いを日々のミーティングで分かち合い、内側にある怖れとも向き合っています。

横浜マックステップセミナーは、そんな私の「今」を切り取った1日になりました。横浜マックに携わる総ての皆様、ありがとうございました。

(まゆの家 M・K)



横浜マック俳句教室

## お気楽の会

五月の兼題「月」または自由

特選

海月浮くガラス向こうの無音界

行雲

準特

あめんぼの影水底を走りけり

緑青

老犬の床擦れあらわに夏の月

山田

球音のつきぬけていく五月晴れ

うちむら

潮干狩り子供は横で水遊び

文太

ダービーの新聞買って月仕舞ひ

乃無燐

庭の音青水無月やふと眠る

ふゆ

夏めくやラッシュ耐へ忍ぶ月曜日

幸千

五月晴れ昼寝するのも忘れるね

ドラニヤン

月曜日今日から仕事五月病

志夢

五月雨が雲の間に間に月隠す

岳

夏川に月夜照らすよ二面かな

ホシ

夏の夜写るよマストのシルエット

豊

いい匂いするから抱きつくマザーデイ

空知



## ★5月会費・献金者 献品者★

梅沢郁也、田中美保子、伊豆野隆信、堀川源  
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7月予定★

7月 1日(火) 江ノ島散策 (女性)  
7月 4日(金) よしの病院メッセージ (オンライン)  
7月 9日(水) みくるべ病院メッセージ (オンライン)  
7月17日(木) 久里浜医療センターメッセージ  
7月19日(土) AA 旭グループ OSM  
7月25日(金) 神奈川病院メッセージ  
7月30日(水)～8月1日(金) 宇佐美宿泊研修 (女性)

### 令和7年5月利用者報告



↑ 5/27 アル施連ソフトバレー大会  
交流試合で一勝一敗…!!

| 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  |
|    |           |    |    |    | 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.385)  
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 東京都世田谷区砦6-26-21  
定価 ¥100-