

特定非営利活動法人

横浜マックニュースレター

2025.10.18.

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。



2025年10月5日 男性プログラム 野毛山動物園散策



以前、子ども連れで坂道を登っていった思い出がありますが、今回は年寄り 7 人連れで、家族連れのなかに溶け込んで、メインのレッサーパンダも見れ、お昼もピクニック気分で青空の下でいい気分転換ができ、気持ちのいいひとときが過ごせました。(K・M)

30℃近い暑さの10月初旬に我々横浜マック男性陣が日ノ出町駅に降り立ちました。目的地の野毛山動物園に到着し、キリンや、まるで空を飛んでいるようなフンボルトペンギンを見て心が癒されました。しかし、爬虫類館に展示されている半数が密輸保護個体であるとの説明を読み、人の強欲を思い、自己を律すべきだと感じさせてくれる散策となりました。(M・N)

私は幼少期から実家で犬を飼っていたこともあり、動物に対して興味がありました。野毛山動物園は二十年ぶりに行ったのですが、やはり動物を見るのは楽しかったです。ただ、メインのレッサーパンダが一匹しかおらず、奥へ隠れてしまうこともあり残念でした。それでも良い気分転換になりました。(T・H)

以前、精神障害者の訪問看護の仕事をしていたときに、利用者を連れてここに来たことを思い出しました。まさか自分が利用者側になるとは思わなかったです(笑) ライオンやトラがいなくて残念でしたが、色々な動物を見て楽しかったです。(R・S)

子どもが小さい頃よく遊びに行きました。昔はもっと動物がいたような気がします。日ノ出町駅から坂を上って行きましたが、若い頃は全然平気だったのに今回はとても辛かったです。無料で入園できるのは素晴らしいと思います。(H・S)



一年のバースデーを迎えて

横浜マックを利用して一年間断酒を続けたメンバーからメッセージをいただきました



早いもので横浜マックに入所してから一年が経過しました。昨年9月に神奈川病院を退院した足でそのまま横浜マックに行き、グループホームいしすえに入りました。その夜、AA会場でワンデーのメダルを頂いたのは昨日のことに思い出されます。

当初は1日3回のミーティングに行くだけでも必死で、うまく話すこともできませんでした。落ち着いて理路整然と話す仲間を羨ましく感じると共に、自身の無力さと比較して歯がゆい日々を送っていました。今にして思えば、自身の病気である睡眠障害と向き合うことが出来ず、毎日眠れないという悩みを周囲に馬鹿にされてしまうのではないかとこの恐れがあったのと同時に、どうせ誰も自分の苦しみを理解してくれないだろうという葛藤を抱いていたことが分かります。

そんな私が徐々に正直になっていったのは、仲間の存在と、常に自分を支えてくれた横浜マックの職員の方々の協力があったことだと今更ながら感じています。

施設の方が考えてくれる様々なプログラムは私にとって楽しくもあり新鮮なものでした。特に体を動かすことが好きな自分には卓球やソフトバレー等は非常に楽しく、仲間と共に大会を目指して練習する事は、学生時代に戻った様な感覚になり、大変有意義な時間です。また、俳句等これまで全く経験が無かったことでもいつの間にか夢中になり、今では毎月の句会が楽しみになっています。それと、今までの荒んだ生き方では経験出来なかったお酒無しのバーベキューであったり、近くの公園での紅葉狩りやお花見等も、自身の心の落ち着きを保つ為に効果があるものだと感じています。

そのほかに印象深いのは、今年4月に行われた横浜マックのステップセミナーでスピーカーをやらせて頂いたことが挙げられます。私はトッパッターをやる事になり、大変緊張しました。しかし、いざ話し始めると不思議とリラックスしていき、高揚感を感じると共に壇上にいる自分を俯

瞰しているような感覚に襲われました。気が付くとタイムキーパーの出す15分経過の文字が見えて、まだ話したい事の3割程度しか話していないことに気付き、最後は慌てて帳尻を合わせるような感じになってしまいました。自分としては初めてのことだったので及第点だとは思っていたのですが、何よりも嬉しかったのは、横浜マックの仲間や普段AAで合っている方からもお言葉を頂いたことです。

他に特筆すべきはやはり「2・3 廻り」が挙げられます。このプログラムでは他の施設から同じ様な断酒期間の仲間が集まります。教会を使ってミーティングを行うというのがまず新鮮で、場所によってこうも雰囲気が違うものかと驚かされました。そして何と言っても他の施設の仲間との交流が非常に有意義で、横浜マックの外でも仲間が増えていく感覚は何事にも代え難い経験でした。特に私は営業の仕事をしていたので、人とのつながりの大切さを知っているつもりなので、大きな財産を得たと実感しています。こうした交流は今後も続けたいと願っています。

そして9月22日に1年のバースデーをして頂いた件では、まず所属しているグループの方々には感謝の言葉しかありません。私自身はこうした場が苦手でどんな顔してひな壇に座ればいいのかと考えていましたが、大勢の方からメッセージを頂いた際には胸がいっぱいになりました。眠れずに1人で悩んでいた自分に、こんなたくさんの仲間がいたことを改めて実感することが出来、自身にとって忘れられない1日となりました。

最後にこうして1年を迎えるにあたり、私を支えて励ましてくれた横浜マックの職員の方々にまず心よりお礼を申し上げます。そして普段の活動をしている横浜マックのメンバーとAAの仲間には大変感謝しています。私が無事1年を迎える事が出来たのは、皆様のおかげだと日々痛感しています。今の感謝の気持ちを忘れずに今後自身の回復に取り組んでいきたいと思っています。

(グループホームいしすえ T・H)

10月5日 女性のための依存症回復施設 オハナのセミナーに参加して

依存症の進行とともに同性間の繋がりを人生の外に置いてきたので、まずはこのセミナーを楽しむにしている自分に驚きました。正直な分ち合いを聴き、様々にあるジェンダーのなか、”女性”としてリンクする共感と気づきと希望が確かにあると思いました。ゲストスピーカーの「転んでもタダでは起きない」という言葉も胸に留まっています。

御昼御飯は職員や仲間と一緒に、アルコールリックの鬼門であるサイゼリア(特に女性の一人呑みが多い)で戴いたのですが、イタリアンプリング予想外に美味しく、また驚きました。(M・K)

板橋まで出向き、オハナセミナーに参加させていただいてとても嬉しかったです。32歳のとき最初の離婚をして、板橋の場末のホステスをしていました。飲んだくれの私の原点とも言えるし、第二の故郷です。初老の自分も酒を飲まず今日一日を続けて、またオハナの皆様と再会したいです。(T・K)

女性たちが主催しているならではの温かさがあり、とても和やかに話を聞かせてもらいました。催し物の歌やダンスはお上手で、盛り上がって楽しませていただきました。(N・Y)

皆様のお話を聞いて、お酒をやめるのは大変だったんだなあ、私も分ち合いで何か話せたらなあ…と思いました。お昼休み、レストランでの食事もおいしかったです。(K・N)

当日うきうきで楽しみにしていました。会場はいっぱいの人であふれていて嬉しい気持ちになりました。また行きたい。(S・T)



10月3日 赤い羽根共同募金 今年もご協力ありがとうございました



横浜マック俳句教室

お気楽の会

九月の兼題「道」または自由

特選

天の川星くずだけの道しるべ 文太

準特

秋の道落葉の絨毯美しき 野口

準特

星空の粒を集めし天の川 岳

準特

道すがら眼鏡拭きたり秋の虹 幸千

準特

台風や微動だにせぬ道祖神 乃無燐

栗ご飯炊き立て香る道の駅 ヒロタケ

道すがら栗が落ちてて食べたいな ホシ

稲妻を落とせ鯖猫三段腹 俊貴

赤トンボ田舎の想い道の駅 豊

忘れ蚊よ羽音うるさき月かすむ 典雅

道のはじ笑うようにね秋の草 ドラニャン

残夏の夜真っ赤な国道一号線 うちむら

秋日傘傾く道のぬいぐるみ 山田

どこまでも北海道の夏の道 空知

両切りの紫煙目に染む星月夜 緑青

道面の色なき風にそうこころ 行雲

★9月会費・献金者 献品者★

堀川源 西岡美知子 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。

令和 7年9月利用者報告

★2025年11月予定

2日(日) AA 県央地区の集い

7日(金) よしの病院メッセージ

(オンライン)

12日(水) みくるべ病院メッセージ

(オンライン)

17日(月) 県立精神医療センターメッセージ

19日(水) 俳句鑑賞会

28日(金) 神奈川病院メッセージ

30日(日) 寿アルクセミナー

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	6	6		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	0	0	10代	20代	30代	40代
施設	まゆの家	1	4	5	0	1	0	5
	いしずえ	0	3	3	50代	60代	70代	合計
	フラット	0	1	1	2	4	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		1	11	12	0	0	0	0

会員募集と特別寄付金のお願い

日頃からの横浜マックを応援して頂きありがとうございます。

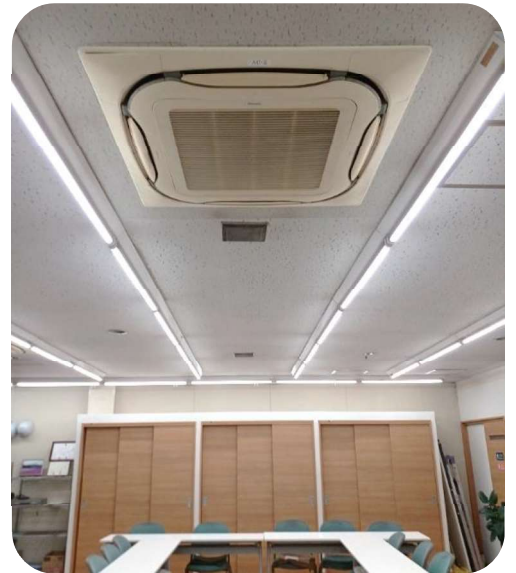
毎年、会員、賛助会員の方々から年会費をご送金頂いております。また他に多くの支援者の方々、支援法人の皆様から沢山のご寄付を賜っております。改めて御礼申し上げます。

勝手ながら今月は郵便振替用紙を同封させて頂きました。

本年の春先に、利用者が毎日集っているデイケアセンターの空調機が不調になりました。だましながら使用しておりますが、設置して12年が経過しており、「今後、いつ故障して冷暖房が効かず、横浜マック活動の要であるミーティングが行えなくなるか」との心配を抱えております。

この度、カトリック横浜教区福祉委員会様に現場の状況を視察いただき、空調施設交換費用として多額のご支援を賜りました。厚く御礼申し上げます。一方で一部必要な自己負担分が残っております。横浜マックは、コロナ禍以降なお経営は厳しく、経費の大幅削減などでしのいでおりますが、緊急出費の余裕がありません。ほかに洗濯機や掃除機など買い替え時期にきているものもあります。

厚かましいお願いですが、ミーティングルームの空調設備改修のために特別のご支援を頂ければ幸いです。よろしくお願いいたします。



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.389)

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-