

特定非営利活動法人

横浜マックニュースレター

2026.2.16.

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・まゆの家のメンバーより「横浜マックにつながって」

私がアルコール依存症だと診断されたのは25歳のときでした。親元から離れて自立し、仕事も忙しかったのですが、女性が多い職場で和気あいあいとしていて、ときにはぶつかり合いながらも楽しく働いていたと思います。結婚を考えるパートナーもいて毎日がすごく充実して前途洋々でした。

そんななかで毎晩楽しみにしていたのが一人酒、好きなドラマを観つつ酒に合うおつまみを飲みながら料理して晩酌する。そんな日々が続いたあるとき、久しぶりに会った友人に「痩せたね」と言われました。酒はレモンサワーやコークハイが好きで、炭酸でお腹が満たされてご飯を食べていないからだ、と気づき、これはいいダイエット法だと思いました。

そこから私にとって酒はなくてはならない物になりました。ご飯代わりに酒を飲んでいたのも朝も夜も関係ありませんでした。次第に記憶力や体力も無くなり仕事はクビに。パートナーも色々あって別れました。そんな私を見かねて両親がアルコール依存症専門病院の入院を決め、言われるがままに入院しました。そこで体重測定があり、一ヶ月で10kg減ったことを知り、酒のおかげだと尚更、その必要性を強く感じました。

そこから地獄の5年間が始まりました。退院して実家に戻り、母は350mlのコークハイを用意して、「飲んででもいいから何か食べて」と、糖質0麺やコンニャク、ささみなど私が食べそうな食材を買ってきてくれました。それでも食べた直後、消化吸収しないうちに吐く、毎朝その繰り返しでした。

情緒が日に日に不安定になり、私の為にローカロリーなご飯を作ってくれたことに対しても、「なんでこんなものを作るの!」と逆ギレしてしまうし、食欲がわくことを恨み、食品を万引きするようになりました。手をつけずに容器のまま丸ごと捨てたりして清々した気持ちになりました。思い返すと狂っていたなと思います。飲酒とともにそんな蛮行も止められなくなり、ついにGメンに見つかり警察署へ。酔っているものだからまともに取り調べに答えられず、何度も取り調べを受けに行きました。それでも酒から抜け出せず鬱はひどくなり、オーバードーズと多量飲酒をし、4度目の精神病院となりました。保護室に3週間入り、トイレとベッドしかない部屋で今までの苦しみ葛藤の末、諦念をくぐって「自分はアルコール依存症なんだ」と受容に至りました。

はやいもので横浜マックにつながって5ヶ月が経ちました。ずっとしがみついていた酒を手放し、回復したいという気持ちに身をゆだね明け渡す。生きるのが楽になりました。ミーティングに参加し、人とコミュニケーションをとり、炊事洗濯をし、毎日当たり前のことができる。なにより、酒を飲まない自分を誇りに思っています。

自信がないのは人としてとてもつらいことです。取り戻してくれた横浜マックの方々や仲間のおかげです。感謝の気持ちとともに、自身の回復のために今日一日飲まない生活をこれからも継続していきたいと思います。

(N・Y)

横浜マックのメンバーより「2回目の横浜マック」

私は7年前に横浜マックを修了しています。9年前に初めてアルコール依存症と診断されましたが、正直受け入れられませんでした。27歳の頃に酒乱だとか酒に問題があるとは感じていましたが、長い期間飲んだくれていた事も無いし誤診なんじゃないかと思いました。横浜マックに初めて通ったのは1回目の入院から1年後の2回目の入院のときでした。

その1年の間は仕事をしながら酒を飲んでいましたが、どこで働いても飲みすぎてたまたま仕事を休んでしまい長続きしなかったです。このままじゃマズいと思い、自分の中では屈辱でしたが、当時借金も数百万あり生活保護を受けて2回目の入院に至りました。同時に自己破産もさせて頂きました。ここで人生をやり直そうと思ったのです。

入院中に病院のCWさんから横浜マックを紹介され通所する事になりました。最初は順調に通えていたのですが半年も過ぎた時、AAの飲んでいるメンバーにしつこく居酒屋に誘われて面倒になり、「分かったよ。一緒に飲むよ」と飲んだのですが、それが長い再飲酒のきっかけだったと思います。

当時の依存症の進行度はまだ軽く、たまにお酒で失敗するけどある程度はコントロールして飲める状態でした。そこからマック通所中の隠れ酒が始まりました。毎日は飲まずに飲むときは1日チューハイの500mlを2缶だけと決めて、休まずに通所していました。正直、上手くコントロールして飲めていたのでやっぱり依存症じゃないかと思いこのまま上手くやれていたらいいと思っていたと思います。

そして半年そんな生活を続けていた時にふと深酒をしてしまい、財布とスマホを失くして記憶もなく無く、すべえてを正直に白状しなければいけなくなり、マックの職員さんに相談の上3回目の入院をしました。しかしその時の私は退院したらマックを退所するつもりでいました。もうその頃はマックもAAも面倒になり、仕事をして好きに酒飲んで自由に生活しようと決意していました。まだ当時34歳で比較的若かったので仕事もすぐに見つかり、職員さんに相談もせず決めて一応卒業という形で1回目のマックを終えました。本当に自分勝手だと思います。

そして飲酒を止めないと決意した7年間の生活が始まります。幸いアルコール依存症の症状は比較的軽いままで仕事は途切れる事なくできて、酒でたまに失敗するという前と変わりはありませんでした。最後になったお酒で失敗してまた財布とスマホを失くしどうにもならなくなり、4回目の入院を経て2回目の横浜マックに通わせて頂いています。

やっと4ヶ月が経ちました。受け入れて頂いた施設には感謝です。自分は振り返ってみると最後の決め手になるのはいつも財布とスマホを失くすことだと書いていて思いました。幸いお酒で失ったのはお金とスマホと仕事位なので幸運に思います。身体も精神も特にダメージ無いのでそこも良かったと思います。仲間の話を聞いていると感じます。今回はきちんと終了出来る様にしたいです。

(R・S)

横浜マツクの新年！ 本年もよろしくお祈りします。



初詣

暦の上ではもうすっかり春になりましたが、1月は新年行事がたくさんあったので紹介させていただきます！
お正月もデイケアは休まず開所していました。鍋会、初詣、映画鑑賞など。ミーティングはちょっとだけお休みして、お酒を飲まない年末年始を仲間と一緒に楽しみました。そして毎年恒例、上田恵子先生によるお琴と三味線の演奏会♪今年は横浜ダルクの仲間にもお越しいただいて、一緒に歌を歌ったり、お座敷遊びで盛り上がりました。ありがとうございました。



新春
鍋会



毎年恒例♪
お琴演奏会



横浜マツク俳句教室

お気楽の会

一月の兼題 「平」 または自由

特選	元旦に拝む日の出は地平線	ヒロタケ
準特	お年玉不平不満の末娘	乃無燐
準特	平底の靴の余韻や霜柱	行雲
	断崖の松や地平の初明かり	緑青
	ロンTのくたびれあらわ冬ぬくし	山田
	春はまだ鳴かぬウグイス平安京	岳
	寝間に聴く冬暁の洗濯音	ふゆ
	平らなる雪の絨毯風踊る	幸千
	平和だな静けさこのむ小鳥たち	ホシ
	平かにやめてみるのもよいことだ	井上
	平家落ち寒村隠れ日々暮らす	文太
	平和だね鍋を囲んで笑初	ニューヨーク
	啓蟄や平等院の松にはえ	豊
	平和の世はかない雪のように散る	斎藤
	待ってたよ平年通りの紅い梅	空知
	具たくさん鍋焼きうどん平らげる	金魚
	お年玉中身確認子供達	釜蛙
	雪と空道の先見て地平線	ドラニャン
	勝手から平目煮る香と鼻歌と	うちむら

★1月会費・献金者 献品者★

矢浪絢子 大桃康義 渡辺朋子

カトリック戸塚教会(愛の献金) 戸部カトリック教会

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3月予定★

3月6日(金) よしの病院メッセージ(オンライン)

3月11日(水) みくるべ病院メッセージ(オンライン)

3月15日(日) AA白根Gr.OSM

3月27日(金) 神奈川病院メッセージ

3月29日(日) AA横浜地区の集い

令和8年1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	1	3	4	男性	女性		合計
	久里浜医療センター	0	1	1	7	7		14
	精神医療センター	0	0	0	利用者年齢別内訳			
	よしの病院				10代	20代	30代	40代
施設	まゆの家	0	5	5	0	0	1	5
	いしずえ	0	3	3	50代	60代	70代	合計
	フラット	0	1	1	5	3	0	14
					修了者内訳			
福祉保健センター		0	0	0	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	13	14	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.393)

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9-1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-