

特定非営利活動法人

横浜マックニュースレター

2026.4.13.

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。

横浜マックのメンバーより

「横浜マックにつながって変わったこと」

まず変わったのが、飲酒の恐ろしさを知ったことです。そして飲まずに生きていくことの幸せを知りました。私が好きなプログラムは2階で女性だけのミーティングをすることとスマーブ(認知行動療法)です。あと俳句教室も楽しくて好きです。あと、いろいろな人が司会に来てくれるので「今日はどなたが来てくれるのかな」と思うとワクワクします。横浜マックは楽しいです。ずっといたいです。(K・N)

横浜マックにきて一番変わったのはお金の使い方です。働いていた頃は後先考えずに使っていましたが、今は余裕がないのもありますが、考えて使うようになりました。今後働いて稼げるようになってからも計画的に使いたいと思います。(R・S)

約二年半前に、相当にひどい依存症者である私は、アルコールだけでなくギャンブル等ですべて失くしました。それでも自分が病気だということもわかっていませんでした。

横浜マックにきて、スリーミーティングやセミナーを通してようやく、自分がアルコール依存症なのだと認めました。(T・K)

横浜マックにつながって最初はてんやわんやでした。私には衝動的なところがあり、思ったらすぐ行動に移してしまうのですが、それを仲間が止めてくれたりして、だんだんと落ち着いて判断できるようになりました。新しい仲間にも会えて嬉しいです。これからも落ち着いていたいと思います。(S・T)

横浜マックに通い始めて2ヶ月。「生きていいんだ」と思えるようになりました。横浜マックという居場所ができ、回復を目指す仲間とともに過ごしていると、「私はひとりじゃない」と感じることができます。また、断酒をすることで本来の自分と向き合うことができ、体調の良い日も増え、アルコールを飲んでいたときの自分の生き方や考え方が180度覆されたような気がします。より良い日々を過ごせるよう意識し行動することを手伝ってください、感謝しています。(A・K)

横浜マックにつながって一番変わったのは、自分の考えを手放す努力をするようになったことです。もちろん今でも焦りや葛藤はあるし、願いもあります。だからこそミーティングで、飲酒のメリーゴーラウンドに乗ってくりかえし同じ景色を見ていた過去を話し続けています。それから、自身の矛盾に寄り添う毎日のなかで、以前よりは他人を愛おしく思えるようになりました。不機嫌や混乱も、自分を越えた世界の一部です。とはいえ、私の病気はまだまだ深いです。

他には、スポーツに対する恐怖心が薄らぎました。興味をもってギターの練習を始めてみました。子どもの頃のようにいたずら書きをするようになりました。変わったことは書ききれません。景色は移り変わっています。まわりに合わせるということも少しは出来るようになったかな?とも思う今日この頃です。(M・K)



「横浜マックにつながるまで」

私は1964年、東京オリンピックの年に生まれました。もともとの家は貧乏で、風呂も電話もありませんでした。小学校四年生のときに親の都合で会社の社宅に入りました。そこには電化製品も揃っており、トイレも水洗でお風呂も電話もついていました。生活感がまるっきり逆転し、まるで豪邸のようでした。

私が通った中学校は当時市内でも有名な、不良の集まる中学校でした。その頃テレビでは「金八先生」が放送されていましたが、ほとんど同じ状態でした。廊下のガラスは割れて、校庭ではバイクが走り回っていて、近くに交番まで設置されていました。そんな環境のなかで私も悪さをするようになり、昼は学校をサボって友達の家に入り浸り、夜は暴走族の仲間と走り回っていました。万引きも繰り返して、警察に4回捕まって指紋までとられる始末でした。

ある日、家でTVを見ていたら突然警官二人が入ってきたこともあります。私の非行を見かねた母親が「息子を逮捕してください」と通報していたのです。私はそのままパトカーに乗せられて3時間説教を受けました。それくらいひどい中学校生活でした。

その後、私は調理師として働き家庭を持つようになりました。一方で私の父は会社を退職し、家でゴロゴロするようになりました。父は秋田県出身ということもあり、お酒を飲むことが趣味でした。ある日突然母から電話があり、「父がわけのわからないことをわめいている」と言ってきました。あわてて実家に戻るとやはり混乱していたので救急車を呼びました。病名はアルコール中毒でした。そのあともすぐ専門病院に入院することになり、私が車を運転して送りました。父は保護室(がっちゃん部屋)に入れられました。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が、40年後に同じ道を歩むことになりました。

私は40年間調理師として働き続け、最後の職場は寿司屋でした。その店は中華街の一等地にあったのですが、コロナの影響でお客さんがまったく来なくなり、数カ月後に閉店することが決まりました。会社側から解雇することができないので職場内でいじめやパワハラが横行することになり、最終的には自分から辞めることにしました。

そこから不規則な生活が始まり、夜に飲み残した焼酎を朝から飲むようになったのが底つきの始まりでした。妻とは家庭内別居になっており、私が入院していることすら知らなかったようです。入院に関する手続きはすべて姉が手伝ってくれました。そして二度目の入院中に妻との離婚が成立しました。

3ヶ月の入院中に自助グループに参加し始め、看護師やケースワーカーの提案を受けて横浜マックを利用することに決めました。もともと帰る場所もなくなって、横浜マックにはグループホームもあるし、生活保護を受けながら回復を目指すにはちょうどよかったのです。最初は緊張もありましたが話しかけてくれる人もいて、だんだんと仲間と打ち解けていきました。

横浜マックにつながってよかったことは、飲酒欲求がある程度なくなったことだと思います。飲酒欲求が完全になくなったとは言えません。日常生活でストレスがあったり、暇な時間があったり、眠れないときなどはイライラして飲んでいたときのことを思い出します。それでも3年近く断酒できています。

そして、飲んでいるときよりも生活リズムが安定してきていると思います。少しずつ仕事に対する意欲もわいてきて、今ではハローワークで求人を探している状況です。はやく横浜マックを修了して一般社会に溶け込んで自立した生活を送りたいと思います。(H・S)

調理プログラム

2組に分かれて、それぞれ調理。
 和風ハンバーグ
 明太子スパゲティ
 みんなで残さず食べました♪



ソフトボール

川崎マックさんを中心に、ほかの依存症回復施設と合同での練習試合に参加しました。



横浜マック俳句教室

お気楽の会

三月の兼題 「解」 または自由

特選	特選	桃の花解けて川面で巡り逢う	山田
特選	故郷は雪解け水の音軽く	空知	
卒業や机に一つ傷つけて	緑青		
雪解けに生命賜り染む大地	わーぬ		
二日酔い解決策の蜆汁	岳		
雪解けて野山にひびくホーホケキョ	ニューヨーク		
解熱薬恋と花粉は効能外	うちむら		
雪解けの道路のはじめに春の花	ドラニャン		
破壊理解創造連鎖蝶乱舞	ふゆ		
負敗戦困る顔して解答を	ホシ		
雪解けて茶色になった富士の山	金魚		
解き放つ金に見えるは花粉かな	ヒロタケ		
若駒が桜並木を駆け抜ける	釜蛙		
春の宵解説吠ゆる満塁打	乃無燐		
春が来た誤解が産んだこの寒さ	文太		
雪囲い解きて眩しき空の青	行雲		

★3月会費・献金者 献品者★

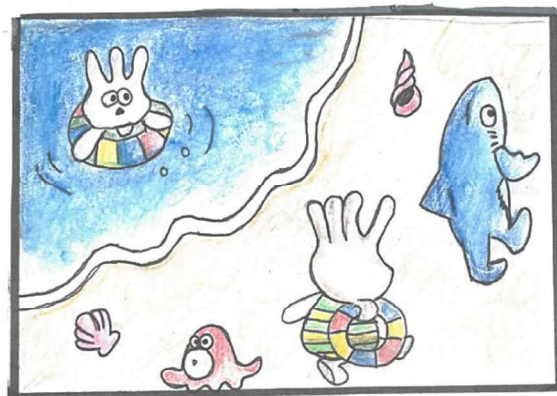
大森秀樹 田中梨奈 大桃康義 山縣光晶 嶋崎靖夫 嶋崎さとみ
 医療法人誠心会神奈川病院 聖心の布教姉妹会 カトリック二俣川教会
 日本キリスト教会鶴見教会横浜マックを支援する会（敬称略、順不同）
 その他匿名の方々に会費、献金、献品を頂きました。ありがとうございました。

★2025年5月予定★

1日(金) よしの病院メッセージ (オンライン)
 13日(水) みくるべ病院メッセージ (オンライン)
 22日(金) 神奈川病院メッセージ
 30日(土) 31日(日) AA ラウンドアップ (湯河原)

令和8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	3	3	男性	女性		合計
	久里浜医療センター	0	1	1	5	7		12
	精神医療センター	0	1	1	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	0	4	4	0	0	2	4
	いしずえ	0	2	2	50代	60代	70代	合計
	フラット	0	1	1	4	2	0	12
					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	1	0	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.395)
 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-