

特定非営利活動法人

横浜マックニュースレター

SSKW

2026.6.10.

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。

アル施連ソフトバレーボール大会 2026年5月19日 とどろきアリーナ

依存症の回復施設が集まり、本気チームと遊びチームでそれぞれトーナメント戦を開催！
横浜マックは残念ながら「遊びチーム4位」に留まりましたが、施設の垣根を越えて、
同じように回復を目指している仲間と交流できる良い機会となりました♪



高校生以来だから…12年ぶり(涙)となるバレーボールは、結果全然動けませんでした！午前中は通院だったので午後から参加しました。練習では多少決まったサーブも本番ではまったく届かず、とてつもなくコートが広く感じました。来年はまず動ける身体になってサーブを極めて、予定を確認して一日参加したいです。バレーボールを通して仲間とコミュニケーションをとって団結できるので、上手い下手関わらず楽しい思い出となりました。(N・Y)

「一勝したい」という昨年の目標に加えて、「二勝したい」という今年の目標も叶えられたのだから、喜びです。

私は計3回、ソフトバレーボール大会に出場していますが、横浜マックは練習時間が少ないのと、本番に弱いのが特色であるように思います。そんななかでも敵・味方関係なく応援しあえたり、各チーム入り混じって練習できる大会の雰囲気は暖かく感じられたのは、この3年間で自分自身が変わったからだと考えています。

私にはスピード恐怖という謎の感覚があって、例えば高速で移動するボールや、スピードスケーターの映像に恐怖を覚えます。けれども本当に怖いのは、生きている限りそれが繰り返されることです。だからこそこれまでの人生においては、お酒を飲んで自分の気持ちを安定させることだけを考えて生きてきました。でも今は、これからどう生きていきたいかが少しわかります。いろいろな意味でのリベンジマッチも大成功です。(M・K)

「横浜マックにつながって」

私の問題飲酒が始まったのは約5年前、元パートナーから日常的に繰り返される暴力・暴言に耐えかねてのことでした。最初は痛みと恐怖心を和らげるために飲酒をしていましたが、次第に朝も夜も関係なく、仕事中でも飲んでしまうという完全なアルコール依存症になっていました。

2年前、警察に保護されて実家へ戻り、メンタルクリニックに通っていましたが、ずっと飲んでいる私を見かねた医師から入院を勧められ、初めて精神病院に入院しました。

1度目の入院は酷いもので、しょっちゅう病院を抜け出してはスーパーやコンビニで飲酒して戻るといった問題行動を起こしていました。そんな状態で退院しても飲酒が止まるはずはなく、しかし家族は私がお酒を飲んではいけないことを知っているため「隠れ酒」が始まりました。

私にとって何よりも辛かったのが、隠れてお酒を飲まなければならないことでした。飲酒を止められないことや、家族を裏切っている自責の念が私を襲い、やがてその想いは恨みに変わり、自分を正当化するためにめちゃくちゃな理由をつけて母を責め立てました。

被害妄想や猜疑心によって家族の顔さえも見られなくなり、外に出ること入浴など自分の世話さえもだんだんできなくなった私は家に引きこもりました。誰のことも信用できず、一日のほとんどを眠って過ごし、最終的には義務感のような感情に駆られ、ビニール袋を片手に吐きながら飲んでいました。

去年の11月頃、ふと将来の私のイメージが頭をよぎりました。ボロボロの狭いアパートの一室で大量の空き缶に囲まれたなかで、ガリガリに痩せ細った白髪交じりの私があいかわらずお酒を飲んでいるのです。まわりには家族も友人も誰一人としておらず、どん底にまで落ちた自分の姿に不思議と、「このままだと必ずこうなる」という確信がありました。そこが私の底つきでした。

そのあとすぐに再入院し、横浜マックに通所するために一人暮らしすることを決めました。母の協力のもと、とんとん拍子に事が進みました。

横浜マックで日々自分自身と向き合っていると、アルコール以外の問題にも気づくことができました。私はアルコールとギャンブルのクロスアディクションですが、そうなるまえからクレーンゲームや自傷行為などに依存していた時期がありました。依存先を変えただけで昔から私は依存体質であり、それらは私の考え方の歪みから引き起こされているのだと気づきました、今は、今後を生きやすくするために何をすればいいのか考えながら過ごしています。

欲求の赴くままに生きていた頃と違って、毎日充実した気持ちで過ごせています。少し怖いくらいに物事が良い方向へ進んでいるのを感じながら、これからも依存物質に頼らず楽しく生きていきたいです。

(A・K)



AA 西関東甲信地域ラウンドアップ

アルコール依存症の自助グループが主催するイベント「ラウンドアップ」に参加しました。
今回は湯河原で1泊2日。ミーティングだけでなく、ダンスやレクリエーションを通して交流を深めたり、お互いの断酒期間(ソーバー)を讃え合ったり、新鮮で充実した2日間になりました。

今回は初めてラウンドアップに参加させてもらいました。夜通しミーティングをできる部屋があって、寝る暇もなく楽しめる工夫があって良かったです。一番楽しかったのはラッフル(くじ引き大会)で、景品も当たり大変盛り上がりしました。フォークダンスもあったのですが、恥ずかしさが先に立って踊ることができませんでした。また機会があれば参加したいです。(H・S)

楽しみにしていたのですが、統合失調症による幻聴がひどく、部屋で大泣きしました。女性の職員さんが、「大丈夫、ここにいるひとたちはみんな温かいひとばかりだから、何も心配なくていいよ」と言ってくれました。少し落ち着いたあとでミーティングに参加し、ソーバーカウントダウンでは自己紹介もしました。また行くことがあったら、今度はおもいっきり楽しみたいです。(K・N)

20年前に家族で伊豆高原に行ったとき以来の旅行になりました。今回は温泉に入れて美味しい料理を食べられて良い思い出になりました。私は普段から21時に寝るので旅行先でも起きられず、10時間スッカリ寝られました。何をしに行っているのかわからないですが、これはこれで生活リズムを崩さないでよかったと思います。そのうち、両親を旅行に連れてってあげたいと思いました。(R・S)



横浜マック俳句教室

お気楽の会

五月の兼題 「色」 または自由

特選

ハコスカの三角窓や風薫る

緑青

準特

夏色にキラリ光るや木々の波

ドラニャン

梅雨の駅色とりどりの傘が咲く

ヒロタケ

初夏や色とりどりの服の山

金魚

ビル繋ぐ夕虹明日の晴れ謳う

山田

色々な石をひろいてたから物

斎藤

十色のクレヨン使ひ鳴る花火

幸千

五月晴れ一雨来たぞ七色に

釜蛙

夏の朝キラキラ色に胸おどる

朝日

母の日の母を泣かしてしまひけり

ニューヨーク

無彩色ポテチ袋の更衣

乃無燐

こむぎ色海のおいを満喫だ

ホシ

車窓から仰ぐ天空藤の色

わーぬ

玄関へサツキがゆっくりご案内

空知

空の鯉白鷺仰ぐ柏尾川

うちむら

汗がとび笑いと涙のソフトバレー

岳

春が去り心の傷も癒されて

文太

瑠璃色のペディキュア光り夏来る

行雲

★5月会費・献金者 献品者★

中村エミ 神林秀人 佐野純三 村上正人 大森秀樹 服部京子 相浦千鶴子
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。

★2025年7月予定★

3日(金) よしの病院メッセージ（オンライン）
8日(水) みくるべ病院メッセージ（オンライン）
14日(火)～16日(木) 江ノ島宿泊研修（男性）
20日(月) AA 旭グループ OSM
24日(金) 神奈川病院メッセージ
29日(水)～31日(金) 宇佐美宿泊研修（女性）



令和 8年5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	0	0	6	6		12
	精神医療センター	1	1	2	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	3
	いしずえ	1	2	3	50代	60代	70代	合計
	フラット	0	0	0	4	3	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	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		2	10	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.397)
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 東京都世田谷区砵6-26-21
定価 ¥100-