

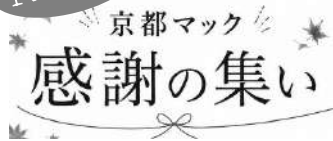


京都マック ニュースレター

KYOTO MAC News Letter

2026
06
June

NEWS



11月7日 土 開催

NPO法人
京都マック

〒600-8363 京都市下京区大宮通丹波口下ル
大宮3丁目18 MACビル
TEL: (075)741-7125 FAX: (075)741-7126
E-mail: k-mac3634@flute.ocn.ne.jp
HP: <http://kyotomac.com/>



一九九六年五月一日第三種郵便物承認毎月（1・2・3・4・5・6・7・8の日）日発行

回復への道を、ともにつなぐ。

CONTENTS

- 理事長挨拶 …………… P1
- 感謝の集い告知 ……… P2
- プログラム …………… P3
- 活動報告 …………… P4・5
- 仲間からのことば …… P6・7
- 支援報告 …………… P8



▲ マック屋上からの景色

NPO法人京都マック
理事長
瀧口 直子

季節は、はやく進むようになったのか。5月は夏のような天気でした。京都マックでは、新しい岡所長のもと、新しい職員も加わり、利用者の皆様と日々、回復に向けて過ごしております。

今回は、言葉について考えてみました。最近、イギリスやオーストラリアでは、ギャンブルにより困難に陥っている人を、ギャンブル害経験者と呼ぶようになってきました。注意欠陥症や自閉スペクトラム症などを、専門用語ではありませんが、「神経の仕組みの多様性」という概念で捉えようとしています。問題ギャンブラー、病的ギャンブラー、依存症者といった、マイナス・イメージを引き起こす言葉を使わないような傾向にあります。さらには、お酒や薬物、ギャンブルなどで苦しむ経験をした人たちを、体験者（People with Lived Experience）、体験者・専門家と呼ぶようになり、さまざまな集いや会議で、注目される存在になっています。「言葉が変わっても、たいして実質変わらないだろう」と思われる方もいると思います。ただ、言葉が変われば、見方が変わる、そこから依存症と診断される人への偏見がなくなり、理解がすすむことを願っています。

みなさまどうぞお健やかに過ごしてください。

京都マック 感謝の集い

日頃のご支援・ご協力に心より感謝申し上げます。
みなさまとともに歩んできた日々を振り返り、
これからの未来へつながるひとときを
一緒にできれば幸いです。

11月7日 土 開催

会場 ひとまち交流館

京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町83番地の1



つながる
久しぶりの再会や
新たな出会いを楽しもう



感謝を伝える
支えてくださった皆さまへ
感謝の気持ちを込めて



未来へつなぐ
これからの活動や想いを
共有し、ともに歩もう



主催

京都マック

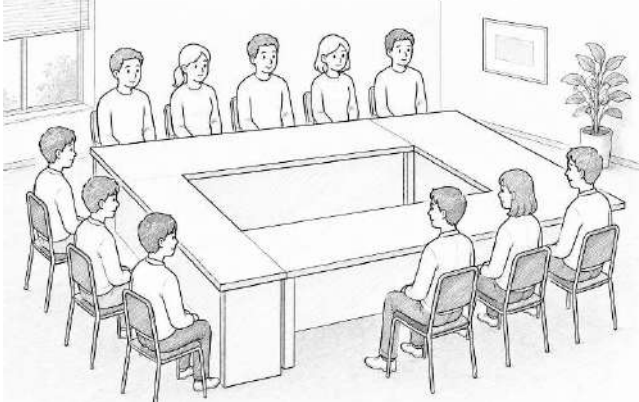
プログラム等、詳細は
次回以降のニュースレター
にてお知らせいたします。

当日は、ささやかな会を
ご用意しております。
皆さまのご参加を心より
お待ちしております。



京都マックのプログラム

ミーティング



午前と午後の2回のミーティングをします。
仲間の話を聞くと、これまで苦しんできたこと、今も苦しんでいるのが自分だけじゃないことがわかってきます。

メッセージ活動



病院・学校・更生施設などへ伺い、アディクションについての啓発活動を行なっています。
今後もさまざまな場所へ伺っていく予定です。

ヨガ



呼吸を整えて、心も体もリフレッシュ。自分のペースで気持ちよく体を動かします。

お茶会



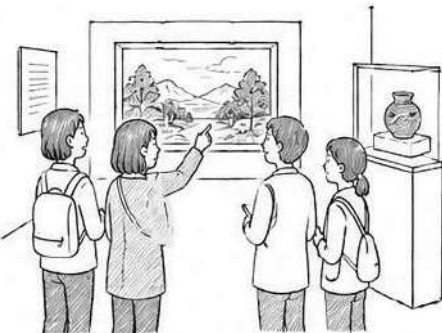
お茶とお菓子を囲んで、ほっと一息。
ゆったりとした時間を大切にしています。

誕生日会



みんなで祝い、笑顔あふれる時間に。
一人ひとりの大切な日を祝います。

社会見学



見て、聞いて、感じて、学びを深めます。
新しい発見や気づきを大切にしています。

スポーツ



体を動かしていい汗かこう！
楽しみながら健康づくりを目指します。

調理実習



みんなで作って、食べる喜びを感じます。
協力しながら料理の楽しさを学びます。

活動報告

マックでは、依存症からの回復において大切な「仲間とのつながり」「規則正しい生活」「心身の健康づくり」を支援するため、さまざまなレクリエーション活動を取り入れています。楽しみながら交流を深め、達成感や充実感を得られる機会をつくることで、回復を支える居場所づくりにつなげています。



① ソフトボール（屋外）

屋外または体育館で、経験の有無に関わらず誰もが気軽に参加でき、仲間とのコミュニケーションを楽しみながら気持ちの良い汗を流すことができました。マックでは、仲間と協力する体験を通して他者との信頼関係を育み、社会的やコミュニケーション能力の向上につながる機会としてスポーツレクリエーションを実施しています。



② バレーボール（体育館）



③ 誕生日会

利用者の誕生日をみんなで祝いしました。主役の紹介やお祝いの言葉が贈られ、会場は温かな拍手と笑顔に包まれました。マックでは、一人ひとりの存在を認め合い、仲間同士で喜びを分かち合う機会を大切にしています。誕生日会は、今、生きていることに感謝し、仲間とのつながりを感じ安心して過ごせる居場所づくりにつながる大切なイベントの一つです。



④ 調理実習

調理実習では、参加者が協力しながら生地作りや具材の準備、焼き作業に取り組みました。役割を分担し、声を掛け合いながら進めることで自然と交流も生まれました。完成した料理をみんなで味わい、達成感と楽しさを共有できる充実した時間となりました。マックでは、日常生活に必要な生活技能の向上を目指すとともに、協力して一つのことをやり遂げる経験を通して自信や達成感を得られるよう支援しています。



京都 嵐山へ

2026. 5. 19



⑤一日レクリエーション（嵐山）

一日レクリエーション活動として嵐山を訪れました。当日は天候にも恵まれ、渡月橋周辺の景色や自然を楽しみながら仲間同士で交流を深めることができました。普段とは違う環境の中で心身のリフレッシュにつながる有意義な時間となりました。マックでは、施設外での活動を通して新たな体験や楽しみを見つける機会を提供しています。仲間との思い出づくりや気分転換を図りながら、回復後の健全な活動の幅を広げることも目的としています。





仲間からの ことば ①



大阪マック
「感謝の集い」
に参加して



私は、京都マック入寮後、半年を経て今回初めて感謝の集いに出席しました。大阪は私の生まれた土地であり、久しぶりに訪問する大阪、特に天王寺付近はどう変化したのか直接確認出来る事にワクワク感いっぱいでした。訪れた玉造カトリック教会がステンドグラスもある本格的な建物に感銘を受け“依存症”を抱えながらも訪問出来た事に改めてマックへの感謝と65年の人生を振り返り、ギャンブル一色だった生活を反省し、今日一日ギャンブルを止める生活を積み重ねつつ、今後の人生設計について深く考察し、二度とギャンブル漬けの生活に戻ることなく、人生の最終目標である別れた妻そして長女・二女と孫達と生まれ変わった状態で再びやり直しの人生を歩んで行きたいとの望みが叶う様、普段の生活を有意義に過ごしたいと思います。

(Mさん)

大阪マックの感謝の集いで、久しぶりに大阪、玉造まで行った。串本で仲良くしていただいた仲間にも会え嬉しかった。皆さんも元気そうで、気さくに声をかけて下さり、自分の事も覚えていてくれて良かった。大阪マックの仲間には同じ音楽の趣味の仲間もいて最近の音楽は何を聞いているのか、もちろんプログラム等の話が出来て良かった。今回もおいしい食事をたっぷりいただいた。すごい量で作るのが大変だったと思うがみなさん笑顔で迎えてくれた。ミーティングではいつもと違うメンバーの話を伺えとても新鮮で、改めて気が引き締まる思いがした。自分の事もいつもと違う感じで話すことができた。本当に毎回大阪マックの皆さんのパワフルさには驚かされる。自分ももっと元気に明るく前向きに自分のアディクションと向き合っ、いろいろな挑戦をこれからも頑張ろうと感じた一日だった。

(Sさん)

大阪マックの感謝の集いに久しぶりに参加をしました。通所していた頃は度々参加していましたが、再度の入所後は何年も行っていなかったため、浦島太郎のようだった。久しぶりの大阪マックの集いに参加して、大阪マックの仲間の話が聞けて本当に良かったと思います。久しぶりの仲間に会えましたが、ほとんどがマックのスタッフになっていました。今回は自分にとって実りのある事でした。でも、仲間が亡くなっていたのは残念だと思いました。いろいろとありましたが、また参加したいと思います。

(Kさん)

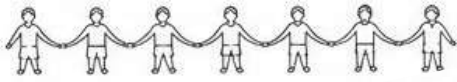
大阪マック感謝の集いを振り返って、一番印象に残っているのは仲間の体験談になります。特に自分と同じギャンブル依存性の仲間の話は、共感し心に残りました。その方とは、雨で会場変更となった梅小路でのお花見合同ミーティングではじめて会話させてもらい、お互いがんばりましょうと握手しました。その仲間の体験談をはじめとお聞きし、子育てしながら施設に通い、自助会の役割もこなしていると知って本当にすごいなと思いました。やる気をもって行動している人を見ると、自分はこのままじゃダメだと痛感するし、もっと自分を変えないといけないと感じました。

依存からの回復はなかなか先が見えないし、心が折れそうになる時も多いのですが、仲間と共に前を向いて一歩ずつ歩いていこうと、感謝の集いに参加させてもらい、心をひきしめるととても良い機会になりました。

(Mさん)

自分は、今回で二回目の感謝の集いに参加させて頂き、とても自分に対して思い返す事が出来ました。去年の集いと今年の集い、全く感じ方が違いました。昨年の方は入所して間もなく、何故？何の為に？ わざわざ大阪まで自腹で行かないと駄目なのか？ 嫌々と怒り等が交じり合っていました。当然、話を聴く気は無く一分でも早く終わる事だけを願っていました。書き綴ると長くなるので、でも、そんな自分も今回の集いは違いました。まず、仲間に出会える!! 仲間のお話が聴ける。楽しみにしている自分がいました。この一年で自分自身に変化が起きた事を実感しました。あの頃と今の自分。少し笑ってしまいます。考え方なのか、とらえ方が変わったのか、マックで私は少しずつ回復への階段を歩んでいきたい。仲間の存在は私にとって宝であり、笑顔とやすらぎを与えてもらっています。仲間に感謝。

(Nさん)



仲間からのことば ②



「断酒会MT」
に参加して

初めに断酒会の誰が来るのか分からなかった為、ドキドキしていたが、自分とほぼ同期のメンバーが参加した。その方とは2、3度研修会でお会いして会話したこともあり、前にも体験談を聞いてはいましたが、年齢的にも近く、やはりお互い仲間の輪の中で酒と向き合っただけの思いや、迷惑をかけて感じた思いをこの先いろんな支部例会で全て吐き出し、断酒継続して一緒に平安会に貢献していき

たい！ 家族の体験談は、夫婦や親子関係に関わらず飲酒してどれだけ身の周りの人に多大な迷惑をかけたのかが、すごく印象深く伝わってきて自分が包丁を出して脅し酒を購入するよう要求した事で、母は自分が怖くて二年間車での生活をした話を家族会での場で聞いた時には、何故母親の私が自宅を出て車での生活をしなければいけないのか…と思いつながりながら自宅前を通ったという体験談を聞いた時には本当に申し訳ない気持ちで一杯になりました。母は私に断酒継続してもらおう為にあえて私との福井での二人暮らしから京都マックと平安会に入所と入会をさせた。その思いに応える為に私は毎日各支部に出向き、人の体験談を聞き、そして自分の体験談を語り現在、もう一滴の酒も断つ覚悟で毎日例会をかかさず実行していますし県外研修へも意欲的に参加しています。

(Uさん)

私はギャンブル依存症者です。自分の過ちで家庭・家族をはじめ全ての財産を失いました。代わって残ったものは後悔と自責の念、そして多額の借金です。私には帰りを待ってくれる家族はもう誰もいません。先日、断酒会ミーティングに初めて参加させて頂き、ご家族の方のお話を拝聴しました。断酒会の皆様には、ご家族とその会という心強い味方がいらっしゃる事を知りました。

依存症と向き合うには苦痛と同時に不安感と疎外感や孤独感が伴います。その様々辛い中で寄り添い、そして伴走しながら支えて下さる存在は何よりの力になっているものと心から感じました。人生のドラマでは、現在は依存症という波乱万丈のシーンを迎えているところです。そしてここから主役は逆境を乗り越えて行き、ハッピーエンドとなるストーリーが展開されていくことでしょう。家族と仲間の愛情のチカラとともに。

(Tさん)

私は薬物依存症ですが、断酒会ミーティングは私の回復にとって重要なプログラムであると感じています。それは家族から、たいへんな時期の体験談を語っていただけるからです。普段のマックでのミーティングや自助グループのミーティングで、当事者本人の話や当事者から見た家族の様子は聞きますが、家族本人から生の声で語られる思いは貴重です。酒と薬は違いますが、家族など大切な人を巻き込んでしまうと、自己中心的な考えになりがちに私に「気づき」を与えてくれます。思い返すことも辛い話や悩みをお話して下さることに感謝しています。

(Bさん)

いつでも 見学・体験OK！

施設内の見学や、
ミーティングの体験も可能です！
まずはご連絡ください。

TEL. (075) 741-7125



京都マックへご支援下さった方々



2026年4月～5月の寄付金 受領分（順不同）

木村澤子、中原裕美、大橋加代子、林邦亮、 竹之下雅代（ウィメンズカウンセリング京都）	駐車場ガレージ寄付金総額 ……	36,130円	
皆様方の貴い寄付金総額 ……	51,994円	会場使用寄付金総額 ……	9,900円

献品（頂き物）：コーヒー、お菓子等 …… 匿名様多数

平素より私たちの「京都マックを支援する会」の活動にご理解を賜り、心より感謝申し上げます。回復を目指す仲間を支援するために、皆様のお力をお借りしたく寄付金でのご協力をお願いいたします。皆様のお力添えが、回復を目指す仲間の大きな支えとなります。何卒よろしくお願い申し上げます。

【郵便振替】 01060-5-14837

【振込先】 京都マックを支援する会

【銀行振込】 京都銀行七条支店 [普通預金] 112-3690264

【名義】 京都マックを支援する会 代表 谷口 伸一

※匿名を希望される方は、通信欄等に「匿名希望」とお書きくださいますよう宜しくお願い申し上げます。

【お問い合わせ先】

編集人 京都マックを支援する会

〒600-8363 京都市下京区大宮通丹波口下ル大宮3丁目18 MACビル

TEL: (075) 741-7125 FAX: (075) 741-7126

E-mail : k-mac3634@flute.ocn.ne.jp

<http://kyotomac.com/>



kyotomac.com

発行人 関西障害者定期刊行物協会

大阪市天王寺区真田山町2-2 東興ビル4階

[定価10円]



京都マック