



～目次～

修了者の感想文	2
Tさんへのスタッフからメッセージ	3
さいたまマック見学感想	5
はらたち日記	7
会計報告	8



10月の調理実習“秋刀魚のお刺身”通所者Hさんの鮮やかな包丁さばき

## [さいたまマック]

H 22. 5. 19～H 25. 7. 21 (T・S)

僕の幼少期は、いつも両親に怒られ「お前達はダメなんだ。」と、毎日6時間の説教を受けて育ちました。だから、自分に全く自信が持てないまま大人になりました。医師から、「病気が治るかどうかわかりません。」と言われたのは覚えています。ところが、それからお酒に出会い、病気の症状は、お酒を飲む事ですっ飛びました。

それからは毎日飲む様になり、やがては絡み酒がひどくなり、人に絡む、喧嘩、マリファナにも手を出し、万引き、飲酒事故も五回位起こしました。

ブラックアウトでどうやって帰って来たのか解らないのが毎日の日課?になり、家でボヤも起こしました。当時、ヤク中の兄との仲は最悪で殺し合い寸前の喧嘩もしました。当時は本当に殺したかったです。

兄が先に『ダルク』に繋がり、僕は一人で酒をあおる日々。当時は上手く行かない人生を一人で嘆いていました。自分のせいで、どれだけ周りに迷惑を掛けていたかは、『さいたまマック』で気付かされました。当時、殺したかった兄、携帯電話に『クズ』と登録して兄を見下げていましたが、『さいたまマック』でいろんな人との出会いと経験などで「あ～、兄ちゃんが居たから僕は生きて来れたんだ。」と本当に思える様になりました。

怒鳴る母や毎日6時間の説教をする父などに何とか耐えて幼少期を過ごして来れたのは、兄といつも肩を寄り添って生きて来たからなんだと…。

『さいたまマック』で教わった事はお酒の問題も勿論そうですが、自分の生き方の問題です。なによりスタッフさん、仲間みんなに愛してもらった。本当にありがとうございます。

今は、修了させて貰って、週5日のアルバイトをやりながらミーティングに通っています。「こんなどうしようもない俺が何とか人生をやり直せた。」本当に、『さいたまマック』のお陰なんです!だから、みんなも、『さいたまマック』に通って欲しいんです。だって「八方ふさがりの自分の人生が何とかなるんです。」

最後に、女性の職員さん、心からありがとうございました。

# 「Tさんへのスタッフからのメッセージ」

施設長 鈴木 幸雄

Tさん！さいたまマック修了、おめでとうございます。2010年5月から通所が始まりました。生活保護の申請からのスタート、資金難の問題で病院から駅まで、ひたすら歩くことでした。借金の問題が発覚し、法テラスを通して、自己破産の手続き、何ヵ月か掛けて、一段落したところに、ギャンブルの問題。次から次へと自分を追い詰める生活でした。

そんなTさんを支えて下さったのが『Jクリニック』のKドクターでした。時にはマック通所をストップして名古屋の実家に帰る事など、気持ちに余裕を与えて頂きながら、少しずつ変化していきました。この頃からKドクターとの連帯を取ることが出来、相談しながらの日々でした。時が過ぎて就労プログラムになると、対人恐怖症や視線恐怖症の病名を出して自分はこんなに大変なんだと、訴えるのです。こんな時に指針を頂けたのがKドクターです。『ゴー！』サインを出して下さいました。約3年2ヶ月の通所でした。7月21日の修了式となりました。

この修了式にはTさんならではの『生きる力』、感性の良さを見る事が出来、自分の守られた家族、そしてTさんを取り巻く仲間達の『愛』をしっかりと受け止める事が出来ると踏んだのです。これまでの3年2ヶ月の経験を持って社会人として自立出来ると信じ、実行に移しました。歩き続けられるTさんに夢を託したいと思います。必ず、生き抜ける！いつでもマックに遊びに来て下さい。

影下 妙子

Tさん覚えていますか？魂を失い、脱け殻のようにさまよったあの朝。貴方を気にしながら、私は通所者の昼食を作っていました。水道の水音で貴方の声も姿も遮られる。「T～、外に行かないで、側に居てっ!!」「うん、影下さんの側に居るとホッとするなあ～。影下さんもオレが側に居るとホッとするかあ～。」あれから貴方は、『おとん』と『おかん』の元に『愛』の確認に行ったよね。今だから言えるけど、主治医と電話で「帰って来なかったら来なかったで、仕方ないですよ。」と覚悟した瞬間。大きな『賭け』でした。

そんな不安をよそに『おとん』と『おかん』から腹いっぱい『愛』と、弟の子供さんからも溢れるほどの『愛』を貰い、輝いて帰って来てくれました

た。初めて逢った弟の子供は『天使』だと、嬉しそうに誇らしげに語ってくれました。あれから善くなったり悪くなったり。まだまだ辛い、これからがもっと辛い。でも一歩、取り敢えず一歩、自分の身の丈の一歩。

修了出来て良かったね。ホントに本当に頑張ったね、お疲れ様でした!!

岡野 利男

「T」修了おめでとう!! そして3年と2ヶ月、お疲れ様でした。マックに来た当初、スポーツプログラム（ソフトボール）時は、弱々しい体で、持ったバットに振り回されているようでした。2年目の2月には、ステップセミナーに御両親が名古屋から来られて。直後、あのTが、雪の降る中、北浦和駅からマックまで独りで歩いて通っていました（生活保護費を〇〇〇に使い込んでしまい、御両親は助けませんでした）。就職活動の時は、書類選考で中々採用されませんでした。採用されてもすぐ辞めて来て。めげながらも、何度も挑戦する姿に「失敗しても、やり直すんだ!」自立しようとしている「T」を感じました。過去の失敗を、マックで培った経験を「T」の未来に生かして下さい。ミーティング場のドアを拳で殴り、あけたあの穴は蓋をしたけど、残っているよ。早く弁償できるようになるといいですね～（笑）。

影山 実

「Tさんの修了文を読んで」

「生きづらかったよなあ～」と思う内容でした。だから酒が無かったら生きて来れなかった、そう思います。そして、いかに親が子供を育てるのか、育てるといふ事の大切さ、愛の無い育て方によって、その人の人生を歪んだ人生に作り上げてしまうのか……。その事を認識させられました。

私も貴方の親のような事をして来ました。23才の息子は、私と同じ病気だけでなくパニック障害や人を恐がる精神的病を持っていて、親としての責任、つらさを痛感しています。S君が、ある日名古屋弁で、どうしたらいいのか解からずに、いろいろ捲し立てて話をした時、「こいつはヤバイ。』『死』というものを直感的に感じました。でも、それを乗り越えて、徐々に変わってきました。大人になって来ましたね。これからも、人に支えられながら、生きている事に感謝して、自分の人生を生きて下さい。

## 「さいたまマック見学感」

さいたま市こころの健康センター

益子 香織

先日は、貴施設を見学させて頂き、ありがとうございました。お昼ご飯までご馳走になり、大変感謝しております。

見学させていただいた印象は、お部屋の雰囲気も、スタッフの方々も、とても家庭的な雰囲気だということでした。\*第1期でやめてしまう人が多いが\*第2期以降ではやめる人が少ないというお話から、この家庭的な雰囲気や人間関係が最初は辛かったり、拒否感を持ってしまうという方もいらっしゃる一方、つながることが出来れば、この雰囲気がドロップアウトしてしまうのを防いでいるのだろうな、と感じました。ミーティングでは、利用者の方が、自分の経験をありのままに話されていて、大勢でお邪魔してしまい、申し訳ない気持ちでした。誰かに伝えるというよりは、自分に対して、これまでの経験を噛み締めるためにお話されているように感じました。話される前に「アルコール依存の〇〇です」とおっしゃっていたのが印象的でした。アルコール依存症であるという現実から目をそらさずに受け入れるのだ、という思いを感じました。プログラムの内容では、特に\*第3期の仕事を探しながらミーティングに通うところで、「お母さんに戻る為の家事プログラム」があるということがすばらしいと思いました。女性の場合は見過ごされがちな視点だと思いますが、誰でも、新しい生き方を構築する為の「役割」をきちんと獲得したり、取り戻したりすることが回復への大きな一歩なのだろうと思いました。

最後になりましたが、今回は貴重な機会を設けていただきありがとうございました。アルコール依存症の方が、どのような施設で、どのようなプログラムを受けて回復の道のを歩んでいらっしゃるのかを実際に見ることができ、たいへん勉強になりました。

当センターでもデイケアが必要な方がいらっしゃったらぜひ紹介させていただきたいと思います。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

- \*1期 施設内での午前午後ミーティング、夜のAAミーティングに専念する
- \*2期 月・水曜日の午後、都内の施設に行つてのミーティング参加(視野を広げる)。夜のAAミーティング。
- \*3期 就労(社会参加)プログラム。ハローワーク、家庭・会社復帰、シルバー人材センター登録等。



## 11月9日(土)後援会主催の交流会を行います。



さいたまマックを修了した仲間たちが、日頃お世話になっている皆様お待ちしています。お気軽にご参加下さい

今回は、手打ちうどんすきをみんなで楽しみましょう。

鳥の唐揚げ甘酢あんかけ(去年大好評)今年の新メニュー、アップルパイを作ります。

### 9時から準備をしていま～す。

### 人手が足りませえ～ん。お手伝いしてくださ～い。

### お昼は、お好み焼きを用意して

### お待ちしてま～す。

日時・・・11月9日(土)

場所・・・埼玉県障害者交流センター和室時間・・・18:00～20:00

会費・・・700円(当日係の者まで)子供無料

3回目の開催となりますが、年々参加者が少なくなっています。みなさん、お誘い合わせの上ご来場下さい。

### お問い合わせは 048-685-7733 まで

#### 11月の通所者外プログラム

3日(日)・・・AA大宮グループ ステップセミナー

(与野本町コミュニティセンター)

4日(月)・・・特別スポーツプログラム(障害者交流センター)

7日(木)・・・調理実習(障害者交流センター)

14日(木)・・・スポーツプログラム(障害者交流センター)

# 「あの人が残してくれた宝物・・・遺族の独り言」 はらたち日記

影下妙子

○月○日

一睡も出来ずに夜が明けた。昨夜の道順などは知るよしも無く。道行く人に尋ねる〇〇病院。未知の世界に引き摺り込まれる不安と、言い知れぬ恐れが、病院に近づくに伴って増してくる。院長先生との一問一答の最中、壁を叩く鈍い音。恐る恐る「あれは夫ですか?」「はい。」昨晚はトイレの手摺を素手で外したとも聞かされた。「これが済んだら会ってみますか?」…恐ろしいけど会いたい、見たく無いけど気にはなる。布団の上で膝を抱えている夫の背中に『怒り』が漂う。気配を察して振り向いた夫の顔に『殺気』が漂う。「帰るぞ!精算しろ!」いきなり喚く。ただならぬ思いを抱いたまま我が家に何とか帰って来た…けど、入れない。ひと回りしても入れない。このまま消えてしまいたい。子供達に説明する言葉が見つからない。子供達が寝静まった頃合いに、ゆっくり、ゆっくり上がって行った。今日の出来事を明日に先送りして、明日はもっと辛くなるのに、時間だけは確実に流れて行く。

○月○日

夫の両親が朝一番で上京。初めて涙がポロポロと溢れた。病院に向かう車中、両親は「なんで!」「どうして!」を連発。あの騒ぎを知らない人には『何で精神病院なの?』の疑問のみ。両親は、自分たちが行けば何とかなる、貴女が大袈裟にしているだけ。その思いがピンピンと伝わる。私が責められているようしか聞こえない。

病院に着いたが面会を拒まれた。「シー、だいぶ悪いんで。でも遠くから御両親が来られてるし。シー、ちょっとだけなら。シー、…。」ワーカーさんが自問自答している。「ほんのちょっとだけですよ!」と、保護室に案内された。鉄格子の中の夫は昨日の夫では無かった。よく漫画で見る爆発した髪の毛、目は目ヤニでクチャクチャ、口は白粉がふいたようにバサバサ、上半身は裸。義父は息子のただならぬ変貌に泣いた。義母は我が子の名前を狂ったように呼び続けた。私がこの入院に同意した疑問は一瞬にして解けた。帰路の車中はみな無言、放心状態でした。

## 後援会 9 月 会 計 報 告

収 入 の 部	会 員 献 金	149,000	支 出 の 部	通 信 費	15,600
	賛 助 会 員	3,000		印 刷 費	10,575
	法 人 会 員	50,000		事 務 費	10,151
	会 場 献 金	0		行 事 費	3,474
	雑 収 入	6,000		雑 費	3,437
	① 収 入 合 計	208,000		運 営 委 員 会	0
				② 支 出 合 計	39,763
		③ 収 支 差 額 (①-②)	168,237		
		前 月 繰 越 金	2,550,804		
		次 月 繰 越 金	2,719,041		

### 11 月 の ス タ ッ フ 渉 外 ・ メ ャ セ ー ジ 活 動

(近隣地域の病院、福祉、保健所、施設への広報と交流)

- ・ 2 日 土曜日 与野中央病院 13:45~15:30 (鈴木)
- ・ 6 日 水曜日 マック・ダルク連絡会 18:30~20:00 (岡野)
- ・ 14 日 木曜日 久喜すずのき病院 13:30~15:00 (岡野)
- ・ 22 日 金曜日 済生会鴻巣病院 14:00~15:00 (鈴木)
- ・ 27 日 水曜日 県立精神医療センター 14:00~15:00 (影山)

福祉・保健所・病院から講演依頼があれば協力させて頂いています。

発 行 : さいたまマック後援会

住 所 : 〒337-0032 さいたま市見沼区東新井710-33

鎌倉ハイツ1階さいたまマック内

Tel & Fax : 048-685-7733

Eメール : saitama-mac@tbj.t-com.ne.jp

ホームページ : <http://www.saitama-mac.com>

献金 宛先 : さいたまマック後援会 <郵便振替、銀行振込共に>

郵便 振替 : 00100-7-151361 さいたまマック後援会

銀行 振込 : 埼玉りそな銀行 北浦和西口支店普通349-3933653