



～今月号の目次～

今だから言える修了者の声……………2	スポット参加者の思い……………5
看護学校からの実習生の感想文……………3	はらたち日記……………7
ある日の調理実習……………4	会計報告……………8



7月13日(土) さいたま・新潟・秋田マック合同宿泊研修会

★[今だから言える修了者の声]の特集

「私の“さいたまマック”通所」

H17/7～18/8 (A・S)

平成19年4月4日伊奈の精神病院を退院してから約11ヶ月のプログラムを経て平成20年3月2日、「一応」、という言葉添えて頂き「さいたまマック」を修了することが出来ました。もともと2度目の通所で、初めての通所は3度目の入院で私自身は早く退院出来る事を目的に平成17年忘れもしない11月9日、病棟ではウォーキングで同行出来るスタッフが居ないと1日延期されるとの予定が、1人のワーカーさんの都合が付き、「マック」の事務所で面接をし、そのまま午前のミーティングから参加。たった1日のことでも嫌な時の1日は長い。病院から2ヶ月間の通所、「飲酒要求は無くなった。」との過信も退院4日目に「一杯の酒」に手を出し1年余り止まらないままの通所。今思えば、良く毎日行ってたと思うけど、自分なりに楽しみがあった訳で、パソコンゲームは新しい経験だったけど、小鳥や魚の世話は、まだ酒に捕られる前に田舎でしていた事なので、マックに行く事は楽しかった、酒量が増えるまでは。また通所者も多く、晴れ

た日は時々ミーティングをソフトボールに変えて近くのグラウンドでやっていた事も楽しい思い出。自分が一番動きが鈍かったけど、修了の翌月「1年のメダル」を頂き、当初の目的は達してしまいましたが、グループに繋がっていた事、一応の修了で土日の休み、どちらか顔を出すようにとの提案、仕事も収入より時間、酒が止まらず通い続けた1年余り、あの時期が無かったらこの提案を受け入れることは出来なかったろうし、また、こういう提案も出なかったかも。



昔、面倒なことは絶対他の人に、と言う自分でしたし、世の中それだと思っていて、通って来たと思ってました。今、積極的では無いにしても、グループでの役割も出来る限りは受け入れる事、マックの手伝いも少しだけ出来ているかな？と。

精神病院の4回の入退院、マックの2度の通所、自分には必要だったのかも。色々な人に迷惑を掛けたけど、特に、兄や姉。10月末、6年振りに実家に電話が出来ました。

実習を通して学んだこと

上尾市医師会上尾看護専門学校 看護学生 N・H

上尾市医師会上尾看護専門学校の学生です。マックの1日プログラムに参加させていただきミーティングに参加することで自分自身を振り返ることができました。また、みなさんから仲間として優しく受け入れていただくことで、多くのことを学びそして感じることができました。まず、メンバーさんのミーティング内でお話を聞き2つのことが印象的でした。

1つ目は、みなさんが自分自身に対して素直であることです。

2つ目は、どのようなことに対してもとても謙虚であることです。私は弱い自分を他人に見透かされないよう必死に隠してきたように思います。そして自分自身に対して正直ではなかったことに気がつくことができました。アディクションを抱えている方は、死んでしまったほうが楽だと思えるほど辛い体験をされていて苦しみを知っているからこそ、正しい方向へ導かれれば謙虚な気持ちで優しくなれるのだと感じました。私も謙虚な気持ちを見習わなければいけません。

また、仲間の大切さを改めて学びました。時間がある時は、最寄りのオープンミーティングに参加させていただきたいと思いますので、その際はどうぞよろしくお願いします。どうもありがとうございました。

.....



NEWS ～ 6月の調理実習～

夏の涼味冷やし中華だよ～～

初物のスイカを
食べてこの夏を
乗り切ろう！！



うすいえんどう豆の献品ありがとうございました。

8月の通所者外プログラム

8日(木)・・・スポーツプログラム(障害者交流センター)

10日(土)～11日(日) AA 埼玉夏の集い 宿泊研修会 秩父サマーキャンプ
つちうちキャンプ場 (秩父市大滝 4011-1)

13日(火)・・・調理実習(障害者交流センター)

18日(日)・・・AA川口グループオープンスピーカーズ(川口西公民館)

「マックは第二の故郷だ。とにかくこれが言いたい！」

(I・I)

お酒が止まらなくて、止まらなくて、どうしようもなかった私が、最終的にたどり着いた場所が、この“さいたまマック”。みるからに頼もしい職員さんが、長い時間をかけて丁寧にそしてカ一杯、お酒の怖さと立ち直る大切さを、夫と私に話してくれた。そういえばその日は大きな雷鳴が響いていた。今思えば、私の生き方にも雷が落ちた日だったんだな。

その日から、AA とマックに関わる生活が始まった。思いもよらなかった生活パターン。でも、とにかく、とにかくお酒を止めたかったのと、反発する気力も失われていたのが幸いし、職員さんの提案を受け入れて、その日の明け方までお酒を気遣いのように飲んでいて私が、ひどい船酔いのような離脱症状を抱えながらも選んだ初めての行動だった。

そして・・・思い出させてくれたのは、涙。感じることに蓋をできてしまっていた、つらい、悲しいという感情。私、つらかったんだという言葉を繰り返し口にしては、止まらない涙。こんな私でも、いつでも受け入れてくれることに対して“ありがとう”と“申し訳ない”の涙。そして、自分の醜さと向き合わせてくれる時の涙。泣いていい場所なんだよ、と教えてくれた。私、小さい頃から、本当に悲しい時つらい時程、平気な顔して廻りに人に気付かれないように生きて来たんだなあ。

ここは素で居ていい場所。心をさらけ出せる場所。

息子の卒業式の前日の夜、気持ちが乱れてどうしようもなかったのも、遅い時間だったから誰もいないのは解ってたけど、マックの建物の前に来て、思いっきり泣いた。

(幸い通行人は居なかったけど怪しかったらなあ。)

今までそんなことしたことないし、自分は強いて無理やり思い込んで来た。本当、さびしい生き方して来たんだ。

マックでほっと一息つけて安心できて、つっぱった生き方を少しずつだけどほどかさせてもらっている。乾燥した高野豆腐を水につけると、ホトホトって柔らかくなるのを見ると、私もこうなりたいて思っちゃう。

自分も幸せに、そして周りの人も共に幸せに生きていく力強さを身につけて行きたい。マックは、そう願う事ができる希望の場所。

今回この原稿を書く機会を与えて頂いたことでまたいろいろ考えさせられる時間を持つことができた。本当にありがたい。たくさんの感謝の気持ちを持って、この原稿をしめくくろうとしてふと気がついちゃった。

「私の第一の故郷ってどこにあるの？」

この考えに立ち止まると、悔しい感情でいっぱいになる。めちゃくちゃに不満をぶつけたくなる。

でも今は焦らず、その気持ちを抱えたまま今日を生きて行こう。今の苦しさは、良くなるための苦しさだから。そう信じられるから。自分の歩幅で、しっかり進んで行こう。

時が来たら、必ず答えは与えられるだろう。

ありがとうございました。

※スポット参加とは？

さいたまマックに興味のある、アルコールに問題のある本人。および家族や関係者の方々が事前にスタッフと相談し、マックの許可を得てミーティングに特別参加する事。

8月のスタッフ渉外・メッセージ活動

(近隣地域の病院、福祉、保健所、施設への広報と交流)

- ・ 3日 土曜日 与野中央病院 13:45~15:30 (影山)
- ・ 7日 水曜日 マック・ダルク連絡会 18:30~20:00 (岡野)
- ・ 8日 木曜日 久喜すずのき病院 13:30~15:00 (鈴木)
- ・ 16日 金曜日 済生会鴻巣病院 14:00~15:00 (影山)
- ・ 21日 水曜日 県立精神医療センター 14:00~15:00 (岡野)

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。

「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

さて、目と目がバッチリ合ったけれど連れ戻しには来ない。・・・押し入れの中の不気味な静けさの中で私は眠ったようです。そして翌朝、何事も無かったかのように子供達を登校させた。

機能不全家庭の際立った特徴の一つ、『勝ち負けの世界』で、本日は私がちょっと有利なり、のささやかな喜び……。今日の予定を思い巡らして楽しんでいたところ、夫が例のしょげかえった顔で三階から降りて来た。頭は血糊でベッタリ。

「ええ～！」昨晚の激戦で私は殴ってないし飲みに出た様子も無かったのに。なのに、どうしたの、この様子は！ただ事じゃない……。さっきまで総てをかなぐり捨てて『自分の時間を楽しむ』計画は、瞬時にして予定変更の切り替えをしてしまう私は、いったい何者だ。何と心配しながら、頭の傷を探してやっているではないか。

自分を修正しようと心のどこかで思っている、行動と手先は、一生懸命傷を探して、そして発見した。米粒ほどの小さな小さな傷でした。カサブタになっていましたが、「こんな傷から何であれだけの血が出たんだろう？」いわれの無い不安がよぎる。

「今日は1日静かにしてようか。」夫の言う今日1日とは夕方まででした。頭の傷も、さっきの約束も総て無かったかのように1人飲み会が始まった。私も夫もアルコールという魔力に取り付かれ、2人ともとっくに自分を見失っている似た者同士でした。

米粒大の傷から湧くように血が吹き出てくるには、さほど時間はかからなかった。

夜の8時すぎ、私の運転する車で救急病院に駆け付けた。待合室のソファに崩れるように横たわった夫を、遠くで見つけた看護師さんが、小走りに近付きながら「なあにい～、酔っぱらってんの！」、ガラァ～ンとした待合室に響いた声が私の胸に突き刺さる。「はいすみません。」なんで私が謝るのだろう？

後援会 6 月会計報告

収入の部			支出の部		
	5 月	6 月		5 月	6 月
会費	207,000	143,000	通信費	19,360	33,840
賛助会員	1,000	2,000	印刷費	10,575	12,650
法人会員	50,000	50,000	事務費	10,482	12,191
会場献金	1,710	1,600	行事費	80,030	4,288
雑収入	5,000	56,756	雑 費	1,920	1,044
小 計	264,710	253,356	小 計	122,367	64,013
前月繰越金	1,804,751	1,947,094	運営委員会	0	0
合 計	2,069,461	2,200,450	合 計	122,367	64,013
			次月繰越金	1,947,094	2,136,437

新潟マック・秋田マックの仲間のみなさ～ん

一泊二日の分ち合いありがとうございました～。

雲間赤

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