

2014 ニューイヤー宿泊研修会

通所者の感想文特集

～目次～

通所者の感想文	2
お知らせ	10
はらたち日記	11
会計報告	12



『長瀨ニューイヤースタイル宿泊研修会に行って』

(N・S)

天気にも恵まれ気持ちの良い日になりました。自分は朝から落ち着きが無く・・・何故かと言えば、夏のサマーキャンプに続いて、以前自分の家庭のあった場所での合宿だったからでした。二駅先には住まいが、一駅先には職場のあった場所です。周りには来店して頂いていた、お客様、元妻の親戚、もちろん家族・・・自分が狂い始めた時がそこにはありました。

岩畳では2歳にもならない息子を危険な所なのに目もくれずに、片腕には息子を、片手には酒を・・・。飲みながら歩いた場所。

宝登山では駐車場で、もめ事を起こし参道では家族や友人、周りの参拝する人に距離をとられる程酔い、怒り、一人でワンカップを煽ったあの時をありありと思い出していました。決して一人でなど来る事の出来る場所ではありませんでした。

宿に着いて仲間と散歩に出る事になったのですが、その中での話で笑いながら自分の過去の話をしてくれた仲間やひたすら笑いを作り出してくれる仲間と一緒にいさせて貰ったら、少しずつ緊張がほぐれていました。

元妻に会ってしまったたり、何かあったらどうしよう・・・などいろいろな事を考えていたのですが、もしも何かあっても、気まずくても、どんな人にも、まず謝って。今の自分の事、病気やプログラムで来ている事を正直に話そうと心の中で何かが変わった時に本当に気持ちを軽くして貰った気がします。一人で来ていたら、また酒に走っていたかも知れません。でも今は飲まずに生きる目的を持った仲間を支えて貰っている、また仲間から勇気と希望を頂いた二日間になりました。支えて頂いた全ての人に本当に心からのありがとうございます。

『初めてのお正月』

(R・S)

お酒を飲まないで長瀬で仲間と一緒にワイワイ楽しく過ごさせてもらいました。

お酒を飲まない仲間だけならいいんだけど、宝登山神社参りは、一般人(酒を飲んでいる人)と交じって御神酒を配って飲んでいる人を見ると不思議な気分になりました。しばらく、2、3日は憂うつで気分が晴れませんでした。マックに通所させてもらい、仲間を守られているんだと思います。マックという温室から出たら酒に未練が出て諦められない自分が出てしまいます。

壮大な岩畳を普段昼休みにキャッチボールをやる4人組と歩きました。子供の頃、基地を作ったり石垣によじ登ったりいた頃を思い出しました。ひとつの石ころの上を今、僕たち四人は、歩いているのです。その大きな石ころの真ん中には川が流れているのです。その雄大さに心を奪われます。

岩畳に流れる清流は、強く美しいものでした。歩きながら心が洗われるようで酒の事を忘れるかのようなのです。でも、心のどこかでは酒の事が忘れられないようです。

ミーティングをしていると、飲んだら前のどうしようもない自分に戻ってしまうな。飲まないで居続けなくてはと教えてもらっています。飲まないからといって自分がすぐ変わる訳でもないけど飲んだらもっとひどい自分になる。人間でなくなるんだ。

今年の一年は仲間の中に支えられて始めて飲まない正月を過ごせました。飲まない正月だって楽しいはずだと・・・。

来年は、また長瀬に行って今年のように酒にへこたれない自分でありませうように。

今日一日飲まないで行こう。過去や未来に煩いませうように。



『2014 ニューイヤー秩父宿泊研修会に参加して』

(T・S)

今回、初となる秩父ニューイヤーに参加でき、去年大晦日と元旦にかけて仲間達と楽しいフェローシップを過ごす事ができて又、一番飲酒欲求の出やすい時を仲間の中で過ごさせてもらい、平安にお正月を過ごせました。

上尾駅から秩父長瀬迄2時間30分で予定地に到着し仲間達と合流、実行委員会の方は皆、仲間のために先に来て準備等をして待っていて、歓迎して迎えてくれました。

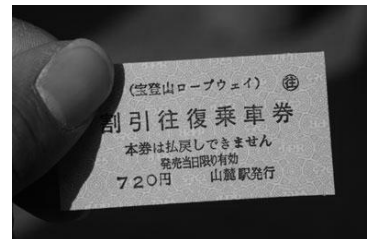
「やはり仲間の暖かさには、喜びと感動を受けました。」沢山の仲間と握手を交わし互いに出会いを喜び、新しい仲間との握手や挨拶も又、新鮮な感じを受けました。

宿泊所は古びた旅館ながらも畳や壁の日本風情を感じる造りで、部屋からは、池と山が眺められて、朝には日の出を拝む事もできて嬉しく思いました。

夜も食事が豪華なもので美味しくいただきました。「カラオケ」も楽しかったです。まさか素面でカラオケを歌えるとは、思わなかったのでチョイ楽しかったです。食事の後の抽選会でも豪華賞品が当たったりして、子供みたいに喜んでました。それからミーティングも「今年を振り返って」と言うテーマで仲間と分かち合いができて良かったです。

元旦のミーティングが終わり、解散した後は宝登山に。ロープウェイに乗り頂上まで登り早咲きの梅を観賞し、頂上から眺めた山々の風景に、心に安らぎを感じました。

来年も又、参加したいと思います。



『岩 畳』

(H・F)

宿に到着して、部屋に行ってみると大きめな部屋に七人！ゆったりとしていてラッキー！しかし「寒い&ぼろい」。とりあえず、やる事が無いので、皆でマッタリ！！テレビを見てもつまらないし、仕方がないので「長瀨散策同好会」を立ち上げて長瀨駅まで！目的は岩畳！前もって調べると、まあ～大きな一枚岩だそうで、どんなものかと・・・！

宿から先ずはライン下りのスタート地点まで普通に歩き、やはりライン下りは休みだったが少しだけ観光客がいた。岩畳を登ってみようと少し歩いて行くと、だんだんとヤル気が出て来てもっと、もっと、と奥まで登って行った。

途中、名物おじさんが居るといふ絶壁を眺め、そこをまるで爬虫類の様に登って行く姿を想像すると、皆で笑い声があがった。

後で知るのだが、なんとその名物おじさんは、若き日の所長の命の恩人との事、色々と聞いてみると元水泳の選手！との事。

前情報が無いので想像すると、[ただの気違い]としか考えられなかったが、色々聞いてみて納得、いつか実際に飛んでいる所を見たくなった。そこで一服してから更に上流へと歩いて行くと、岩畳はだんだんと狭くなっていき散策同好会がまるで少年探検隊の様に、「あれはナンダ！あそこに登るとバチがあたる！」などと訳の解らない想像（妄想）で終始笑いが絶えなかった。

とうとう狭すぎて、これ以上は登れない所まで来て、一団は急斜面の藪の中、道無き道を駆け上がって行きやと開けた所に到着して落ち着くと宿まで、すぐ近くだと解り残りの帰路で、かなり少年にかえった小旅行、ワクワクした気持を静め宿に到着したのだった。



『ニューイヤー秩父宿泊研修会感想文』

(T・N)

31日の朝すこし早めの朝11時ごろ集合場所の上尾駅に付き一番早く来たと思っていたらすぐに上尾グループのMさんとHさんが来ていて3番目に着いた。駅前の喫煙所でたばこを吸って待っていると仲間が集まって来て12時5分ごろに上長瀬に出発、途中でいつも川島の農産物直販売所でトイレ休憩をとり上長瀬の民宿に着いた。部屋に入り一服してカラオケルームに行って3曲歌ってしまい、みなさんの耳をけがしてしまいました。いよいよ夕食時間になり食事場所の部屋にいくと去年の研修会の24時間ルームで分かち合いをした。秩父グループ仲間と再会して握手して再会を喜び会いました。

夕食も大変な御馳走でおいしく頂きました。夕食後のくじ引きでハンカチセットが当たりました。その後、年末ミーティングを行ないひまわりグループのWさんの司会で今年を「振り返って」というテーマでミーティングを行ないました。私は「66年生きて来た中で一番充実した良い一年だった」と話しました。

本当に良い一年だったと思いますミーティング後、部屋に戻りテレビでボクシングの試合見たり仲間といろいろな、たわいもない話しをして過ごしました。

12時にカウントダウン花火を見に外に出て花火を見て星空がとてもきれいで外に出て良かったと思います。部屋に戻って、眠りにつき朝がた四時頃にトイレ。もう一度寝ようとしたが、寝つけずに24時間ルームに行き、秩父グループの仲間二人とひまわりグループの仲間一人が分かち合いをしていたので分かち合いの仲間加わらせてもらい30分ほどで秩父グループの仲間は、部屋に戻って行き、ひまわりグループの仲間と2時間近く分かち合いをしました。本当に深い分かち合いが出来て良かったと思います。その後部屋に戻って一寝入り。

朝食を取り朝のミーティングを行ない本庄グループのHさんの司会でテーマは「生きる希望」でした二日間の研修を終り仲間に感謝です。

『ニューイヤー宿泊研修会』

(S・H)

12月31日～2014年1月1日に行なわれました、今年で2回目の参加です。

定刻12時上尾駅前を施設長の運転して下さるマイクロバスで出発市街地では師走、が感じられましたが40分も走行すると穏やかな田園風景が見られるようになり道中では二回の休憩時間を頂き一服、風も無く暖かい日和です、車両混雑もなく午後3時前には長瀨荘に到着出来ました。歓迎の御挨拶を頂き二階B6の大部屋に7人で宿泊することになり広々とした大部屋で気持が良かったです。注意事項を読み場所等の確認をし自由時間になりました。部屋と24時間部屋で仲間達と談笑し食事5分前に食堂に入り一緒に食事を御馳走になりました、山の幸、海の幸、年越そば盛りだくさんの料理でおいしかったなあ・・・御馳走さまでした。食後の豪華景品の抽選会31番の私は今年度のカバー付き手帳と本が当たり大喜びです、ミーティングは一階の部屋で行われました。テーマは「一年を振り返って」、ステップセミナー、外回り等でAAの仲間の方々が「古い考えを捨てやる気を高め正直になり、寛容の精神を持ちステップにそった生き方をされていच्छる」と言うことをようやく気付かさせて頂きました。私自身は「まだ、まだ、まだ」ですからその辺のところを教えて頂き勉強しなくてはいけないと言うことを話しました。

11時就寝。元旦は6時起床、寒い、とにかく寒い。気合い入れてお茶を二服、全員起床したので布団等の整理談笑し食堂に、雑煮おせち料理を満喫しました。一服後は今年初めてのミーティングが始まりました。テーマは「生きる喜び」多勢の方の参加で短い時間での分ち合いでしたが持ち帰ることが出来ました。

飲まない生活の一日、一日を持続する絶好のスタートが切れました。

10時解散、実行委員仲間、大勢仲間、長瀨荘の関係者、その他の関係者方々、大変お世話さまになりました、誠にありがとう御座居ました。

『秩父宿泊研修に参加して』

(H・I)

今年、最後の締めくくりのフェローは、秩父の宿泊研修だ！前回の記憶に残っているのは、宿が寒い、やる事が無い、帰りに地震があつて暫く電車が立ち往生した、こんなことかな。

今回は一緒の仲間が、ほとんど変わっていました。この仲間は行く前から本当に楽しみにしている様だった。そうしたら俺もそうしなければと考え方が変わった。行く前に現地に着いたら、ちょっと散歩出来る所がないかと仲間と話し合っていた、実際に当日行動してみた。限られた時間内で行ける所は？ 岩畳が近くにあった。そこへ四人で歩いて行くが俺は通所して半年経つが、ここまで仲間と楽しく会話が出来ることに嬉しく思った。

そして一時間位、岩畳の上を四人で歩いた。記念写真を撮ったり、景色を眺めて談笑したりした。こんな事が通所中に出来るだよ。

思い出すのは、昔も旅行に行って、こんな事があったんだと。本当に楽しくて童心に帰った様な気分でした。

翌日は、宝登山に登ってみた。前回は見ることが出来なかった「ろう梅」を見た。とても、小さな黄色い花が一本の木だけにいっぱいに開花していた。来て良かった、俺のこの日の為に咲いてくれたのかと自己満足する。

花言葉は知らないが、とても元気な印象を受けた。

今回の宿泊研修会で感じた事は、

「仲間って良いなあ～。仲間を大事にしたいなあー」



『秩父研修』

(M・K)

あけましておめでとうございます。

新たなこの一年、仲間と共に無事過ごせることを祈ります。

有難い事に、2回目の秩父での年末年始となりました。2目なので去年のような不安はありませんでした。

到着したらすぐ、昨年一緒に登山した仲間が待っていて下さったので、迷わず登山に出かけました。思えば、前回到着した時、24時間ルームにお茶を飲みに行き、誰もいなかったので一人の部屋（去年は女性一人だったんです！！）にお菓子をがっちり持って行き食べちゃおうかと・・・という衝動に襲われていた時、仲間が声をかけて下さり、逃げるように登山に行った事でスリップ（食べ物のアディクションの方で）せずに済んだという、危なかったエピソードがあります（苦笑）。

仲間からのハイヤーパワーとはこのことでしょうか？と思ったものです。（感謝）

一年経っての自分。登りながら、ゆっくりとこの一年かんじたこと、経験を分かち合いました。ほとんど、私の話をさせて頂きましたが。さすが先行く仲間。私の長い話の解決のヒントは、ひと言「今日一日だね、明日の心配も過ぎた事の囚われも、一切手放そう。」と知っていても使えない私です。いかに、自分一人の力で生きようとして、自分から困難を作り生きづらくしている自分を、目覚めさせて頂きました。感謝します。実生活でプログラムを活かし、生きる道具として使える自分になりたいです。仲間がいるから話せて、分かち合えっる。この素晴らしいプログラムを、仲間の中でずっと学び歩まさせて頂きたいと思っています。準備して下さった仲間にも感謝します。生きていて良かった、生きて行きたいと思える日々になっています。お陰さまで。ありがとうございました。

昨年 12 月 29 日 餅つき大会の様子



**おかげさまで無事、年越しができました。
ご理解ご協力 ありがとうございます～(^u^)～。**

2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)

- ・ 1 日 土曜日 与野中央病院 13:45～15:30 (鈴木)
 - ・ 5 日 水曜日 マック・ダルク連絡会 18:30～20:00 (岡野)
 - ・ 13 日 木曜日 久喜すずのき病院 13:30～15:00 (影山)
 - ・ 21 日 金曜日 済生会鴻巣病院 14:00～15:00 (鈴木)
 - ・ 26 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。

2月の通所者外プログラム

- 4 日(火)・・・調理実習 (障害者交流センター)
- 9 日(日)・・・さいたまマック第 11 回ステップセミナー
(さいたま市産業文化センター)
- 12 日(日)・・・AAみさとグループオープンスピーカーズ
(三郷市文化会館)
- 13 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

自営の仕事を1人でするようになって3ヶ月。何とか合理的にこなせるようになり、今日は早く帰れました。玄関には学校から帰って来た息子と、何故か夫の靴が脱ぎ捨ててありました。『うん!? 何で夫の靴??』と思いながらも、さほど気にも止めずに居間に行くと、息子は無言で指を差す、『早く!!早く!!早く来て見ろよ!!』と言わんばかりに。その指の先には、台所の掃き出しにしゃがみベランダの盆栽を観ている夫が居た。入院中の夫が居た。鉄格子の中に居る筈の夫が居た。

友達と2時の約束をしていた息子が、学校から急いで帰り着替えて出ようとしたら、『ヌー』っと入って来たので、出るに出られず父親の番をして居たと言う。息子は私の顔を見るなり飛んで行った。院長先生は「外泊扱いにしておきます。」と言って下さった。しかし、私の心は穏やかではない、哀しさと怒りと不安が大きく渦巻く。そして夫は逃げては来たものの自分を押し潰さんばかりの自責で沈んでいた。

○月○日

所沢の病院からヒッチハイクしながら命懸けで脱走して来て2日目の朝、「俺は本当にダメだなあ～、もう少し涼しくなるまで頑張ってるよ、送って行ってくれるか。」とアイスクリームを食べながら呟いた。その横顔が少年のようにあどけなく、あの噴き出すような怒りが何故か払拭されていた。これから、また、あの鍵のかかる病院に送って行くんだ・・・涙が止まりませんでした。

○月○日

「前回帰ってみたら、仕事がありました。」と、今度は堂々と外泊許可をもらって帰って来ました。確かに仕事はあるにはあったけど帰って来てなんて頼みもしてないのに、外泊許可なんか出して!結局、仕事仲間と飲んで帰って来たじゃないの。66日目の飲酒。シュンと反省する貴方に、飲んで帰宅する貴方に、一喜一憂している私は何者だ!?

後援会 12 月会計

収入の部	会 員 献 金	167,000	支 出 の 部	通 信 費	0
	賛 助 会 員	7,000		印 刷 費	10,800
	法 人 会 員	50,000		事 務 費	10,522
	会 場 献 金	1,000		行 事 費	1,344
	雑 収 入	0		雑 費	0
	① 収入合計	225,000		運 営 委 員 会	0
				② 支出合計	22,666
				③ 収支差額 (①-②)	202,334
				前月繰越金	2,954,241
				次月繰越金	3,156,575



インフルエンザが流行っていま～す。
外出から帰ったら、うがい・手洗いをしましょうね～(*^_^*)
マックでは毎日、励行してま～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