



さいたま・新潟・秋田合同宿泊研修会

## 通所者の感想文特集

### ～目次～

通所者の感想文	2
四季の行事から	12
実習を通して学んだこと	13
お知らせ	14
はらたち日記	15
会計報告	16



## 「新潟フェロー感想文」

(M・K)

私は二回目の新潟となりました。昨年を思い出すとツライ事ばかりでした。一変！今年は本当に楽しかつたです。自分の変化に驚いています。昨年の私はボロボロでした。とにかく仲間の棚卸しがひどく、怒りが噴出していました。この1年で色々な経験をさせて頂き、お陰様で今年は仲間とワイワイと楽しむ自分がいました。新潟マックの仲間が、「去年会っていたのに交流が無く覚えていなくて残念。会えて嬉しかった。また来年も是非合いましょう！」と言って固い握手をして頂きました。今まで人と握手なんて…人なんか信じられなかった自分が…と驚いています。また1つ来年までの希望ができました。(感謝) 日本海に行ったならと、やっぱり泳ぎたくなりました。(体型に自信が無く前日の夜中、水着を探す気もなく、今回は泳がなくていいや…とTシャツと短パンにした自分だったんですが…))仲間

と浜辺の野球をやり、仲間がボールを追って冷たそうに海に入ったので、最初は「やっぱりやめとこう。」と思ったのですが、野球で体が温まり「後悔したくない！」と思い一気にボールを追って海に入りました。それからもう、頭のネジがはずれたかと思う位泳ぎました。テトラポットまで往復し、仲間が打つボールをまるで犬みたいに取りに泳ぎました。自分で泳ぎながら（犬じゃねえぞ！）なーんて笑っていました。久々にへとへとになるまで泳ぎました。爽快でした。天気も不思議な位応援してくれて、雨の予報の中雨が止んで皆でハイヤーパワーだと分かち合いました。まだまだ古い考えが出たりして苦しい時もありますが、フェローなどに参加して仲間と笑って過ごし、ボチボチ回復できたらと思います。新潟、秋田マックの仲間が、B B Q他全て準備して頂き感謝しています。車の運転もありがとうございました。



## 「新潟 in フェローシップ合同宿泊研修会に参加して」

(T・S)

今回、新潟のフェローシップ合同研修は、さいたまマックに通所を始めて初めて初めての体験でした。自分としては、仲間と仲間意識を持って接しているのですが、マイクロバスに乗る時からトイレの心配や不安と期待と、一泊の事で何か不安を感じつつ、普段通りの自分で仲間と楽しく過ごせるかという事で頭の中で不安を感じました。心の中では、自分のあるがままの自分で現実に向き合い、笑顔を忘れずに無理をしないで、行きのバスの中で多少の会話はあったが数は少なく、長距離の運転をしてくれた仲間には申し訳なかったのですが、バスの中で寝てしまいました。

しかし、新潟の海海ハウスに到着すると新潟・秋田の仲間達が先に到着しておりバーベキューの準備をして頂いてくれており、仲間の気配り配慮に甘えて美味しく召し上がりました。その後は、海水浴も仲間達と共に楽しませて頂き、夜の花火大会にも参加し旅館の食事も美味しく満足出来ました。その後は、グループに分かれてミーティングにも参加させてもらいました。

自分自身、体調の方もあまり良く

はなかったのですが、仲間達には体調の悪いのを知られたくはなく、日頃の元気な自分を苦しいながらも演じて心配をかけない様にしようと思ってました。

次の日も、精神的に不安定でしたが、神社に参拝をして水族館を観て回り、その中でもマリンガールの餌付けショーは心に残ってます。

その後は寺泊の海鮮売場で、お土産を買いませんでしたが、軽い昼食をとり、旅館に残り海水浴をしていた仲間達とバスに乗り合わせ帰路に向かう途中でバス内ミーティングをして、大宮に無事に到着出来ました。

今回の反省点は、自分は心を開く事等、人間恐怖症と不安パニックを持っているのか？仲間とより良い関係を築くのが苦手で消極的な自分を発見しました。

今度の秩父サマーキャンプではありのままの自分で心を開いて仲間ともっとフェローシップをとれる様に心掛けて行きたいと思います。

今回は、本当に仲間に感謝しています。

有難うございました。

## 「さいたま・新潟・秋田マック合同宿泊研修会」

(Y・Y)

朝4時に起きて支度をしてアパートを出たのが五時半頃、大宮駅で仲間のSさんと待ち合わせをしていたので、すぐ集合場所が解りました！だんだん仲間が集まり、7時少し前に所長が運転するバスで出発した。行きのバスでは、Hさんと一緒に席でした。いろいろな話をして楽しく過ごせました。

だんだんと雲行きがあやしくなり、雨が降ってきました。新潟は大丈夫かな？と思いつつ雨がやむ事を信じていました。そして、新潟へ着いたら雨が少し降っていましたが、バーベキューをする事が出来ました。新潟の仲間、秋田の仲間が一生懸命、用意をしてくれていました。ありがとうございました。

自分は、まずベーコンを食べました。塩味がきいてとても美味しかったです。そして、焼きそば、これまでに食べた事がない焼きそばでした。

海の中へは入りませんでした。そして夜は花火大会！飲んでいた頃、花火大会へは行きましたが、花火なんか見ないで酒ばかり飲んでいた事を思い出します。

HさんやIさんが海へ行くのを見て自分も行きましたが、風邪気味そして、夜のミーティング。新潟の仲間と秋田の仲間と分かち合えて、なぜ、酒が必要だったかが、それぞれ違っていたけれど、やはり、アル中なんだと思いました。

二日目、朝5時に起きて、お詣りに行きました。願い事は「一年間、入院しないであります様に…」とお願いしました。そして朝食！イカ刺しが出たのはビックリしました。Hさんと競って、ご飯を二杯食べました。そして二つのコースに分かれました。自分は調子が良かったので海のコースを選び海で泳ぎました。野球をしたり、テトラポットまで行って飛び込んだりして遊びました。とてもいい思い出です。

また、来年も来たいと思います。



## 「新潟フェローシップ」

(H・H)

出発前の予報は、傘マーク 前回、  
雨で大変だったなんて話も聞いて  
いてチョット心配な気分での…集合  
場所への いつもより早い朝。

バスの中では、どんな BBQ、海の  
家なのかを話をしたりして盛り上が  
った！途中、関越トンネルを越えて  
から、どしゃぶりの雨、仲間とは  
BBQ が、どうなるか心配な話が中心  
だった！そして、一声「皆、海だよ！」  
登りきった丘の上から見下ろす新潟  
の海。曇ってはいたけど、心は晴れ  
やかだった。

裏庭に行くと、すでに新潟・秋田  
マックの仲間が BBQ のセッティング  
を完了してくれていて、仮設シー  
トまで張ってある！どしゃ降りの中、  
準備をしていた様子ひとつ見せない  
で、なかなか入って行けない自分を  
誘導してくれた。

お腹だけではなく心までいっぱい  
にさせて貰った。その後、海に行く  
か？と話が出て、もちろん海に入っ  
た。どれだけの時間、海で遊んだか  
解らない誰かの一声で海の家に戻っ  
た。BBQ の後片付けは、すでに終わ

つていて悪い気がした。  
食堂に行くと、オカズの量に驚い  
た！競う仲間と隣で、ヤッパリ競つ  
た！

夜のメイン花火大会！キャンプフ  
ァイアーが始まっていて本当に久し  
ぶりの花火でした。使用方法を守っ  
て花火をした。最後にハンドリング  
をして「平和の祈り」で締めくくら  
れました。

合同ミーティングの時間になり三  
グループに分かれて始まりました。  
三章・五章が、まるで木霊の様に流  
れ不思議な感じでした。テーマは確  
か「フェローシップ」だった気がし  
ます、隅に座ったせいもあり仲間の  
話が聞き取りづらく大変でした。

翌朝の弥彦神社は、すごく大きく、  
物静かな、いかにも『神社』って感  
じの所でした。さぞかし神様も朝つ  
ぱらからゾロゾロとビックリしただ  
ろうと思います。次回も行けるなら、  
その時はもっと積極的に、もっと行  
動的に仲間と接したいと思っています。  
その前に、このラウンドアップ  
で知り合えた仲間と何処かで会えた  
ら、それこそ不思議だと思います。

# 「さいたま・新潟・秋田マック合同宿泊研修会についての感想」

(Y・T)

今回、体験中にもかかわらず、参加させて頂き本当に良かったと感じております。

やはり入って5日目というところもあり、緊張してました。しかし、大宮に着いて、すぐ仲間と合流ができ、その不安もいつの間にかななくなっていました。行きのバスではあいにく雨でしたが、女性の仲間と長く話せた事は、ものすごく貴重な体験でした。自分にとって良い財産になっております。

改めて、この研修に参加させて頂いた事で出会いの大切さ、人間同志のふれあい、考えさせられました。私は、人間関係が苦手で毎回失敗だらけだった、にもかかわらず、今回、合同研修という事もあり、見知らぬ人達だらけだったのに、相手から話しかけてくださいり、見しらぬ

自分がいました。それもお互い同じ痛みを持った者同志だからこそ、お近づきになれたのも早かったのかなと思います。女性同志の話し（お部屋の中で）も忘れられません。

今回の研修で、いろいろな事を学びました。日頃忘れていた感謝の心、人への気遣いなどあげたら切りがありません。

思い切って参加して本当に良かったです。今の私は、まだひよっこですが、これからも仲間を裏切らず正直に（自分に）ありたいと思うようになりました。これもさいたまマックに来たからこそだと思います。

一日一日を大切に、今日一日をよく考え、自分に恥じない生き方をしたいと思います。



# 「2013年フェローシップ in 新潟」

(H・I)

今年で3回連続、参加させて頂きました。本当にドライバーの仲間に感謝しております。ありがとうございます。

今回の思い出は、秋田マックの仲間と方言で話が出来たこと、なんとも言えない懐かしい思い出が浮かんで来ました。いいよね。

一回目は、通所して3ヶ月目の時、「何がフェローだ。海水浴だ。花火くそ暑い中によ。」と、出発して行つたが参加してみたら楽しい思い出が一杯残っていたのを覚えています。特に夕日が日本海に沈むのを眺められたのには感動しました。

そして、二回目はマック修了式を控えてのフェローでした。天候は、あいにくの雨で思い通りに楽しめなかつたのを覚えています。今回は、バーベキューでやっと秋田マックの仲間と会話が出来ましたが、自分としては以外な行動でした。サラリーマン時代もそうですが！自分の方から相手に声を掛ける事、それも酒なしでやっていただろうか？

確か、焼きそば片手にしばらく話

を楽しんでいた？これが不思議なんだ。それも相手が話を一方的にしゃべるから、聞き側になるだけだったが、なんとも楽しい一時でした。

夜のミーティングも一緒に、わかれ合いをさせて頂きました。テーマ「今日一日」。

無口な東北人？過去の事をよく話をしてくれました。他の仲間から「秋田のアル中は大変だね。」と？言われました。

それは、私の事であって今回、またお願ひして二回目の通所しております。



## 「新潟合同宿泊研修会参加記」

(K・T)

三回目の参加となったが今回は、パートながら職もちで、当日の 13・14 を含む四日間は偶然休みとなり、一緒に働くおばちゃんから「四連休いいわねえ～」。

13・14 は大宮駅集合の合宿、15 は大宮駅から歩く与野本町での南浦和グループのセミナー、16 は大宮駅から歩いてのマックへの通所。パート先は大宮駅の近くであり、15 は月一回提出の資料を朝 7 時に提出しながらセミナーへ行った。結局一週間一ヶ月を通して大宮駅の周辺をウロウロしているが、パート先から大宮駅までの定期代が出せるので気分的に非常に楽になった。

駅、改札をスイカで通過し、集合場所のソニックシティーへ、余裕を持って出かけたつもりでも、もう何人も来ている、律義なのか、やる事がないのか、まあ時間を意識しないで楽に行動出来る様になって生活のリズムも体の疲労は少しづつ蓄積して来ているが、まあ、よしとしよう。

今回の合宿で記憶に残ってしる事、まず宿から灯台が見えなかった、場所が違うので当然か。鶯の声、行つ

た夕方と翌朝早くに聞けた事、今年は泳がなかつた、弥彦神社へ行かなかつた、関越を境に天候の差が大きかつた、寺泊とサービスエリアで少しだけ買物ができた、肉・イカ・生野菜・焼きそば・魚・スイカのバーベキュー、宿の食事はウマイ、調理室のオバチャンがパートのオバチャンと同じ位で妙に親近感を持ったこと。数え出すと次々に出てくる。

こういう色々な企画と実際のスケジュールには変更は付きものであるが、それを前提にする事も出来ないし、今回も色々あったが、場面場面で坦々と適切に対応しているのには改めて感心させられた。

心からお礼を申し上げたい。



## 「新潟合同研修会」

(N・S)

さいたまマックに通所を始めさせていただいて、早、一ヶ月と少しの時間を頂いて初の合宿プログラムに参加させて頂きました。群馬県を抜けてからの空模様も心配でしたが、天気にも恵まれて？何かある事に雨も上がって、仲間の言うように何か見えない力を感じる事ができました。

最近はマックにも慣れて「どんな新しい仲間ができるだろう」などと考えながら現地に着きましたが、そんな思いとは裏腹に以前と変わらぬ「人見知り」な自分がショックを受ける位、変わらずにそこにありました。

その時、さいたまマックのメンバー、その他関係者の方々に自分の居場所を自然に作って頂いていた事に気付かずに過ごしていた事が解かつ

て、仲間の大切さや、自分の成長の無さをとても考える機会を頂けたと思います。特に同じ通所者の距離感（心の）も近くなつて、帰りのバスの中では、今まで話した事のなかつたような AA についての話だと、色々な話も自然にできていました。そこでまた、「自分一人では、生きていけない。」その事を深く感じさせて頂く事ができました。OB の方たちや色々な方たちの協力がなければできないし、マックの仲間の絆をまた更に感じる事もできました。感謝のできる自分になってきてることにとてもビックリしています。自分でもわからない自分の成長に、自分に関わる全ての人に、今とても感謝します。

## 「新潟合同宿泊研修会の感想文」

(T・N)

いよいよ新潟行きの朝が来た。前回、前々回のフェローシップは二回続けて遅刻してしまったし、今回はぜったいに遅刻しないようにと心に

決めて、出発の朝を迎えた。大宮ソニックスシティビル、シーノ大宮、間の集合場所に 6：40 ころに着き、仲間とおち合い安心してタバコに火を

付けたら、ガードマンに「ここでタバコを吸ってはいけない」と言われ「灰皿はあるんですが」と言ったら「そう言う問題ではなく、ここでは禁煙なので」と言われ、タバコに火を付けた自分をはじて、深く反省しました。そんな事がありながらマイクロバスに乗り込み、一路新潟へ出発、途中川島直売所で休憩、東松山から関越道乗り 2 回休憩をとり、見附市立海海ハウスに到着。チェックイン、バーベキュー会場に行き、新潟マック、秋田マックの仲間と共にバーベキューを食べ、色々な分かち合いをして楽しみました。バーベキューは本当に美味しく、色々な用意をしてくれた新潟マックの仲間には、本当に感謝です。バーベキューが終わった後海岸に出てソフトボールをやったりして楽しく遊びました。

夕方お風呂に行くと鈴木所長と一緒にになり本当の裸の付き合いをして、嬉しく思いました。

夕食の後、三施設交流ミーティングが行われ、司会者は K さん、テーマは「出会い」でした。新潟、秋田、さいたまマックの仲間と分かち合いをしました。ミーティングの後、浜辺で花火フェローでも楽しみました。翌朝は 5 時頃起きて弥彦神社に行き、明日のホームグループのセミナーでのスピーチが上手くできるように祈りました。帰りに甘納豆屋さんに寄り仲間と一緒にお土産を買いました。

朝食の後、朝のミーティング、集合写真を撮りました。

帰りのバスの中で、隣りの席仲間 S 君と色々話をして、明日のスピーカーのアドバイスをいただき、大きな「力」をいただきました。

ありがとうございました。



## 「フェローシップ in 新潟」

(S・H)

7月13日、14日の2日間参加させて頂きました。今年が2回目の参加でしたので秋田、新潟の仲間の方々と会うのを楽しみにしておりました。

曇り空の中、大宮を出発。途中、駒寄PA、越後川口PA等で休憩。12時頃には「海海ハウス」に到着しました。途中から雨が降りだしましたが、仲間の方々はテントを張りバーベキューの準備をして下さっていました。海を見ていると、「ヤキソバが出来たよ～。」との声があり、早速頂くことにしました。肉、野菜がたっぷり入った黒っぽいそばでしたが、とてもおいしかったです。新鮮な「いか」の丸焼き、「げそ」焼き、魚を食べ、一息入れさせてもらいました。山の中腹では鶯が美しい鳴き声をあげています。近くにいた少年が、「こんなにはっきり聞いたのは初めてだ、カッコイイネー。」と言っていました。食欲はあります。ベーコン焼、野菜サラダ、牛肉ロース焼、最後にスイカを食べてフルコース終了。全てとてもおいしく、楽しく話しながら食べさせて頂きました。3階309号室で休憩、

後片付けに参加しました。夕食は18時30分でしたので、入浴して、部屋で海を見ながら休憩した後、食堂に入ると豪華な料理が並べられており、軽くご飯をよそつて座り、やっとの思いで食べられました。とっても美味だったからです。ごちそうさまでした。20時30分からミーティング、テーマは「出会い」。この言葉は昨年の感想文にも使わせて頂きました。あれから1年の月日が過ぎました。現在は「今日一日」を背伸びをせず、先の事を心配せずに生きましょう。現実に向き合うことを教えて頂き、アルコールが少しずつ遠ざかっています。やるべきことは山積していますが、ミーティングに参加し自分がやるべきことを少しずつ増やし続けていかなくてはならないと痛感しております。誠に勝手ながら以下は省略させて頂きます。

今回のフェローシップでも大勢の方々のご尽力を賜りました。おかげ様で楽しく有意義な会合でした。皆々様に心より「ありがとうございました。厚く御礼申し上げます。」と述べさせて頂きます。

# ～四季の行事から～

## 土用の丑の日（の翌日…）



ごちそう様でした。



ここだけの話

このウナギ屋さんは、21年前働いていました。二日酔の毎日、車での通勤途中コンビニで酒を買い、休憩時間になると駐車場の車に行き、買い置きした酒を飲む。飲まなければ仕事が出来ませんでした。体調を崩し、近くの総合病院に入院した二日目、幻聴幻覚が出て精神病院へ強制転院。アルコール依存症と診断されました。ウナギは、私の原点です。 (スタッフ・T)

# 実習を通して学んだこと

上尾看護学校（3年） M・M

今回、看護の勉強で3日間さいたまマックのプログラムに参加させていただきましたが、誰かの為の看護というだけでなく、自分の為の学びも多かったと感じています。

はじめは何を話し、何を考えればよいかわからず戸惑いもありましたが、皆さんに優しく受け入れていただき、安心してその場にいる事ができました。またプログラムを通して、普段から時々考える"自分のこと"について、内省する事ができました。マックのプログラムはアルコール以前に人間の心の本質的な部分について、考えるきっかけを与えてくださるのでアルコール依存と関係なく、自分を省み、生きやすいように考え方を変えていくという事ができるのだという事を実感できた体験でした。

また皆さんと一緒に作ったタコライスも、とても美味しく、みんなで作ってみんなで食べる喜びも改めて感じました。

これから先また色々と悩む事もあると思いますが、そんな時は皆さんと関わりさいたまマックで学んだ事を思い出し、自分に正直にフラットな心で考えていきたいと思います。

3日間という短い時間でしたが、本当にありがとうございました。

## 9月のスタッフ涉外・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）

- ・ 4日 水曜日 マック・ダルク連絡会 18:30~20:00 (岡野)
- ・ 7日 土曜日 与野中央病院 13:45~15:30 (影山)
- ・ 12日 木曜日 久喜すずのき病院 13:30~15:00 (鈴木)
- ・ 20日 金曜日 済生会鴻巣病院 14:00~15:00 (岡野)
- ・ 25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。



# お知らせ◀(△)

みんな～、障害者交流センターに集まれ～(^◇^)

10月14日(体育の日)午後1時

マック修了者、AAメンバー他、どなたでも  
ソフトボールで爽やかな汗をかきましょう！！  
仲間と一緒に遊ぼうよ～  
さいたまマックまで連絡下さい。  
お待ちしています～～



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。

日時・・・11月9日（土）

場所・・・埼玉県障害者交流センター

時間・・・18：00～20：00

会費・・・700円（当日係の者まで）子供無料

## 9月の通所者外プログラム

5日(木)・・・スポーツプログラム(障害者交流センター)

12日(木)・・・調理実習(障害者交流センター)

28日(土)・・・みのわマック支える会主催バーベキュー（赤羽自然観察公園）

29日(日)・・・AA春日部グループステップセミナー

（春日部コミュニティーセンター）

# 「あの人気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

応急処置の後、「明日、肝臓の検査をしましょう。」と、ドクターが言われたのに病院には行かないんです。そして夜になつたら、また何事も無かつたかのように飲むんです。そんな生活を続けて3日目、その日は「鴻ノ巣」で仕事の打ち合わせでした。その出先で当然の如く出血が止まらず、近くの外科にて縫合。何とか今日は抜糸も済んで『米粒事件』は一件落着。それでも夜は飲むんです。

○月○日

従兄弟の結婚式が終わったら病院に行こう、と約束していた。その結婚式も終わったのだから、当然、率先して行くものと思っていた私のとんだ誤算。針を刺したらプシャーと水が出そうなお腹。そしてあの血が止まらない『米粒事件』をどう捉えて居るのだろうか。来年40歳になる大の大人が「イヤッ！」とキッパリ言い放って車から絶対降りない。仕方なく帰った。そんな夜もまた飲むんです。

○月○日

日を改めたある日、「言われる事は分かっているんだよ、『酒を止めなさい。』ってさ！」と何を悟ったのか呟きながら病院に行った。頂いた利尿剤で、いきなりお腹はペッチャンコ。「楽だ、楽だ。」を連発して夜はまた飲むんです。

○月○日

頂いた利尿剤が無くなつたらお腹は刻々と大きくなり、肩で息をしながら、お尻で一段一段階段を降りて來ました。「苦しい～、どこか連れて行ってくれ。」・・・夜の8時。夜間診療の病院を探して駆け付けると、「即入院」。その日が来る事はとっくに分かっていたんですが、改めて突き付けられたドクターの一言に愕然とする。「明日からの生活が、自営が、どうなるんだろう？」の小さな戸惑の奥に、「夫の身体がどれだけ病んでいるのだろうか？どれだけ蝕まれているのだろうか？」・・・掴みどころの無い不安と恐怖が音をたてて私にのしかかって來ました。

## 後援会 7月会計報告

収入の部			支出の部		
	6月	7月		6月	7月
会費	143,000	197,000	通信費	33,840	15,540
賛助会員	2,000	7,000	印刷費	12,650	10,575
法人会員	50,000	50,000	事務費	12,191	10,590
会場献金	1,600	2,568	行事費	4,288	972
雑収入	56,756	0	雑費	1,044	0
小計	253,356	256,568	小計	64,013	37,577
前月繰越金	1,947,094	2,136,437	運営委員会	0	0
合計	2,200,450	2,393,005	合計	64,013	37,577
			次月繰越金	2,136,437	2,355,428

☆10月号は秩父宿泊研修会の

感想文をお伝え致します。

お楽しみに。

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@bj.t-com.ne.jp
ホームページ :	<a href="http://www.saitama-mac.com">http://www.saitama-mac.com</a>
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