



## 2013 夏の集い宿泊研修会

### 通所者の感想文特集

～目次～

通所者の感想文	2
お知らせ	13
はらたち日記	14
会計報告	16

9 月 19 日 (木) 今夜は仲秋の名月、月見団子にすすき。



秋刀魚と季節のフルーツいただきました。



9 月 23 日 (月) 今日はお彼岸の中日でした。

3 色 (あんこ、納豆、きなこ) おはぎ、大変美味しかったです。おはぎの中にあんこが入った「こころ」のこもったお昼でした。

影下さん、蒲倉さんに感謝です。



## 「AA 埼玉夏の集い宿泊研修会参加記」

(K・T)

もう三回目になったんだなあ〜と。やっぱり秩父のこんな場所にキャンプ場があるとは。いつもの上尾駅東口集合、家から近いので朝は余裕で朝食をとることが出来た。世間では夏休みの真っ盛りだと思うが、自分の今の毎日の生活は、季節感、曜日の感覚がどんどん薄くなっている様で、一週間、一ヶ月があつという間に過ぎていく。もともと物事を深く考えない方だが、年のせいだけではないと思うが、こんなものかと思っている。

川島の農産物直売所のトイレ休憩、AA の行事ではお馴染みの場所ではあるが自分も実家へ帰る時はよく寄った。

バンガローで寝るのは結構新鮮な気分、年を忘れさせてもらった。窓から見える調理場、川原、140号を走る車、セミの声、水音、緑。天気に恵まれて良かった。

途中のトラブルも、JAF の手際良さだけが記憶に残っている。物事がたんと進められて行くことに感心もし勉強させられる。

食事の準備にしても、スケジュール、プログラムにしても臨機応変に処理していくのは見習う必要があるな。

いつも食事は満足しているが、今回の夕食は特に良かったと思う。

今回は泳ぐつもりで朝5時頃荒川に下りたが、水の冷たさにあきらめる。前月の新潟でも準備はしていったけど結局泳がなかった。

帰りも順調で予定より大分早くに上尾へ到着し、ソバとしゃくし菜漬けとを川島直売所のキノコをお土産に、帰宅、余裕で川口に行く事が出来た。

## 「秩父サマーキャンプの感想文」

(T・N)

いよいよ秩父サマーキャンプの出発の朝がやって来ました。以前の二回遅刻の前科があるので朝6時に目を覚まし、9時集合の上尾駅に8時半ごろには到着して、9時半前には全員到着して、秩父大滝に向けて出発。途中川島の産直センターでトイレ休憩して、お昼にいつも寄る所長の知り合いのうどん屋さんで美味しいうどんを食べて出発しようとした時に、思いがけぬハプニングというか、アクシデントが有り、1時間ほど遅れてしまいました。無事秩父のキャンプ場に到着、川遊びをしたり、東京の仲間が犬を連れて来たので、その犬と遊んだり楽しい時間を過ごし、夕食の支度を手伝い、野菜を切ったりして、キノコ汁作りを手伝いました。仲間とワイワイガヤガヤして過ごし、夕食時間になり、仲間が前日から仕込んだローストビーフをいただきました。

また、所長作ったキノコ汁も美味しく食べさせていただき、その他何を食べても美味しく、かき氷やデザ

ートも美味しくとても楽しい時間を過ごす事ができ、本当に幸せな気分になりました。

食事が終わりいよいよ、オープンミーティングの時間になり、熊谷グループの「イチ」さんの司会で宮城や群馬、東京、埼玉の仲間が集まり「仲間」とテーマでいろいろな話を聞く事が出来て良いミーティングをしたと思いました。ミーティングが終わった後、川原で花火をしたり、仲間と楽しく過ごし、11時頃に眠り、朝3時頃に目を覚まし、喫煙所で一服して、コーヒーを飲み5時頃まで起きていたら、Yさんや他の女性の仲間達が集まって来た、朝食の支度を始めました。7時に朝食、私はYさんの作った雑炊をまず、ごちそうになり、次に素麺を食べ、ホットドッグも。朝から食べ過ぎて、腹一杯になりました。食後には「さよならミーティング」をやり、全員で清掃して、集合写真を撮って解散しました。いろいろな所から集まった仲間と大変楽しく過ごす事が出来ました。

## 「サマーキャンプ感想文」

(M・S)

今回二度目の参加となりました。昨年  
は嵐でしたね。昨年のサマーキ  
ャンプで出会い、励まし合った仲間  
が、先日セミナーで会い、嬉しい事  
を言ってくれました。「昨年の嵐の中  
での分かち合いで、自分はサマーキ  
ャンプ後すごく前向きにプログラム  
に取り組む事ができた、今、少し厳  
しい試練に会っているので今年もサ  
マーキャンプに参加して、また力を  
もらいたいと思っている。しかしサ  
ービスでラウンドアップの実行委員  
会が重なるので、初日に日帰りにな  
ると思う。」とその仲間は話してく  
れました。私は、すごく嬉しかったけ  
ど仲間のハードスケジュールを心配  
しました。

「サービスにつけて成長だね、嬉  
しいね。げんかつぎも分かるけど、  
今サービスについて充分やっていけ  
るから心配しなくても、ちゃんとプ  
ログラム進んでいると思うよ。無理  
して事故に遭うと全てが台無しにな  
っちゃうんじゃない？」と。

仲間もニコリして、頷きました。  
「これからもずっと同じプログラム  
をやっていたら、必ずどこかで会え  
るよ。お互いやって行こうよ。」と。  
再び励まし合う事ができました。と  
同時に私も仲間の様にサービスがで  
きる様になりたいと、前向きなヤル  
気を与えて頂きました。全く仲間の  
素性は知らないけど、このプログラ  
ムの分かち合いだけで、心を開き、  
語り、笑える事を幸せに思います。  
今年は以前通った女クロの仲間が大  
勢参加して下さり、暖かい思いを沢  
山頂きました。一年前の私はひどか  
った…と。(笑)化粧が濃く、戦う姿  
勢だったと、先行く仲間が言って下  
さいました。今少し変わったから安  
心して冗談で言って下さるのだと嬉  
しく思います。日々試練に取り組む  
中、苦しいけれどプログラムを続け  
て、仲間と一緒に良くなって行きた  
いです。キャンプを準備して下さっ  
た仲間とプログラムに感謝です。

ありがとうございました。

## 「AA さいたま「夏の集い」 宿泊研修会サマーキャンプ」

(Y・Y)

朝起きたら汗をかいていました。すごく暑い朝でした！今日はサマーキャンプだ！楽しみだ。シャワーを浴び着替えて、ご飯を食べてさあ外へとっても暑い。

仲間と上尾駅東口に集合して、さあ出発、自分は新潟と一緒に仲間と、また同じ席になりましたっていうか、自分からその席へ座りました。いろいろな話をして、Fさんは、いろいろな事を知っているなあーと思い感心しました。そんな会話をしている間に昼食の「うどん屋」さんに到着、自分は所長と同じ「醤油うどんの大盛り」を頼みました。とっても美味しかったです。そして、チェックインをしました。もうAAの仲間が用意をしていました。荷物を置いてから着替えて、自分は「キノコ汁」に使う野菜を洗い切りました。鮎のつかみ取りをし、一匹捕りました。そんなこんなしているうちに夕食の時間が来ました。自分はまず「キノコ汁」を食べました。とっても美味しかったので二杯食べました。そして、焼き鳥・ローストビーフなどなどを食べました。そして夜のミーティング

でテーマは「仲間意識」でした。自分は、人が苦手ですと言って、でも今日は自分から「さいたまマック通所中のYです」と言い五人の仲間が出来た事を話しました。

夜は、すぐに眠れました。とても良い朝を向かえる事が出来ました。

さようならミーティングをしてみんなで片付けをして、帰る準備をしました。バーベキュー、酒を飲んでいた頃は、酒ばかり飲んで飲んだくれていた自分が、飲まなくてバーベキューが出来て、先ず美味しいと思えた事が嬉しかったです。

実行委員の仲間は本当に凄いなあ〜と思いました。来年も、また、来たい。キャンプ場には仲間のみんなの力。パワーを感じる事が出来ました。

本当に良かったです。

ありがとうございました。

## 「埼玉「夏の集い」宿泊研修会・秩父市大滝つちうちキャンプ場に参加して」

(T・S)

今回初めて、つちうちキャンプに参加させて頂きました。私は、子供の頃から野外でキャンプをしたりするのは好きな方で、この日が来るのを楽しみにしていました。

当日は、朝早くに目覚め気持ちも子供の様にウキウキした気持ちで、集合場所の上尾駅へ向かいました。早めに行ったつもりでしたが、皆仲間達は先に集合しており、皆仲間達も、さぞかし楽しみにしていたのだと思いました。そして、出発しバスの中では仲間達も嬉しい楽しいといった雰囲気、自分は、どちらかと言うと朝早く起きたせいなのか、眠気がおそって来たあまり車中では静かに眠ってしまいました。途中、休憩をとりながら、お昼は美味しい醤油うどんを食べ満足、途中、車が脱輪してしまったのですが、その間、長瀬駅の方へ散策が出来て良かった

です。そして、無事キャンプ場に到着し AA の仲間達と合流して仲間達とフェローシップをとりながら会話しバーベキューの手伝いも少しだけ手伝いました。

野外で食べた食事は、皆、仲間達が分担し、各グループで色々な料理を作り仲間達も楽しく食事をし、そして仲間との共同作業を通してのフェローシップ！こういった場所に来なければ、味わう事の出来ない何とも言えない、ゆったりした気分酔いしれていました。また、池に放流した 30 尾のニジマスのかみ取りも楽しかったです。川で泳げたのも楽しかったですし、花火大会も楽しかったです。夜は、ミーティングに参加して仲間と分かち合えた事は、すごく良かった。また、来年も行きたいと思います。

## 「秩父サマーキャンプ」

(H・H)

回覧板を見て、もしかして！と思ったキャンプ場でした。

上尾駅からキャンプ場までの道のは緑色の栗と向日葵をよく見かけた。

昼食はゴーシュで、うどんを食べたが何時ものペースで食べたら三杯は食べられたと思った。チョット遅れてキャンプ場に着いたらヤッパリ昔に来たことの有るキャンプ場で、バンガローの数はかなり多くなっていました。

早速、荷物を置いて、着替えて、食事の支度の手伝いに行こうと思ったのですが！違うグループの所でボンボン作りを少し作らせて貰いました。テキヤのキットなので、簡単に作れると思ったら大間違い意外とコツが必要で悪戦苦闘しましたが何個か作らしてもらって、とても楽しかったです。

その後、トウモロコシを焼いたり、炭火を大きくして鳥賊を焼き、売り込みに行きました。キノコ汁も声をあげると直ぐに人が来てくれて何だ

か嬉しくなりました。

夜のミーティングでは焼き鳥を囲んだ変わったミーティングで、三章を読ませて貰いましたがチョット緊張しました。

深夜、星を見たり（その為にアプリを用意して）全然知らない仲間と話をしたりしていたら0時位になってしまいました。

朝は、何時もと同じ時間に起きて、ゆっくりパイプを吹かしてから朝食の準備を始めたがガスだけでは火が足りない為、炭をおこしてカレーを温めたりしていたら炭が余ったと思いきやウイナーを焼いたりトーストを焼いたりして、結果は、ほとんど炭を使いきる事が出来て良かったと思います。又、好みに応じてパンやウイナーに焼きを入れられて良かったと思います。最後に、来年は仕込みの手伝いなど、いろいろな事を覚えたいと思いました。

## 「秩父サマーキャンプ」

(N・S)

真夏の暑い日差しの中、今まで避けて通って来た「秩父」のサマーキャンプに初の参加になった。

長瀬・秩父・大滝・に向かう道のりの目的地は全て約 20 年前に自分が飲みながら回りを巻き込み傷つけながら過ごした場所でした。マックに通わせて頂く事になって年間スケジュールを見た時から覚悟はしていたのだけれども、やはり日にちが近づくにつれて不安や恐れの波が押し寄せて来ました。

向かう道の中ですれ違う記憶にうんざりしながら、仲間との話で気分を紛らわして貰った。途中で起こったトラブルの際にも「知り合いの業者が来てしまったら…」起こり得ない様な事まで考えてしまったり…でも何故か酒を飲み続けていた時

の様な不安感などではなくて何か不思議な感じを受けていた。現地に着いて AA の仲間とのフェロウシップが始まってその不思議な感じが何なのか解って来た。仲間と一緒に居る安心感だった。以前からも感じてなかった訳ではないのだけれども、その時の感じ方は強く感じられる物だった。そこからは夜もふけて眠りにつくまで、ゆっくりと落ち着いた楽しい時間を過ごす事が出来ました。以前から仲間の大切は解っているつもりではいたけれども改めて不安定な状態の自分の中で感じた。それは、とても大切な体験になったと思う。

解散した後の AA にも安全に向かい参加する事が出来ました。仲間の大切さ、また、違った所から感じさせて頂けたキャンプになりました。



さいたまマック利用者・修了者とスタッフ仲間たち

## 「2013 年度 AA さいたま「夏の集い」宿泊研修会について」

(Y・T)

8月10・11日 今年一番のなるとうニュースを聞いた中、埼玉県秩父市にある「つちうちキャンプ場」にて埼玉マックに入って二度目の宿泊研修会に参加させて頂きました。一度目の新潟と違った緊張感が増して来たのですが、行けば何とかかなとの思いで出発しました。

現地に着いた途端、想像より、はるかな賑わいで、思わず自分の心の中で駄目だと思ってしまいました。やはり何をしたら良いのか、私は、どこに立っていたら良いのかすら分からなくなり自分を見失う所でしたが、自分から行かなくてほと思ひ、とりあえず、最初に口にしたのが、かき氷でした。しかし、他のAAメンバーの方々が体を動かしている様子を見ながら自分も何かしなくてはという事に囚われのですが何も出来ず情けないというか、ちっぽけな人間だなあ私って、と思いました。自分から

積極的に動かなくてどうするの、と思ひながらも誰とも話せず、いつもの人見知りの自分が出ていました。

翌日は、昨日の出来事の挽回ではないですが、他のAAメンバーと一緒に朝食作りを手伝いながら、当時のアイドルの話や、たわいのない話で笑い、やっと笑顔が出せたかなと感じました。時間は掛かりましたが、マックの仲間も勿論ですが、他のAAメンバーの仲間の暖かさを感じとる事が出来ました。

帰りの秩父駅での休憩の時に、偶然他のAAメンバーの方と出くわし、相手から声を掛けて下さった事がとても嬉しかったです。(その方とは最後の最後一言会話を交わしたくらいだったので…)

一泊二日という短い期間でしたが、参加出来て良かったです。

## 「宿泊研修会」

(S・H)

8月10日(土)、11日(日)の二日間秩父大滝つちうちキャンプ場で行われました。今回は二度目の参加で

す、私の心掛け次第で楽しい「思い出」作りが出来るとっておりました。

9 時上尾駅前を出発途中休憩タイムを頂き一服しましたが暑いこと暑いこと 40℃を越えるかも、と予報されてました。12 時頃ランチタイム場所に到着「冷やしうどん」の大盛りをお願いし仲間の最後に食べ終わりました。去年も入店させて頂きましたが、とても美味しい店です、ライン下りの送迎バスが新設され、お客様が、かなり少なくなって来たと話してました、世の中厳しいですね本当に。

午後 1 時 30 分出発 2 時 30 分に到着、料理材料を持ち運び夕食の準備です。他の仲間達はすでに楽しんでます、全員が集まる迄の間「カキ氷」を食べました清涼剤みたいなもので元気が出ました。ご馳走様でした。来年もお願いします。

私達の仲間は「きのこ汁」の担当です職員の御指導でスムーズに手際よく(?)進みました。

16 時より夕食が始まり「とうもろこし焼き」から「牛肉ロース焼き」次々と食欲が続きます。何を食べても美味しいですねえ、最後に「豆腐入りフルーツ」を始めて食べました。よかったですねえ、おかわりをしました、「マァー ホッホッホッ」て笑って下さいました。すべての料理に満喫、大変御馳走さまでした、あり

がとう御座居ました。休憩後三班に分けてのミーティング、テーマは「フェローシップ」施設、AA の外回り、出会いの度に心が広く他人の失敗や欠点に思いやりある態度で接することを教えられて来ました。その様にやって行こうと仲間達に励まされています。今だに偏狭ですが、仲間のありがたさが理解出来るようになってます。そんなところを話させて頂きました。勝手ながら花火は欠席し「萩の間」にて三人で睡眠に入りました。

翌朝四時頃起床、周辺を散歩し昇り下りの坂はありますが、壮快な気持になれました。

七時より朝食カレーライスを普通盛りで食べデザートは西瓜おいしかったです。九時よりミーティング、テーマは「おまかせしよう」持ち時間一分位でしたが受容と怒り、落ち着きを持ち帰りました。

今回の研修会も多勢の方々の御尽力を賜りました。実行委員会の皆様、車両運転でさぞ御疲れになられたことでしょうか施設長、OB の方々、料理作りに勤しんだ仲間達、キャンプ場の方々、その他の関係者の方々本当にありがとうございます。

お陰様で「楽しい思い出」を作ることが出来ました。



お知らせ ▲)))

今月も来月も、

**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**

☆**みんなでソフトボールをやろうよ～！**☆

**11月9日 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

手順を追って作業をします。みんなで手打ちうどんを楽しみましょう。

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

当日9時から準備をしておりますので、お手伝い頂ける方は(昼食付き)、障害者交流センター調理室に直接お越し下さい。

**お問い合わせは 048-685-7733 まで**

**10月の通所者外プログラム**

1日(火)・・・調理実習(障害者交流センター)

10日(木)・・・スポーツプログラム(障害者交流センター)

13日(日)・・・AA さきたまグループ卓球大会(県立精神医療センター)

14日(月)・・・みんなとソフトボール(障害者交流センター)

19日(土)・・・AA 幸手グループ オープンスピーカーズ

(花崎コミュニティーセンター)

20日(日)・・・AA こうのすグループ オープンスピーカーズ(クレア鴻巣))

23日(水)・・・マック・ダルク合同セミナー(荒川区サンパール荒川)

# 「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

入院3日目、お腹を擦りながら、しきりに「楽になった！楽になった！」とご満悦。…『また飲める』と一安心してるに決まっている…。夫入院の連絡を受けた叔父さん夫婦が、いち早く見舞いに来て下さいました。

遠路来られた叔父さんに気を遣っているのですが、何か違和感のある言葉が連発…「こんな所で何やってんだあ～、下でお茶を出しなッ！」といきなり怒鳴る。『下』とは我が家の茶の間を指してるらしい。何か変！とにかく変！全て変！…でも私達は病院にいるのだから『大丈夫、ダイジョウブ』と不安を小さくしてみる…しかし変！

皆で院内の喫茶室に場を移した、やっぱり変。「隣のベッドにこの病院の院長が居るんだよ。ロレツが回らない振りをしてるけど、あれは芝居だからな。」と言い出した。そして事もあろうに「時々カーテンの向こうから電波を出して俺を監視している。」全く疑いもせず「へえー。」と相槌を打つ見舞い客をよそに、いきなり立ち上がり私の椅子を思いっきり蹴飛ばし、サッサと出て行った。その後ろ姿はまさしく『酔っ払い』そのものだった。しばらくして私達が病室に戻ったら、素知らぬ顔して点滴を受けていた。

大騒動は見舞い客が帰られた直後から勃発。点滴を抜いてベッドの上にしゃがみ込み、吹き出る血を指で擦って舐めている。「何やってんの！」と語気荒く問い詰めると、血だらけの人差し指を口に当て「シーッ」。そして、ベッドからピョンと飛び下り「エレベーターがいくつあるか数えて来る。」と裸足で歩き出した。目はすでにかつての夫の目では無かった。血走ったその目に、とてつもない恐怖を感じながらも、『この人から目を離したら大変な事が起きる。』と夫のスリッパを持って後から追い掛けた。

歩き疲れたのか待合室の椅子に腰掛けて、語り出した事が尋常じゃない。「午前中エコーを取るの地下に行ったら若い先生がニヤニヤしながら、ヌード写

真を見て居て、俺にも見ろと言うんだ。こんなふざけた病院に居れる訳ないだろう、帰るぞ！」と激怒しながら捲し立てた。どうにかナース室に連れて行っただが、もうダメ。病院中に響き渡る声で喚き散らし続ける。大人しくさせようと注射してもらったけれど感情は高まる一方。側に居る私の胸ぐらをつかみ、殴りかかってくる。1人の看護師さんが無言で私の手を引っ張ってスタッフの控え室に押し込むように入れてくれた。小刻みに震えている私の耳に、あの喚き声が容赦なく聞こえて来る。

「ここには隔離病棟が無いので精神科の病院に移します、よろしいですね。」と説明を受け、あの恐ろしい叫び声の夫の元に案内された。そこで目に入ったのは、数人の看護師と夫に馬乗りになっていたガードマン達の光景。病院中のガードマンが呼び寄せられたのかと思うほどの人数でした。

「助けてくれ～、殺される～」とすがり付くような夫の目が、私を見てた。注射器を抜くより早く眠りについた夫は、手足をベッドに括られて救急車に乗せられ病院を後にした。夕暮れの街に鳴り響くサイレンが、一体どこに向かっているのか、すら、解からない私の頭の奥で単調なリズムを刻んでいた。

ストレッチャーにしがみついて院内へ我先に駆け込む私の前に『仁王立ち』して制止する院長先生。「奥さん、奥さん。いいですか。本人がこの状態ですので、隔離する事になりますよ、よろしいですね！」「はい、はい、はい、はい。」と、上の空で返事した私。

「ええええ～ッ、何これ！」確かに返事はしたけど、この事だったの？…『檻』でした。『動物園』でしか見た事のない檻でした。目隠し程度のドアが付いたトイレが一つ、鉄格子際にギリギリに敷かれた布団が一つ。私は待合室の長椅子に崩れ込んだ。何でこうなるの、何でこうなったの。お酒の結末は精神病院なんですか？特別の配慮で帰路も救急車に乗せて頂き病院に戻る。どなたかに片付けられた夫の荷物の上に、水を抜かれた一輪挿しの花一輪。

子供等の就労は？結婚は？『我が家は社会から抹殺された。』としか思えなくなっていた私が佇んでいた…。

ここで書かせて頂いた出来事が、『アルコールからの離脱』によるものと理解出来たのは、数年後の事。本当に長い時間が必要でした

## 後援会 8 月会計報告

収入の部			支出の部		
	7 月	8 月		7 月	8 月
会 費	197,000	187,000	通 信 費	15,540	15,440
賛 助 会 員	7,000	20,000	印 刷 費	10,575	8,225
法 人 会 員	50,000	50,000	事 務 費	10,590	50,000
会 場 献 金	2,568	2,336	行 事 費	972	6,080
雑 収 入	0	26,918	雑 費	0	0
小 計	256,568	286,254	小 計	37,577	90,878
前月繰越金	2,136,437	2,355,428	運 営 委 員 会	0	0
合 計	2,393,005	2,641,682	合 計	37,577	90,876
			次 月 繰 越 金	2,355,428	2,550,804

### 10 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）

- ・ 2 日 水曜日 マック・ダルク連絡会 18:30～20:00（岡野）
- ・ 5 日 土曜日 与野中央病院 13:45～15:30（影山）
- ・ 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。

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