

# さいたまマック 便利

## ～今月号の目次～

- 今だから言える修了者の声……………2
- 看護学校からの実習生の感想文……………4
- ある日の調理実習……………5

- 『12周年感謝の集い』……………6
- はらたち日記……………7
- 会計報告……………8



マックセタガザリ

# ★[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」

H21/4～23/2 (Y・K)

私の通所のきっかけは、「マックに行ってみないか。」というスポンサーの提案から始まりました。2009年の4月、私は飲酒は止まっていただけで、新しく就いた仕事は続けることが出来なくなり、同時にきちんと家族と離れることをようやく決めただけでした。通所の話をも主治医に相談すると「急がば回れ、ともいいますね。」と言われ背中を押された気持ちにもなりましたが、母からは「そんなこと（仕事をせず、子供たちからも離れ）をして何になる。あんたは人生の落伍者だ。」と言い捨てられ切なくもありました。けれど先行く仲間からは「君は本気でステップをやる気があるのか」と問われて、「通所の先に何かあるのか、何かあるのか。」を見てみたいという勢いも確かにあったのです。同じスポンサーの仲間が先に通所していたのも心強く思いました。

さいたまマックへの通所は、当初は辛くはありませんでした。毎日のミーティングを通してだんだんとメンバーの話が耳に入ってくるように

なり、また AA ミーティングではこれまで行ったことのない会場にも定期的に出ることで、様々な人との出会いがあり仲間の輪が広がっていったと実感でき嬉しくもありました。また、通所している間にこれからの生活に向けてゆっくり準備をさせて頂きました。その中では自分の欠点を突きつけられるような出来事も次々に起こりましたが、「これが無ければもう少し楽になれるのに。」と思う自分の受け止め方の癖は今でもあります。そして、段々とマック内ミーティングで正直な自分の話ができなくなっていき、通所が辛くなっていったのも正直な気持ちです。この気持ちは修了までずっと続きました。多分私は、マックに通所し始めた時はお酒は止まっていたことなども含め、周囲に対して広い心を持たずに、自分で作った壁をついに壊すことが出来なかったのです。だから何度も「では、何故自分はここにいるのか。」と立ち返ってみましたが、施設内で腹を割って話し合える自分にはなれないまま 2011年2月に修了となりました

た。でも、昨年1月に国試に臨んだ時、これまでに会ってきた方々の顔を思い浮かべ「一人ではここまでこられなかった。」とつくづく思い、「有難うございました。」と呟きました。マックでの経験が今の私の生活

の土台になっているのは確かなことです。そしてこれからも、きっと後になって様々な意味に気付いていくのだらうと思います。



*Make haste slowly.*

*More haste, less speed.*



# 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 青木遥

今回さいたまマックで3日間の実習を通して学んだこと、感じたことは、プログラムを通して自分のこれまでの人生、アルコールとの人生から生じた生きづらさを話すことから始め、自分を見つめ直すことで、アルコールを飲まない生き方を見つけ、健康を取り戻していくことができる回復の過程を知ることができました。また、ミーティングでは、利用者の方の話をきいていくことで、一つ二つと共通する点があり、少しずつ自分の生きづらさというものを見つけ、正直な自分を出したい、話したいという思いが出てきました。話をしていくことで、初めは不安で、受け入れてもらうことができないのではないかと戸惑いを感じることもありましたが、ミーティングが終わると「わたしもそういうときがあった」と声をかけてくださる利用者の方もいました。その一言でホッとした自分がいました。さいたまマックはみなさんが仲間意識を持たれていて、また大切に、安心してここにもいいんだなと感じることができる場だと改めて感じました。3日間、ご指導ありがとうございました。

.....



**夏です。みなさ～ん**

**熱中症に十分注意しましょう。**

# NEWS ～ある日の調理実習～

おにぎりを作れなかった仲間がご飯を

にぎれる様になったよ～！！



## 7月の通所者外プログラム

- 2日(火)・・・スポーツプログラム(障害者交流センター)
- 9日(火)・・・調理実習(障害者交流センター)
- 13日(土)・・・ } さいたま・新潟・秋田マック合同宿泊研修会
- 14日(日)・・・ } (新潟県見附市立海の家 海海ハウス)
- 15日(月)・・・AA南浦和グループオープンスピーカーズ  
(与野本町コミュニティセンター)

**マック利用者、修了者他有志  
声高々に感謝の気持ちを込めて  
歌う！さいたまマック合唱団！！**



**ご来場、ご協力ありがとうございました。**

**7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 水曜日 マック・ダルク連絡会 18:30~20:00 (岡野)
- ・ 6日 土曜日 与野中央病院 13:45~15:30 (岡野)
- ・ 11日 木曜日 久喜すずのき病院 13:30~15:00 (影山)
- ・ 19日 金曜日 済生会鴻巣病院 14:00~15:00 (鈴木)
- ・ 24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。

## はらたち日記

影下 妙子

○月○日

大晦日に何があろうと時間だけは確実に流れ、総ての人に平等に元旦は来た。

我が家は『鯛事件』に連なって迎える新しい年。

「イヤ～やられてしまったよ。風呂にでも入るかなあ～、皆入ったのかい？」と、誰に語るとも無く一人ヘラヘラと喋り続ける。

数時間前の鬼の形相から一転して、「お母さん、車持って来てくれない。ついでにメガネも探して来てよ。」・・・一生懸命私に『頼む』、と言うより、『すぎる』夫の姿。我が家には良くある虚しい一場面です。

中学一年の娘と一緒に、飲み屋街に車とメガネを探しに出掛けたのは、夜明け前の午前2時。初詣に行く人、帰る人、とに混じりながら、私達の行き先は静かに雑踏から外れ、『初詣が出来る平和な家庭』から一番遠い所を目指して躍起になって歩いている・・・。

1986年の新しい年は、こうして明けたのでした。

○月○日

昨夜も大暴れ、何が原因なのか私には皆目見当がつかない。もちろん本人も怒っている理由が、だんだん判らなくなっているような気がする。その都度、子供達を巻き込んで右往左往するのは止めた。こんな状況を繰り返していると、それなりの知恵が付いて来た。押し入れの下段を避難場所にして身を隠した。

あれだけ「出てけ～っ！」と喚き散らした人が、私の姿が見えなくなると同時に「おかあさあ～ん！おかあさあ～ん！」と狂ったかのように探し回っている。そして押し入れを片っ端から開けるのです。もちろん私の避難場所も、『ガラッ』。毛布をスッポリかぶり目だけを出していた私の目と、夫の目がバッチリ合った。この世の最後を感じた瞬間、夫は襖を勢い良く閉めて、また次のへと。そして今度は、次の部屋へと闘いに行った。

「判らない・・・。」「アル中殿の脳の回路が、私には、全く判らない。

## 後援会 5 月会計報告

収入の部			支出の部		
	4 月	5 月		4 月	5 月
会費	160,000	207,000	通信費	15,840	19,360
賛助会員	6,000	1,000	印刷費	9,400	10,575
法人会員	50,000	50,000	事務費	10,042	10,482
会場献金	2,160	1,710	行事費	6,758	80,030
雑収入	0	5,000	雑 費	1,320	1,920
小 計	218,160	264,710	小 計	43,360	122,367
前月繰越金	1,629,951	1,804,751	運営委員会	0	0
合 計	1,848,111	2,069,461	合 計	43,360	122,367
			次月繰越金	1,804,751	1,947,094

## さいたま・新潟・秋田マック合同宿泊研修会

**参加申込み受け付中！！**

**(7月6日締め切りです)**

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