



～目次～

修了者の感想文	2
さいたまマック見学感想	4
お知らせ	6
はらたち日記	7
会計報告	8

11月4日（月）振りかえ休日

スポーツ特別プログラム。小雨の中、マック通所者、修了者、AAメンバー、
昼食ボランティアの方 22 名の仲間が集まりました。

★プログラムに参加している通所者の声

★[今だから言える修了者の声]の特集

さいたまマックに通って？

H 19. 9. 5～H 20. 9. 2 (N・M)

自分が「さいたまマック」に通い始めたのは、6年前の9月5日から次の年の9月2日まで通所していました。何でこんなにしっかり覚えて、いるのか自分でもよく分からないけど？自分にとってこの一年間が自分を変える、自分を見つめ直す一年間だったように思います。

入院中のY病院のケースワーカーと一緒に行って、面接して前所長の渋い顔を見て、通所が決まりました。第一印象は「ここは何をやる場所だろうか？」

自分が通い始めたころは、20人前後の人が通所していました。職員の方、ボランティアの方、通所の人とにかく個性的な人が多かったように覚えています。

自分が最初に言われたのは、『自分の考えを使うな』その時は何を言っているんだ。自分の考えを使わないでどうやって生きていくんだ、どうやって暮らしていくんだ自分は全然分かりませんでした。

自分は通所して五ヶ月たった頃から仕事を始めました。勤めたのは葬儀関係の仕事でした。ここにもいろいろな人がいました。

パートの女性の人、正社員の人、障害のある人、個人で請け負ってやっている人、そんな大勢の中で一番仕事の知らない、一番仕事の出来ない人なんだと思いました。

そんな時自分の古い考え、飲んでいた時の考えを使っていたなら、すぐに辞めていたように思います。自分が最初にやったのは分からない事はすぐに聞いてみる、メモをとる、職場の人たちと無駄

口でもいいから色々話す、これをやっていると仕事もスムーズにいくようになりました。この三つのことは以前やっていなかったことです。特に『人に聞く、人と話す』これが苦手な自分でした。

苦手というよりめんどくさかったです。少しだけ違う自分を出してみる、少しだけできなかったことをやってみる、自分の考えを使うなということだと少しだけ思

いました。

マックに通って朝九時から夕方五時まで一緒にご飯を食べ色々なことをみんなとやって、いろいろな人と出逢って思ったのはマックは小さな社会だと思い始めました。この小さなマックの社会でやっていけなければ、飲まないでこれから一般社会でやっていけない、暮らしていけない、その様に思いました。自分が今こうして飲まないで生きていく基礎をこの一年間通所で気付きさせてもらったような気がします。

今AAで多くの人と出会い、活動をしていますが一緒にやってくれているのは、マックの修了した仲間たちです。自分はAAで出会った人たちも大切にしたいし、よりマックで出逢った人たちを大切

にしていきたいと思っています。

今から思えばあの時病院のケースワーカーが「マックに行きますか？断酒会に行きますか？」自分に選ばせてくれました。マックは朝から、午前中することがないから、じゃマックに行きますという自分の判断が正しい方向にいったことに感謝、マックに通って大勢な人に出逢いさせてもらって感謝、美味しい食事をたくさん感謝、これからの自分の生き方のヒントを頂いて感謝。

これからもマックのお手伝いを少しだけして、人と出会って自分の生き方、考え方を見つめなおして生きたいと思います。

(感謝)

11月9日(土)

今回で四回目の後援会主催の手打ちうどん交流会(親睦会)実行委員長をつとめたN・Mさん。

アルコール依存症からの回復と同時に、家族の信用、絆も取り戻しています。

「さいたまマックを見学して」

埼玉県立精神医療センター

看護師 大石氏

磨き上げられた床に足を踏み入れると、そこに二羽の小鳥が飼われており気持ちが一瞬にして和む。施設長の鈴木さんを始め、元マックの通所者でボランティアの方、メンバーの皆様から口々に暖かいご挨拶を頂いた。

午前のミーティング前にはマックのこれまでの変遷や運営している方々の紹介をして頂き、またマックでは12のステップを大切にミーティングを行っている事、特に、1・2・3のステップを繰り返し行っている事を教えて頂いた。そしてこの日は「ステップ1」をテーマに午前のミーティングが行われた。「ステップ1：私たちはアルコールに対し無力であり、思い通りに生きていけなくなっていたことを認めた。」を読み合わせ、通所者それぞれが自分のことを語った。

手作りの温かく美味しい昼食をはさみ、午後はマックの年間行事や今日行われているプログラム「3ミーティング」の説明と、マックではルールを守ることを大切にしていると言うお話を聞いた。

“挨拶する事”、“ありがとう”や“ごめんなさい”を言う。“片付けや掃除をする”、“時間を守る”など。そう言えば昼食時には「いただきます。」から始まり、食事が終わった人から「ごちそうさま、美味しかったです。」と口々にし、食器の片づけまでを各自で行っていた。また、マックの建物は古いが不潔さは無く無駄な物もない。事務所やミーティングルームには整理整頓された本棚や食器棚が置かれ、掃除が行き届いていた。そしてミーティング開始の5分前には皆が席に着いていた。物理的にも人との関わりにおいても気持ちの良い生活空間を皆で作ろうとする、ここに集う人達の意識の高さ、前向きさを感じてとれた。

「3ミーティング」、一日3回のミーティングのために暑い日も寒い日も、疲れている日も自分を律して通い続けるのは、どんな人にとっても大変なことだと想像する。何かに依存せざるを得ない生活をして

きた人達がそれらから離れた生活には相当の覚悟と意識的に暮らす環境が必要なのだと、退院してからの患者の努力を目の当たりにし、マックや AA に繋がる人達に敬意を感じた。一方で、マック通所経験のある入院患者から「マックは面倒だ。いろいろと厳しくて嫌だ。」という声を聞いた事もあったが、こういった“ルール”やプログラムの厳しさを言っていたのかと思うと、大事なことを見失う可能性はあるが、ルールの意味や意義を見直し大切に作る働きかけが必要ではないかと改めて感じた。

12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)

- ・ 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)
 - ・ 14日 土曜日 済生会鴻巣病院家族教室 13:30~15:00 (影下)
 - ・ 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 (鈴木)
- 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。

12月の通所者外プログラム

- 1日(日)・・AA 埼玉東地区 女性ステップセミナー
(春日部コミュニティセンター)
- 3日(火)・・スポーツプログラム (障害者交流センター)
- 10日(火)・・調理実習 (障害者交流センター)
- 11日(水)・・マック・ダルク合同クリスマスパーティー
(文京区民センター)
- 28日(土)・・AA 熊谷グループセミナー (熊谷創造館さくらめいと)
- 31日(火)~2014年1月1日(水) ニューイヤー秩父宿泊研修会 (民宿長瀬荘)

餅つきだよ！全員集合！

今年も、やるよぉ～

“年末餅つき&ミーティング”

日 時・・・12月29日(日) 15:00～20:30

場 所・・・さいたまマック（回復の間）

杵と臼で搗きたてのお餅を、“あんこ”や“大根おろし”で絡めたり、“納豆”と和えたり、“黄な粉餅”にしたり、鈴木施設長手作りの“きのこ汁”や特製白菜漬けを用意しております。

日頃お世話になっている皆様方に、感謝の気持ちを込めて。スタッフ、通所者一同、心よりお待ちしております。

関係者の皆さん、ご家族の皆さん、AAの仲間の皆さん、どなたでも大歓迎です。年末のお忙しい中ですが、皆さんお腹を空かして、お誘い合わせてお出かけ下さい、お待ちしております。

18:00～オープンミーティングを予定しています。

当日お手伝いしていただける方は、13:00時にマックに集合して下さい。

詳しくは 048-685-7733

さいたまマックまで



「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

両親が改まって言った、「このままでは帰れない。」と。私は両親が帰る事など考えてもいなかったし、今は1人でも多くの人の中に身を置きたかったから、私も改まって頼み込んだ。「帰らないで下さい。」と。滞っていた自営の仕事を両親に手伝って貰いながら、息をしているだけで精一杯の1日。夜が明けて日が暮れる事だけが何とか解かる私でした。

○月○日

「面会出来ますか?」「まだ落ち着かないので無理ですねえ〜。」の電話を2週間、落ち着かないのは私の方でした。8月初旬、待ちくたびれた義父が、「今後の見通しだけを聞いて帰りたい。」と突然言い出し、私は愕然とした。致し方なく3人で病院に向かいました。「5日前から相部屋に移り、昨日から煙草を吸っていますよ。」と説明される院長先生に、「治るんですか?」だけを連呼している3人。一体、何が治るのですかと、聞いているのでしょうか?「会ってみますか?」「はい、会って私から励まします。」何故か堂々と言い放つ義父。「喚きませんか? 暴れませんか?」と不安気に尻込みする義母。相部屋の一隅、ベッドの上で週刊誌に目を通して風な夫が居た。私達3人を見るなり週刊誌で顔を隠して泣き出した。言葉は聞き取れなかったが、『逢えた、生きていた。』一番心配していた『狂人』では無かった。…が、『廃人』だった。

○月○日

羽田空港の近くに住む叔父が出迎えてくれる駅名を、しつこく言ってる私に、「分かった、分かった!!お盆が済んだらまた来るからね。」と汗と涙を一緒に拭く義父。「すまない、すまない。」を繰り返す青い電車は静かに発車した。また両親からも置き去りにされたようで哀しかった。その後、入退院を呆れ果てるほど繰り返しましたが、両親は二度と来てくれませんでした、お盆だつてとっくに過ぎたのに…

精神病院の待合室で『〇〇家の一大事』とばかり親戚一同が集まっている光景をよく見かけるが、『うちも最初はそうだったなあ〜、次からは奥さん1人だよ。』って微笑んじゃう私が居ます。

後援会 10 月会計報

収入の部	会 員 献 金	142,000	支 出 の 部	通 信 費	15,840
	賛 助 会 員	3,000		印 刷 費	11,025
	法 人 会 員	50,000		事 務 費	10,333
	会 場 献 金	1,300		行 事 費	33,779
	雑 収 入	0		雑 費	19,723
	① 収 入 合 計	196,300		運 営 委 員 会	0
				② 支 出 合 計	90,700
				③収支差額 (①-②)	105,600
				前月繰越金	2,719,041
				次月繰越金	2,824,641

寒くなって来ましたね～。



**ゆく秋を惜しみ、くる冬を待ちつつ
11月の調理実習は**

栗ご飯&おでん

フルーツは富有柿でした

みなさ～ん、風邪を引かない様にしましょうね。

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