



この度『さいたまマック便り』が  
リニューアルされることとなりました！！

～タイトルロゴも新たに  
紙面サイズ、文字サイズの変更と、スタイルも改めました～

記事の内容としては

- ★プログラムに参加している通所者の声
  - ★今、さいたまマックで行っているプログラムの状況
  - ★「今だから言える修了者の声」の特集
- などを、当面予定しております。

また、読者のみなさまから『さいたまマック』へのご質問、ご要望もお聞かせいただきながら、みなさまにご愛読いただけるよう新鮮な話題の掲載と、紙面の充実を編集委員一同目指してまいります。

今後とも、『さいたまマック便り』を、よろしくお願いいたします。

## ★プログラムに参加している通所者の声

### 私と『さいたまマック』

平成 18 年修了者 (H.U)

私とさいたまマックの出会い、  
今から 10 年前、平成 15 年の夏で  
した。当時私は、鴻巣市にある病院  
に入院中で、その病院のケースワ  
ーカーさんから「さいたまマックに電  
話して、見学させてもらう日程をマ  
ックのスタッフと決めてください。」  
とさいたまマックの電話番号を手渡  
されました。正に「有無を言わず」  
状態だったと記憶しています。

その後、さいたまマックへ電話を  
入れて見学日を決め、当日は病院か  
ら一人出かけて行って、午後のミー  
ティングに参加しました。ミーティ  
ング後に当時の所長さんからマック  
プログラムの説明を受け、ミーティ  
ングハンドブックをいただきました  
(このハンドブックは、今でも大事  
に使わせていただいています)。

ミーティングに参加させてもらい、  
プログラムについて丁寧に説明をい  
ただきましたが、当時の私は「酒を  
止める気」など、全くありませんで  
したので、「まあ、ここに通うことは  
ないな…」と思いながら、病院へ帰  
りました。

ところが、退院後の外来通院中、  
「マックプログラムを修了しなければ、  
復職の診断書を書かない。大体、  
マックプログラムをこなせないよう  
では、仕事に戻ってもまた失敗する  
でしょう。」と主治医に言われ、渋々  
ながら通所することにしました。

しかしまだ、病気への認識がほと  
んどなく、酒を止めるということに  
対しての緊張感が全くなかった私は、  
通所してからも失敗を繰り返してい  
ました。通所開始の面接以降、「やり  
直し面接」が 5 回くらいはあったよ  
うな気がします。そして最後は、「あ  
なたは、この施設ではもう無理では  
ないですか？ 他の施設を紹介しま  
しょう。」と担当職員さんから言われ  
た時、初めて緊張感を持ったような  
気がします。そして、精神病院へ二  
度目の入院をし、解毒後に再度通所  
させてもらうことになりました。こ  
の回の通所では、それまでよりいく  
らか我慢がきいたのか、修了までこ  
ぎ着けることが出来、約 2 年 4 か月  
の通所が終わりました。この時やっ  
と、自分の目標達成されたような気

がしました。ですから、当時の所長の「これからも、プログラムを続けていってください。」という言葉と、固い握手は上の空だったような気がします。そして、修了以降はさいたまマックに近づくこともなく、仕事を理由に AA ミーティングをさぼり、お決まりの再飲酒コースをたどっていきました。

その後、約2年半の間苦しみました。この間の苦しみは、本当に自分以外解からないと思うと同時に、アルコールに対する無力さを自分に感じさせてくれました。そうして、もうどうにもならなくなった自分が行き着いたところは、「第7回さいたまマック感謝の集い」の会場でした。ここに行き着くまでの苦しみは、今思い出しても切なくなるくらいですが、私宛にいただいた、「第7回さいたまマック感謝の集い」への職員さんからお誘いのお手紙。懐かしい字でした。ようやくそこに、かすかな希望を見出すことができ、やっとの思いで、会場までたどり着いたことを思い出します。その場で、再度通所させていただくことを職員さんと約束しました。あれほど嫌がっていた「マックプログラム」にしがみつくしか、その時の自分には道が残っていなかったと思います。

この二度目（？）の通所は、一度目よりも楽でした。それは、自分は職員さんの提案を黙って受け入れることができ、それを実行するだけでよかったからです。そもそも、その頃の自分には、抵抗する力も残っていませんでしたが…。一度目の通所時は、「酒を止めるために、何故ポップコーンを売りに出たり、ステージで合唱したりしなきゃならないのか？俺には、そんな暇はないのに！」などと思っていましたが、二度目のプログラムでは、喜んで焼きそばを焼いている自分がいました。そんなところにも、以前の自分の間違った考えを見つけることができたような気がします。

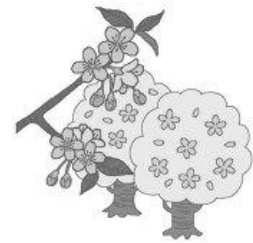
そして、二度目の通所は約10ヶ月で修了を迎えることができました。休職中であった仕事にも復職することができましたが、一度目の「早く修了したい」という気持ちとは違い、「本当に修了しても大丈夫なのか？」と、自分が不安だったことを思い出します。

こうして二度の通所で、私は「さいたまマックのプログラム」から、たくさんものをいただきました。今こうして飲まずに生きていられる、生活ができていることは、「さいたま

マックのプログラム」のおかげです。聞いた当初は「そんなことはない。」と思った主治医の言葉、「マックプログラムをこなせないようでは、仕事に戻ってもまた失敗するでしょう。」この言葉は事実であったと、今、認めざるを得ません。

順風満帆とはいかない日々ではありますが、日々の生活の中で不安が生じた時、さいたまマックへ出かけて行って、職員さんや仲間の顔を見ると、帰り道ではなぜか、それまであった不安や、もやもやとしたものが吹き飛んでいるから不思議です。私の人生で、さいたまマックに出会えたことは、本当に、新しい自分を

見出すきっかけとなりました。素敵な職員さんとの出会い、多くの仲間との出会いが、“私の人生の宝”です。これらの出会いを経験しなかったら、私の人生はどんなにつまらない、くだらないものだったかと思います。これからも、自分が経験した「さいたまマックのプログラム」を多くの仲間には伝えたいですし、一緒に回復していく仲間が増えていってほしいと思っています。



修了生 Y.I 男性 40代 通所期間 11か月

マックに通所するすこし前まで、仕事はコンサルティング会社の役員をしていました。しかし、自分が引き起こしたお酒が関係するトラブルで取引先からの信用を失い会社の存亡にかかわることとなってしまいました。そして、実質的には解任という形で職を失い、その後数か月間、わずかに手元に残ったなけなしの金で、家族を顧みず、酒浸りの日々でした。

しばらくすると、寒くもないのに、体の震えが止まらなくなりました。これはもしかしたらと、出て行った妻が置いて行ったパンフレット…さいたまなんとかの案内…がどこかに会ったはずと、家の中を這いつくばって探しましたが、見つからず。確かどこかのハンバーガーチェーンのような名前だったような…そうださいたまマックだ！と、NTTの番号案内で調べて、出向きました。

「依存症かどうかは、わからないけど、あなた自身にお酒の問題があることはわかるわよね！」と、女性職員。

パンフレットには、月曜日から日曜日まで午前、午後、夜と「ミーティング」というプログラム。

「冗談でしょ、仕事だって休みあるのに、ないの？」という心の声

「あなた、お酒を飲むことに休みあった？」 …見透かされていた…。

以前から、何人かの知人から、酒のことに関して気を付けたほうがいいとアドバイスを繰り返し言われていたことを思い出したのは、マックに通所して、しばらくたってからでした。

その実感を得たのはミーティングでした。自分とおなじような経験を話している。ああ、自分だけではないんだなという気持ち。張りつめていた気持ちが楽になりました。

通所中の思い出に残っているプログラムは、ミーティングよりむしろ卓球、ソフトボールなど体を動かすことや月に1回ある調理実習などのプログラムは、とても面白かったです。

なかでも、自分の印象に残っているのは、調理実習です。

当時の通所者は料理ができる人、料理に関心がある人、料理なんてしたことない人などいろいろでしたが、とにかくみんなで「協力」してつくっていく。

写真が偶然のこ

っていました。フライパンでパエリアをつくったんです。見栄



えだけでなく、味ももちろんおいしかったですよ。みんな食べるなんて久しぶりですからね。家で、一人孤独にお酒を飲んでいた時の気持ちとは全然違います。

そして、通所も終わりのほうになると、働きながら通所するという事になった時自分の場合はマックに通所前に仕事を失っているわけですから、新たに職を探すことになるわけです。幸いにして自分は、過去してた仕事に近い業務に就くことができ、平日は仕事、そして、休みの日はマックに通所してという日々を過ごしたのち修了となりました。

修了後、しばらくして転職しました。どうしてかというと、夜のミーティングにでる時間がとれなくなってし

まったからです。  
ミーティングに出なくなると、あっという間だという話を聞いたことがあるからです。  
どうなのでしょうね。ホントのところは。  
今は正社員として、県内のある企業で働いています。  
飲んでいたころとは比べ物にならないぐらい安い給料ですが、比べ物にならないぐらい、自由にお金を使えます。あのころはすべてお酒に使っていたわけですから。  
そして、実はもうひとつ仕事をしています。これは、修了後に資格を取ったんですかがその資格があるおかげで時々、アルバイトをしています。飲まなくなったらその時間で資格の勉強もできるということも身に着けました。  
お酒の問題は自分ひとりで戦っても勝ち目のないもの…よくわかりました。気づくのが遅ければ、加速度的

に状況は悪化していく…そんなことも目の当たりにもしました。

「お酒で失った信用は確かに大きい、でもお酒を飲まなくなって新たに得られた信用もかなり大きい」というのを実感しながら毎日を過ごしています。お酒を飲まなくなったからって、それまでの困難すべてが解決するわけではありません（結局その後会社もつぶれてしまいました…）でもすくなくても、飲んでしまうよりは、解決することのほうが多いような気がしています。

最後になりますが、自分はマックというところがあって救われました。そう思う仲間がもっと増えていけばいいなと素直に感じています。

## 四季の行事から

3月4日（月）ひな祭りマックレストラン、昼食メニュー（350円）

チラシ寿司

鳥唐揚げ

茶碗蒸し わかめスープ 桃饅頭・桜餅



## 毎月第2火曜日は調理実習です。

3月12日(火)の献立 メンチカツ (レシピ2人分×6)

牛・豚相合挽き肉 300g	小麦粉 適量
玉ねぎ 1/2個	パン粉 適量
サラダ油 適量	揚げ油 適量

(A)

塩 小さじ 1/2  
卵 1個  
パン粉 1/2カップ  
こしょう 少々  
しょうゆ 少々  
ウスターソース 少々  
トマトケチャップ 少々

(B) 卵液

卵 1個  
小麦粉  
大さじ 1  
水 大さじ 1



- 1.メンチカツのたねをつくる。玉ねぎはみじん切りにし、サラダ油で炒めて冷ましておく。ボウルにひき肉を入れ、玉ねぎと(A)の材料を加え、ねばりが出るくらいよく混ぜる。
- 2.'1'を8等分し、両手で投げるようにして空気を抜き、薄めに形を整える。
- 3.(B)を混ぜ、卵液を作る。'2'に小麦粉をまんべんなくつけて、余分な粉は十分にはたく。左手で持ち、卵液をまんべんなくつけ、つづいてパン粉の上におき、その上からパン粉をかぶせ、右手で軽く押さえる。
- 4.中温よりやや低めに熱した油に入れ、裏表をひっくり返しなが、カラリと色よく揚げる。

付け合わせ野菜 キャベツ ニンジン キューリ  
冷やっこ ネギ ショウガ 花カツオ  
小松菜ごま和え物  
わかめスープ

## 参加・協力頂いた後援会の方々、またAAの仲間、 本当にお疲れさま！そしてありがとうございました。

2月24日 県民活動センターにて彩の子・子供・夢・未来フェスティバルが行われました。

さいたまマックではアルコール問題相談室と、模擬店を担当しました。相談室は影下さんをお願い致しました。相談者が5名来られ色々な相談が有りました。以前はどなたも相談に来られず、サクラを使ったこともあったものです。

模擬店では、焼きそば・キノコ汁・コーヒー・ポップコーンを調理・販売し、とっても盛況でした。朝早くから準備をして、初めは元気よく作業してましたが、寒さも手伝ってか、忙しくて昼飯が食べられなかったとか、ず～と立ちっぱなしで疲れたとか、不平・不満も出たりもしました。でも、通所者にとっては、人と人とのコミュニケーションを取りながらお互いに協力し合って物事を進める事の必要性を感じられたかなあ…と思います。

無事にフェスティバルが終了出来良かったと感じますが、次回も行うとすれば、もう少し暖かくなった時期にして欲しい旨、「彩の子実行委員会」に提案を致します。





# みんなでソフトボールやろうよ～

4月17日（水）マック・ダルク（薬物依存回復施設）のソフトボール大会があります。  
通所者だけではメンバーが足りません。  
応援出場参加お願い致します。



場 所・・・東京都 荒川区 西新井橋  
野球場（河川敷）

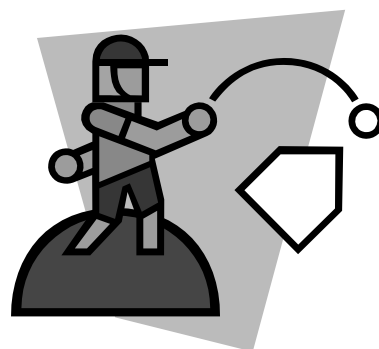
時 間・・・ 9：30 時集合～14：30

京浜東北線 田端駅から 都バス・北千住行き→千住  
桜木下車（200円） 徒歩 10分

## 5月5日(祝・日)午後1時

### 障害者交流センターグラウンドに集まれ～(^◇^)

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。  
お待ちしております～～



## マックスタッフ涉外・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)

- ・ 第一水曜日 マック・ダルク連絡会 18:30～
- ・ 第一土曜日 与野中央病院 13:45～15:30
- ・ 第2木曜日 久喜すずのき病院 13:30～15:00
- ・ 第3金曜日 済生会鴻巣病院 14:00～15:00
- ・ 第4水曜日 県立精神医療センター 14:00～15:00
- ・ 偶数月 済生会鴻巣病院 家族教室
- ・ 偶数月 東京都北区王子保健所家族教室

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。

4月はマック・ダルク連絡会に岡野。与野中央病院に岡野、久喜すずのき病院に影山、済生会鴻巣病院に岡野、県立精神医療センターに鈴木がそれぞれメッセージを運びます。

## スタッフも毎月勉強しています。

さいたまマックが出来て13年。私達ピュアカウンセラー（回復者カウンセラー）の限界を目の当たりにする昨今。私どものスキルを上げるべく、第1火曜日午後3時30分から5時まで。

『プルスアルハの北野先生』と『こころの健康センターの岡崎精神保健福祉士』を講師としてお招きして、対応困難な事例検討をしております。培われた経験に新たな知識を少しずつ導入しながら、苦しんでいる仲間により良いサービスが出来るよう努力しております。



## 連載「あの人が残してくれた宝物・・・遺族の独り言」

影下 妙子

「私はこの家に良い思い出なんか一つもなかったのよ～！！」・・・娘の狂ったかのような叫びに刻が止まる。我が家に、まだ、くすぶっていた残り火が一気に火柱となって燃え上がった瞬間でした。

アル中の夫と私が新しく家庭を持った30年前、夫の先妻の子供1人と私の前夫の子供3人と一緒にスタートでした。そして幾多の出会いと別れを重ね、結局は私が一人で生活をしていた家。その建物は、手直しをしなければならない状態にあったし、何よりも足の不自由な私にとって三階建ての家は不自由で不便でした。次男が「外壁を張り替えて、家の中も直そうか。」と言ってくれたのをきっかけに、借家の一階に引っ越しをした直後の出来事でした。次男は「手直しをして貸したい。」と主張し、娘は「売ってしまいたい。」と言いつつ張った結果、あの凍てつく叫び声となったのでした。

夫が他界して17年、時は確実に流れていたのに、何かに立ち止まり、何かを大切に暖め、何かに囚われて生きている自分に気付かされた瞬間でもありました。この機会に、全て見直したい、やり直しをしたい。

そんな時、たまたまリニューアルした『さいたまマック便り』の貴重な紙面の1ページを与えて頂く事になりました。アル中の夫にアタフタと巻き込まれた地獄の日々をありのままに伝えること、これを私の『さいたまマック』での最後の仕事にさせて頂きたいと思っております。

何故か『影下』姓にこだわり続けた自分って？・・・(この続きは来月号で。)

### 4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(木)・・・調理実習(障害者交流センター)
- 14日(日)・・・AA武州こだまグループステップセミナー(本庄市中央公民館)
- 17日(水)・・・マックダルクソフトボール大会(荒川河川敷西新井橋野球場)
- 29日(月・祝)AA主催 嵐山バーベキュー大会(比企郡嵐山バーベキュー広場)

## 後援会 2 月会計報告

収入の部			支出の部		
	1 月	2 月		1 月	2 月
会費	137,000	205,500	通信費	15,360	16,640
賛助会員	3,000	11,000	印刷費	10,575	13,800
法人会員	50,000	50,000	事務費	9,888	13,240
会場献金	0	1,647	行事費	50,036	128,905
雑収入	0	49,662	雑 費	1,020	1,280
小計	190,000	317,809	小計	86,879	173,865
前月繰越金	3,207,226	3,310,347	運営委員会	0	2,200,000
合 計	3,397,226	3,628,156	合計	86,879	2,373,865
			次月繰越金	3,310,347	1,254,291

### 12 周年感謝の集い開催決定！！

**日時：2013 年 6 月 9 日(日) 9:30～16:00**

**会場：さいたま市産業文化センター**

**ご協力いただいております関係機関の皆さま、苦しみ続けた家族の皆さま、そして多くの仲間の皆さまのご参加をお待ちしております。**

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

<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