



2015 年 8 月号

～ 目 次 ～

今だから言える修了者の声.....	2
さいたまマックでの実習を終えて.....	3
調理実習・七夕・新潟.....	6
はらたち日記.....	7
会計報告.....	16



7 月 18 日雨の中、新潟・秋田マックの皆さんありがとうございました。

★[今だから言える修了者の声]

「コツコツとやる」

(S・H)

さいたまマックの面接前日です。
今日が最後の酒だと思い、人の気配の
無い公園で、一人寂しく酒を飲んでい
ました。胸の中では「俺が悪いのだからしょうがないや」と思っていました。

当日、簡単な面接、午後からの特別
コースで受け入れて頂きました。

古くから「捨てる神あれば拾う神あり」と申します。帰り際には、玄関出入口までお送り頂き心から「ありがとうございました。これから、よろしく願いいたします。」と小声で言うことが出来ました。

ミーティングが始まった日は驚きました。ソブライティーという言葉を知らなかった事、三十代の美人女性が司会者で、娘さんに在籍中は「学校みたいな所に通っている」と話していた事でした。

「学校」何を学びどう活用していくのだろうか？まったく解らなかったです。

六月から朝、昼のミーティングが始まりました。だんだんと慣れて来て、自分のために通う場所、恵まれた環境の中にいると認識できるようになりました。

壁に掛けてある五訓は、飲酒期間中に忘れていました。

プログラムの中で週 3 回のステップ 1・2・3 は、少しずつ少しずつ、気ができるようになって来ました。

「一日二十四時間」は難解でした。黙想、祈りは考えられないし、祈ることができなかった。

再飲酒が 2 回ありました。又、「仲間たちに申し訳無いことをした」という思いが強くありましたし、深く落ち込みました。施設から、最悪な事を申し渡されるのではないかと心配で、恐る恐るの出席でした。

職員の方は、話をして下さいました。「それがアルコール依存性の病理だ」と。「これから飲酒欲求に負けないよう、意欲を持ってプログラムに取り組んで下さい」・・・ほっとしました。同時に大変ありがたいと思いました。

明日から出席できる、今度こそ、第六章に書いてある「取り組みさえすれば必ず実現する」を信じて実践してこうと誓いました。

仲間たちも「飲まないで一緒にやって行こうよ頑張れよ」と励まして下さいました。24 年も残り 13 日位の事でした。回復していくには、「正直」「意欲」「開かれた大きな心」が必要なのだと思います。

3ヶ月続けていた夜のミーティングは、体調不良のため中止となり、クリニック通院が始まりました。今度は喘息と診断されました。

プログラムの変更がありましたが、その頃から祈りを始めるようになり、あせらず「コツコツ」と積み重ねていこうと思えるようになりました。

何故だか穏やかな日々を送れるようになれました。

25ヶ月大変お世話になりました。

人生は悩み苦しむ事の方が多いと

思われます。

さいたまマックのようなアットホームな気分でこれからも生きることができるよう。

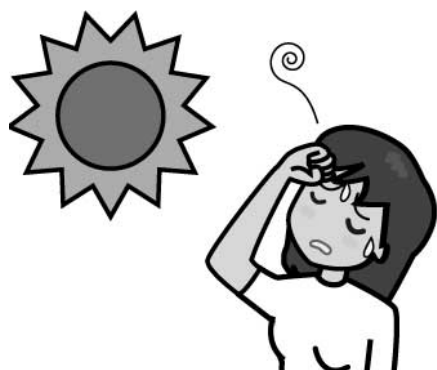
平和と喜びを見つけ出すことができますように。

自分なりにゆっくり生きて行きたいと思います。

さいたまマックの職員の皆様、仲間達、ありがとう！ありがとうございました。

週間プログラム

	日	月	火	水	木	金	土
AM10:00 ～11:30	テーマ ミーティング	ステップ 1・2・3	一日 二十四時間	ステップ 1・2・3	一日 二十四時間	ステップ 1・2・3	AA メッセージ
PM1:30 ～3:00	テーマ ミーティング	テーマ ミーティング	テーマ ミーティング	テーマ ミーティング	テーマ ミーティング	テーマ ミーティング	テーマ ミーティング
夜 7:00 ～8:30	AA ミーティング	AA ミーティング	AA ミーティング	AA ミーティング	AA ミーティング	AA ミーティング	AA ミーティング



熱中症に十分
気を付けましょう

「さいたまマックで実習をして」

埼玉県立大学 保健医療福祉学部 (A・K)

さいたまマックで 3 週間の実習をさせていただきました。マックで過ごした 3 週間は長いようで、あっという間でした。思えば最初からハイパーパワーが効いていたのかもしれませんが。

4 年のこの実習は自分で実習先を選ぶことができます。しかし先生からマックでの実習はどうかと提案された時に、すぐに行きたいと思いました。

初めてマックの文化に触れたのは 12 周年感謝の集いで、アルコール依存症の方々やご家族の話を聞いたり、歌を聞いたりして、正直あの時には「なんなんだろうこの世界は……」と思いました。

今まで家族や周りの人にアルコール依存症者がいたことはありませんでした。だから飲むのがやめられないとか、記憶をなくしてしまうとか、よくわからなくて実習はどうなるかなと不安でした。

しかし、マックでミーティングに参加しているうちに、理解とかそういうことはとりあえずマックでは必要はないんだと分かりました。まだまだ自分の人生経験は浅いし、何を話せばいいかと思っていましたが、他の方の話を聞いているうちに自分のことを深く考えるようになって、司会者の方に当てら

れるとスルスルと話することができました。マックでは聞きっぱなし言いっぱなしのスタイルが採られているので、余計な事を考えずに話すことができます。意外と 1 日の中で自分自身のことをちゃんと考えられる時間は取れていなくて、こんなに自分のことを考えられたのは初めてで、その結果いろいろな話をすることができました。

また、AA の回復の 12 ステップを初めて知って、これはアルコール依存からの回復だけでなく、人生の様々な問題にも使えるのではないかと思いました。マックではいろいろ話しましたが、ちょうど自分の中で性格とか考え方とか根本的な部分で転機を迎えていて、自然と 12 ステップのような流れをたどれていると気づいたからです。ステップを知ることが出来て、自分の中でずっと収まったところがあり、AA も各地で開催されていると知って、でも今まで全く知らないで生きてきたので、知れたら助けになる人たちが本当はもっといっぱいいるんだろうなと思いました。アルコール依存症とか、依存症は世の中では悪いもの、として存在自体がタブーのように扱われがちですが、それでは本当はだめなんだと思います。依存は誰にでも存在する可能性が

あるし、それを回復する方法も科学的ではないにせよ存在しているということがもっと広まってほしいと思いました。

しかし、看護師の役割、という点で考えると少し医療の力に自信がなくなっただことは事実です。でも、この方法もあるということを知っていることで、

マックや AA を必要とした人に出会った時に自分が導く役割を全うできるようにこれからもどこかでマックに関わっていきたいと思いました。

最後に、3週間本当に良くしていただいて、素晴らしい実習をすることが出来、感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。



「成人男性家族会」のご案内

日 時： 平成27年8月15日（土曜日）
18時より19時30分まで
場 所： さいたまマック

8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）

- ・ 6日（土） 与野中央病院 13：45～15：30
- ・ 12日（水） マック・ダルク連絡会 18：30～20：00
- ・ 13日（木） 久喜すずのき病院 13：30～15：00
- ・ 20日（木） 所沢慈光病院 13：30～14：30
- ・ 21日（金） 済生会鴻巣病院 14：00～15：00
- ・ 26日（水） 県立精神医療センター 14：00～15：00

福祉・保健所・病院から御講演依頼があればご協力させて頂いています。

7月7日(火)調理実習
さばの味噌煮に冷やっこに
サラダでした～。



忘れてました
デザートは、ひんやりさっぱり
水ようかんでした～\(^o^)/。



飾りつけはばっちり\(^o^)/
七夕の夜は、生憎のくもり空で
した～。

7月18日は台風11号の影響で日本海側は雨でした～。



埼玉から29名参加して、全員無事帰って来ました～。

テント下でのバーベキュー

皆さんご協力ありがとうございました。

はらたち日記

「あの人が残してくれた宝物・・・遺族の独り言」

影下 妙子

○月○日

内科で点滴をしながら、命がけで飲み続けているから滑稽きわまりない。ある朝、川越の骨董市に行くと言い出した。何年振りの事だろうか、まるで子供のようにはしゃぐ夫。雑踏に割り込みながら、気に入った物の前からピクリとも動かない。そして静かにしゃがみ込む。それからおもむろに手に取りゆっくり眺めた。最後は自分の洋服の裾で磨き出す。離しては眺め磨いては眺め、透き通る瞳とあどけない笑顔。骨董にまるで興味の無い私でも一緒に和める束の間のひと時。

隣の骨董屋さんの足元には束ねた短い小枝が並んでいた。『靈芝』。奇妙な二文字が目に入った。今度は私がしゃがみ込んで、「肝臓に何が効きますか？」と聞いてみた。「あるよッ。これねッ。」と手渡してくれた小枝の束。帰宅して言われた通りに作ってみた。日本酒一升到漬け込み、もちろん夫の目に触れない洗濯機の後ろに隠して、毎日そおっと見て飴色になるのを楽しみにしていた・・・、けど、何と3日目に夢破る。一滴も残ってなかった。「飴色になったら毎日オチョコに一杯ずつ飲んでごらん、肝臓に良く効くよ。」と説明してくれたオジさん、ごめんなさい。呆れ果てて何も言えなかった。

○月○日

父親の33回忌。何よりも夫は入院中。バンザア～イ。1人で行って日帰りしようっと・・・。ところが、夜遅く帰宅したら、何と入院している筈の夫が居た、良い気分飲んで居た。何で？何で居るの！何で飲んでるの！・・・『アル中だからだ』とさ！

○月○日

『無事退院』と言う筈も無く、お決まりの『強制退院』を仰せつかりました。家に帰り、また昔の生活に戻ってしまいました。

後援会 6 月会計報告

収入の部	会 員 献 金	138,000	支出の部	通 信 費	16,810
	賛 助 会 員	3,000		印 刷 費	15,600
	法 人 会 員	50,000		事 務 費	10,631
	会 場 献 金			行 事 費	384
	雑 収 入	68,828		雑 費	1,176
				運 営 委 員 会	
	① 収 入 合 計	259,828		② 出 合 計	44,601
			③ 支差額 (①－②)	215,227	
			前月繰越金	1,917,557	
			次月繰越金	2,132,784	

8 月の通所者外プログラム

- 4 日 (火) ・ ・ 調理実習 (障害者交流センター)
- 11 日 (火) ・ ・ スポーツプログラム (障害者交流センター)
- 15 日 (土) } A A 埼玉東地区秩父宿泊研修会
- 16 日 (日) } (秩父市 つちうちキャンプ場)
- 23 日 (日) ・ ・ A A 川口 G ステップセミナー (川口西公民館)
- 30 日 (日) ・ ・ 埼玉北地区の集い (行田市商工センター)

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 7 1 0 - 3 3 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 3 9 3 3 6 5 3