



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。 今日は最後の酒だと思い、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、よろしくお願ひいたします。」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す。 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、気付きができるようになってきました。 「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」を信じて実践していくと誓いました。

仲間たちも「飲まないで一緒にやつ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」が必要なのと思いました。

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されました。

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ますように。

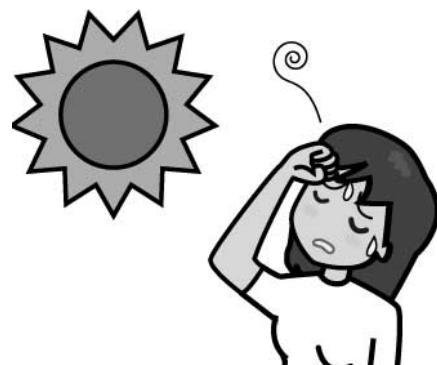
平和と喜びを見つけ出すごできますように。

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						
夜 7:00 ～8:30	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、あつという間でした。思えば最初からハイヤーパワーが効いていたのかもしれません。

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。まだまだ自己的人生経験は浅いし、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ことができました。マックでは聞きっぱなし言いつ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した。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いで、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っ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、自分の中です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 자체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）

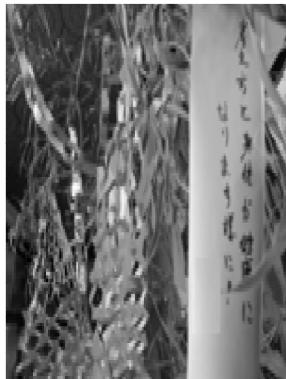
- ・ 6日(土) 与野中央病院 13:45~15:30
- ・ 12日(水) マック・ダルク連絡会 18:30~20:00
- ・ 13日(木) 久喜すずのき病院 13:30~15:00
- ・ 20日(木) 所沢慈光病院 13:30~14:30
- ・ 21日(金) 済生会鴻巣病院 14:00~15:00
- ・ 26日(水) 県立精神医療センター 14:00~15:00

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1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、ひんやりさっぽり
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った。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。日本酒一升に漬け込み、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づつ飲んでごらん、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。バンザアヘイ。1人で行って日帰りしようつと…。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、良い気分で飲んで居た。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	
	① 収入合計	259,828		運 営 委 員 会		
				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3933653