

## 17年2月号



2017年1月1日 -イヤー宿泊研修会 秩父ニュ

#### 目次

秩	父	_	ュ	_	1	ヤ	_	宿	泊	研	修	会	感	想	文	•	•	2
餅	う	き	•	IJ	=	ュ	_	ア	ル	•	•	•	•	•	•	•	•	6
t	福	神	め	<	り	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	7
は	5	た	5		<b>5</b>	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	8
ス	ケ	ジ	ュ	_	ル	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	9
会	計	報	告	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	10

## 『ニューイヤー秩父宿泊研修会を終えて』

I • T

今回で3回目となるニューイヤー秩父宿泊研修会。旅の始まりとなる熊谷での待ち合わせから幸先の良いスタートとなりました。熊谷駅で昼食をとってから出発することにしていたのですが、今回はかねてより職員さんお薦めのうどん屋に仲間と立ち寄りました。ここのうどんはおいしかった!最後まで中華屋にしようか迷っていたのですが、職員さんを信じて良かった!皆さん、熊谷駅にお立ち寄りの際には、ぜひご賞味あれ(冷たいうどんがお薦めです)。

今回の研修会は参加人数が例年より少なかったのですが、それはそれで落ち着いて和やかに過ごすことが出来ました。いつもは大部屋で仲間とざこ寝という感じでしたが、今回は小部屋で落ち着いた雰囲気の中、仲間と色々な話をすることが出来ました。例年からの変化ですが、今回は24時間ルームで仲間と過ごす時間が多くなり、楽しむことが出来ました。一年目は、長瀞で仲間と過

ごすより家で家族とご馳走食べたいのに。二年目は、 まあ仲間と過ごす正月もなかなかいいな。今年は家で 贅沢するより仲間といた方が全然楽しい!と自分が変 わってきました。それはマックプログラムを通じて、 家で一人で酒飲んでるのが一番楽だ→家もいいけどマ ックも楽しい、けど AA は疲れる→マックもいいけど AA も好き、でも仕事は辛い→マックも AA も職場も 楽しい!(家族にも埋め合わせしていかないとなあ)



という変化でもあります。飲んでいた頃は自分の部屋だけだった居場所がどんどん増えてきています。人っていいな、そう思わせてくれたマックの仲間と職員さん、AAの仲間に感謝です。

#### 『秩父ニューイヤー宿泊研修に行ってみて』

 $H \cdot S$ 

私の今までの年越しは、仕事か酒浸りでした。今回の研修で、始めて家族と別に年越しをすることになり、不安と期待で一杯でした。上長瀞に到着してみて、以前に来た時とは、違う気持ちで一杯になりました。以前は家族で来た場所に、施設のみんなと一緒に居るという『違和感』を感じていました。宿に到着して部屋に入ると、気分は暗くなっている自分がいました。ですが、同室の仲間と話をしているうちに、気持ちは晴れていきまして、一人で外出してみようかなと思える程に気持ちが回復していきました。外出して河原に出ると、いつもと違う見なれない景色に圧倒され、心が少し洗われたような気がしました。30分位河原を散歩して、宿に帰り、部屋で考え事をしていたところに仲間が帰って来て、時間が過ぎるのも忘れて話をしていました。いつもと違う時間の使い方が出来て、大変喜ばしく思えました。夕食は食べきれない程の料理が出て、大変に驚きました。普段夕食で食べている量の2~3倍は、あったと思います。夕食後のミーティングでは、普段会う事の出来ない仲間の話を聞く事が出来まして、大変有意義な時間が過ごせました。ふっと気付くと自分の方から

話しかけている自分に気付きました。自分で居場所を無くしていた自分に気付けた事と、何で今まで気が付けなかったのか?と、少し考えてしまった1日でした。 2日目からは、気分を持ち返えして、楽しく長瀞を、過ごすことが出来たと思います。自分を一人で見つめ



直す良いきっかけに宿泊研修であったと思いました。来年も、また参加して、 もっと仲間と話が出来るようになりたいと思う2日間でした。

反省点としては、体調が悪くなってしまったので、来年はもっと体調の管理 を心がけて、参加したいと思います。

## 『年末年始』

Y • Y

一年を振り返ってみて、何となく過ぎた一年だったなぁ~と思いました。年 末、職員さんから大掃除のプログラムをもらい、その通りにしました。そうし たら、幻聴(落ち着き)が、よくなりました。自分は、アルコール以外に統合 失調症という病気をもっています。年末年始、かつての私は、たらふく酒を飲 んでいました。お金もかなり使っていました。でも今回は、飲まないでいられ たし、お金も使いませんでした。今まで、自我のかたまりであった自分が、職 員さんの提案に従ったら、こうまで変われるんだ、と思いました。そして大晦 日の日、母親・兄・私の3人でお寺に行った時、母親の肩が曲がっているのに 気付き、「もう迷惑はかけられない。」と思いました。自分は、何十回も精神科 に入院していて、母にかなりの負担をかけていました。もう入院は嫌だ。でも 主治医の先生から、「入院した方がいい。」と言われたら入院はします。今まで は、自分から「入院させて下さい。」と言っていました。ただの『あまえ』でし た。兄と『初日の出』を見に行った時、寒い中、昇ってくる太陽を見て感動し ました。あの輝いた光を見て、前を向いて自信を持って、この一年、いや、こ の先も生きようと思いました。自殺未遂をした自分が、こういう心境になれた のも、家族や、マックのおかげです。今は、週3日の通所ですが、先生のおっ しゃる通り、職員さんの提案に従っていけば、必ず毎日通所できるようになる と信じています。もう後ろを向かない、前を向いていく一年にします。新たな 一歩に向かって、ゆっくり、焦らないで、マックに通いたいです。まだまだ、 いたらない自分です。これからは、先生、職員さん、仲間の力をかりて、生き て行こうと思います。「あなたは、『統合失調症という宝物』を持って生まれて 来たんだ。」と職員さんが言ったのを、今、感じとれてきました。受け入れてい くようにしたいです。マックという居場所がなかったら、もう何処に行ってい たのか分かりません。「あ~、マックがあって良かった!」と思って、『今日ー 日』一歩々々生きていきたいです。今年はいい一年になりそうです。

## 『年末年始の過し方』

E • M

私が、『さいたまマック』に、お世話になり始めたのは11月の半ばからでした。その日より毎日通所させて頂き、あっという間に年末になりました。規則正しい生活を身に付けさせて頂きました。通所を始めてから、飲酒はピタリと止まりました。仲間との分かちあいで精神的なもやもやが少なくなり、心に残る言葉などもたくさん頂きました。

今まで、色々と家族や友人など、飲酒により迷惑をかけ続け、あげくの果てに警察に世話になるような事件まで起こし、本当に AA でいわれている『底』を着きました。これからは、自分自身と向きあい、まともな人間になりたくて必死で頑張っています。

当初、娘にも見捨てられるような状況にもなりましたが、頑張っている私を見て、31日には彼と一緒に来てくれて、本当にうれしく思いました。3人で、おそばや天ぷらを買ったり、と、年越しの準備をしました。夜は、浦和教会でのAAミーティングに参加してシチューを頂き、仲間との分かち合いをさせて頂きました。そこで、苦しいのは、自分だけではないと感じ、断酒を始めてからは、しらふの自分でいられることが嬉しく、生活リズムが整った自分に、びっくりしています。以前は、飲んで年末年始をむかえる日々でしたが、今回は、娘と娘の彼と私とで、お雑煮を食べ、みかんなど色々お菓子を置いて、コタツで、テレビを観ながら、とても、おだやかに団らんする事が出来ました。

元旦の夜も浦和教会のAAに参加して、お汁粉を頂いての新年でした。こんな母の元に年末年始に泊りに来てくれて、『ありがとう』という気持ちで胸がいっぱいになり、泣きそうでした。これからの私は、『いつも初心を忘れるべからず』、依存症だと確認作業を続け、回復を目指し、人間として心の成長が出来るよう、勉強して、迷惑をかけた人達に償いをしていきます。今年も、頑張っていきます。

## ★餅つき★



よいしょ!よいしょ! 楽しいな~



大丈夫かなぁ~



みんなで協力をして作りました。 つきたての餅は、熱くて大変でしたが 頑張りました。

## 美味しそう~

からみ餅・きな粉餅・あんこ餅、

納豆餅・ごまの餅・ずんだ餅、

お雑煮、白菜の漬物、・・・。

もう、お腹いっぱいです。

準備をして頂いた方々、有難うございました。 とっても、美味しかったです (^)o(^)。



## ★昨年リニューアルしました★

プリンターを事務所内に入れ、使い勝手が良くなりました。





## 今年もよろしく



# 七福神めぐり



木々の芽吹きに春を感じながら、与野七福神巡りで ご利益とご健康を一緒に授かりませんか

日時:3月20日(祝日・月)9:00~15:00

集合: さいたまマック 9:00 (通所者は通常通り)

さいたま新都心駅 10:00 出発

与野周辺の寺院・神社の散策(七福神巡り) ※昼食は各自持参願います。(途中コンビニあります。)

## く与野七福神 ご紹介>



上町氷川神社 (福禄寿) 中央区本町東6-7



円乗院 (大黒天) 中央区本町西1-13-10



二度栗山大師弘法尊院 (弁財天) 中央区新中里187



一山神社 (恵比寿) 中央区本町東4-10-14



円福寺 (布袋尊) 中央区上峰4-7-28



天祖神社 (寿老人寿) 中央区本町西1-14 鈴谷大堂 (毘沙門天) 中央区鈴谷8-4



## 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

彼が目出度く入院となると、私は、すかさず内科受診をする。「どうされましたか?」と改めて聞かれた事も無く、黙って点滴を1本打って下さる。という事は家族もしっかり病んでいて内科医から看たら、即、点滴1本の対応ということなのか、何という病名が頂けるのか、何はともあれ帰宅して爆睡。私は実に良く眠れる人で、我ながら感心する。

#### 〇月〇日

病院内での集団療法の日、面会を兼ねて行ったが、『せん妄状態』で『保護室』 に隔離されて居た。一瞬ドキッとはしたものの、主治医にお委せして私は仕事 に集中しよう。帰路の足取りは意外に軽かった。

#### ○月○日

所沢のM病院でお世話になった看護婦さんから、「フラメンコを観に行きませんか?決して無理をなさらないでね…。」との電話。「えっ?なに?今日?今?…行く!!」相手様がビックリ。「えっ!本当に大丈夫なんですか?」「はいっ!どこっ!何時っ!」…速い々々。『フラメンコ』でも『オカチメンコ』でも、こんな時間が欲しかったぁ~と、飛び付いた。

#### 〇月〇日

「様態が良く無いので内科病棟に移しました。」と閉鎖病棟の看護婦さんからの連絡、「詳しい内容は担当医に直接聞いて下さい。」とも付け加えられた。

#### 〇月〇日

夫に面会する前に想像通りの、否、想像以上の限りある命の説明を受けた。もう『酒が入ったら御仕舞い』の言葉だけがザワつく胸にコダマした。病室に静かに案内された先には、肌触りの良い掛け布団に包まれ、両手両足はベッドに縛られて点滴を受けて居る夫。紙オムツだけの夫は現状を把握している筈も無い。主治医を始め総てのスタッフさんに助けられて生かされている夫。もう飲まないだろうと信じてもらっている夫。「マドカラ、『プロペラ』ガハイッテクルンダョナァ〜。」と私の耳元で彼はポツリと呟いた。

#### 2月の通所者外プログラム

7日(火) 調理実習

11日(土) スポーツプログラム

12日(日) AA みさとグループ・セミナー(三郷市文化会館)

19日(日) さいたまマック・ステップセミナー(産業文化センター)

## ★修了者からのクリスマスプレゼント★



フライドチキン ケーキ・ポテトサラダ スープ・パン ジンジャエール

## うまかった~♥ ごちそうさまでした~♥

## 後援会12月会計報告

## 2月のスタッフ渉外・メッセージ活動

1日(水) マック・ダルク連絡会 18:30~20:00

4日(土) 与野中央病院 13:45~15:30

家族ミーティング 18:00~19:30

8日(水) 済生会鴻巣病院家族教室 13:30~15:30

9日(木) 久喜すずのき病院 13:30~15:00

14日(土) 家族ミーティング 18:00~19:30

16 日 (木) 所沢慈光病院 14:00~15:00

	会 員 献 金	273, 520	支出の部	事	務	費	12, 036		
	賛 助 会 員	27, 000		印	刷	費	10, 500		
מןו	法人会員	50, 000		通	信	費	18, 450		
収 入	会 場 献 金	-		行	事	費	39, 550		
の 部	雑 収 入	_		雑		費	-		
				運営	営委員	会	_		
	①収入合計	350, 520		23	支出台	計	80, 536		
		③収支	差額	269, 984					
		前	月繰	3, 531, 146					
			次	月繰	3, 801, 130				

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

T e I & F a x : 048-685-7733

ホームページ : <a href="http://www.saitama-mac.com">http://www.saitama-mac.com</a>

献 金 宛 先 : さいたまマック後援会<郵便振替、銀行振込共>

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 349-393365