



## 2015年3月号

### ～ 目 次 ～

|              |   |
|--------------|---|
| 今だから言える修了者の声 | 2 |
| マックの実習で学んだこと | 3 |
| お知らせ         | 5 |
| 調理実習とスケジュール  | 6 |
| はらたち日記       | 7 |
| 会計報告         | 8 |



大勢の方のご来場ありがとうございました。

# ★[今だから言える修了者の声]

「さいたまマック通所そして現在」

H19/7/5~20/7/27 (Y・H)

朝になった。今日は女に会える日だ。退院の日だからである。

予定だと風過ぎに退院、その足でマックへ行く。退院したらマックへ必ず来るように言われていた。今日はそこまでだ。夜のミーティングは多分行かないだろうと感じる。まだ、朝なので行かないと決めてしまうと自分でも後ろめたい。しかし、今まで3ミーティングを続けてきた。体調が悪いときでも電話すると必ず「マックにとりあえず来い」と言われた。プログラムは絶対だったし、自分でも続けて来れた。しかし、今日は違う。夕方からの時間を作るために行動する。まずは勤勉さを装うためマックに行く。

酒はあきらめた。アパートの酒が染み付いた布団での生活は、自分を打ちのめした。トイレに行くのも手をつけて行った。風呂など入れない。食べ物は吐いてから食べる。酒も吹いてから飲む。でも酒屋には行けた。

太陽はわからなくなっていたのでカーテンはどうでも良かった。そんな中で「もうお酒はいいや」と思えた。そう思うと「酒から解放された」と思え、酒以外の無理な生活もやめようと思えた。

酒がきっかけで生き方として「もう頑張らなくていいんだ」と思え、ずいぶん楽になった。借金もたっぴりあったが、既に自己破産申請を弁護士に依頼していた。弁護士費用はすでに払い終わっていたのでそれも自分を楽にさせていた。そんなことから始まった入院生活とマック通所に明け暮れる生活だった。

神が底をつかせてくれるのは一時期だけだと思う。古い考えはすぐに戻ってくる。それを換えられるのは自分自身だけだ。

病院で荷物をまとめたら入院時より増えていた。荷物は重いが心は浮かれていた。マックについたのは既に午後のミーティングが始まっている時間だった。到着するとK林さんが「よく来た。今日は来なきゃ行けない日だったんだ。よく来た」言ってくれた。優等生を装えた。AAの話題には触れないようにした。今日はAAのハンコはないことになる。ハンコがない出席簿を翌日みつけることはどうでもよかった。

午後のミーティングが終わり大宮行きのバスに飛び乗った。(続く)

# 「さいたまマックで学んだ事」

上尾市医師会上尾看護専門学校（H・A）

私は、2日間アルコール依存症の方と同じプログラムに参加させて頂きました。初めは、どんな所なんだろう、どんな人がいるのかなと不安と緊張でいっぱいでしたが、皆暖かく迎えて下さり、まるで家族の様な雰囲気にな不安と緊張はすぐなくなりました。

さいたまマックでは、自立のプログラムを4段階に分けており、第1段階では、1日の生活習慣を整えるとのことで、まず皆で掃除をする事から始めます。掃除も毎回同じ場所を掃除するのではなく、違う場所も行い、お互いに教えたり、教えられたりする事でコミュニケーションがとれ、人間関係が作られると思いました。

ミーティングでは、それぞれが自分の事を隠さずに話されていました。自分の事を話すのはとても勇気のいる事だと思います。以前、学校で自分の事を3分間話すという授業がありました。私は、自分の事を話すのが苦手で1分も話す事ができませんでした。

さいたまマックで、皆が自分の事

を話せるのは、家族のような雰囲気とお互いの信頼関係があるからだと思います。私も、ミーティングに参加している時、この場所で自分の事を話す事ができるという気持ちになりました。つまり、自分自身について考える事ができるようになったのです。お昼ご飯は皆で食べて、とてもおいしかったです。しかし、量がすごく多くて驚きました！

休憩時間はそれぞれ自由に過ごしていました。私は、外に出て、ソフトボールと一緒にやらせて頂きました。ソフトボールなどのスポーツをやると自然と会話が増え、信頼関係を築いていくのだと思いました。仲間と一緒にご飯を食べたり、スポーツをしたりする事で、お酒を飲まない生活が当たり前のようになり、回復へと繋がっていくのだと思います。

今回2日間という短い間でしたが、本当にたくさんの事を学ばせて頂きましたし、とても楽しかったです。

さいたまマックのような施設は、アルコール依存症者だけではなく、私たちにも必要だと思います。自分の思っている事を話せる場所がある

と、自分自身を見つめる事ができ、人間関係で悩むことが少なくなるのではないかと思いました。

又、アルコール依存症で悩んでいる方を見つけたら、さいたまマック

があることを伝え、少しでも早く回復へと繋がっていただけるよう手助けをしたいと思います。2日間、本当にありがとうございました。

## 「実習を通して学んだこと」

上尾市医師会上尾看護専門学校（H・I）

今回、さいたまマックで3日間の実習を通して学んだこと、感じたことは、プログラムを通して自分のこれまでの人生、アルコールとの人生から生じた生きづらさを話すことから始め、自分を見つめ直すことで、アルコールを飲まない生き方を見つけ、健康を取り戻していくことができる回復の過程を知ることができました。

また、ミーティングでは、利用者の方の話を聞いていくことで、一つ二つと共通する点があり、少しずつ自分の生きづらさというものを見つけ、正直な自分を出したい、話したいという思いが出てきました。

話をしていくことで、初めは不安で、受け入れてもらうことができないのではないかと戸惑いを感じることもありましたが、ミーティングが終わると「私もそういう時があった」と声をかけてくださる利用者の方もいました。その一言でホッとした自分がいました。

さいたまマックはみなさんが仲間意識を持たれていて、また大切に、安心してここにいてもいいんだなと感じることができる場だと改めて感じました。

3日間、ご指導ありがとうございました。



**さいたまマックでの経験を未来に生かして  
誰からも愛される看護師さんになって  
ください。**



さいたまマックも模擬店を出して参加致します。

2015 彩の子ネット 子供・夢・未来フェスティバル

会場・・埼玉県県民活動総合センター（伊奈町）

日時・・3月22日（日）10:00～16:00

埼玉新都市交通ニューシャトル 内宿駅下車

徒歩約15分



☆ポップコーンとコーヒーも真実の味をお客様に御賞味していただきます。

お子様連れで遊びに来てください。

★お願い

前日21日（土）午後5時から会場準備があります。

週末でお忙しいとは思いますが、皆様の温かいご協力を宜しく願いいたします。

## 「家族会」のご案内

（本会は成人男性に限らせて頂いております）

日時：平成27年3月21日（土曜日）

18:00より19:30まで

場所：さいたまマック

### ☆後援会から☆

毎月第3火曜日19時からさいたまマックで、定例会を開いています。

マックプログラムを修了した多くの仲間が参加し、これからのマックをよりよくするために活動しています。

一人でも多くの方のご参加、ご協力をお待ちしています。

さいたまマックを「みんな」で応援していきましょう！！

## 2月10日(火) 調理実習



ラップを使ってにぎると、  
手にご飯がくっつかないん  
だよ～



本格的 / 中華鍋で、  
焼きました～



「おやっ、オシの焼きそばに、紅生  
姜がついてないぞ～」

### 3月の通所者外プログラム

- 5日(木)・・・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)
- 15日(日)・・・AAわんうえいぶグループ オープンスピーカース  
(宮原コミュニティセンター)
- 22日(日)・・・彩の子ネット子供夢未来フェスティバル  
(県民総合活動センター)

### 3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
- ・ 7日土曜日 与野中央病院 13:45～15:30
- ・ 12日 木曜日 久喜すずのき病院 13:30～15:00
- ・ 19日 木曜日 所沢慈光病院 13:30～14:30
- ・ 19日 木曜日 TSP会議 麻布教会 13:30～16:30
- ・ 20日 金曜日 済生会鴻巣病院 14:00～15:00
- ・ 25日 水曜日 県立精神医療センター 14:00～15:00

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。

# 「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

「病院では治らないけど、ミーティングに通い続ければ回復する。」入院中にワーカーさんから説明を受け退院時に念を押された。脱走した時でさえ、落ち込む私に、主治医から「ミーティングに出れば、回復はするんですから。」と励ましの言葉を頂いた。『これしか無い。』と思った。しかし夫は、「絶対に行かない！」とわめく。悩んだ揚げ句の苦肉の策で、事もあるうに、「ミーティングに出たら酒を買って良い。」と言ってしまった。そしたら何とミーティングから帰るまで一滴も飲まないでいる夫。これは大成功と喜ぶ私。こんな1日が少しでも続いて欲しいと願うから、もちろん送り迎えは喜んで…。愚かな妻だったと今なら分かる。馬鹿な家族だったと今なら言える。でも、あの時はあれで嬉しかった、飲まない半日が嬉しかったのです。

○月○日

そんなある日、娘と一緒にミーティング会場に迎えに行き暫く車中で待っていた。ミーティングに参加している姿も見たくなった母娘は、暗闇の庭に降り立ち、花壇のブロックに足を掛け中の様子を見た。7～8人の見慣れた仲間が居る。真剣に頷く仲間あり、大きな口を開けて笑う仲間あり、照れ臭そうに笑いを堪える仲間あり、…、ガラス越しに見えるパントマイムが会場の雰囲気をしっかり伝えてくれました。その中に約一名、浮きまくっている奴が居た…ポケットをひっくり返してゴミを出しては時計を見る、襟元を引っ張って臭いなど嗅いで時計を見る、パイプを素手で磨いては時計を見る。毎日々々ミーティングに送り届けた4ヶ月、そのくせ、毎日々々ボトル1本許してしまった4ヶ月。残念ながら『ミーティングに行きゃあ良い。』というものでは無いようでした、狂った家族の対応も含めて。

『もう止あ～めた！』…翌日から、毎日私だけがミーティングに参加しました…『自分探しの旅』が始まったのです。

## 後援会 2 月会計報告

|      |         |         |      |              |           |
|------|---------|---------|------|--------------|-----------|
| 収入の部 | 会 員 献 金 | 219,000 | 支出の部 | 通 信 費        | 242       |
|      | 賛 助 会 員 | 28,000  |      | 印 刷 費        | 13,200    |
|      | 法 人 会 員 | 50,000  |      | 事 務 費        | 11,546    |
|      | 会 場 献 金 | 5,879   |      | 行 事 費        | 88,391    |
|      | 雑 収 入   | 0       |      | 雑 費          | 1,733     |
|      | ① 入 合 計 | 302,879 |      | 運 営 委 員 会    | 0         |
|      |         |         |      | ② 支 出 合 計    | 115,112   |
|      |         |         |      | ③ 収支差額 (①-②) | 187,767   |
|      |         |         |      | 前月繰越金        | 3,208,116 |
|      |         |         |      | 次月繰越金        | 3,395,883 |

### 14 周年感謝の集い開催決定！！

**日時：2015 年 6 月 6 日(土) 9:30～15:40**

**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来場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](mailto: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