



2017年3月号

～ 目 次 ～

今だから言える修了者の声	2
看護学生実習感想文	4
お知らせ・豆知識	5
スケジュール	6
はらたち日記	7
会計報告	8



ご講話頂いた菊池先生始め、貴重な体験を聞かせてくれた仲間、準備から片付けまでお手伝い下さった多くの方々、そして何よりも遠路お運び下さった皆々様、誠にありがとうございました。心より御礼申し上げます。

『今だから言える修了者の声』

一人ではない

K. T.

最初マックへは体験参加で訪問させて頂きました。しかし訪問の動機は、大変姑息で卑怯なものでした。会社からお酒の問題を指摘され、休職期間中何か行動しないと会社を経過報告する材料もないので、お酒を断つ活動をしているフリをしたかったのです。

当時は正式に通所する意思もありませんし、体験訪問だけで十分と思っていました。お酒を止める事よりも、早く仕事に復帰しなくてはという気持ちで一杯で、そうしないと借金もあり生活出来なくなってしまうという考えが最優先でした。そんな動機の為、施設に通所されている他の人とは距離を置いていました。お昼ご飯を頂いた後、「散歩に行っておきます」と言って冬空の下に出る事が日課でしたが、それは居場所が無かったからの散歩だったのです。

そんな状況から、ある日転機が訪れました。通所の為、暫定的に購入した1ヵ月間の定期券が切れる時期となり、非常に迷ったのです。「続けようか、止めようか、どうしよう・・・」何度も何度も自問自答しました。何故そのような葛藤があったかという、1日に午前・午後・夜のAAと3回のミーティングを1ヶ月間繰り返す中で、「こんなに自分を見つめる機会が今まであったらどうか。この機会を逃すともう一生このような時間は無いのでは。」・・・そんな気持ちになっていたからです。そして決心しました。「最後までやり遂げよう。何か変わるかも。」と。

それ以降、自分の本当の気持ちを話せるようになってきました。そして、会社に就職して30年間勤めた中で作られたプライドが、思い通りにならない現実の苦しみに、お酒に逃げる事しか出来なくなっていた自分に気付きました。

今振り返ると、マックに通所している仲間は幅広い年齢層で男性も女性もいるとてもにぎやかな場所でした。(色々な意味でにぎやかでした…。) そのような環境があったからこそ、この得体の知れない苦しさは自分だけではないと感じる事が出来て、自分の正直な気持ちを出せたのだと思います。

通所者仲間との経験の分かち合いから、精神的孤独感から解放された事で、いつの間にかお昼休みは仲間とキャッチボールをさせて頂くようになり、それが楽しくなっていました。

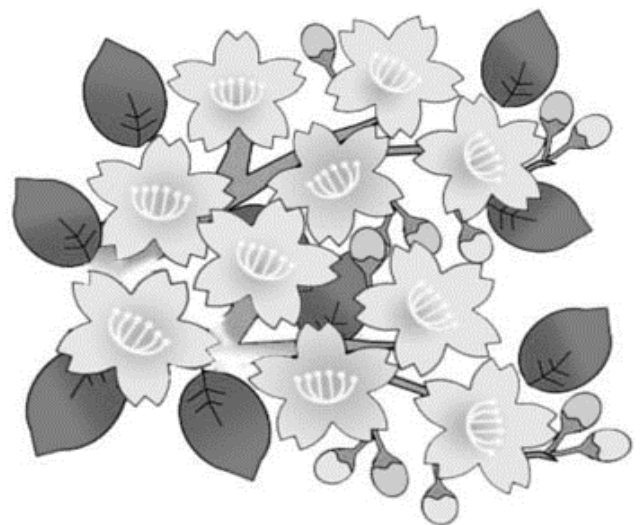
一方、施設の職員さんは時に厳しく、よく叱られました。そんな時涙がじわ〜っとわいてきていましたが、実は嬉しかったから涙がにじんできたのです。両親は何年も前に他界し、ずっと独身で一人暮らし、友人・知人とも悩みを相談出来る人もいなくなっていた為、自分の事を真剣に考えて叱って下さる人がいる事がとても有り難かったのです。

通所させて頂いて6ヶ月後、会社に復職させて頂きましたが、その後も通所が約6ヶ月続きました。復職後の通所期間が一番辛かったと思ってます。しかし仕事で疲れている時でもミーティングに出る事や休日も通所する事で、仕事とAAを両立してやってゆく基礎を身に着けさせて頂いたと思っております。

今でも仕事はとても厳しく大変で、人間関係もしんどいと感じます。誰かに本当の気持ちを打ち明けたり相談する事で、全ての問題が解決する訳ではないと思いますが、生きていく中での辛さ・苦しさを共有する事で、現実や自分の問題に向き合う勇気をもらいます。そして周囲の環境に適用して行くよう自分自身を変え行く努力をし続ける、そんな自分で有りたいと思っています。

私にとって『さいたまマック』は、その方向に歩き出すよう背中を押して下さった存在と感じております。

本当に、ありがとうございました。



『さいたまマックでの実習を通して感じたこと』

上尾市医師会上尾看護学校

L. M.

精神看護学実習での実習先として『さいたまマック』のミーティングに3日間参加させて頂きました。1日目は少し緊張して落ち着かなかったのですが、2日目のお昼休みに通所者のかたがソフトボールをしませんかと誘って下さり、近くの公園の隣の空き地でキャッチボールとバッティングをさせて頂くと、スポーツとは不思議なもので、私は勝手に仲間意識のようなものを覚えていました。それからは、午前中まで感じていたミーティングの時の、自分は部外者であるという居心地の悪さがなくなり、20代の若気の至りでおこした人生の汚点を話している自分がいました。しかしそれはスポーツにそのような力があった訳ではなく、スポーツは単なるきっかけにすぎず、通所者の方の優しさに触れたから、私も自分をさらけ出す気持ちになれたのだと思います。その私の過去の汚点は今まで無意識に話すことを避けて来たようで、今回話したことで自分がギャンブル依存症のイネーブラーになっていたのだと、その過去から20年以上経過した今回、初めて気付かされました。

キャッチボールの時には、私は人生で2度目の小学生の時以来のキャッチボールで、本当に投げるのが下手でしたが、皆さんと楽しく汗を流すことが出来ました。話をお聞きすると皆さんが底つきの本当にひどい状態から入院となり、退院を経てこちらに通うようになったとの事ですが、私が接している皆さんからはとても想像がつきませんでした。その人の持つ気質や性格などは同じ場にいると何となく伝わるものですが、3日間一緒に過ごさせて頂いて感じたのは、皆さんがとても繊細な心の方が多かったと感じました。例えるならとてもとても細い糸。今にも切れそうな心細さをはらんでいるかのような。それを今まで切れないように保つためにアルコールの力が必要だったのかと考えます。でも、今マックに通いアルコールの力を借りずとも上手くかわせる生き方を必ず習得されると信じています。皆さんのソブラエティが続くことを心から祈っています。3日間、ありがとうございました。

★七福神めぐり★

日時：3月20日（祝・月）9：00～15：30（雨天中止）

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

※ 昼食は各自用意しておいて下さい

【七福神の日程コース】

上町氷川神社（福緑寿）→ 一山神社（恵比寿）→ 円乗寺（大黒天）
→ 天祖神社（寿老人）→ 御嶽神社（弁財天）→ 円福寺（布袋尊）
→ 鈴谷大堂（毘沙門天）→ 与野本町駅（解散）

★ソフトボール★

1人では絶対に体験出来ない楽しさがそこにある！



**一緒にやいませんか？
参加者募集してま～す
珍プレーも募集してま～す**



日時：5月3日（祝・水）、（予備日：5日（祝・金））
13：00～15：00

場所：障害者交流センターグラウンド

★ 豆知識：『桃の節句』 ★

古来、中国では三国時代の魏（ぎ）によって、3月3日に行われるようになった『上巳（じょうし）の節句』が始まりです。川で禊（みそぎ）を行い、身を清めた後で、宴会を行うという習慣から『ひな祭り』、『流し雛』へと発展しました。また、桃には魔除け効果があると考えられ、桃の花が咲く頃の節句として名付けられたと言われています。

3月の通所者外プログラム

7日(火)	調理実習
12日(日)	わんうえいぶG オープンスピーカズM
18日(土)	スポーツプログラム
20日(祝・月)	七福神めぐり

★恵方巻き★



調理実習で恵方巻きを

作りました♡

出来上がりはグッド

おいし〜い(^)o(^)

3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
4日(土) 家族ミーティング	18:00~19:30
9日(木) 久喜すずのき病院	13:30~15:00
16日(木) 所沢慈光病院	14:00~15:00
17日(金) 済生会鴻巣病院	14:00~15:00
18日(土) 家族ミーティング	18:00~19:30
22日(水) 県立精神医療センター	14:00~15:00

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

〇月〇日

子供等が登校してすぐ、まだ朝早い8時前、『ピンポーン』と鳴るチャイム…『ドキッ』とする一瞬。

我が家のご主人様は理解不可能な癖を持っておりまして、思い付いたら当たり次第電話をする人なのです。そしてするだけして入院と相成ります。夫が居なくなると、とんでもない所からとんでもない電話があったり、とんでもない方が訪ねて来たりしてました。

そうそう！…『東京テレビ』の大道具さんからの電話もありました。テレビの時代劇を観ていて、「襦の柄が気に入ったから襦を貼りに来てくれ。」と電話したらしい。「襦を貼りに伺う事は出来ませんが、龍の描いてある襦紙をお送りします。龍の首が右を向いてるのと左を向いてるのと、どちらをお送りすれば良いのでしょうか？」なんともご丁寧なる電話を頂き真っ青。龍の首が右でも左でも『我が家にそんな立派な襦あったっけ？』誠心誠意お断り致しました。

また夏のある日、もちろん夫は入院中。近くの呉服屋さんからの電話、「背中に龍の刺繍が施してある甚平のご注文を頂きましたが、どこの問屋にも置いて無いんですよ。いかが致しましょうか？」「ああ、そうでしたか。それじゃあ結構です。お手数お掛けしまして申し訳ございませんでした。」…と、でもこれでは終わらなかった。こんなに丁寧なお断りでも終わらなかった。「何にお使いになれるのでしたか？夏祭りの仮想大会などでご使用になれるのですか？」「はい、そうなんです。」…嘘つきはアル中だけでは無い、家族もとっくに大嘘つき。

さて今のチャイムは…と、恐る恐る出てみると、案の定、300m程離れた場所で始まった工事現場の方だった。「ボーリングの際、駐車場のコンクリートにヒビが入ったとお電話がありました。大変ご迷惑をお掛けしました。」と作業員の方が3人。お一人が状況を説明されてる一方で、残りの方たちは、もうヒビ割れた部分の手当てを始め出しちゃった、…愕然。

私は知っていたんです…実は、ボーリング工事が始まるとっくの前から、そのヒビは入っていたのです。

後援会 1 月会計報告

収入 の 部	会 員 献 金	186,640	支 出 の 部	通 信 費	19,516
	賛 助 会 員	20,000		印 刷 費	9,100
	法 人 会 員	50,000		事 務 費	10,996
	会 場 献 金	-		行 事 費	-
	雑 収 入	5,000		雑 費	-
				運営委員会	-
	①収入合計	261,640		②支出合計	39,612
			③収支差額（①－②）	222,028	
			前月繰越金	3,801,130	
			次月繰越金	4,023,158	

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

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＞

郵便 振替：00100-7-151361 さいたまマック後援会