



2017年1月号



本年もよろしく

お願い致します

～ 目次 ～

新年の挨拶	2
はらたち日記	10
お知らせ	11
会計報告	12

『あけましておめでとうございます』

後援会長 植竹 央

旧年中は後援会員のみなさまを始め、多くの関係機関のみなさまには、一方ならぬご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

『さいたまマック』が、より良質なプログラムを提供し続けるために必要な運営経費の一助として、昨年も一昨年同様の資金支援を行うことができました。

これも、後援会員の皆さまのお力のおかげと、心より感謝いたしております。

また、経済的支援以外にも、年2回のセミナー開催、7月には新潟マック、秋田マックとの合同宿泊研修会、11月にはさいたまマック交流会、そして年末の餅つき大会と、それぞれの準備実行にも貴重なお時間を割いてのご支援、本当にありがとうございました。

今年も上記イベントは、昨年同様に開催を計画しておりますので、ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

私事ではございますが、昨年私は体調を崩してしまい、仕事も長期にわたり休ませていただくこととなり、職場のみなさんにもご迷惑をおかけすることになってしまいました。

昨年10月から、職場に戻ることができましたが、休職期間中、『さいたまマック』には、何度も、というより、時期によってはほぼ毎日、お邪魔させていただきました。このおかげで、1日の生活のリズムが作られ、順調に職場復帰ができた準備をさせていただいたものと、心より感謝しております。

『さいたまマック』のプログラムを修了させていただいてから、8年余りとなりますが、修了した後もこのような形でお世話になり、『さいたまマック』が、『ただ、お酒を止めるためだけの施設』ではなく、『自らの生活に力を与えてくれる大切な場所』であることを改めて感じました。

これからも、『さいたまマック』で多くの仲間が救われるよう祈るとともに、みなさまのご協力をいただきながら、微力ではありますが、『さいたまマック』を支える一助として尽力して参りたいと思っております。

本年も、どうぞよろしくお願い申し上げます。

『新春のお慶びを申し上げます』

代表理事兼所長 杉村 利政

旧年中は、さいたまマックの活動にご支援を賜り、誠に有難うございました。

去年は、長年お世話になった鈴木施設長の退職、それに続く職員の補充等さいたまマックに於いて世代の交代をする年でした。

長い間お勤め頂いた鈴木氏とご協力頂きましたご家族に感謝の意を表し、今後の活躍を祈念致します。

また、新たな戦力として井上氏と市川氏をお迎えしました。お二人には、一日でも早くさいたまマックの現状をご理解頂き、医療機関、福祉事務所等行政機関との意思疎通を図れるさいたまマックを、創って頂きたいと考えております。

去年6月から行っている「両親のみの家族ミーティング」「両親以外の家族ミーティング」も御好評を頂いております。ご関心の有られる方はお気軽にお問合せ下さい。

また、来年度からはアルコール依存症者への支援の一環として、アルコール身体問題の勉強会をプログラムに組み込む予定です。これは、昨今、医療機関を経由していない利用者が、アルコールの及ぼす身体的影響を把握していないことが多々ありましたので、双方の認識の統一を図る為のプログラムです。

さいたまマックは全国マック協議会に所属している法人の中で、予算規模では最下位近辺に位置します。しかし、アルコール依存症者の支援に必要なプログラムは可能な限り実施して行きたいと考えています。

最後になりましたが、本年も昨年同様のご支援をお願い申しあげまして、年頭の御挨拶に代えさせていただきます。

『あけましておめでとうございます』

所長代理 影下妙子

昨年中は公私共に大変お世話になり誠にありがとうございました。お陰様で元気に新しい年を迎えられました事を、心より御礼申し上げます。

年齢と共に早まる時の流れに困惑しながら、過ぎ去りし日をかき集めるかのように何かを修正し始めて数年。昨年は元気でおられる亡き夫の母（94歳）に逢いに行こうと思い付き、実行した年でした。娘が、「春休みに皆で行こう。」と計画してくれたので、しっかりチャッカリ便乗。

3月30日、娘と孫2人（中1と小5）に連れられて九州に向け出発。熊本空港から乗り継いだレンタカーの車中あたりから、娘と反抗期の孫（中1）との雲行きが何となく怪しくはなるも、義母がお世話になっている施設に無事到着。15年振りの再会でした。「妙子さんには、もう逢えんと思っと思ったばい。」と、ところどころ記憶が飛んでいるにも拘わらず、20年間温めていたかのように「ありがとう。ありがとう。」の一言ごとに流れ落ちる涙。親不幸者の息子を偲びながら語る義母の感謝の思いは深いものでした。時間が逆流したかのような雰囲気になり、尽きない昔話に何とか終止符を打ち、別れを惜しみながら施設を後にしました。

さてさて再び乗り合わせる車中はギクシャクの続きであるのは当たり前。その晩は、夫がこよなく愛し自慢していた熊本城近くのビジネスホテル泊。

そして翌日は長崎佐世保の『ハウステンボス』に向け出発。小5の女の子にとっては憧れのテーマパーク。「ウワァ～4人乗りの自転車だあ、皆で乗ろうよ～。」と孫娘…「やだ！」と孫息子。「ここはなあに、かわいい～。入って見ようよ！」と今度も孫娘…「やだ！」と、またまた孫息子。会話は総て不成立。反抗少年の揚げ句の言葉は「俺、ホテルに帰る。」その母は「ああ、そう。帰るな。」……陰悪ムードに見事突入。それでも旅は計画通りに進行し、翌朝は長崎の原爆平和記念公園へと向う。平和な公園に到着はしたものの母子の論争はここでも勃発……最悪。

そんな2泊の反抗期旅行も最終章の機内となり、『ホッ』。反抗少年は、「お父

さんに『皆に迷惑かけるんじゃないよ。』と言われて来たんだ。」と、こっそり私に語りかけたのでした。「でもお母さんのあんな言い方は、誰だって腹立つよね。」と言う私に、…オレの母ちゃんは、そんなに言うほど悪い人じゃないよ…と、訴えているような横顔が微妙に嬉しかったけど、一方で無性に切なかった旅の終わりでした。

あの旅行から数ヶ月が過ぎたある日のこと。何気無くテレビを観ている私の目に、なんとあの『ハウステンボス』が鮮やかに飛び込んできました。と同時に、何故か胸が締め付けられ温かな涙が静かに溢れてきたのです。義母が息子を愛おしみながら語る親心が痛いほど伝わったあの日のあの場面が浮かんできました。娘が反抗息子に怒り、気合いを入れて戦う気持ちなどは、誰よりも良〜く、理解できました。その反抗する孫にとっては、とにかく何事も面白くないんだから、しょうがない！健康な証だ！『頑張れ〜。』と、応援しながらもオロオロしていた自分を思い出しました。そして、あんなに楽しみにしていたテーマパークで、何故か存分にハシャゲないでいる孫娘の寂し気な後ろ姿もじわりと甦ってきたのでした。そして、私の心をえぐったあの地震。埼玉に戻って2週間後に熊本城は壊れました。あの凜とした熊本城が無残な姿へと化してしまっただけです…。『ハウステンボス』の1300万球のイルミネーションが、そんな複雑な涙に滲み、数倍の輝きとなって放つ光は哀しいほどに美しい情景でした。

幾年月が過ぎても、目に焼き付いたあの画像は一連の思い出と共に、決して消えさることはないでしょう。この先、年齢を重ねて孫の顔さえ忘れたとしても、あのイルミネーションを見ることがあったら、『私、きっと泣きな〜。』と確信したのです。その時、皆みんな力強く生きていたからです。自分の置かれた立場を噛み締めながら、みんな一生懸命生きていたのです。これこそが肌で感じた『無力』。本当の意味で私が他の人にしてあげられることは何もない……爽やかに身体に流れ込んできた『最奥の無力』でした。

また今年も何かを手繰り寄せたら、この^{たぐ}年齢でしか^{よわい}味わえない出会いが必ずあるとワクワクしながら新しい年を迎えました。

本年も、『さいたまマック』にお世話になる所存でございます。何卒お導き下さいますよう宜しくお願い申し上げます。

『春風献上～マックに思う～』

井上 茂

昨年半ばより非常勤職員となりました。

本年も宜しくお願いいたします。

マックの前身、メリノールレジデンス（大宮ハウス）というハーフウェイハウスが大宮に設立された 1975 年頃、アルコール依存症者は、その症状ゆえ医療や福祉からも「忌み嫌われていた人たち」で社会的にも「忌避されている人たち」でした。

その時代に、大宮ハウスの開設者でありマックの創設者でもあるミニーさんは、そのような人達への回復支援活動を始めました。入院中のアルコール依存症者の中で一番ひどい人を大宮ハウスに紹介して下さい、と、担当医師に言っていたそうです。

入院治療後、社会に戻るアルコール依存症者にとって、大宮ハウスは生活の場と 12 ステップ哲学に基づいたプログラムが用意され、人として尊重される場でした。そして、そこは生活習慣を変え、行動を変え、考え方を変え、ソブラエティを続けていながら生き方を変えていくという「医療とは異なるもう一つの新たな回復支援」を利用者に提供している場でした。マックはこのようにして始まり、今でもその活動理念は引き継がれています。

マックはアルコール依存症者が今までの生き方、病気の世界での生き方を見つめ直し、新たな「生き方」を探すチャンスと出会う場所です。スタッフや仲間にも包まれ、彼らの話を聞きながら今日一日を過ごしていく、その過程の中でスタッフや仲間の話を受容れたとき、ソブラエティを続けている自分に気付いていきます。そうして、生活習慣、行動、考え方に変化が現れ、今までの生き方がまともではなかったことに気付かされ、新たな生き方に向かうチャンスを獲得していきます。

年頭に祈ること、マックを必要とするアルコール依存症者にマックの回復支援の手が伸びますように、そして、その人たちが 12 ステップを踏み自分らしい生き方を手にすることができますように。

『節目の年』

岡野 利男

あけましておめでとうございます。

『さいたまマックの仲間と一緒に』に新しい年、2017年がスタートし、同時に、マックのスタッフになって10年目の『今日一日』が始まりました。ひとつ、付け加えますと、1957年、酉年生まれ、還暦です。

『さいたまマック』に初めて来所したのは、2005年2月、精神病院7回目の入院中、ソーシャルワーカーのSさんに連れられてでした。朝の「おはようございます。」から始まるプログラムを翌年修了し、鉄工所のアルバイトに就き4年目の暮、当時の所長から「マックのスタッフになりませんか？」とお誘いがあり、お引き受けいたしました。あれから10年、今このような姿で新年を迎えた喜びは、奇跡だと感じています。

昨年を振り返れば、長瀬ニューイヤー宿泊研修会、2月のステップセミナー、3月嵐山バーベキュー、6月感謝の集い、7月新潟海水浴。秋のAAラウンドアップ・宿泊研修会（私自身の原点、通所をしていた頃を思い出しました。）11月マック交流会、暮の餅つき大会があり、1月と9月、2名の仲間がプログラムを修了しました。

「おはよう～、おはようございます。」『うがいと手洗い』で始まる“マック”の『今日一日』。

毎日のミーティング、月々のスポーツプログラムと調理実習、誕生会。3時を過ぎると聞こえてくる「行って来ま～す。」「行ってらっしゃい。」の声。

週1、2回昼食を作らせて貰い、『みんなで一緒に』に食べるお昼。10年前と変わってはいません。

私自身、アルコール依存症者です。『みんなと一緒に』に回復、健康を第一に新しい年、新しい日々を飲まないで明るく、楽しく過ごし、微力ではございますが、新しく来る仲間の回復のお手伝いをさせて頂きたいと思います。

本年も皆様のご指導ご鞭撻を宜しく願致します。

『明けましておめでとうございます』

影山 実

旧年中は、何かとご指導を頂きありがとうございました。本年も昨年同様よろしく願い申し上げます。

私が、担当致しております職員研修会も49回を数える事となり、御協力を頂いた関係者方の皆様には厚くお礼申し上げます。

内容的にまだまだ、不備な点があると思います。その点につきましては、学習を重ね解りやすい内容にしていきたいと思います。併せて研修会に於いて、専門医・支援相談員・役所福祉関係・病院 PSW の方々の御意見・ご教授を頂きながら職員のレベルアップを図っていきたいと考えております。

また、昨年より10月より地域の関係機関に案内状を送付させて頂き、関係者の参加を今まで以上にお願いする様になりました。それにより、徐々にではありますが少しずつ参加者が増えてまいり有り難く感じております。お忙しい中、お出で頂き本当に感謝しております。

また、昨年より「マック便り」の事務局として活動している中、12月号を誤記のまま送付してしまい会員の皆様には多大なるご迷惑をお掛けし申し訳なく思っております。

会報の重要性を認識して、今年はその様な事のない様に充分注意してまいりたいと思います。

わたくし事ではありますが、昨年、私にはいろいろな問題がある事に気付かされた年でした。大人としての生き方が出来ていないところです。これらについては、問題点を受け入れ、皆さま方のご指導の下、改善を行っていくつもりです。

初春、今年は気を引き締めて事に当たっていきたいと考えます。

皆様には、本年も変わらぬ御指導の程、よろしくお願い申し上げます。

『 謹 賀 新 年 』

市川 博喜

明けましておめでとうございます。昨年中は色々とお世話になり、本当にありがとうございました。おかげさまで何とか健康で新しい年を迎えられましたことを、心より御礼申し上げます。

昨年春先から、正式に『非常勤職員』として勤めさせていただいておりますが、所長代理のK様もおっしゃっていたとおり、年齢と共に時の流れが、とてつもなく早く感じられるようになりました…もう一週間で、もう一ヶ月が、もう一年が…というふうに。でも逆に言えば、それだけ充実した毎日を送らせて頂いているんだ（AAの役割も含めて）と、ありがたく感じております。

私自身アルコールク本人であります。『さいたまマック』のプログラムを長期間受けさせて頂いたおかげでソブラエティの基礎が身に付き、昨年7月には『10年』のメダルをAAで頂戴いたしました。とはいうものの、本当の意味で『回復』というのは、飲まない時間が、お酒を使ってきた期間と同じか、その倍の時間が必要だとも言われていますので、私の場合、まだまだ、ひたすら歩き続けなければなりません。（9週間に一度の主治医の診察・投薬処方も含めてですが…。）

おかげさまで、というか、巡り合わせというか、‘Higher Power’のご配慮で、というか、昨年大晦日31日と本年正月1日と続けてグループの会場チェアをやらせて頂く事ができました。（恒例の『秩父ニューイヤー宿泊研修会』に参加できなかったのは、チョと残念ではありましたが…。）

ちなみに、2月には66歳となりますが、父親、母親が向こうの世界に逝ってしまった年齢よりも長生きさせて頂いております。これも、皆々様のご助力により『巧妙で、不可解で、強力なもの』から遠ざかせて頂いているものと、心より感謝致しますとともに、本年も、なお一層のご指導・ご鞭撻を宜しくお願い申し上げます。

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

昨日、ケンカしながら死にもの狂いで揃えた提出物と入院道具を抱え、夫と一緒に裁判所に何とか到着。諸資料を提出し手続きをただけで終わった。これでこの裁判は一件落着。あんな嫌な裁判にだって『終わり』があるのに、何でアル症に『終わり』は無いのだろうか。さてさて、次はその終わりの無いアル症者を入院道具と一緒にH病院に運ぶ…あ・く・ま・で・も、予定。だが小一時間も待たせた車に果たして居るのか、入院などしたく無いはずだから逃げ出して居るのかと、おっかなびっくり覗いたら、春の陽射しの中で気持ち良さそうにうたた寝をしていた…もちろん缶ビールをしっかりと抱いて。

さてH病院の近くに來たら、「うどん食べたい、うどん屋に入れ。」と彼は言う。「また酒かぁ。」としっかり腹立つ自分も居る。うどん屋さんの駐車場で車から降りる夫の足元は、バツタのように曲がった膝と伸びきれない腰。そんな夫に労りの声などかけもせず、さっさと私一人でうどん屋に入った。夫も後から案内され、やっとな靴を脱いで、やっとな座った。そして彼は注文した、「ビール2本!」。私は、ざる蕎麦と天ざる蕎麦を注文した。もちろん天ざるは私。夫は運ばれたビールをグラスに並々ついだ、が、何故か飲まない。うどんを2～3本すすりながら大粒の涙をポロポロ流した。

「アラ～、泣いてるよ!」と、胸が一杯になった私も箸が進まない。いかなる理由があろうとも、『笑顔を忘れちゃいけないか?』と、もう一人の私が、私を叱っている。『やさしさを忘れちゃいけないか?』と、もう一人の私が、私を諭している。どうせ私はこの男と別れられないのだもの、それなら『人間らしく生きろよ。』と、大好きな海老天を無言で夫のうどんにのせて上げた。夫は何故そこに海老天がのっかっているのか、どこから來たのか全く気にも止めず、無表情で口に押し込んでいた。結局2本頼んだビールは1口2口しか飲まず、海老天1本とうどんをペロリと平らげた。昼食一回を食べたからとて、夫の足腰が伸びる訳など無いが、自然と手を繋ぎ、目指すは…精神病院!!

1月の通所者外プログラム

1日(日)	AA埼玉宿泊研修会(秩父長瀬荘～宝登山)
10日(火)	調理実習(障害者交流センター)
14日(土)	スポーツプログラム(障害者交流センター)
15日(日)	AAさきたまグループステップセミナー (東大宮コミュニティーセンター)

第13回さいたまマックスステップセミナー **日時 2017年2月19日(日)** **場所 さいたま市産業文化センター**

プログラムを同封しました。
皆様のご来場を心よりお待ちしております。

1月のスタッフ渉外・メッセージ活動

7日(土)	与野中央病院	13:45～15:30
11日(水)	埼玉協同病院	16:00～17:00
11日(水)	マック・ダルク連絡会	18:30～20:00
12日(木)	久喜すずのき病院	13:30～15:00
19日(木)	所沢慈光病院	14:00～15:00
20日(金)	済生会鴻巣病院	14:00～15:00
25日(水)	県立精神医療センター	14:00～15:00

福祉・保健所・病院から講演依頼があればご協力させて頂いています。

後援会 11 月会計報告

収入の部	会 員 献 金	179,000	支出の部	通 信 費	-
	賛 助 会 員	3,000		印 刷 費	6,300
	法 人 会 員	5,000		事 務 費	10,361
	会 場 献 金	-		行 事 費	1,000
	雑 収 入	40,044		雑 費	854
	① 収入合計	272,044		運 営 委 員 会	-
	② 支出合計	18,515		③ 収支差額 (①-②)	253,529
				前月繰越金	3,277,617
				次月繰越金	3,531,146

マックダルククリスマスパーティー

12月14日(水)

**ダルクの仲間、マックの仲間、そして、
関係者の皆さま、楽しいひと時を
ありがとうございました。**



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、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 349-3933653