

さいたまマック 便利

～今月号の目次～

今だから言える修了者の声	2
さいたまマックでの実習で学んだこと	3
お知らせと報告	5
通所者、スタッフ活動予定	6
はらたち日記	7
会計報告	8



10月11日体育の日

A A さきたまグループ卓球大会

さいたまマック通所者と修了者の活躍が光りました。

★[今だから言える修了者の声]

「さいたまマックの思い出」

H24/4～H27/5 (M・K)

私の通所は2012年4月から2015年5月までの2年2か月でした。広島、東京の中間施設に繋がっても上手く行かず、路頭に迷い、立川のAAグループに繋がり、仲間が『さいたまマック』まで連れて来て下って通所が始まりました。

初日から怒った顔をしていたそうです。全く効果の見えないプログラムに、そして本来の人間不信で、全てに嫌気がさしていました。

半年経ち引越しの提案が出ます。3時にミーティングが終わり、7時までの間、不動産屋を回り、へとへとで夜のミーティングに出席しました。引越の日も午後からマックに出席した私のはんこ一杯の出席表は宝物です。

私は、仲間意識が持てず、いつも仲間とも鬨い、仲間の中に入ろうともしませんでした。仕事もだめになり正直「こんな状態で修了はあり得ない」と思いました。修了の色紙に“皆もあれで修了?”と、誰も書いてくれないかも知れないと怖かったです。

修了ミーティングで何かが起こり

ました。仲間と職員さんの愛情が私の堅い氷の様な心を溶かして下さいました。ハンドブック5章を読ませて頂いた時、人生で初めて人前で嗚咽しました。「仲間に入れて下さい!お願いします!」涙が止まらずティッシュボックス一箱空いてしまった事を覚えています。

担当職員さんが「生きる事を投げていたあなたが生きる事に向き合う様になった修了です。」と言われました。

それからの1ヶ月間、3章5章を読む度泣いていました。今まで私は何をして生きて来たのかと。“人として”感じる事も恋も社会経験も結婚もせず、ただアクションまみれの人生でした。“私には何も無い”と茫然としました。職員さんに「力が抜けて立ち上がれない」と言うと「それでいいんです。もう闘わなくていいんです。」と。

今思うと、これが私のステップ1の始まりだった様に思います。そして涙の向うには仲間の笑顔があったのです。ボロボロの私に笑顔で「一緒にやって行こう!」と。嬉しくて

涙が出ました。

その後、自分の酷い曲がった生き方と取り組む日々が続く中、後援会の方々の温かいご配慮で、感謝のつどいの司会をさせて頂く機会を頂きました。最後までどうしても手放せなかった、常にうしろめたかった自分の食べ物のアディクションを一日でも手放して司会をさせて頂きたい！、とやめる努力をしました。仲間と職員さんの愛で、止まっているのでしょうか。信じられないです。常々、自分の心の中の生きづら、闘って生きるプログラムをアンインストールして新しい素敵なマックと

AAプログラムをインストールしたいと思うのです。PCなら簡単なのになぁ・・・「私の心、全とつかえしたい」と。自分の心の奥深くまで染み込んだ、母親から擦り込まれた考え方の点検もしています。

“人として”安心する事も感じる事ができる、仲間と職員さんに“甘え”に、今でもマックに行かせて頂いています。

マックは私の人生のスタートです。心から、ありがとうございました。(笑顔)

「さいたまマックでの実習で学んだこと」

埼玉県立大学 実習生 A・H

私はOLから看護師になり、現在保健師資格を取得するために二度目の大学生活を送っています。そして今回ほとんどお酒の飲めない私が縁あって『さいたまマック』にて実習をさせて頂くことになりました。そんな私が3週間実習をさせて頂き、アルコール依存症は回復できる病気であり、その回復において毎日行われているミーティングが有効であることを学びました。私は毎日ミーテ

ィングに参加し、メンバーの皆さんの語りを聞く中で自分自身のこれまでの生き方やコミュニケーションのあり方など多くのことを見つめ直すことができました。

これまでそれなりに色々な世界で様々な経験をしてきたと思っていました。しかしそんな気持ちは初日のミーティングに参加した瞬間、間違っていたと気付きました。

「こんなディープな世界があった

のか・・・」というのが私の正直な感想でした。

ミーティングに参加するたびに皆さんの感性の鋭さ、正直さに比べ、私はなんと鈍感でうわべだけつくり生きてきたかを思い知らされました。最初のうちはきれいに話そうとすればするほど何を言っているのか自分でもわからなくなり頭が真っ白でした。しかしある通所の方が「最初はみんな話せないよ。でも不思議と話していくうちにとげがとれていくみたいに正直に話ができるようになるんだよね」と言って下さったことが、とても心に響きました。正直に話をするのは勇気のいることです。正直に話したときに声が震えている自分に気付くと同時に、すっかりしている自分にも気付きました。

こうやって過去の自分の生き方、生きづらさと向き合いながら一つ一つ、所内やA Aのミーティングをはじめ様々なプログラムを仲間と共に経験し、乗り越えることで、アルコールのない人生をこれから生きていけるのだということ学びました。

けれど回復までの道のりは私のはるか想像以上に大変なのだと思います。

す。

しかしそんな大変な中でも学生である私に皆さんは毎日笑顔で接して下さいました。本当に嬉しかったし、楽しかったです。ある職員さんが「自分の足でマックやA Aに通い、参加して一皮一皮むけて皆成長していくのだろうね」とお話し下さったように皆さんがマックとの出会いを通して回復されるよう祈らずにはいられません。私もマックとの出会いを大切に過去から逃げずにこれからの人生を送れるように、今日が昨日よりいい日であるように努力していきたいと思います。

生きていくことの難しさと大切さを教えて下さり、またありのままの私を受け入れて下さったマック職員の皆さま・通所者の皆さま、マックに出会わせて下さった先生、実習中温かく指導して下さいました先生、一緒に実習を行い支えてくれた友人に心より感謝申し上げます。そしてこのような機会を与え、素敵な「マックとゆかいな仲間たち」と出会わせて下さった神に感謝したいと思います。

3週間本当にありがとうございました！！



11月3日(火、文化の日)

後援会主催うどん交流会を行います。

さいたまマックを修了した仲間たちが、日頃お世話になっている皆様お待ちしています。お気軽にご参加下さい。

場所・・・埼玉県障害者交流センター

時間・・・18:00～20:00

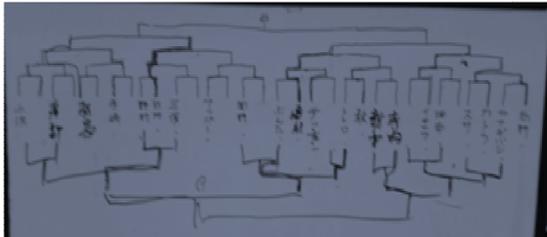
参加費・・・700円(小学生以下無料)

お問い合わせは 048-685-7733 まで



告

10月11日体育の日 AAさきたまG卓球大会



今年は、マックから優勝者ができました～。

「1年前は歩くことすら困難だった自分が、マックに来てから順調に回復して優勝出来た事はアンビリバボー」

マック修了者のHさんが準優勝でした。

「今のマック通所者は、肉体的にも精神的にも回復が早いなあ～、決勝では完膚なきまでにタタキのめされました。リベンジを胸にこれからもAAで静かに生きて行きます。」

今年も、やるよぉ～ 年末餅つき&ミーティング

日時・・・12月29日(火) 15:00～20:30

場所・・・さいたまマック(回復の間)

今月の「成人男性家族会」ご案内

日 時： 平成27年11月21日（土曜日）

18時より19時30分まで

場 所： さいたまマック

11月の通所者外プログラム

- 1日(日) AA上尾グループステップセミナー
(上尾市文化センター)
- 3日(火) AM調理実習(障害者交流センター)
- 5日(木) AMスポーツプログラム(障害者交流センター)
- 8日(日) みのわマック秋季ステップセミナー
(ハイライフプラザいたばし)
- 15日(日) AA大宮グループステップセミナー
(高鼻コミュニティーセンター)
- 29日(日) AA川越G・坂戸G・出会いの里G・和光G
4グループ合同オープンスピカーズ
(針ヶ谷コミュニティーセンター)

11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) マック・ダルク連絡会 18:30~20:00
- 7日(土) 与野中央病院 13:45~15:30
- 12日(木) 久喜すずのき病院 13:30~15:00
- 19日(木) 所沢慈光病院 13:30~14:30
- 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
- 27日(金) アルコール関連問題連絡会 加須不動ヶ岡病院
19:00~20:30

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。

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

主治医から、「大好きな酒が飲めないでいるのだから、夕飯は好きな物を食べさせて下さい。」との御配慮。毎日、夕食におかずを運ぶ事になった。ある日、病院の都合で10分早い夕飯だったとか、私の顔を見るなり「遅いだろう～、何やってんだあ～！」と怒鳴り睨みつける。ここで何を言っても通じる訳もなし、私はおかずを持ったまま病室を出てロビーの長椅子に腰を下ろした。「何でこうなるの？」涙が頬を伝わる。そして30分が過ぎた頃、点滴のキャスターを押しながらエレベーターから夫が出て来た。何か大きな目的があるらしく、私の事など目に入る筈も無い。ズラリと並んだ公衆電話の前で何かモゾモゾしている・・・足蹴りしたいほど憎ったらしい。次の瞬間、点滴を下げたキャスターだけが赤電話の真横にポツリ。当の夫は、玄関のなだらかなスロープをスタスタと足取り軽く歩いて居た。

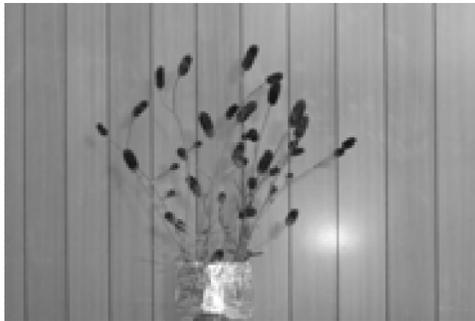
「先生、点滴を抜いて酒買いに行きました！」「酒？まさか持って来たの？」「イエ、持ってはいませんが、酒買いに行ったのです。」「酒じゃないでしょう、何で解るの？」・・・私に言わせれば、何で解らないの！アル中が命綱を抜いて玉子や醤油を買いに行く訳が無いでしょう。「先生、絶対に酒ですよ！」と自信満々に訴えた。「どこで取ったの？」「はい正面玄関です。」これまた自信満々に答えた。が、とんでもない間違いでした。あああ～恥ずかしい、「外した点滴のジョイント部分はどこですか？」の問い掛けでした。「管から血が吹き出るだろうけど、それは心配しなくとも大丈夫です。ただ酒を買って来たらどうしましょうか？飲ませたく無いなあ絶対に。」主治医の独り言が虚しく響く。もう、私、参った！酒には負けた！人間が戦えるものではない！

西に傾きかけた太陽に向かって背筋をピンと伸ばし堂々と歩く後ろ姿、常に病人歩きだった夫からは想像出来ない立派な後ろ姿、ホントに立派、後光がさしていましたもの。

後援会 9 月会計報告

収入の部	会 員 献 金	141,000	支 出 の 部	通 信 費	17,384
	賛 助 会 員	1,000		印 刷 費	9,600
	法 人 会 員	50,000		事 務 費	10,841
	会 場 献 金	0		行 事 費	0
	雑 収 入	0		雑 費	1,950
	① 収 入 合 計	192,000		運 営 委 員 会	0
				② 支 出 合 計	39,775
				③ 収支差額(①-②)	152,225
				前月繰越金	2,678,975
				次月繰越金	2,831,200

『吾亦紅』（われもこう）



♪ マッチを擦ればおろしが吹～いて
線香がやけにつき～にくい～
さらさら揺れ～る～吾亦紅～♪

『感謝の集い』で合唱しましたね。
あれから数年・・・吾亦紅の季節。
皆さん、親孝行していますか！

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