

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
さいたまマックで実習をして	3
マック研修を終えて	4
調理実習	5
お知らせ	6
はらたち日記	7
会計報告	8



都内に萱ぶき屋根の家発見φ(..)

おなか いっぱいになりました～。
みのわマックを支える会の皆さん
ありがとうございました～。

★[今だから言える修了者の声]

「さいたまマックの思いで」

(M・H)

自分が『さいたまマック』に1年間通所したのは、10年以上前、マックが開所して半年位たった頃の思い出になる。自分は、マック通算5年位のソーバーを頂いて、その後3年位AAを去り当然のように飲んで生きることがどうにもならなくなって、またAAでそれを少し越す位のソーバーを頂いているぐらいで、すごく自分なりに時間がかかったし優等生とは決して言えないが、今は自分なりに無理せず簡単に楽な飲まない生活をさせてもらっている。10数年前アルコールを飲んで、箸にも棒にもかからない体たらくで、妹の晴れの結婚式で大酒を飲んで破談させ(その妹も去年結婚した…感謝である)、その後、連続飲酒の生活を送り、結局、群馬の山の上の専門病院に入院。退院後、すぐ飲んで、後のこの病院のこともAAのことも全く分からないながらの通所生活だった。『飲まないで生きること』の原点は『さいたまマック』にあり、要因は一言で言えば、当時の初代所長・担当の女性職員さん・二代目所長そして現所長など

(その一人が今のスポンサー)と、出会った人に恵まれた事に尽きて、今思えば皆が自分に伝えたかったメッセージが同じで、それが『AAの生き方』だったのかな、などと思います。

エピソードとしては、通所5ヶ月位で父が末期ガンで逝った時、喪服のままミーティング会場に飛び入りでハンドブックを朗読して帰った自分に、翌朝所長が「君はアルコールクとして一番いいことをしたんだよ。」と言ってくれたこと。同じ頃、『外回り』でバス停に向かう途中、さつきの花が鮮やかに目に飛び込むように美しく、「これがお酒を飲まないということか!」と、我ながら感動したことなど。

今は、やっぱり「ミーティング・プログラム・仲間」が大切。アルコールを飲まないためには、『アルコールを飲まない以上のこと』をしなければならないと思います。

最近ふと気が付けば、『自分の上に神様がいて下さる。』などと思います。感謝。

「さいたまマックで実習をして」

埼玉県立大学 保健医療福祉学部

看護学科 4 年 A・K

さいたまマックで 3 週間の実習をさせていただきました。マックで過ごした 3 週間は長いようであっという間でした。思えば最初からハイパーパワーが効いていたのかもしれませんが。4 年のこの実習は自分で実習先を選ぶことができます。しかし先生からマックでの実習はどうかと提案されたときに、すぐに行きたいと思いました。

初めてマックの文化に触れたのは 12 周年の集いで、アルコール依存症の方々やご家族の話を聞いたり、歌を聞いたりして、正直あの時には「なんなんだろうこの世界は……」と思いました。今まで家族や周りの人にアルコール依存症者がいたことはありませんでした。だから飲むのがやめられないとか、記憶をなくしてしまうとか、よくわからなくて実習はどうなるかなと不安でした。しかし、マックでミーティングに参加しているうちに、理解とかそういうことはとりあえずマックでは必要はないんだと分かりました。まだまだ自分の人生経験は浅いし、何を話せばいいかと思っていましたが、他の

方話を聞いているうちに自分のことを深く考えるようになって、司会者の方に当てられるとスルスルと話すことができました。マックでは聞きっぱなし言いっぱなしのスタイルが採られているので、余計な事を考えずに話すことができます。意外と一日の中で自分自身のことをちゃんと考えられる時間は取れていなくて、こんなに自分のことを考えられたのは初めてで、その結果いろいろな話をすることができました。

また、AA の回復の 12 ステップを初めて知って、これはアルコール依存からの回復だけでなく、人生の様々な問題にも使えるのではないかと思いました。マックではいろいろ話しましたが、ちょうど自分の中で性格とか考え方とか根本的な部分で転機を迎えていて、自然と 12 ステップのような流れをたどれていると気づいたからです。ステップを知ることが出来て、自分の中でスッと収まったところがあり、AA も各地で開催されていると知って、でも今まで全く知らないで生きてきたので、知れたら助けになる人たちが本当は

もっといっぱいいるんだろうなと思いました。アルコール依存症とか、依存症は世の中では悪いもの、として存在自体がタブーのように扱われがちですが、それでは本当はだめなんだと思います。依存は誰にでも存在する可能性があるし、それを回復する方法も科学的ではないにせよ存在しているということがもっと広まってほしいと思いました。

しかし、看護師の役割、という点で考えると少し医療の力に自信がなくなったことは事実です。でも、こ

の方法もあるということを知っていることで、マックや AA を必要とした人に出会った時に自分が導く役割を全うできるようにこれからもどこかでマックに関わっていきたいと思いました。

最後にさいたまマックで鈴木所長を始めとしたみなさんに 3 週間本当に良くしていただいて、素晴らしい実習をすることが出来、感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。

「マック研修を終えて」

さいたま市中央区役所

健康福祉部保健センター A・H

実際に当事者の方々のお話を聞くことができ、どのような思いでマックにきて日々プログラムに取り組んでいるのかという思いを知ることができました。皆さん今までの人生の中でそれぞれが抱えてきた辛い出来事や人間関係等に直面し、そのためにお酒に振り回されてしまったことでの苦しみや葛藤、今苦しい思いを乗り越えようとこれからの人生に向かって日々自分と闘っている姿を感じました。誰にでも起こりえること

であり、人事でなく社会問題として社会全体でお酒についてのそのことを受け止め支えているスタッフの方々の温かさを感じ、だからこそやり遂げられ、卒業が名残惜しくその後もまたマックに訪れるんだろうと思いました。アルコールについての相談を受けることもあるため自身の業務においてもとても有意義な研修となりました。中華丼もとてもおいしかったです。

ありがとうございました。

10月9日調理実習

メニューは、ショウガ焼きとマカロニサラダ
けんちん汁でした～(^u^)



キュウリも、うすく
スライスできるように
なりました(*^。^*)



一生懸命生きている姿
は 美しいですね～



安いお肉がありました。
買物も社会勉強ですよ～



キャベツの千切りに
ショウガ焼きを盛り
付けます..

11月の通所者外プログラム

- 6日(木)・・・スポーツプログラム(障害者交流センター)
- 9日(日)・・・AA大宮グループ ステップセミナー
(東大宮コミュニティセンター)
- 13日(木)・・・調理実習(障害者交流センター)
- 30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)



今年も、やるよあ～

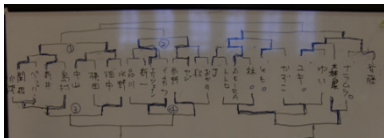
“年末餅つき&ミーティング

日 時・・・12月29日(月) 15:00～20:30

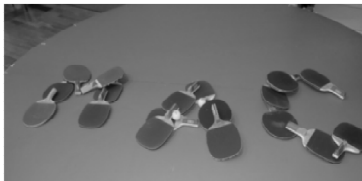
場 所・・・さいたまマック(回復の間)



告 10月12日(日)AAさきたまG卓球大会



全員参加です、残念ながらマックから今年の入賞者はいませんでした。



マック修了者から、ニューラケットの献品です。

ありがとうございました～<m(_)_m>。

来年はがんばりまーす(^)/^^。

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)

1日(土)・・・与野中央病院	13:45～15:30
5日(水)・・・マック・ダルク連絡会	18:30～20:00
13日(木)・・・久喜すずのき病院	13:30～15:00
20日(木)・・・所沢慈光病院	13:30～14:30
・・・TSP会議 麻布教会	13:30～16:30
21日(金)・・・済生会鴻巣病院	14:00～15:00
22日(水)・・・県立精神医療センター	14:00～15:00
28日(金)・・・埼玉県アルコール関連問題連絡会	

白峰クリニック 19:00～20:30

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。

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

内科医に勧められて肝臓の検査入院をしたが、結果も聞かずに自分勝手に逃げ帰って来た。結果を聞くのが怖いのか？・・・イヤ、飲まずにいられない夫になっていた。

○月○日

耳の小さな引っ掻き傷から出た血が、またまた大出血で、耳の穴を塞ぐ程のカサブタになった。「ウォーッ、耳が聞こえない！」なぜ吠える、周りが迷惑するでしょうに。

○月○日

真夜中に『ズドーン』と鈍い音。一抱えもあるツツジの鉢をひっくり返した音だった。そして、植木鉢に盆栽を戻そうと泥だらけの格闘をしていた夫。楕円形の鉢に楕円形の植木を納める苦難の業は酔っ払いには無理だろう。

○月○日

明け方「オカアサヘン、タスケテクレ、ヤラレタヨ〜。」と玄関にうずくまる夫。え〜ッ！私がウトウトとしている間に出て行ったんだ！車のボンネットがザックリ口を開けていた。一番怖れていた『事故』。とうとう『人身事故』。そうに決まっている…と思った瞬間、遠くで救急車のサイレンの音。どんどん、どんどん近付いて来た。そして静かに遠退いて行った。子供等に朝食の準備も出来ない。「ウワァ〜、どうしたの、この車！」通行人の声に怯える。私は何をすれば良いのだろう、恐怖と不安に押し潰されて動く事すら出来ずに震えている私の耳に、本人のイビキが腹立たしく入って来る。嫌だ！嫌だ！嫌だ！地獄だあ！気が付けば仲間に電話をして助けを求めて居た。仲間は、またその仲間と連絡を取り合って、多くの力で助けてもらった。そして本当に助かった。とにかく夫を入院させる事にしよう、と言われ、そそくさと入院準備をした。鉄格子の病院に仰天したあの日から1年足らず。何だか変だと思いながら、「困った時に飲ませなさい。」と、頂いた赤い大きな薬を手際良く飲ませて準備万端…仲間を待っている私が居た。

後援会 9 月会計報告

収入の部	会 員 献 金	150,000	支 出 の 部	通 信 費	16,482
	賛 助 会 員	8,000		印 刷 費	10,800
	法 人 会 員	50,000		事 務 費	10,971
	会 場 献 金	1,320		行 事 費	35,000
	雑 収 入	0		雑 費	0
				運 営 委 員 会	0
	① 収 入 合 計	209,320			② 支 出 合 計
			③収支差額（①－②）		136,067
			前月繰越金		2,616,728
			次月繰越金		2,752,795



9 月 22 日のお昼は、お彼岸にちなんで
4 色おはぎ～＼(´o`)／。



あんこと、黒ゴマ、ずんだと納豆でした～。
暑さ寒さも彼岸から（*^。^*）

みなさ～ん

健康に十分注意しましょうね～。

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