

# さいたまマツク 便り

2017年9月号

～ 目次 ～

サマーキャンプ感想文	2
キャンプには行けなかったけど	5
スケジュール	6
はらたち日記	7
会計報告	8



AA埼玉東地区秩父宿泊研修会サマーキャンプ

2017/8/19

# 『秩父サマーキャンプを終えて』

I. T.

今回のサマーキャンプの日程は事前に知らされていたのですが、私の職場での人手不足のため、もしかしたら参加出来ないのではないかとずっと不安がありました。しかし8月になり人手が増えたため二日間の連休を頂き、参加のめどが立った時には大変嬉しく思いました。マックの職員さんの配慮で、新潟に続き、弟も参加させて頂きました。

一昨年の初めてのサマーキャンプでは大きな気づきをもらいました。すっかりお客さん気分に参加していたので、最初は自分がたくさん食べることしか考えておらず、しかも手伝いはなるべく避けていたのですが、なんだか後ろめたいような、落ち着かない気分で過ごしていました。そんな時仲間にも声を掛けられ、嫌々ながら料理を手伝ったところ、知らない仲間とも打ち解け、堂々と楽しく参加している自分に気づきました。

思えば自分が生まれてから40年、子供の頃から贅沢をして生きて来ましたが、誰とどこにいてもずっとお客さんでした。それでは自信がつかず、孤独で、むなしく、アルコールだけが友達になってしまったのも当然だと気づいたのはここ最近の話です。

というわけで今回のサマーキャンプは新潟での反省も踏まえ、最初から全力参加です。仲間達に色々頼まれ、弟や新しい仲間と一緒にいくつかの料理を任せてもらえました。新潟での失態でお叱りを受けたので、手伝っているところの証拠写真も職員さんが撮影してくれました。途中から大雨になりましたが、皆で乗り切り、それもいい思い出となりました。その後は深夜まで仲間達との分かち合いもあり、寝床についたのは午前3時頃となってしまいましたが、一昨年とは違い朝までぐっすり眠れ、翌朝も仲間と楽しい帰路となりました。

夜はサマーキャンプの流れで、初めて弟とAAに参加しました。メンバーの多くは先程まで秩父にいた仲間達。みんな家族の参加を歓迎してくれました。



## 『サマーキャンプで学んだ事』

Y. Y.

19日の土曜日、いつも通り杖をついて神社に行きました。シ～ンとする中、セミの鳴き声が聞こえて、「神様、怪我をしないで行って帰る事が出来ますように導いて下さい。」と、手を合わせました。そして大宮で仲間と合い、熊谷で職員さんや仲間に出会った時、ほっとしました。電車とバスを乗り継いでやっと大滝総合支所バス停まで着きました。僕は、腰の手術をしてから、まだ3ヶ月経っていないのでバス停まで仲間が車で迎えに来てくれました。

キャンプ場には、先に着いて準備をしてくれている沢山の仲間がいました。午後3時少し前から食べ始めました。とっても美味しかったです。特に焼き鳥！飲んでいた頃は『片手に焼き鳥、そして、もう一方の手にはビールを持って飲んでたなあ～。』と、懐かしく思いました。僕は、座って時間が経ったら、少し胸さわぎがして来ました。足の不自由さが何もなかったら、きっと仲間と一緒に焼いたり、切ったり、洗い物をしたり出来たのになあ～…。ところが、働いている仲間達を見て人酔いをしてしまいました。職員さんに、正直に「少し横になります。」と、声をかけ、部屋で2時間ほど休みました。それから、また仲間の所に戻りました。以前の僕なら、ミーティングが終わるまで寝ていたと思います。なぜなら、話すのが苦手だからです。『格好つけよう、嘘をつこう。』と、ばかり思っていたからです。そして時間の経った仲間に、自分の精神状態を話しました。そうしたら、「君は座ってていいんだよ、誰も何とも思っていないから、考え過ぎだよ。いっぱい食べな。」と、優しく声をかけてくれました。『仲間っていいなあ。』…嬉しかったです。いろいろな仲間が、座っている僕に食べ物を持って来てくれました。『そうだ、ここで無理をしてはいけない。今、大事な時だから！』と自分に言い聞かせました。そうしたら、トンプクを飲まずにすみません。夜のミーティングで、今の気持ちを正直に、すう～っと話せました。頭をカラッポにしていると、仲間の話には共感できる事がいっぱいありました。『これが、ミーティングだよな！』。『このキャンプ場には、目に見えない不思議な力が確かにあった。』とも感じました。

僕にとって、このサマーキャンプで学んだ事は、『仲間意識』と『今の自分の感情の変化』でした。これからも仲間と一緒に、自信を持って飲まない生き方を、少しずつ少しずつ、やっていきたいです。仲間に感謝の2日間でした。ありがとうございます。怪我なく行けて本当に良かったです。

# 『今年は夏が来た』

S. T.

「キャンプ？ハードル高いな！」

「イスあるの？様式トイレは？行けば楽しいだって？」

「その保証は？やめとくよ。」

「え、兄が金出してくれるって。まー、いっか。」…ってな具合で、初めて夏のフェローシップに参加させて頂きました。天気予報では一日中雨予報でしたが、晴れたので良かったです。

バスを下りてからキャンプ場までの道中で、兄が「子供の時、キャンプで親がよくケンカしてたよね。」と言いました。森林の香りに、ワクワク感と暗さが混じりあっていただしたのは、そういう事なのかもしれませんね。

キャンプ場に着くと早速川まで下りて行きました。川の流れる音とセミの鳴き声につつまれながらグイッと飲む炭酸飲料は格別でした。川岸には、夜のキャンプ・ファイヤー用の薪が、いい感じで積んであり、おや、これは『焼マシユマロ』もやるのかなと期待が膨らみました。調理場ではなんとなく『パンケーキ』を焼く担当になり、黙々と焼いておりました。料理はわりとするほうですが、家で家族に作るのとは違い、卵を割るだけでも緊張感がありました。殻が入ってしまっはパンケーキ職人失格ですからね。実行委員の方に知恵を借りたおかげで、なかなか上手く焼けたと思います。

夜になると雨が降ってしまいましたが、みんな屋根の下に集まって距離が近くなり、かえって良かったと思います。以外とやることが多くて時間が過ぎるのが早く、蚊に刺されまくっている事にも気付かませんでした。夜は寒すぎて絶対に風邪をひくなと思ったのですが、なんとか風邪はひかずにすみました。

行く前はあまり乗り気ではなかったけど、良い思い出になりました。翌日に頂いた残ったスープのように、少しは馴染めたかなと思います。

あ、そういえば、キャンプ・ファイヤーやってない!!



## 『サマーキャンプに行けなかったけど』

E. M.

私は、秩父のサマーキャンプに参加出来ずに、施設の仲間とは違うプログラムを提案されました。仲間達は、学生の頃に行った林間学校みたいに、きっと自然と触れ合い、夏を楽しんでいるだろうなあ～!! おみやげ話を聞くのを楽しみにしていた筈でした…しかし、私の心の中は、情緒不安定、感情の迷路の中に入ってしまったままです。

断酒をして、9ヶ月目に突入しているのに、飲酒をしていた頃の苦しみもがいている状態になっていたようです。いつ頃からかは不明なのだけど、ほんの些細な事に怒りたい、暴れたい気持ちに支配されてしまいました。心と身体のバランスが、メチャメチャに崩れ始めている。とにかく、外出すれば、いつもケンカを売っているような感じ。何事にも平和、落ち着き失ってしまっている。クリニックの先生から、「ドライドリンクですよ!!」と…。しらふの酔っぱらって事? 「あ～。」と、納得は出来たが、心身ともに辛い。本当に泣けてくる。人前では、怒っている事で気持ちをごまかしていたんだな。『独りミーティングノート』を書き始めてみて痛感しました。結局、もがき苦しみ、うつ状態に入ってしまう、身の事は何も出来なくなっていました。起きている時は、無気力、孤独感、寂しさ、やるせなさ、あせり、と、負のスパイラルの真ただただ中に…思い通りにならない。追い込まれていき、どん底になっていました。クリニックのミーティングで、現状を話しました。素直に気持ちを語れる事が出来、帰る時には、少しだけ気持ちの切り替えが出来ました。今後も、しつこく私の心に付きまとうであろう『負けず嫌いの性格』は止めて、素直に受け入れて行こう。仲間聞いてもらおう。そしたら楽になれていけるかも? 私自身を受け止め、怒りに逃げる事はやめよう。職員さんからの提案を信じよう。このプロセスを歩こう。ステップ1・2・3に委ねよう。きっと、もう大丈夫と安心して『アルコール依存症』を甘くみていたんだね。古い考えを捨て、新しい考え方が使えるよう努力しよう。もう、迷惑をかけるような『八つ当たり』はしない。ミーティングに参加することで、色々な事に気付いていきたいと思っています。

## ★土用の丑の日★

恒例の『うなぎ』

美味しかった  
で～す。



## ★交流会のお知らせ★

日 時：11月3日（金・祝）13：30～21：00  
場 所：さいたまマック  
会 費：700円（子供：無料）

### 9月の通所者外プログラム

- 5日（火）調理実習（施設内）
- 9日（土）みのわマックバーベキュー大会（赤羽自然観察公園）
- 12日（火）スポーツプログラム 卓球 （東大宮コミセン）
- 17日（日）AA 埼玉ひまわり G O・S・M（高鼻コミセン）
- 24日（日）AA 春日部 G ステップセミナー（春日部コミセン）

### 9月のスタッフ渉外活動・メッセージ活動

- |                       |             |
|-----------------------|-------------|
| 2日（土）与野中央病院           | 13：45～15：30 |
| 2日（土）家族ミーティング         | 18：00～19：30 |
| 6日（水）マック・ダルク連絡会       | 18：30～20：00 |
| 12日（火）事例検討            | 15：30～17：00 |
| 14日（木）久喜すずのき病院        | 13：30～15：00 |
| 15日（金）済生会鴻巣病院         | 14：00～15：00 |
| 16日（土）家族ミーティング（ご両親以外） | 18：00～19：30 |
| 21日（木）所沢慈光病院          | 14：00～15：00 |
| 27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

私が、『自分に正直』に義母を呼んだ事で、夫の焦り捲っている姿を目の当たりにした。私の正直な言動に周りの人々の困惑・・・？「悪い事をしてしまった～、どうしよう！」と自責の念に駆られる私。その思いと詫びたい気持ちを『共依存』と言うのか！それを割り切って、『夫の問題』とお任せする事が、『健康な心』と言うのか？これは大変な苦痛、でも耐えよう。溢れる涙を堪えながら、ご飯を食べていた夫は、病院に戻る気などないだろうが、…「待とう。」

待つこと2時間…なんと「病院に行くぞお～」と夫が叫んだ。気持ちが変わらないうちにと送り届ける作業の速い事、速い事！嫁と姑が一致団結した恐ろしいほどのパワーを垣間見せながら、気が付けば病院に着いていた。そして気が付けば夫は主治医に何かを訴えていた。「かくかく、しかしかで、あと2泊させて欲しい。」と、外泊を懇願しているではありませんか。…「ああ～、私は、夫の回復の邪魔をしてしまったんだ。」これも『夫の問題』と、お任せで良い訳？…。静かに頷きながら夫の話を受け止めておられた主治医が、いきなり困惑している私に向かって、「本人はこう言っておりますが、どうしますか奥さん？」…「ギクッ！あああ～。」…覚悟した。私の秘めたる全ての思いを、夫の前で話す残酷な場面に、得体の知れない恐怖が襲う…が、その残酷物語に追い討ちを掛けるかのように義母が、「嫁から聞いていましたが、やはり息子はもうダメだと思いました。私も最期だと思いますので、息子の言う通り後2日外泊させて下さい。先生どうかよろしくお願い申し上げます。」と、涙ながらに深々と頭を下げていました。主治医は、「分かりました。外泊許可を出しましょう。でも今日の午後は、3人で院内ミーティングに参加してから帰宅して下さい。」と、おっしゃって下さいました。

アレッ！自分の思いを語っただけなのに、私がいつものように、『ちからイッパイ』頑張ったわけじゃないのに、ま～るく事が納まっちゃった。エ～～ッ！あんなに苦しかったのに、あんな辛かったのに…これが、『お任せする』ってことなのか！一瞬にして、こんなに爽やかに、こんな晴れやかになっちゃった。『お任せ』ってホントに最高！

## 後援会7月会計報告

収 入 の 部	会 員 献 金	163,000	支 出 の 部	通 信 費	18,368
	賛 助 会 員	24,000		印 刷 費	6,250
	法 人 会 員	50,000		事 務 費	11,041
	会 場 献 金	-		行 事 費	3,936
	雑 収 入	4,496		雑 費	-
	①収入合計	241,496		②支出合計	39,595
				③収支差額 (①-②)	201,901
				前月繰越金	2,943,178
				次月繰越金	3,145,079

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