



～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を終えて	4
さいたまマック合唱団	6
はらたち日記	7
会計報告	8



ご来場ありがとうございました。

★[今だから言える修了者の声]

「さいたまマック通所そして現在」

H16/9～17/7 (J・N)

酒が止まらない苦しみ之余り、
「マックでも何でも行くから入院させて下さい！」と言って入院したものの、解毒が終わり先生から「そろそろマックについてお話ししましょうか」と言われる頃には『やっぱりマックだけは嫌だ(泣)』になっていた。

結局、とりあえず面接だけということで、さいたまマックに行き、面接の中では通所はしない方向の発言ばかりしていた。面接が終わり、当時の所長から「通う気になったら電話下さい」、女性の職員さんから「待ってるからね」とポンと背中たたかれ、病院へ帰るバスの中で『やっぱり通ってみようかな』と思っている自分がいた。

確かに『この先退院したらどうする？職場の人とも家族とも顔をあわせづらい・・・』要するに家にも職場にも居場所がないという不安があった。ただ、それ以上にマックという所は居心地の悪いところだという先入観があった。

それが、体験参加のミーティングでの通所してる人たちの様子

や、職員さんたちの温かい言葉にふれて『思ったほど居心地の悪いところではないかも知れない』と感じたのだと思う。実際通いはじめて少したった頃には、居心地の良い場所・・・居場所になっていた。

しかし、居場所にはなったものの、ミーティングの最初に司会者が読む『マックプログラム』に書いてある、『マックにおいて要求されることは、アルコールや薬物を使用しない人生をこれから生きていきたいと願うことだけ・・・』という願いにどうしてもなれなかった。逆に早く科学医学が進歩して、この病気が治ることばかり願っていた。そもそも『マックプログラムを自分に正直に守れば、必ず回復できる・・・』という文章が、どうにも理解できなかった。『自分に正直って??』『回復って??』・・・。ステップ1が入らないのだった。

ボクの場合、『マックプログラムを守ってる(与えられたプログラム通りに行動している)』うちに、すこしずつ『自分に正直に』

なっていたようだ。

自分は酷くないから『酒をやめたいと願えない』と思っていたけど、酷いから願えなかったこと。ただ好きなだけで飲んできたと思っていたけど、酒が必要な生き方だったから必要にせまられて飲んできたこと、等々。

通所中に、修了後も仕事が休みの日にはマックへ来てミーティングに参加する仲間の姿をみていた。ボクもそのマネをした・・・と言えは聞こえが良いが、妻のいる家に居たくなかったというのがホソネだ。でも結果的にはそれが良かった。通所中よりたくさんの気づきをもらえた。マックで聞いたことをヒントに職場で気づくことも多かった。気づきの毎日

と言っても過言ではないほど。自分の欠点に気づくと一時ヘコムけど、『これがなおればもっと生き方が楽になる』と思えたからうれしかった。

あれから年月が過ぎ、気づくことも少なくなっている。これはホントに最近実感したことだが、気づきには謙虚さが不可欠。だから AA12 ステップの数字が高くなるほど『謙虚・謙虚』なのだなぁということ。

最後に、一昨年・昨年とたてつづけに2人の息子が結婚し、昨年は初孫に恵まれました。待望の女の子です(笑)。



「さいたまマックでの実習を通して感じたことや、学び」

上尾市医師会上尾看護専門学校 (A・K)

援助職の実習として、私はマックに一週間お世話になった。

今まで、自分について考えた事もそんなチャンスも全くなかった。向き合って来なかったのだ。しかし、マックに通いミーティングに出ているうちに自然と自分と向き合わなければいけない状況になった。自分について赤裸々に話した時、あなたはアルコール依存症だと言われた。

正直ショックだったのと同時に『まだあたしはアルコール依存症ではない』という気持ちがあった。私には、なぜだか分からない空虚感とイライラがいつもあった。それを埋める為に色々な方法でそれにフタをしてきた。そのフタが最近、アルコールになっていたのだ。イライラすると酒を沢山飲んで朝帰りをする。そして家事も何も出来ないまま…また翌日飲みに行った。酒を飲み酔っ払うと嫌な事も空虚感もイライラも忘れることが出来る気がした。シラフになるとまた飲む…という生活を繰り返していた。

私には 2 人の子供がいるが子供の事など何も頭に入らなかった。毎晩、毎晩、家をあける生活が続いた。どうやって家から出るかという嘘ばかりを探していて、時には子供達にイライラをぶつけていた。

そんな中、マックと出会った。マックの職員さんに『子ども達もあなたと同じ思いをする』と言われた時、初めて子ども達の事を考えた。

私は、機能不全家庭で育ったのだ。幼い頃は、普通の家庭だと自分に言い聞かせて来だし、常に父親の顔色を伺いながら生活していた。どうやったら怒られずに、暴力を振るわれずに生活出来るのか…そうなった時に私は自分に正直に生きる事ができなくなっていた。というか嘘の鎧をきていなくては生きて行けなかった。29 年間も生きてきて…私の中の私は、自分にすら見えなくなっていた。

子ども達に同じ思いをさせてしまうのか…私も父親と同じ事をしてしまっているのか…そう

考えた時になんとかしなくては
いけないと思った。

その時から私は酒をやめた。絶
対に飲まないと職員さんや自分
自身に誓った。

しかし、どのようにこれから進
んでいけば良いのか分からなか
った。そんな私を見兼ねて職員さ
んは、とにかくミーティングに通
え。と助言してくれた。

その日から私は AA のミーティ
ングに通い始めた。とにかくミー
ティングに通えばいいのだと信
じて。

今、私の中でのミーティングは
自分のイライラや空虚感を埋め
てくれるものになっている。ミー

ティングに通って仲間の話を聞
くだけで自宅へ帰った時、子ども
たちに優しくなれた。自分が楽に
なれた。

素直に仲間のメッセージが心
に入ってくるのが分かるのだ。そ
れによってなぜか楽になる。

だから私はこれからもミーティ
ングに通い続けたい。自分の為
にも子どもの為にも続けていき
たい。

AA につなげてくれたマックの
職員さんに本当に感謝したいと
思う。

ありがとうございます。



7月の通所者外プログラム

2日(火)・・・スポーツプログラム(障害者交流センター)

9日(火)・・・調理実習(障害者交流センター)

19日(土)・・・ } さいたま・新潟・秋田マック合同宿泊研修会
20日(日)・・・ } (新潟県見附市立海の家 海海ハウス)

21日(月、祝)・・・AA南浦和グループオープンスピーカーズ
(与野本町コミュニティセンター)

マック利用者、修了者有志
声高々に感謝の気持ちを込めて歌う!
さいたまマック合唱団!!



赤城高原ホスピタルの

村山先生 ありがとうございました。



— 7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）

- ・ 2日 水曜日 マック・ダルク連絡会 18：30～20：00
- ・ 5日 土曜日 与野中央病院 13：45～15：30
- ・ 10日 木曜日 久喜すずのき病院 13：30～15：00
- ・ 17日 木曜日 所沢慈光病院 13：30～14：30
- ・ 18日 金曜日 済生会鴻巣病院 14：00～15：00
- ・ 23日 水曜日 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協力させて頂いています。

「あの人が残してくれた宝物・・・遺族の独り言」

はらたち日記

影下妙子

○月○日

新しい年を迎えて数日。夫は、何を思ったのか何に目覚めたのか、アルコール専門病院に入院すると言い出した。そして入院予定の前日、子供等を並べて「お父さんは専門病院でしっかり治してくるから、皆で助け合って頑張ってくれ。桜の花の咲く頃には元気に戻って来るからな。」…と、演説を打った。朝からシトシト降っていた雨が夕方には雪になり、明朝は身動き出来なくなる予感。入院準備をして前日から出掛ける事にした。宿泊するホテルも見当たらず、病院の駐車場で一夜を明かした。そして、かなり早く受付を済ませたのに診察室に呼ばれたのは11時近かった。待合室で待つ私。夫は一人車の中、そう！酒無しで待てる訳が無い夫。いつの間に、どこで仕入れてきたのやら…。酔いに任せて診察室に入った夫は、物の見事に断られた。「とにかく酒を切って来い。」との事でした。生まれ初めて酒を切った、あの病院でのあの離脱の凄まじさを思い出した時、家で酒を切るなんて成せる業では無いと先生に訴えた。「そう言う症状が出たら紐で縛って一晩転がして置け。大声出したら猿ぐつわをしろ。」と言われた。「先生！私は良いとしても、側に居る子供達はどうなるのですか？そんな光景を子供たちに見せたくありませんよ！」「離脱、離脱と怖がっていたんじゃ何も出来ないでしょう！退院して飲酒したら、また離脱の心配するのですか？」「再飲酒が怖いのはありません！」…このやり取りは一体何なのでしょう？お互い物凄い剣幕でやり合っています。病院の医師とその患者の家族の会話とはまるで思えない数分間。結局、病院では何もして貰えず子供たちの所へと帰って来るはめに…夫は、何に目覚めたのか、その日からお酒を飲まなくなりました。これがまた非常に困った。家中の音を全て消して生きなければならぬ日々が続く。落花生をむく音も、ボリボリ食べる音も、猫の『ニャー』も、そして、家族の呼吸も止まった。アル中の断酒ってこんなに周りが疲れるものなのか。やっと8日目に飲んでくれた。ホッとした。

後援会 5 月会計報告

収入の部	会 員 献 金	200,000	支 出 の 部	通 信 費	16,318
	賛 助 会 員	15,000		印 刷 費	13,700
	法 人 会 員	50,000		事 務 費	10,836
	会 場 献 金	2,080		行 事 費	142,000
	雑 収 入	5,000		雑 費	
				運 営 委 員 会	
	① 収 入 合 計	272,080		② 支 出 合 計	182,854
6月10日(火)調理実習 6月10日(火)調理実習			③収支差額（①－②）		89,226
			前月繰越金		1,835,277
			次月繰越金		1,924,503

6月10日(火)調理実習 冷やし中華と いなり寿司でした～。



食べ終わったら、使ったものは、
きれいに洗って、所定の場所に
かたづけましょう



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