



2016年4月号

～ 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
お知らせ	5
調理実習とスケジュール	6
はらたち日記	7
会計報告	8

『春のお彼岸は、



やっぱり、手作りぼた餅だよなあ～』 ☺

★[今だから言える修了者の声] ★

H25年5月～26年10月（H・F）

精神病院入院6回目で、やっと？マックに通うように医師・ワーカーから提案されました。

とっくに、どうにもならない状況だったのに、マックに通った事のある入院仲間に、行った方がいいか相談したりして色々悩んだ末、結局、仕方なしではあったが、入院中での通所を決めました。でも、だらだらと病院でゆっくり(?)していたら、急遽「強制退院」・・・。

マックに行く事などすっかり忘れて家に帰ると母親のあきれた顔がありました。

母親が仕事に行って一人になると『酔っ払う』事を繰り返していたある日、急にマックに行く約束をしていたのを思い出し、マックに電話すると「今から来い。」の一言。酔っ払っているので行ける訳もなく、また、電話をしてしまった手前「行きません。」と言える訳もなく、予定通り、「明後日行きます。」と伝えて電話を切りました。翌日も飲み、当日の朝も出発するまで我慢が出来ずに「これ位なら臭わないだろう？」と、

一杯だけ飲みました。

マックに行くと、お決まりで「飲んで来たのか！」と聞かれ、「昨日です。」と言い訳したが、多分バレバレだったと思います。一日中辛かったことを覚えています。

マックに通いだして、スグに新しい仲間が一人増え、少し経つと入院中に見た事のある人も通所し始めました。ただ、仲間と言うよりも、競う相手（何を競うんだか？）という感じで、会話もかみ合わない日々が続いていました。ただ、こいつらと、何とかやって行かなければならないという意識はありました。

問題無く(?)通所が続き、外回りのプログラムになると、だんだんと自分の考えが芽を出して来て、昔の職場に顔を出すようになりました。就労のプログラムになったら、いち早く仕事をして、さっさとマックを出て行く準備をしていたのでしょうか。

外回りも終わって、さあ、『就職活動プログラム』。「昔の職場に行ってさっさと終わってやる！」と、思っていたら、「ハローワークに行って、

仕事を探してください!!」と、ご命令が下りました。

新しく仕事を探す気も無く、昔の職場に戻りたかった自分は、延々とマックで「やる気のない所には行かない。」「続かない所には行かない。」などと、自分の考えを羅列して反発してましたが、「飲んでいない面接を経験して欲しい。」「落ちてもいいから。」の言葉に折れて、ハローワークで仕事を探す事にしました。

「これ位なら！受かるだろう？」と思う仕事を探して面接を受けたら、いきなりの『不採用』・・・「これ位なら！」と置いていただけに、「採用される迄、面接してやる！」と、やる気が出たものの連続7回の不採用。

同期の仲間が就職して行く中焦りもしたが、マックがあるおかげで気に構えていたら「連休明けから来て下さい。」と、やっと採用が決まりました。でも、仕事の事を考えると不安でしょうがなかったし、「このまま仕事に行かなくても、いいのでは？」なんて考えも出ていましたし、さらに仕事が始まって、「こんな仕

事でいいのか？」なんて思いも、しばらくの間、取れませんでした。

しかし、マックのおかげで、『挨拶』や「ありがとうございます。」の言葉がスムーズに出せたので、職場に慣れるのにも、そんなに長くはかかりませんでした。しかし、月曜日から土曜日まで仕事、日曜日はマックと、休みの無い生活。結構辛かったのは事実です。

そんな中、仕事が終わってから一人で向かうサマーキャンプがあり、現地で迎えてくれた仲間に、とても感謝したのですが、やっぱり『迎える側が良い』と、感じることも経験させて頂きました。

色々な事をマックで経験させて頂いたおかげで、今の自分がある！

今、色々な事をやらせて頂いていますが、一つ一つを楽しんでやっている自分は、昔の自分では考えられない事です。どの様な形で、感謝をあらわせばいいのか？まだまだ、見当もつかないのですが、通所させて頂いた約一年半は、自分にとって忘れられない思い出になりました。



為せば成る
為さねば
成らぬ何事
成るぬは人の
為さぬ成りか



「さいたまマックで学んだこと」

上尾市看護専門学校（X・H）

看護実習で、さいたまマックを2日間体験させていただいた。

通所者たちがアルコール依存から回復できるのはマックで規則正しい生活リズムを身につけ、グループセラピーを重ねているうちに自然と感謝の気持ちになるお話があった。私が一番感謝したいのは両親である。最初日本に来た時、言葉不自由のため、深夜のバイトしか見つからない。そのバイトで生活費と学費を稼がなければいけないので週4日、10時から朝5時までバイトをやって、昼間は学校、夕方6時に帰宅。3時間寝てまたバイトの生活だった。乗り越えられたのは両親が私を男の子みたいに育ててくれたおかげだと思う。

父親の趣味はボクシングと寒中水泳で、私も5歳から遊び感覚でボクシングをやり、中学2年生まで毎日水シャワーを浴びたことで丈夫な体になり、風邪を引く回数も数える程

だったし、体力にも自信があった。

両親は道德教育、特に親孝行を重視している。小学校3年の時86歳のおばあちゃんと一緒に住むようになった。両親が共働きのため、食事と洗濯以外の家事全てを私が担当した。おばあちゃんが亡くなるまでの3年間、毎朝おばあちゃんの便器を掃除したり、洗顔のお湯を汲んであげたり、歯が無いおばあちゃんが食べやすいように、ピーナッツをつぶしたり、リンゴをおろしたりなど、食事の準備をして、夜は足のマッサージをしていた。この経験があったので高齢の方を見ると親近感を感じる。将来高齢者のために役に立ちたいと思って看護の道を選んだ。

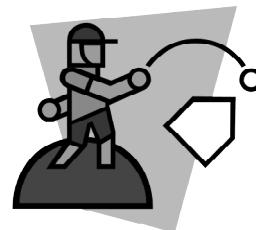
今回マックでの体験から『感じる心』の大切さが解り、毎日感謝の気持ちを持って生活すれば、昨日苦しんだ事でも今日の幸せになると思うようになった。





みんな～障がい者交流センターグラウンドに集まれ～
5月1日(日) 午後1時
マック現役通所者チーム VS 重症修了者チーム

マック修了者、AAメンバー他、どなたでも
ソフトボールで爽やかな汗をかきましょう！
仲間と一緒に遊ぼうよ～。お待ちしております～。



さいたまマックまで連絡下さい。(☎048-685-7733)

調理スタッフ・調理ボランティアを求めています！！

空いている時間とパワーを「さいたまマック」にお貸し
ください。準備から片付けまで3時間くらいです。

通所中の仲間に昼食を作っていただける方

下記にご連絡下さい。お待ちしております。

048-685-7733 (担当 影下)

内祝いや快気祝いなどで頂いた不要な『バスタオル』。
献品して頂けませんか・・・よろしくお願い致します。

『家族会』のご案内

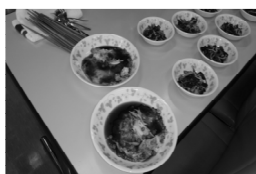
(本会は成人男性に限らせて頂いております)

日 時： 平成28年4月16日(土曜日)

18時より19時30分まで

場 所： さいたまマック

3月8日(火) 調理実習



メインがカニ玉で
ハウレンソウと
シメジの



煮びたしでした。



卵とカニかまぼこ
をよくまぜましょう
～(*^_^*)



ヤケドしないよ
うにね～～



実習生のYさんプログラム参加
ありがとうございました。今度は、
遊びに来て下さいね～(*^_^*)



4月の通所者外プログラム

- ・ 3日 日曜日 スポーツプログラム (障害者交流センター)
- ・ 5日 火曜日 調理実習 (障害者交流センター)
- ・ 16日 土曜日 みのわマック支える会主催バーベキュー大会
(赤羽自然観察公園)
- ・ 29日 金曜日 嵐山バーベキュー大会 (嵐山溪谷バーベキュー場)

4月のスタッフ渉外活動

(近隣地域の病院、福祉、保健所、施設への広報と交流)

- ・ 2日 土曜日 与野中央病院 13:45～15:30
- ・ 6日 水曜日 マック・ダルク連絡会 18:30～20:00
- ・ 14日 木曜日 久喜すずのき病院 13:30～15:00
- ・ 15日 金曜日 済生会鴻巣病院 13:30～14:30
- ・ 21日 木曜日 所沢慈光病院 13:30～14:30
- ・ 27日 水曜日 県立精神医療センター 14:00～15:00

福祉・保健所・病院からの講演依頼承ります。

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

あの日から後味の悪い日が続く。確かに私は逃げた、振り向きもせず私は逃げた。それなのに夫は何も責めない。許してくれたのだろうか？あの一連の出来事を忘れたのだろうか？責める体力すら無くなったのだろうか？何だろう、この自責と違和感と、そして言いようの無い不安感。

○月○日

抱え続ける自責に苦しみながら、運転する車は自然と安心出来るA A会場に向かうから不思議。いつからか仲間の中で癒されて居る自分が最も不思議だった。今日も仲間の中に身を置く。

○月○日

「どうしたんだ、その顔？」「夕べ貴方が殴ったじゃないの！」「……………」
暫し沈黙。反省しきりらしい。

「お母さん！洋服買ってやるから支度しな！ホラッ早くしなよ!!」こうして殴られる度に洋服を買ってくれる夫。よくあった『行事』の一つでした。自分好みの洋服では無かったけれど、かなり衣装持ちだった。それだけ殴られたという事だよなあ～、ああ～あ、…。

しかしある晩、A A会場で突然気付く。『アラッ！この洋服、自分で買ってる。エッ！この靴も。ヤダ！このバックも。』全て自分で買っていた私の服装に愕然とした。『なんで？どうして？…どうして自分で洋服を買ったの？エ～ッ、なんでえ～。殴られて無い、ってこと？エ～ッ？？』私の頭の中は、『何で？何で？何で？何で？』が渦を巻き、ミーティングどころでは無くなった。そして、いつから自分で洋服を買っているかを思い起こせば、何と！何と！1年も前からだった事に再び愕然とする。あんなに殴られていた私が、殴られなくなって1年も…って事なのか？確かに苦しいから夫の奇妙な言動は全てA Aで下ろしては居た。私のやって来た事は、それだけだったのですが…。なあんでえ～！

後援会 2 月会計報告

収入の部	会 員 献 金	150,000	支出の部	事 務 費	17,757
	賛 助 会 員	5,000		印 刷 費	7,000
	法 人 会 員	50,000		通 信 費	18,942
	会 場 献 金	0		行 事 費	2,592
	雑 収 入	960		雑 費	1,283
				運 営 委 員 会	2,000,000
	① 収 入 合 計	205,960		② 支 出 合 計	2,047,574
			③ 収 支 差 額（①－②）	-1,841,614	
			前 月 繰 越 金	3,580,904	
			次 月 繰 越 金	1,739,290	

3月21日(月)春の与野七福神巡

H クリニックの M さん、母子での参加ありがとうございました～～(T・N)

仲間との七福神巡り、とても楽しかったです。

歴史のロマンを感じた貴重な体験ができました。



今回は参加できませんでした。写真のみんなが楽しそうで・・・

次回は絶対参加しま～す。(T・M)

楽しい一日でありました。また会う日がありますように。(K・Y)

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 7 1 0 - 3 3

鎌倉ハイツ 1 階さいたまマック内

Tel & Fax：0 4 8 - 6 8 5 - 7 7 3 3

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 3 4 9 - 3 9 3 3 6 5