平成 26 年 8 月　第 152 号

さいたまマック便り

8月

～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・・・・・・・・・3
さいたまマック見学感想・・・・・・・・・・・・・4
7 月の調理実習 ・・・・・・・・・・・・・・・・・5
七夕・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6
はらたち日記・・・・・・・・・・・・・・・・・・7
会計報告・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8

新潟マック・秋田マックの皆さん
今年も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」

H16/7～17/7（Ｈ・Ｙ）

就労プログラムで郵便配達の仕事をしていた自分に、以前から勤めていた会社から会社に戻ってくるのかと連絡がありました。そのころちょうど仕事でトラブルがあり、私は以前の会社に戻る気になっていました。戻るというのは聞こえが良いですが、トラブルがあった職場から逃げ出したのでした。

その際、職員の方々に相談をしました。もちろん逃げ出したいとは云わないで、都合の良いことを云っていたと思います。当時の記憶が曖昧なのですが、職員室で私の担当の坂本さんと影下さんに相談をして戴いている時です。自分が会社の創設時からいたことを話した後と思うのですが、影下さんから質問されました。

「Ｙは、会社に出資をしたのか？」

私は、どのように答えたかは覚えていませんが、出資をしたと答えました。

嘘です。私は大嘘をつきました。会社に出資なんてしていません。戻りたい考えでいとも簡単に嘘をついたのです。しかしその時全く悪気はありません。平気でした。

そのあと、数ヶ月して会社にも戻りステップ４を書き始めていた頃、いつものようにミーティングをしていました。何故か私は、以前の会社に戻る相談をしていた時に、嘘をついたことを思い出しました。私は、後悔もしないで身勝手な考え方しか思い浮かびませんでした。それは、嘘をごまかすか、影下さんに本当のことを話にいくかで、私は大変苦しくなってしまいました。ごまかす言い訳を自分にするのですが、嘘は嘘です。このままだと飲んでしまうかもと少し考えましたが、それよりなにより自分の身勝手な苦しみに耐えきれずマックへ話にいきました。

影下さんへ相談をして戴いた時の嘘を打ち明けて謝りました。影下さんは、「それは苦しかっただろう」と。そして少し怒ったようにこれがステップ４でよく考えろと云って戴きました。いまになって思えば、自分の一大事にも平気で嘘をつくし、しかも酒を飲まないでこの有様ですから、今飲んでいないのはハイヤーパワーのおかげだと感じています。

さて話は変わります。この文章を書いていて気付いたのですが、自分はどうして影下さんにだけ謝りに行ったのでしょう？。坂本さんは、私が嘘をついた時に近くにいなかったのかなぁ？。

『職員研修を終えて』

男女共同参画推進センター
婦人相談員　K・K 氏

アルコール中毒」（アル中）という言葉は聞いているものの、余りよく意味を知らないにも拘らず、お酒を止めさせたい人から見ると平気で約束を破り、周囲に迷惑な行動をくり返す意志の弱い人という、おおよそのイメージがありました。

現在、「アルコール依存症」は、進行性の病気だが、回復する病気として取り組みがなされているとの事です。

今回、職員研修の一環として、さいたまマックさんの午後のミーティングに、見学参加させていただきました。

部屋の天井近くに掲げられた「五訓」という貼り紙が目につきました。日常生活で普通に交わされる返事や挨拶ですが、他人とのコミュニケーションをとることを苦手とする方にとっては、社会とのつながりを持つための基本であることを示していると再認識しました。

ミーティングが開始され、メンバーのお一人おひとりが、かつての日々を思い起こし辛く苦しい葛藤を抱えながらの様々な体験を重ね、当マックへ辿り着いた旨のお話でした。

自己に向き合う機会に出会い、見失った数々に気づき、酒を飲まないで生きるプログラムを知り、生きていく力を得た様子が淡々と語られました。各々の方のこれまでの道程は、並大抵のことではなかったと推察しますが、だからこそこれからの生き方へのたくましさと底力が発揮出来るのではないかという思いがしました。

私も昼食を美味しく頂戴しました。当所に通うメンバー同志が、一緒に同じメニューの食事を摂り、雑談をし、マックでのミーティングや夜のＡＡミーティングが続けられているとの事。

特にこの活動をする上で、「分ち合う仲間」の存在が、「継続」と「回復」にとっていかに大きな力になっているかと強く心に響きました。

今後の業務の上で、関連する事項に際して極力役立ててまいりたいと思います。

本当に有難うございました。

『さいたまマック見学感想』

さいたま市こころの健康センター
（K・M氏）

先日は、貴施設を見学させていただき、ありがとうございました。お昼ごはんまでご馳走になり、大変感謝しております。

見学させていただいた印象は、お部屋の雰囲気も、スタッフの方々も、とても家庭的な雰囲気だということでした。第１期でやめてしまう人が多いが第２期以降ではやめる人が少ないというお話から、この家庭的な雰囲気や人間関係が最初は辛かったり、拒否感を持ってしまうという方もいらっしゃる一方、つながることが出来れば、この雰囲気がドロップアウトしてしまうのを防いでもいるのだろうな、と感じました。

ミーティングでは、利用者の方が、自分の経験をありのままに話されていて、大勢でお邪魔してしまい、申し訳ない気持ちでした。誰かに伝えるというよりは、自分に対して、これまでの経験を噛み締めるためにお話されているように感じました。話される前に「アルコール依存の〇〇です」とおっしゃっていたのが印象的でした。アルコール依存症であるという現実から目をそらさずに受け入れるのだ、という思いを感じました。

プログラムの内容では、特に第３ 期の仕事を探しながらミーティングに通うところで、「お母さんに戻る為の家事プログラム」があるということがすばらしいと思いました。女性の場合は見過ごされがちな視点だと思いますが、誰でも、新しい生き方を構築する為の「役割」をきちんと獲得したり、取り戻したりすることが回復への大きな一歩なのだろうと思いました。

最後になりましたが、今回は貴重な機会を設けていただきありがとうございました。アルコール依存症者の方が、どのような施設で、どのようなプログラムを受けて回復の道のりを歩んでいらっしゃるのかを実際に見ることができ、たいへん勉強になりました。当センターでもデイケアが必要な方がいらっしゃったらぜひ紹介させていただきたいと思います。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

NEWS

錦糸タマゴが作れるようになったよ～(^^)v

～7月の調理実習～

五目混ぜご飯と新ギャガのサラダでした。
お好みで錦糸ともみ海苔もどうぞ

ジャガイモはザルに取って水気を切るんだよ。火傷に注意

県立埼玉大学から学生さんも実習でマックプログラムに参加してま～す。

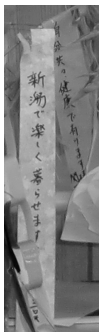
煮汁を全部入れるとべちゃべちゃになっちゃうよ
少しづつ入れていきまっしょ。

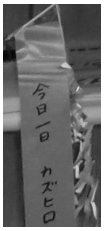
ジャガイモ、人参、ラッキョウ、玉ねぎは後援会の方からの頂き物です。
献品ありがとうございましたm(__)m。

７月７日マック七夕祭り

祈　り

中には、わがままな願い事がありますが
みんなかなえられますように・・・(^m^)





８月の通所者外プログラム

5 日(木)・・PM スポーツプログラム（障害者交流センター）
9 日(土)・・秩父宿泊研修会　秩父サマーキャンプ(つちうちキャンプ場
秩父市大滝 4011-1)
10 日(日)・・　同　上　2 日目
12 日(火)・・調理実習（障害者交流センター）
17 日(日)・・AA 川口Ｇオープンスピーカーズミーティング（川口市西公民館）

８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(土)・・	与野中央病院	13：45～15：30
6 日(水)・・	マック・ダルク連絡会	18：30～20：00
	北区王子区役所家族教室	14：00～16：30
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
21 日(木)・・	所沢慈光病院	13：30～14：30
27 日(水)・・	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

〇月〇日

奥の部屋にひっそりと用意された紙袋２つ。それが何ものかは誰もが分かっていた。夫の入院が近くなっている事を家族全員が知っていた･･･それなのに、中３の次男は大声で私に問い掛ける。「これなぁに？」「言わないで。」と目配せする私に彼は容赦なく追い討ちをかける。「よく出来るね、騙し討ちする気なの！そういう事が平気で出来るんだ、あんたは！」となじる。更に声高に「何も知らずに気分よく飲んでるのに、明日は鉄格子かよ。俺にはそんな事は出来ないよ！」「明日の朝、話してから連れて行くから、お願い静かにして。」「そんなのあるかい！」と涙を浮かべながらたたみかけた息子。

翌朝、夫に説明するどころか、行き先など告げもせず、ウィスキーのボトルだけを抱かせ、一心不乱に病院に向かう私。誰の意見も聞かず、振り向きもせず、とにかく、この夫を隔離して欲しい、そんな思いの私は、結局、夫と息子の２人に嘘をついていたのです･･･。守ったのは「入院準備をして連れて来て下さい。」と言われたドクターとの約束だけだった。

この日も朝から雪が降っていた。妻なのに人間なのに、私の心は雪よりも氷よりも冷たく凍てついていた。

病院に行ったの戻ったの、入院したの脱走したの、そして何を置いても、飲んだの飲まないの、･･･。私の目は酒瓶を見付けるためにだけ働き、耳は王冠を開ける音だけを探し、鼻は酒の匂いだけをかぎ分け、口は夫を罵るだけ。自分の人生を振り絞って、夫を監視してコントロールしていた私。

そんな同じ事の繰り返しの毎日が、よくよく嫌になった。私の頭の中は、結局、夫の酒に支配され、妻として母として、自分自身にすら投げやりになっていた事に愕然とする。そう、愕然としながら、自分に嫌気がさしていながら、成す術も無く流されて息だけはしている毎日。いわれの無い恐怖と押し寄せる不安。こんな状況を何とかしたい、静かに暮したい。でも、どうやっていいのかさえ思いつかない･･･。そして、とどのつまり「いっそのこと、あの人、死んでくれたらなぁ。」と、心の片隅で恐ろしいことを考えている自分に気付き茫然とした。　　私と家族の行き着く先は、･･･どこ？

後援会６月会計報告

収入の部	会員献金	167,000	支出の部	通信費	42,578
	賛助会員	11,000		印刷費	10,800
	法人会員	50,000		事務費	10,961
	会場献金	0		行事費	－11,627
	雑収入	314,341		雑費	0
				運営委員会	0
	①収入合計	314,341		②支出合計	52,712
			③収支差額（①－②）		261,629
			前月繰越金		1,924,503
			次月繰越金		2,186,132

７月１日(火)スポーツプログラムは
＼(^o^)／卓球でした～。

修了者１さんの
模範演技で～す(*^m^*)。

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