



2016年7月号

～ 目 次 ～

6月12日（日）感謝の集い	1
今だから言える修了者の声	3
調理実習	6
はらたち日記	7
会計報告	8

6月12日（日）感謝の集い

さいたまマック合唱団！ マック通所者、修了者有志



感謝の気持ちを込めて声たかだかに！

「アンケート調査報告」

**15周年に併せて、修了者・中途退所者に対しての
現在の状況調査を行いました。**

その結果を埼玉大学吉岡幸子先生より、報告がなされました。



アンケート調査に協力して頂いた皆様、ありがとうございました。

感謝の集いのお礼

『さいたまマック15周年感謝の集い』に、ご参加下さいまして誠にありがとうございました。お陰様で盛況に終えました事を心より厚く御礼申し上げます。
今後とも何卒よろしくお願い致します

★今だから言える修了者の声★

～急がば廻れ～

平成 18 年 2 月～平成 18 年 11 月（N・T）

2005年の秋、私の20年以上飲み続けたアルコールの問題で、私たち家族は極度の緊張状態にありました。その時私に言った妻の言葉は、「息子を犯罪者にしたくないなら、貴女はこの家を出てほしい。」という私への最後通告でした。その中には、妻の『仕事も満足にしない酔いどれの夫とは、これ以上一緒に住めない』という気持ちが含まれていたはずです。実際、私より体格が大きい息子がいつかは向かって来ると、台所にある包丁を隠した事もありました。そんな時でも、「家を出れば誰にも文句言われず飲める。」と思ったので、最低限の着替えを持って母親しかいない実家に転がり込みました。しかし、そんな私にも大転換の日がやっと訪れたのです。それは11月の誕生日、「このまま飲み続けていたら来年の誕生日は間違えなく迎えられない。」と思い、一回目の入院中に仲間から聞いた埼玉の病院を探し自分から電話をして入院する事になりました。入院から

二ヶ月、自分としては「止める決心もしたし、自助グループに交われば大丈夫。」と思っていたら、担当医から「今度こそお酒をやめたいと止めたいと言っていましたね？それならマックに行きなさい。」との言葉。「なぜ私がマックに？」との思いはありましたが、崖っぷちに立たされていた私は、「このまま酒で死にたくはない。とにかく生きたい。」との強い気持ちから、しぶしぶマック通所を受け入れました。でも最初の3ヶ月間は『通所を止める理由』を探しながらの辛い通所でしたが、同じ病室の仲間に引っ張られなんとか3ヶ月が経ったある午前のミーティング中、なぜか自分でも解らないのですが、「このまま正直に自分をマックプログラムに任せよう。」との思いが、正に沸き上がったのです。それは、今でも不思議だと思っていますが、多分、毎週ステップを学んでいる中で、『自分に出来ない事は他の方法に自分を任せる』その方が正解だよねと…。

それから先、外回り、仕事探し等、忙しくなりましたが、気持ちは楽でしたし充実していました。また、通所中、『認める事』は、それを行動で現わす事、更取り入れる事、等々を3ミーティングで学ばせて貰いました。そうしている内に先行く仲間の話も素直に入って来る様になり、ある仲間がマック修了後も一年間マックプログラムを続けた話を聞いたので、私もそのまま真似をした。それが今でもお酒を止め続けられる基礎になったのだ

と、仲間に感謝しています。また、今回はマック通信に載せて頂く機会を与えて下さり、改めて飲んでいた時の自分とその後を振り返る時間を頂いた事にも感謝します。今の自分があるのは全てマック通所があったからこそです。私のような重症のアルコール依存症の回復には、『急がば廻れ』…近道はありませんでした。今も『今日一日、今と自分を大切に』を自分に言い聞かせています。さいたまマック、仲間、ありがとう！



「午後のミーティングに見学参加させていただいて」

さいたま市男女共同参画推進センター
婦人相談員 (K・K)

「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。

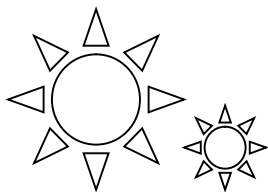
自己に向き合う機会に出会い、見失った数々に気づき、酒を飲まないで生きるプログラムを知り、生きていく力を得た様子が淡々と語られました。各々の方のこれまでの道程は、並大抵のことではなかったと推察しますが、だからこそこれからの生き方へのたくましさや底力が発揮出来るのではないかという思いがしました。

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、自助グループでのミーティングや夜のAAプログラム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。

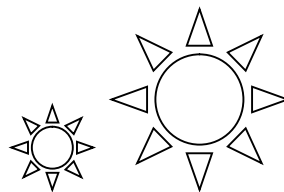
今後の業務の上で、関連する事項に際して極力役立ててまいりたいと思います。

本当に有難うございました。



6月1日(火)調理実習

ジャージャー麺と春雨サラダでした。



みんなで材料を切ろう！



野菜たっぷり！緑に黄色。



麺はこしが命！



盛り付けは大事！



色どり良くして。。



いただきま〜す！

7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)	マック利用案内 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
14日(木)	マック利用案内 久喜すずのき病院	13:30~15:00
15日(金)	マック利用案内 済生会鴻巣病院	14:00~15:00
21日(木)	マック利用案内 所沢慈光病院	14:00~15:00
27日(水)	マック利用案内 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。		

「あの人が残してくれた宝物・・・遺族の独り言」

影下 妙子

○月○日

正月早々、次男が喧嘩した。今度は負けて帰って来た。長い間の念願がやっと叶った瞬間、何とも嬉しい。喧嘩相手のお母様登場。待ちに待った憧れの言葉、さあ！やっと使えるぞ、『あの言葉』。使うなら今。ドキドキしながら、微笑みながら、「お母さん、どうぞ頭を上げ下さい。」おお～お！何とか賢母になれた。

・・・と、そこに頼んでもいない夫が乱入。「この痛かった鼻、どうしてくれる。」と意味不明を語る。何でなの？ どうしてなの？・・・ああ、あれか、知る人ぞ知る3年前の元旦に自分が仕出かした喧嘩と見事にオーバーラップして喚いていたのです。次男が勝った時より肩身が狭く、また改めてお詫びに伺う始末でした。格好付けて、良い子になってみたかった私に、天罰が下された瞬間でした。多くのお母様のあの言葉は、見栄でも外聞でもありません。だから私は心打たれたのです。今年の正月は自分の恥を見事にさらけ出した年明けでした。

○月○日

中学三年になろうとして居る次男の周りは、皆さん学習塾に通っているような気がする。イヤイヤ気がするは無いだろう、皆さん進学に向けて猛勉強、当然な事。しかし我が家は視点を大幅に変えて、『ボクシングジム』に通わせた。これが何と大成功、喧嘩の呼び出しがピタッと止んだ。

○月○日

不動産の建て売り業を営んでいたが、昨年暮れに最後の物件を売りさばき廃業しようと心に決めた。私1人で手続きに行けば早く終わるし絶対楽に決まっているが、ここは本人に自覚を持って頂かなければ・・・私1人で担うには余りにも負担が大きいのので存続は不可能です、と伝えると、意外にすんなりと同意し、法務局に出向き署名と押印をし休業届を出した。今にして思えば、自分の仕事に対する限界を知っての押印だったのか、判断力低下での押印だったのか、どちらにしても、心晴れやかな帰路だった事が甦ってきています。

後援会 5 月会計報告

収入の部	会 員 献 金	162, 000	支出の部	事 務 費	10, 546
	賛 助 会 員	3, 000		印 刷 費	9, 100
	法 人 会 員	50, 000		通 信 費	18, 614
	会 場 献 金	-		行 事 費	-
	雑 収 入	3, 000		雑 費	1, 068
				運 営 委 員 会	-
	①収入合計	218, 000		②支出合計	39, 328
			③収支差額 (①－②)		178, 672
			前月繰越金		2, 132, 714
			次月繰越金		2, 311, 386

7 月の通所者外プログラム

5 日 (火) ・ ・ スポーツプログラム (障害者交流センター)
 12 日 (火) ・ ・ 調理実習 (障害者交流センター)
 16 日 (土) } 新潟・秋田・さいたまマック合同宿泊研修会
 17 日 (日) } (新潟県見附市立海の家 海海ハウス)

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 : 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 349-393365