



2016年3月号

～ 目 次 ～

| | |
|-----------------|---|
| 第12回ステップセミナーのお礼 | 2 |
| 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 |



第12回ステップセミナーのお礼

ご講話頂いた關先生始め、貴重な体験を聞かせてくれた仲間、準備から片付けまでお手伝い下さった多くの方々、そして何よりも遠路お運び下さった皆様、誠にありがとうございました。心より御礼申し上げます。

アルコール依存症についてお話頂いている

済生会鴻巣病院院長 關 紳一 先生



★[今だから言える修了者の声]

「いま振り返る、さいたまマック」

- ・ H23年5月～24年7月(1回目)
- ・ H25年7月～26年9月(2回目)

(K.I)

「今だから言える」と言われても、まだ修了して間もない私ですが、この機会を頂いた事に感謝し感慨を覚えています。

私が、マックに通所するまでは、「もう駄目だ、酒を止めよう。」「なにになに、まだ大丈夫。」「またかよ。」

「もうどうにでもなれ。」このような生き方だったのかなと思います。いや、通所中も…、かな。40歳で離婚し追い出されて復縁を待ち望む身。45歳で職場を解雇、48歳で自己破産、9回の精神病院入退院、不倫2回と、それがどうした、文句

があるか？マックのミーティングで繰り返し話していたと思います。それが時間と共に「ちょっと待てよ。異常だ。」と気付くとか、と言うことではなく認めざるをえませんでした。それが、2回目の通所でした。2回目の通所初日の出来事が今でも心に深く残っています。それは、朝、通所して手洗いをしている最中に後ろから唾を吐きかけてきた不届き者がいました。私は振り返ることが出来ませんでした。何故かその行為が、「お前見たいな者が来る所ではない。帰れ」と言っている様にして手も足も出ませんでした。体を震わせて「お願いだから通わせてくれ」と心の中で叫んでいました。ミーティンググループの席に着いた時「お前に負けた訳じゃない、どうすることも出来ないよ」と何度を自分に言い聞か

せていました。死に体でした。それから2週間後、母が逝き、翌年8月父が逝きましたが、私に出来ることは、ひたすらマックプログラムを続けることでした。そして、死に体から態勢を少しずつ立て直させてもらい、いつからか心の拠り所になっていました。通所中に新しい仲間が増えていくことに興味を持ち始めたのは、ここに居れば何とかなると思っていました。ここに居て正直に自分の話が出来ようになってきた時からでした。そうして仲間と昼休みのキャッチボールを気分転換に楽しみ、いつしか心のキャッチボールも楽しめるようになっていました。今年の4月から第2土曜日にマックのボランティアをさせて頂き、「生きがい」みたいなものを感じ楽しみにしております。有難うございました。



「さいたまマックでの3日間の実習を終えて」

上尾看護学校（K・K）

1日目は、戸惑いの方が大きいものでした。文章が日本語として難しく、なかなか頭に入ってきませんでした。ミーティング中は緊張してずっと座っていて、腰も肩も痛くなってしまい、1日目はとてもしんどいものでした。

正直2日目は「しんどいなあ…行きたくないなあ…」と思いながらバスに揺られていました。しかし到着すると、通所者の方が笑顔で「おはよう」と声をかけてくれ、そうするとこちらもほっとでき、自然と会話ができるようになりました。2日目はミーティングも自然体で話を聞くことができたので、通所者の方の話も自然と耳に入ってきて、徐々に理解できるようになりました。

3ステッププログラムは厳しく、継続できるのは難しいとの説明を受けました。ミーティングやAAに行きたくない時があっても、とりあえず「今日1日」は行くようにする。それを積み重ねてゆくと、いつの間

にか自分の考えや行動、周囲や仕事のことなどが変化してゆく。そうすることでゆっくりと良い方向へ変化してゆくということが理解できました。

最終日には誕生会があり、丁度誕生日だったので、実習生の自分までケーキをいただき、皆さんにお祝いしていただきましたが、大勢の人に祝っていただくのは初めてだったので、感激してしまいました。

マックに皆さんが継続できているのは、職員さんの支援はもちろんのことですが、こうしたアットホームな雰囲気、健康に配慮されたおいしい食事、ボランティアさんの支援、そして共に頑張る仲間がいるからだと思います。

又、今回のプログラムに参加させていただき、自分自身の家族を含めた振り返りもすることができ、色々な意味で学ばせていただきました。

職員・ボランティアの皆さん通所者の皆さんありがとうございました。



みんな～障害者交流センターグラウンドに集まれ～

4月3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

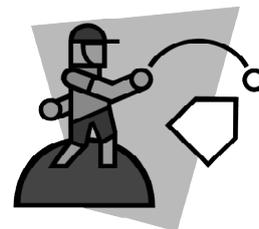
マック修了者、AAメンバー他、どなたでも

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～。

GWの5月1日(日)も予定していま～す。

参加よろしくね～～



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。準備からかたづけまで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の方
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)

『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3月19日(土曜日)

18時より19時30分まで

場 所：さいたまマック

2月9日(火) 調理実習



メインはフリ大根、
やきそばと栃おとめ
でした。



おひとつ、味見を
してみましょ～
(*^_^*)



やきそばの準備
がすべて整った～



みんなで
いっしょに
頂きま～す。

社会復帰、社会参加してから役に立ちますように(^_^)

3月の通所者外プログラム

- ・ 1日 火曜日・・・スポーツプログラム
(東大宮コミュニティーセンター)
- ・ 8日 火曜日・・・調理実習 (障害者交流センター)
- ・ 12日 木曜日・・・ワンステップ感謝の集い (ムーブ町屋)
- ・ 13日 日曜日・・・AAわんうえいぶグループステップセミナー

3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

『酒害相談』どころの騒ぎでは無くなった。やっどこさ助手席に押し込んだ夫は、黙ったまま身動きもしない。私は車を発進させ、気が付いたらY病院の駐車場に居ました。もちろん『鉄格子の病院』です。私はいつからか『檻』を見るだけで落ち着く人になっていました。Y病院のワーカーさんはセミナーなどで存じ上げておりましたが、ワーカーさんが私共の事など知るよしもありません。でもとにかくお逢いしたい、アポなど取っても無いのに、お逢いしたい。意識がしっかりしてきた夫も「一緒に行く。」とモソモソ動き出した。自分で車のドアを開けるも夫の足は前に出ない。ゆっくり開くドアに身を任せ、スローモーションのように雨上がりの泥んこの中に倒れ込んだ。意識はやっぱりしっかりして居なかったのだ。逃げたい！泣きたい！このまま帰りたい！

私1人でワーカーさんにお会い出来た。そして、「抗酒剤を飲んでいのに酒を飲んだから・・・」、やはり、思っていたとおりであった。そして、「ご本人が、酒を止めたいので入院したい、とおっしゃったら、いつでもいらして下さい。」どこの病院でも言われ続けているご説明を受けました。

ある小冊子の題名『否認という名の回転木馬』が私の脳裏をよぎった。夫が降りる気もない回転木馬に乗っているのなら、私は、一体どこに居るのだろうか？夫の後ろの木馬に乗って尻拭いをしているのだろうか？夫の前の木馬に乗って露払いをしているのだろうか？イヤイヤとんでもない、回転木馬の真ん中で夫を見続けていた。そこから出られず『モガいて居る』自分の姿が見えた。我が子に接する事も近付く事も出来ず、自分の人生さえも見失っている自分が見えた・・・私が先に参ってしまうに決まっている。

夫はさっきのまま。落ちた泥んこの中でピチャピチャと泥んこ遊びをして居た。おかしい、狂ってる、壊れてる、誰が、・・・。

後援会 1 月会計報告

| | | | | | |
|------|---------|---------|------------------|--------------|-----------|
| 収入の部 | 会 員 献 金 | 154,000 | 支 出 の 部 | 通 信 費 | 35,096 |
| | 賛 助 会 員 | 15,000 | | 印 刷 費 | 10,125 |
| | 法 人 会 員 | 50,000 | | 事 務 費 | 11,131 |
| | 会 場 献 金 | 0 | | 行 事 費 | 0 |
| | 雑 収 入 | 0 | | 雑 費 | 0 |
| | ① 収入合計 | 219,000 | | 運 営 委 員 会 | 0 |
| | | | | ② 支出合計 | 56,352 |
| | | | | ③ 収支差額 (①-②) | 162,648 |
| | | | | 前月繰越金 | 3,418,256 |
| | | | | 次月繰越金 | 3,580,904 |

さいたま マック「15周年感謝の集い」開催決定！！

日時：2016年 6月 12日(日) 9:30～16:00

会場：さいたま市産業文化センター

**ご協力いただいております関係機関の皆さま、苦しみ続けた家族の皆さま、
そして多くの仲間の皆さまの ご来場をお待ちしております。**

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349-393365