

さいたまマック 便利

～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で学んだこと	4
通所者、スタッフ活動予定	5
お知らせと報告	6
はらたち日記	7
会計報告	8



11月 3日文化の日
後援会主催うどん交流食事会

★[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」

H25.6～H26.8 (N・S)

先日マックに伺った折に、この原稿用紙を頂いて「とうとう自分にも来た…何を書いていいのやら…。」本心は、『面倒くさい』の一言なのです。

修了させて頂き、1年と少しの時間を頂いてはいるのですが、性格は少しも変わってくれてはいません。それでもマックにいた日々を改めて思い返すよい機会を頂きました。

自分は最後、お墓のカップ酒まで盗み飲み、親は出て行き、近所に住む姉には「半径2キロ以内には私の家に近づかないで！」とまで…。自分がみじめで情けなく途方に暮れた時にAAにつながりました。毎日のミーティングでもイライラがとれず、飲んでなくても問題を起こす日々でした。

家から出かける際に、家の前にたむろしゴミを散らかす少年に切れて、団地の駐車場を髪の毛を掴んで引きずり回し…。その日から、聞こえてくるようになった「140号室にはキチガイが住んでいる。」そう叫ばれる日々、玄関ののぞき穴を黒く塗り

つぶしてびくびくしていました。

仲間の中でも変に気を使っていて自分が自分でなく、毎日が限界で、「俺こんなんでも良くなれんのか？ミーティングって楽になれるんじゃないの？」毎日が不安だらけでした。でも、選択肢はマックに行く事しかなかったのだと今は思います。

主治医、福祉課の担当者、スポンサー等、いろんな方々の御尽力で通所させて頂く事ができました。

面接の際には「自分はスポンサーの提案には従っているのだから3ヶ月位で何とかありませんか？」と。「それが高慢なんだ！」と返され…。いろんな話が終わり帰る際には「明日から来るんだろ～。」自分の腹の中では「福祉が下りるかどうか、まだ分からないんだよ。うるせえ、偉そうなおバさんだなあ…。」

初マックはそんな感じでした。通所が始まってミーティングに出れば「みんなよくしゃべるな～、くだらない話をぐだぐだと…。」そこには少し酒が止まっていた高慢な自分がありました。

機嫌の悪い朝「具合悪いの？大丈夫？」心配してくれる仲間に対して「今、反省してんだから話しかけんな。」でも少し時がたち強者が現れて（その仲間は強く扉を開けて入って来るのが挨拶、「俺が来たんだ、おまえら挨拶しろー。」って思っていたみたい）今度はその仲間にびびる。それでもなんとか仲間と一緒に毎日を過ごしていると、昼休みにキャッチボールをすることが日課になって行きました。気に入らない仲間がいると至近距離から思いっきり投げつけるキャッチボール、その他、色々なことが有りました…。

それでも丸々一日、毎日一緒の日々でした。今思うと、仲間がよく毎日一緒に付き合ってくれたと思います。

続けているうちに何とも言えない親近感が持てて来て、今では仲間同

士でその時の話を包み隠すことなく笑いながら振り返っている時があります。

だんだん真剣な話をするようになって来てプログラムも進んで行って、修了を迎える頃には、その不思議な事が巻き起こる『見沼の館』にすっかり魅せられていました。

先ゆく仲間の「もっと居たい…、そう思う時が修了なんだよなあ。」自分にも本当に同じ事が起きていました。一生のうちのほんのわずかな期間、自分の約1年間の時間を今そう感じさせて頂いています。

今でも、時折マックに行き、全てをさらけ出せる気の置けない通所者と、関わって頂いた全ての方々に心より感謝です。

そして、今通っている仲間にも同じことが沸き起こる事を、強く毎日願っています。



「さいたまマックでの実習で学んだこと」

上尾看護学校（M・M）

今回、看護の勉強で3日間さいたまマックのプログラムに参加させていただきましたが、誰かの為の看護というだけでなく、「自分の為の学び」も多かったと感じています。

はじめは何を話し、何を考えればよいかわからず戸惑いもありましたが、皆さんに優しく受け入れていただき、安心してその場にいらることができました。またプログラムを通して、普段から時々考える“自分のこと”について、内省することができました。

マックのプログラムはアルコール以前に人間の心の本質的な部分について、考えるきっかけを与えてくださるので、アルコール依存

と関係なく、自分を省み、生きやすいように考え方を変えていくという事ができるのだという事を実感できた体験でした。

調理実習で皆さんと一緒に作って、食べたタコライスも、とても美味しく、みんなで作って、みんなで食べる喜びも改めて感じました。

これから先、また色々と悩む事もあると思いますが、そんな時は皆さんと関わり「さいたまマックで学んだ事」を思い出し、自分に正直にフラットな心で考えていきたいと思います。

3日間という短い時間でしたが、本当にありがとうございました。

今月の「成人男性家族会」ご案内

日 時： 平成27年12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



風邪&インフルエンザ予防対策

外出から帰ったら、うがい・手洗いを
しましょうね～(*_*)
マックでは毎日、励行してま～す。



12月の通所者 外プログラム

- 1日(火) 調理実習(障害者交流センター)
- 6日(日) AA 埼玉女性ステップセミナー(高鼻コミュニティセンター)
- 8日(火) スポーツプログラム(障害者交流センター)
- 16日(水) マック・ダルク合同クリスマスパーティー(滝野川会館)
- 27日(日) AA 熊谷グループセミナー(熊谷創造館さくらめいと)
- 31日(木)～2016年1月1日(金) ニューイヤー秩父宿泊研修会(民宿長瀬荘)

12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) マック・ダルク連絡会 18:30～20:00
- 5日(土) 与野中央病院 13:45～15:30
- 10日(木) 久喜すずのき病院 13:30～15:00
- 17日(木) 所沢慈光病院 13:30～14:30
- 18日(金) 済生会鴻巣病院 14:00～15:00
- 23日(水) 県立精神医療センター (祝日のため中止)

福祉・保健所・病院から講演依頼があればご協力させて頂いています。



餅つきだよ！全員集合！

日 時・・・12月29日(火) 15:00～20:30

場 所・・・さいたまマック（回復の間）

杵と臼で搗きたてのお餅を、“あんこ”や“大根おろし”でからめたり、“納豆”と和えたり、“黄な粉餅”にしたり。“きのこ汁”や“特製白菜漬け”を用意しております。当日お手伝い頂ける方は、13時までに、マックにおいで下さい。

年末のお忙しい中ですが、皆さん、お誘い合わせの上、お腹を空かして、お出かけ下さい。18時よりオープンミーティングを予定しております。

感謝の気持ちを込めて、『さいたまマック一同』、心よりお待ち申し上げます。

詳しくは、『さいたまマック（☎048-685-7733）』まで。



『第12回ステップセミナー』

日時：2016年 2月14日(日) 9:30～16:00

会場：さいたま市産業文化センター

ご協力頂いております関係機関の皆様、苦しみ続けた家族の皆様、そして多くの仲間のご来場をお待ち申し上げます。

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

命懸けで買った酒を取り上げられる瞬間…。考えただけでゾットする。何がどうあろうとも、貴方がどうしようとも、私はもう止めた。だから夫には合わないで、病院を後にA Aに向かうしかなかった。

竹から産まれた『かぐや姫』の日本昔話。何不自由なく生まれ、多くの好青年の求婚も断り、たくさんの村人が雨戸に釘を打ち付けて構えていたにも関わらず、まばゆいばかりの輝きを放ち、金も名誉も人の愛さえも、かなぐり捨て『月』に帰った『かぐや姫』。おそらくどのような人間の力も及ばなかったのであろう、この物語。実はアル中の話なの？なあ～ん、ちゃって！でも本気で思った。『浦島太郎』の昔話も『ブラックアウトと妄想』のアル中物語ではないか、と。私？・・・私は、かなり疲れてはおりますが・・・。

○月○日

数日後、その酒は1滴も飲めなかったと聞いた。主治医は、1升パックを手に絶句されたとも聞いた。命に関わる血小板の数値を聞かされ、そして命の期限を言い渡されたあの時、「家で看取りたいので帰らせて下さい。」と申し出たにも関わらず、今、私の心は小さく揺れている。

理由はともあれ点滴を外してまでも酒を求める様、主治医、看護師、守衛さんの手を煩わせ、周り中に迷惑を撒き散らす夫…私の心の揺れ幅は『夫を家に連れ帰る』の思いは変わらないが、「飲むだけ飲んで御機嫌よく『黄泉の国』に旅立って貰いたい。」に変わってしまった。悲しく辛いけれど、そう望んでいる恐ろしい私が居た。

アル中の平均寿命が52歳なら、日本の平均寿命より30歳も若く他界しなければならぬ。その時、遺された者の涙を『ひとつぶ』でも少なくしようと、ピエロを演じている最後の気配りなのだろうか？もちろん無意識であろう本人の行動は、神の配慮としか言いようがない。その神の配慮を受け止める広い心の器を持ち合わせてない私には、そんな心が培われるまで、この苦しさが続くのだろうか！

後援会 10 月会計報

収入の部	会 員 献 金	155,000	支 出 の 部	事 務 費	10,681
	賛 助 会 員	9,000		印 刷 費	9,600
	法 人 会 員	50,000		通 信 費	17,302
	会 場 献 金	0		行 事 費	40,000
	雑 収 入	0		雑 費	1,069
	① 収入合計	214,000		運 営 委 員 会	0
				② 支出合計	78,652
				③ 収支差額 (①-②)	135,348
				前月繰越金	2,831,200
				次月繰越金	2,966,548



♪ 後援会主催のうどん交流会の料理は全部、マックの修了者とその御家族(娘さん)の手作りでした。みなさ～ん、お疲れ様でした～♪
そして、ありがとうございました～(*^_^*)

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