



2015年4月号

～ 目 次 ～

今だから言える修了者の声	2
マックの実習で学んだこと	3
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

3月3日（火）ひな祭りマックレストラン、昼食メニュー



- ・チラシ寿司
- ・春野菜のかき揚げ
- ・菜の花の和え物
- ・はまぐりのお吸い物

★[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」

H14・9・11～15/3/11 (Y・T)

私がマックに通所していたのは、
今から13年前の事です。

アルコール依存症と診断され、某
センターに入院したのが21歳の時
でした。お酒で人生がどうにもなら
なくなった私が、病院で仲間と出会
いました。

しばらくは、仲間と一緒に入院生
活をエンジョイ？していた私でし
たが、退院を前にすると、段々我に
返り始め、これは大変なところに来
てしまった。この先どうしたらよい
の？お先真っ暗。将来のことを考え
絶望。どうしたら良いのかまるで分
からない。家族にも大迷惑をかけ。
もう繰り返すわけにはいかない。そ
の中で選択したのがマックプログ
ラムでした。

ケースワーカーのTさんに連れ
られ恐る恐る来所。

マックに向かったバスの中で「何
を選んだとしても完璧はないよ」と
言われ「そんな・・・」でも、ひと
つのかげのような気持ちでマック
に来ました。

今にして思えば、あの時マックを
選択していなかったら、きっと今の

幸福な自分はいなかっただろうと、
感じています。

マックで最初にぶち当たった壁
が、不規則な生活リズムです。長期
間アルコールに浸され、また摂食障
害でもあった私。朝起きたら手が震
えて服が着れない(だからジャージ
で行っていた)、電車に乗っている
だけで、何かむしように怖い。決め
られた時間にマックに着けない。ミ
ーティング中起きていられない。昼
食が普通に食べられない。「こんな
事できないなんて・・・」

自分が本当に嫌になりました。

もうやめたいと、3日ほどで思い
ましたが、職員さんの支えもあり思
い直し、マックプログラムを通して
規則正しい生活のリズム(多分小学
校以来)を取り戻し、食べられる体
を作って貰いました。

そして本当に大きかったのが、心
から信頼し尊敬できる職員さんと
の出会いでした。

マックプログラムを通して得た
出会いと経験は、私の人生の大きな
ターニングポイントとなり、その後
の人生においても重要な存在とな

りました。

とはいえ、一度スリップ(再飲酒)してしまいましたが、またAAプログラムに戻るきっかけを作ったのも、マックの職員さんでした。

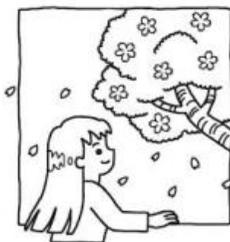
マック修了後は、神奈川で生活していますが、仕事等で疲れて「もういやだ、止めちゃおうかな」・・・などと弱気になった時に、マック通信の緑の封筒がポストに入っていると、不思議とまた気持ちを立て直すことができましたし、今も何かあれば、マックの職員さんに相談にのって

いただくこともあります。

時々当時のことを、ふと思い出すことがあります。一緒にやった仲間や、亡くなってしまった仲間のこと。こうして私が助かり、今も生かされている事は、奇跡としか言いようがありません。本当に感謝です。

去年は念願の子供も授かることができました。プログラムを通して与えていただいた沢山の「恵み」を大切に「今日一日」感謝の心で、私のやるべきことをやっていきたいと思えます。

ありがとうございました。



「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27年4月18日(土曜日)

18:00より19:30まで

場 所： さいたまマック

「マックでの言葉にならない学び」

上尾市医師会上尾看護専門学校
3年のT・Iです。今回3日間「さいたまマック」で実習をさせていただきました。初めは戸惑うことも非常に多かったのですが、通所している方々が温かく迎え入れてくださり、また職員の方々もいろいろと教えてくださり、非常にアットホームな形で実習をすることができました。私も一緒に昼食をとらせていただきましたが、食事メンバーと一緒に食べるということも、距離を近くする要因になっていると感じました。

さいたまマックでは、AAの12のステップの中の、1・2・3のステップとテーマミーティングを中心にプログラムが行われていますが、やはり自分の気持ちを振り返り、弱さを認め、そして受け入れるということが大切になるのだと、参加を通じて実感しました。

私たちの生活では、集団生活を送れば送るほど、自分の気持ちに正直に行動したり、発言したり、ということができないのですが、そういうことも家族や友人、大切な人に、時に弱い自分をさらけ出し、時に泣き、時に怒り、大いに笑い、ということが改めて必要なことだったのだと学

上尾看護専門学校3年（T・I）
ぶことができました。

そして、当たり前前の生活を送ることができている事に、改めてありがたいことであり、感謝すべきことなのだと実感しました。

今回の実習では、スリップしてしまい帰宅することになってしまった方や、スリップした後にまたマックに戻ってこられた方もいらっしゃいました。アルコール依存症の方にとって、飲み続けられない生活を続けるということが、いかに苦しいことなのかということを改めて考えさせられました。そのような中でも通所者の優しい声掛けや、「おかえり」という温かい声を聞き、メンバーの存在の大きさと、絆の大切さというものを学ぶことができました。

ただ飲まない生活を続けるのではなく、一人の人間として社会復帰をし、生活をする目標がそれぞれの方にあると感じました。

3日間という短い実習ではありましたが、自分自身が将来一人の看護師として患者さんにどのように向き合うべきなのかを考えることができました。この出会いと学びに感謝したいと思います。ありがとうございました。

みんな～障がい者交流センターグラウンドに集まれ～

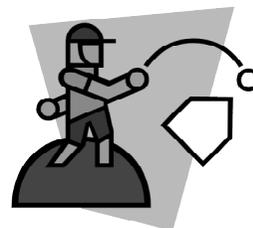
5月3日(日・祝) 午後1時

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～。おまちしてまする～。



048-685-7733 さいたまマックまで連絡下さい。

3月22日彩の子ネット「子供・夢・未来」フェスティバル2015
(埼玉県県民活動総合センター)



ポップコーン&コーヒー販売お疲れ様でした。



2Fではお酒に問題のある
本人からの相談もありました。



※都合により、やきそば、きのこ汁の出店できませんでした事をお詫び申し上げます。

お詫びいたします。

3月10日(火) 調理実習



今回は、マーボ豆腐とマーボ茄子
レタスとワカメ、もやし、トマトのサラダでした。



ナスは、油で
サッと揚げて
おきましょう。



材料準備オッケー



ナスにマーボソースを
からめよう～。



玉子と玉ねぎのスー
ズです。



4月の通所者外プログラム

- 4日(土)・・・山谷マック・ワンステップ合同感謝の集い(ムーブ町屋)
- 7日(火)・・・スポーツプログラム(障害者交流センター)
- 14日(火)・・・調理実習(障害者交流センター)
- 18日(土)・・・みのわマックを支える会主催バーベキュー大会
- 29日(水・祝)・・・AA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・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)

- ・ 1日水曜日 マック・ダルク連絡会 18:30~20:00
- ・ 4日土曜日 与野中央病院 13:45~15:30
- ・ 9日木曜日 久喜すすのき病院 13:30~15:00
- ・ 16日木曜日 所沢慈光病院 13:30~14:30
- ・ 17日金曜日 済生会鴻巣病院 14:00~15:00
- ・ 22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

○月○日

飲んでいる夫を残しミーティングに1人で出掛ける覚悟は並大抵では無かった。私の留守中、息子と殴り合いの喧嘩をして居ないか？イヤきつとして居る。通行人に絡んで居ないか？イヤきつと絡んでいる。飼っている猫を殺して居ないか？イヤきつと殺している。とりとめも無く広がる妄想。行きも帰りもミーティング場に居ても『心ここに在らず』。会場を出る頃にはその不安はピークに達し胸の鼓動は高鳴るばかり。玄関を開ける手はいつも小刻みに震えていた。帰宅するなり部屋を開け静かに飲んでいた夫の姿を見ると動悸も震えもピタッと止まる…、これって共依存性者の離脱なのか。家族にとって、アルコール依存性者本人から離れる時間を作る事は、依存性者自身が酒を辞めるに等しいほど大変なことだと痛感した。

○月○日

毎日々々ミーティングに通い続けて2ヶ月が過ぎた頃、「エ〜ッ！ミーティングにはテーマがあった！司会者が居た！」今日、初めて知りました。だから今日、初めて仲間の話が聞こえました。

今日のテーマは、『待つ』。「学校に行かずに引き込もっていた息子が昨日から学校に行った。」と淡々と語る仲間。「4年数ヶ月待った。」という衝撃的な話がしっかり耳に入って来た。『1つの目標を定めて数年待つ』、私は出来なかった。私が待てるのは、せいぜいカップ麺にお湯を注いでの数分、電車が来るまでの数分、そんなものでした。でも、『待つこと』を密かにやってみようと自分に小さく約束した時、肩の力がストンと抜けました。そしてほんの僅かだけど、『自分を生きる』そして『自分は生きてる』ということが…。

○月○日

ミーティングに参加させて貰うと、聞こえるようになった耳から何かが聞こえ、見えるようになった目に何かが映る。毎日必ず得るものに出合えた。

○月○日

母方の祖母急死の報。

後援会 3 月会計報告

収入の部	会 員 献 金	144,000	支 出 の 部	通 信 費	33,456
	賛 助 会 員	4,000		印 刷 費	12,000
	法 人 会 員	50,000		事 務 費	11,788
	会 場 献 金	0		行 事 費	-10,943
	雑 収 入	54,290		雑 費	1,680
	① 入 合 計	252,290		運 営 委 員 会	2,000,000
				② 支 出 合 計	2,247,981
				③ 収 支 差 額 (①-②)	-1,995,691
				前 月 繰 越 金	3,395,883
				次 月 繰 越 金	1,400,192

2月21日(土) マックプログラムでAA40周年記念集会(横浜)へ行きました。マック通所者からのメッセージです。

- ★ソブラエティカウントダウンで、39年の仲間がいて感動しました。
- ★自由時間に中華街で食べた豚バラそばがメッチャ美味しかった～。
- ★私たちは中華まんを食べたよ～。
- ★ソブラエティカウントダウンで私は、ソーバー9日目でした(涙)。
- ★朝、大宮駅7:30集合に遅れ、次の電車で後から追っかけました。

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