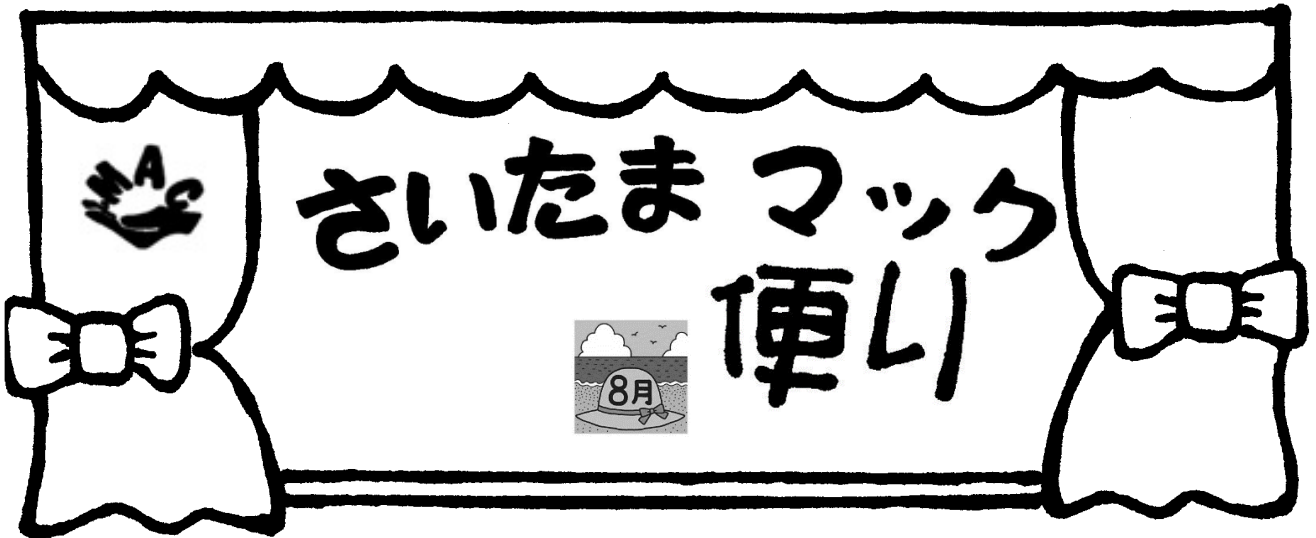




2016年8月号

～ 目 次 ～

今だから言える修了者の声	2
看護学生実習感想文	3
調理実習	4
はらたち日記	7
会計報告	8

7月16日(土)新潟



天気は最高によかったです。 いか焼き・車エビ等 大変おいしく頂きました。
新潟マックさん・秋田マックさんいろいろと、ありがとうございました。

★今だから言える修了者の声★

H26年8月～H27年10月（1・1）

マックに通所させて頂いた日々を、今想うと、すさまじい負のオーラをひたすら発していた毎日だったような気がします。

負のオーラ、そして高慢な気持ちでいっぱいなのは、仲間ともうまくいくわけがなく、何が原因かは忘れてしまいましたが、（多分、コーヒーにミルクを入れる入れない位の小さな事で）、その時話していた仲間を、言葉でねじ伏せて謝らせてしまったり、…。

朝のそうじの時間では、新しい仲間と2人、組になって一台の掃除機を使う事になり、私が掃除機の使い方を教える役割だったのですが、ひどく、つっけんどんだったり、冷たかったり、…（しかもこれは、後日、その仲間と言われるまで、気付きもしませんでした。）

それまでさんざんやってきた『暴君ネロ』のような生き方を、何ひとつ変えようとはしませんでした。そのくせ、「認めて欲しい、誉めて欲しい」は、誰より強い。感謝はしない。

そんな状態の私は、修了後、3ヶ月で睡眠剤を飲み始め、すぐに2錠、3錠と増えていき、今年の3月に、あることをきっかけにして、オーバードーズし、一週間薬まみれ。約一年間離れていた摂食障害もぶり返してしまいました。

それから3ヶ月後の今、この原稿を書かせ

て頂いています。

スリップ後、離脱が収まってからの毎日が本当に辛かった。

今、5月に入って、やっと普通の気分で一日を過ごせるようになって来ました。マックに通所させて頂いた1年3ヶ月、そして今回のスリップで思い知らされた私の姿。

しっかりとしたソブライティを自分のものにするには、まだ時間が必要な気がします。

今は、こんなにひどい私を受け入れてくれる場と仲間のおかげで、スリップ後の毎日をやり過ごせたこと、そして変わる努力をしなければ、現在、奇跡的に与えられているものを全て失ってしまうことに気づかせて頂き、少しでも変わっていきたいと思います。

原稿を書く機会を与えて下さったことに、感謝いたします。



「埼玉マックから教えられたこと」

上尾市医師会上尾看護専門学校 (H・K)

2日間という短い間でしたが、私は「アルコール依存症者と周囲の人々の想いや考えを理解する」ことを目的とし学ばさせて頂きました。

「アルコール依存症」は私の中で正直、あまり良い印象はなく不安でしたが、伺ってみると想像していた方々と全く違い、温かく迎えて下さって嬉しかったです。利用者の皆さんが決められたルールを守り、意見交換をしたりと協力しておられる姿が印象的でした。

また、実際にミーティングに参加し感じたことは自分の話を何も考えず思うがままに話すということがこんなにも楽になるのだということです。このように、自分の話を言葉にして表現することが自分を見つめ直す機会にもなり、他者に話すことで互いに信頼関係を築けるのだと思いました。また、集団生活となると他者を想う気持ちやコミュニケーション能力も培うことができ、これらが回復に繋がっていくのだと学びました。

皆さんと共に2日間生活をし、私は家族のような温かいものを感じました。きっとそれは、互いを想う気持ちがあるからだと思います。アルコール依存症は「否認の病」といわれており、この病を受け止めることや治療を継続することは私には想像できないほどの苦難があることと思います。また、社会の中でも他者からの理解を得ることが難しく生きづらさ感じることもあると思います。だからこそ、埼玉マックという場は自分が自分でいられる所として非常に大切な場所なので

す。

今回、私自身も皆さんとお話させて頂く中で共通する点があり、いつの間にか生きづらさを感じていたのだ、と新たに気付くこともありました。このように自分と向き合うことが回復過程に繋がるのだと実際に体験して学び、大変貴重な2日間でした。また、おいしい昼食が忘れられません。ありがとうございました。



☆☆☆ 7月5日(火)調理実習 ☆☆☆

MENU...冷麺&ビビンバ



クマちゃんエプロン、
似合う??お気に入り
で~す! ^^

みんなで盛り付け中



完成しました~!
いただきま~す。(^^) v
すごいボリューム!!



マック仲間の願い
を叶えよう。



見てるだ
けか!手伝
って



新潟研修に行って来ました！！

2016.7.16～2016.7.17



トンネルを抜けると青空が・・・
越後川口 S.A にて



新登場！
豚肉の燻製！



今年のBBQ 一番人気
大きなエビでした！！



あれ～？？ かっぱが出現？？



ボートに乗るぞ！



怪獣に乗って、甲羅干し～！



テトラポットまで行こう！！



キャンプファイヤー

夏だ！花火だ！



みんなで弥彦神社に御参り。
回復を願います！！

マック感謝の集い 一言メッセージ（要約）

2016年6月12日

○名古屋マックの仲間

長野県出身で酒がどうしてもなくなって、行く所がなく名古屋マックに繋がり、今、職員という形で働いています。肝硬変・食道静脈瘤で吐血、仕事もなくなり行政のお世話になって精神病院の入退院を繰り返す中、病院の紹介で「イヤイヤ」ながらマックに繋がりました。今年45歳になるんだけど、まさかここまで生きられるとは思いませんでした、マックと言うところに繋がったお蔭かなあ〜という風に思っています。

○Y市役所N職員

Yさんに誘われて来たわけではなく、折角いつも届く影下さんの〇〇日記を楽しみにしていて、マックの15周年感謝の集いの手紙が入っていたので来ました。Yさんに「行く？」と電話を掛けたら「話す！」という事なので来ました。悪いものが自分の中に溜まってくるとAAやマックに行っただけを落としてもらう様な感じです。私には夫がいて、夫が精神障害で医療保護入院、親戚と自分が保護入院受け入れのサインをした事で恨まれまして夫と夫の方の親戚との仲が悪くなった。

医療保護入院後、うまく行かなくなってカラッポの感が出てきた。それをどこに持って行っていいのかわからなくなりました。子供の障害を抱えながら、現在子育てのイベントを広めています。カラッポの心を救ってくれたのがマックでした。今後苦しんでいる人にはマックを紹介したいと思います。

8月の通所者外プログラム

- 2日（火）・調理実習（障害者交流センター）
- 11日（木）・南浦和ステップセミナー
- 13日（火）・スポーツプログラム（卓球）

8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）

3日（水）	マックダルク連絡会	18：30～20：00
6日（土）	マック利用案内 与野中央病院	13：45～15：30
11日（木）	マック利用案内 久喜すずのき病院	13：30～15：00
18日（木）	マック利用案内 所沢慈光病院	14：00～15：00
19日（金）	マック利用案内 済生会鴻巣病院	14：00～15：00
24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。

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

アル症の夫は働く事にもコントロールが出来ず、死に物狂いで働いた人生を想像する。だが、「この状態で仕事に返り咲くのは、いかにも難しい。」と、私は思った。「私は廃業したい!! 2つの会社を持ち続けるのは、もう出来ない。」と、夫に思いの丈を語った…いや『語った』んじゃない、『ぶちまけた』のだ。気力も精神力も朽ち果てているかの様な夫は、「そうしよう。」と静かに言った。「働いて居た頃は、人生が楽しくて楽しくて、時間が止まってくれないかなあ〜と、俺ホントに思ったよ。」とも続けた。後添えの私は、夫にそんな時代があった事など知る由も無い。複雑な思いを抱えながらイソイソと法務局に出向く支度をしている私が居た。廃業する事に同意してくれたのだから、何処かに自分を持ち続けているであろう夫は、私の数十倍複雑であったに違いない。でも法務局に出向いた。署名をした。押印をした。『廃業』では無く『休業』を勧められた。寂しくもホッとしながら帰宅した。

早くに父親を亡くした我が家は、それはそれは貧困だった。毎月渡される『給食費』の集金袋に500円弱の金額を用意する事すら困難だった。もちろん支払いを忘れている訳が無い祖母は、「妙子！給食費の袋は？」と集金日が近くなると聞いて来た。「まだだよ。」と答えるも、「今日もらって来たよ。」と差し出すも、急に用意出来ない生活が、そこに垣間見えた。その生活は中学生になっても、高校生になっても続いていた。そんな貧しい生活を思い出した時、急な集金袋に何ら困らない今日に、感謝しなければならない。それは総て夫が『シャカリキ』になって働いた結果である事に間違いは無い。その夫に心底感謝しているのだろうか？酔いつぶれている夫だけを凝視し、『苛立ち』と『怒り』だけに『満ち満ち』ていたのでは無いただろうか？私は人として何を失ってしまったのだろうか？もともと『愛』も『思い遣り』も『優しさ』さえも持ち合わせて居ない生き物だったのか!?

後援会 6 月会計報告

収入の部	会 員 献 金	151, 000	支出の部	事 務 費	10, 491
	賛 助 会 員	9, 000		印 刷 費	7, 000
	法 人 会 員	50, 000		通 信 費	18, 450
	会 場 献 金	-		行 事 費	3, 180
	雑 収 入	-		雑 費	1, 230
				運営委員会	-
	①収入合計	210, 000		②支出合計	40, 324
			③収支差額（①－②）		169, 676
			前月繰越金		2, 311, 386
			次月繰越金		2, 481, 062

【人事のお知らせ】

井上 茂 H 28 年 6 月 21日……公文書管理等、その他
市川 博喜 H 27 年 12 月 24日……プログラム補助

非常勤になりました。みなさん宜しくお願いいたします。

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