



2015年5月号

～ 目 次 ～

今だから言える修了者の声	2
さいたまマックで学んだこと	3
お知らせ	6
はらたち日記	7
会計報告	8

3月20日（金）お彼岸のマックレストラン、昼食メニュー



- ・ 四色ぼた餅
（あんこ、黒ゴマ
ずんだ、納豆）
- ・ 菜の花の和え物
- ・ はまぐりのお吸い物
- ・ 夏みかん
- ・ お新香

★[今だから言える修了者の声]

「ゾンビのように」

H17・10～18/9 (M・O)

今の所、最後のお酒となった朝に自分はK署の留置場に居ました。手錠に繋がれたヒモは取調べの机に縛り付けられていました。

酷い二日酔いでそのまま床に眠り込んでいたのです。

それから10日間の拘留の後、罰金刑を言い渡され、家に戻って来ましたが、妻は息子を連れて実家に帰ってしまいました。

途方に暮れていた私は初めて自分から保健所に電話をしたのです。

それからは、病院、AAとつながり、同じグループの仲間からさいたまマックの存在を知らされました。

当時、休職していた私は病院のデイケアに通っていましたが、周囲の患者さんは達観してみえ(その見通しがどんな形かは別にして)落ち着かなかったのを覚えています。

そんな私の心中を聞いてAAの仲間はマックに相談してみるように進めてくれたのです。

今思えばまるで何かに導かれるかのようにさいたまマックと出会った感じがします。

最初に思ったのは『なんだ、便所

掃除から始めるのか。』毎日、落ち込んでいて行くところもなかったくせになんとも高慢な自分だったものです。(今では普通に自分の家の便所掃除をしています(笑)。)

1日3回のミーティングで、『前科者になった事』『妻子が出て行った事』等、何度も同じ事を話しました。そのおかげで今では笑って話せるのだと思います。

マックが温室に思えてきた頃、職員さんから就労の提案を受けました。そして、復職した後、マック修了。

今では、ほんの少しだけマックの昼食作りのお手伝いをさせて貰っています。それは『便所掃除か』と、思ったあの時の自分を思い出させてくれます。家族とは離婚という形になり、仕事もハードな日々『生きて行く』のは、辛いことの連続かもしれませんが、それでも七転び八起きの精神でゾンビのように生きて行く事が幸せな事だと思える自分にしてくれた、さいたまマック(と、その仲間)に感謝、感謝でございます。

「マックでの言葉にならない学び」

上尾看護専門学校（Y・I）

私は、今回三日間さいたまマックに体験の様なかたちで参加させてもらいました。通所者さんと一緒に掃除をしたり、食事をしたり、いろいろな話をしたり、1日2回の所内ミーティングに参加させてもらいました。ミーティングに参加して通所者の方のアルコールをやめたくても止められない苦しみや葛藤、常に死との瀬戸際に立たされていることなど、アルコール依存症というのは想像を絶する恐ろしい病だということを感じました。

そんな中、通所者の方の幼少時代の話を知っていると私の幼少時代と重なる部分があり、何も隠さず全て正直に話されている姿を見て、今までは自分のことなんて話したくないと思っていた自分が自然に話したい、という気持ちにさせられました。そして、私は自然に自分の過去を話していました。

私は、福岡で小学校2年生まで3人姉妹の長女として育ちました。物心ついた時から、父は仕事に就いてもすぐに辞めて帰って来る、の繰り返しで、お金は無いのに夜は必ず高級なつまみでお酒を飲んでいました。もともと短気な性格の父ですが、お

酒を飲んでいない時は優しい父でした。私は、よく中耳炎になっていて夜中に耳が痛くて泣いていると、夜間営業もやっている耳鼻科に片道2時間かけて連れて行ってくれたり、休みの日には必ずどこかに遊びに連れて行ってくれたりしていました。ここには仕事が無いという理由で、小学校3年生の時に福岡から埼玉に引っ越して来ました。私は、子供ながらも、父が仕事をさがすために引っ越して来たとは言えず、聞かれたら必ず「仕事の転勤で…」と答えていました。

親からそういうふう言いなさいと言われた訳ではなく、妹達もみんなそう答えていました。結局、埼玉に来て相変わらず仕事は、とっかえ・ひっかえ。生活費は父の親が振り込んでくれていました。それでも足りない時は、私達姉妹がそれぞれ大事に貯金していた御年玉を使われていました。この時のショックは今でも忘れません。

夜になると必ず毎日晚酌が始まります。自分だけ豪華な刺身だったりフライドチキンだったりをつまみに…。

父の食べる姿を羨ましそうに見て、

父が食べ終わると、少しだけ肉の残っている骨に妹とかぶりついていました。そのためフライドチキンの食べ方はプロです(笑)。

そして、お酒が入ると短気な性格に拍車がかかり、手を伸ばせば取れる位置にある物も「それ、取れ！」と命令をされ、私の方が遠くにいるので「自分で取ればいいじゃん？」なんて答えた時には「誰に口利いてんだ！」と始まり叩かれる日々でした。

近所のどこまでも聞こえる声で怒鳴られ、殴られ「お前は明日から施設に入れる。」と言われたり、「ご飯食べさせない！」「クーラーのある部屋で寝かせない！」などと脅され実行されていました。母は「もう、とりあえず謝っちゃいなよ！」と間に入り、いろいろ助けてくれました。妹達は、いつも怒られる私を見て余計な事は言わず、ちゃんと言う事を聞いていました。私は、そんな風に出来なくて、どんなに殴られ怒鳴られても自分が間違っていないと思えば意見を曲げずに通してしまうので、父からすれば、思い通りにいかない私はとても憎たらしかったんだと思います。

現在、私は母子家庭で2人の男の

子と3人で暮らしています。今、一番悪ガキの時期でもあり、ちっとも言うことを聞いてくれません。そんな時、私も父のように怒鳴りつけてしまったり、時には手を挙げる事もあります。そうすると、いつも自己嫌悪に陥るのですが、結局父親と同じ事をして子供達を傷つけているのかなあーと、今、気付かされました。

私は、今まで父親をアルコール依存症だとは思っていませんでした。またそんな父親だったことを他人に話すこともありませんでした。しかし、今回、マックのミーティングに何度か参加し通所者の方の話を聞いて、同じ経験をした人がいる…正直に話している…。そんな事から今まで特に気にしていなかった過去、いや！思い出したくなかった過去かもしれませぬ。そんな過去を「話したい…話さなきゃ…。」という気持ちになり、ミーティングの最後で遂に話し出しました。

影下さんから「それは、間違いなくアル中よ！辛かったわね～!!」と声を掛けてもらった時に、その時の感情を思い出し涙があふれて来ました。そっかあ、そうなんだ、辛かったんだ…。

でも父からの愛情は感じていました。

ただ、お酒を飲む事で気持のコントロールがきかなくなってしまうのかなぁと…。

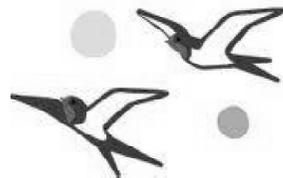
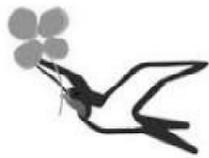
今回、マックのミーティングに何度か参加して話を聞いているうちに自分も話したいという感情が生まれたのは、この場なら誰も笑う人はいない、悪く言う人もいない、と安心し、信用できる場と思えたからだと思います。話をした事で過去の自分、そして今の自分を振り返り向き合うことが出来ました。

この3日間でそこに気付けたことが、私の人生をいい方向に変えて行けるのでは、と思っています。子供

に対しても、あの時、自分が持っていた感情を思い出すことで、怒る時は違う言い方をしなければいけないんだということに気付かされました。父がアルコール依存症であったという中で育って来たという現実を受け入れ、自分の子供とは良い関係を築いて行かなければいけないと思っています。

さいたまマックでのミーティングに参加して、自分自身を見つめ直せる機会を与えて頂いた事に感謝しています。私の人生において、この3日間は、とても貴重な時間でした。

本当に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5月 9日 (土曜日)

18:00より19:30まで

場 所： さいたまマック

今年もみんなでソフトボールをやろうよ

5月3日（憲法記念日）午後1時

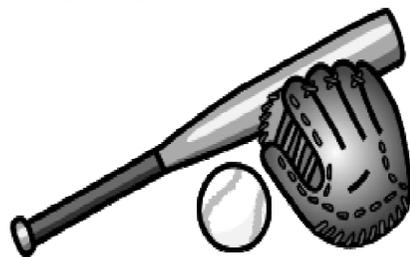
～障害者交流センターグラウンドに集まれ～

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！！
仲間と一緒に楽しみましょう（見てるだけでも歓迎）。

5月20日（水）マック・ダルク（薬物依存回復施設）の
ソフトボール大会があります。

通所者だけではメンバーが足りません。

応援出場参加お願い致します。



場 所・・・東京都 荒川区

西新井橋 野球場（河川敷）

時 間・・・9：30～14：30

京浜東北線 田端駅北口 8：00 集合

田端駅から 都バス・北千住行き→千住桜木下車

徒歩 15分

《連絡先》048-685-7733

5月の通所者外プログラム

3日(日)・・・修了者との交流ソフトボール（障害者交流センター）

5日(火)・・・スポーツプログラム（障害者交流センター）

10日(日)・・・AA 埼玉西地区 オープンスピーカーズ(狭山市民交流センター)

12日(火)・・・調理実習（障害者交流センター）

20日(水)・・・マックダルクソフトボール大会（西新井橋野球場）

「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

母方の祖母が亡くなった。どこも患っていなかったのに・・・と、茫然とした。

私が小学2年の秋、父急死。それまで孫の私を、ただただ可愛がっていた祖母の立場が大きく変化した瞬間だったと思います。大人達の大事な取り決めが何度も何度も行われたに違いないとも思っています。その時の祖母は、どんな思いだったのでしょうか？・・・結局、今まで通り、生後9ヶ月から預けられていた父方の祖母の家で暮らす事になりました。そして母方の祖父母からは、月々1000円の養育費と、珠算教室の月謝100円を出して貰いました。季節の変わり目には「妙子、行くよ。」と、祖母の家の斜め前にあるモダンな洋品店に連れて行ってくれる祖母でした。いつもワクワクしながら付いて行ったものでした。可愛い女の子がいっぱい載ってる美しい本を渡されるのが楽しみでした。「妙子、どれがいい？どんな服が着てみたい？ゆっくり決めな！」と、いつも言ってくれた祖母でした。お店の女店員さんは超一流の言葉で、私を誉める、祖母を誉める。誉めちぎられる言葉が終わる頃、着てみたい可愛いワンピースが見つかり、素敵なブラウスも決まりました。

数日後、出来上がった洋服を着ては『ファッションショー』。「あらあ～、めんこいなあ～、良く似合っているよ！めんこい、めんこい。」と、目を細める祖母でした。小学生の分際で、すべてオーダーメイドの洋服を着せてもらっていたのでした。でも私は知っていました。幾重にも当てられた布で雑巾のようになっている足袋を履いていた祖母の事を。

私自身が祖母という立場になった今、もし孫が小さい頃の私のような環境に置かれたとしたら、私もきっとああするだろう、イヤあそこまで出来るんだろうか、の狭間で揺れています。

そして告別式当日、孫達を代表して弔辞を述べるようにと、大役を仰せつかりました。

さてその間、宴たけなわの夫をどうすればいいのでしょうか？

後援会 3 月会計報告

収入の部	会 員 献 金	146,000	支 出 の 部	通 信 費	20,598
	賛 助 会 員	19,000		印 刷 費	10,800
	法 人 会 員	50,000		事 務 費	12,338
	会 場 献 金	0		行 事 費	19,125
	雑 収 入	28,400		雑 費	1,680
	① 入 合 計	243,400		運 営 委 員 会	0
				② 支 出 合 計	64,541
				③ 収 支 差 額 (①-②)	178,859
				前 月 繰 越 金	1,400,192
				次 月 繰 越 金	1,579,051

5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 久喜すずのき病院 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。

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