



2018年1月号

～ 目次 ～

新年の挨拶	2
おしらせ	10
会計報告	12



## 『あけましておめでとうございます』

後援会長 増子 伸夫

昨年9月より後援会長を務めさせていただいております。

旧年中は後援会員のみなさまを始め、多くの関係機関のみなさまには、一方ならぬご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

『さいたまマック』が、より良質なプログラムを提供し続けるために必要な運営経費の一助として昨年も一昨年同様の資金支援を行うことができました。また、経済的支援以外にも、年2回のセミナー開催、7月には新潟マック、秋田マックとの合同宿泊研修会、11月にはうどん交流会、そして年末の餅つき大会と、それぞれの準備実行にも貴重なお時間を割いてのご支援、本当にありがとうございました。

今年も上記イベントは、昨年同様に開催を計画しておりますので、ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

さて、私自身も『さいたまマック』の修了者です。そんな私が近頃感じていること。それは、増え続けている修了者の、プログラム修了後の活躍です。

私の通所していた当時では殆ど見られなかった修了者の『さいたまマック』でのボランティア活動。昼食を作っている仲間、ミーティングの司会をしてくださる仲間が、とても増えてきたと感じています。

私は、『さいたまマック』通所中に、「感謝は、行動で！」ということ学びました。『さいたまマック』のプログラムを終了した仲間が、貴重な時間を割いて、『さいたまマック』への感謝を行動で表している。そういった仲間が、今年も一人でも多く出てきてくれることを願っています。

『さいたまマック』のプログラムで多くの仲間が救われるよう祈ると共に、まだまだ新米の後援会長ではありますが、みなさまのご協力をいただきながら微力ではありますが、『さいたまマック』を支える一助として尽力していきたいと思っております。

本年も、どうぞよろしくお願い申し上げます。

## 『2018年新春の決意』

NPO 法人 さいたまマック

代表理事 杉村 利政

謹んで、新春のお慶びを、申し上げます。

昨年中は、皆様方のご支援を賜りまして、無事に16周年を迎える事が出来ました。いつも、本当に有難う御座います。

さて、昨年10月にさいたま市役所から連絡があり、「さいたまマックは、今年の初めから利用者数が10人/日を下回っていますので、12月の補助金支給額から360万円差し引くことになりました。ただし、本年度末までに10人/日を上回れば、今回差し引いた360万円は再給付します。」というものでした。

このことを、職員、理事、運営委員、後援会役員の方々に報告したところ、「閉鎖も視野に入れて検討しよう。」「減額されても継続しよう。」「他市の状況はどうなっているのか？」など、さまざまな意見が出ましたが、私個人としては、予算削減されても運営継続を切に望んでおります。

今年度は、総事業費が1,590万円でしたが、来年度は1,230万円に減額する事を余儀なくされます。家賃や光熱費を計画的に削減することは出来ませんので、減額のほとんどは人件費の削減となります。現状では、当施設の開所当時から16年間勤続して頂いた職員の報酬月額が、なんとか20万円を超えたところです。そういった中で、職員の生活給を減額してまでも施設の運営を維持して行くことについては、責任者として、辛いものがあります。

そこで、後援会の皆様や関係者の方々にご相談申し上げます。減額された360万円分の御援助頂けないかと、切にお願いする次第です。それにより、事業費の節約のみで、人件費を削減せずに、『さいたまマック』の運営を維持することが可能となると思われます。

新年早々、会費増額のお願いで、まことに恐縮ではございますが何とぞ宜しくお願い申し上げます。

本年が、皆様方に幸多い年でありますように！

## 『あけましておめでとうございます』

所長代理 影下 妙子

『さいたまマック』にお世話になって17回目の新しい年を迎える事が出来ました。関係機関の皆様はじめ、多くの方々の御指導あつての17年と、心より御礼申し上げます。

一昨年末から昨年にかけてマック利用者が激減。当然、役所からは『E型』への移行を示唆されました。『日本のマック』を語る井上が、「さいたまマックの役割は終わったんだね…悔しいけれど。」と、独り言。『閉鎖』の2文字が頭をかすめ涙が止まりませんでした。

「事実を後援会の方々や修了された皆さんに伝える事を最後の仕事にしよう。」と、決めましたが、今、通っているメンバーには何と言えば良いのか、毎朝「おはようございます。」の元気な声に胸が張り裂ける思いの数日でした。

しかし修了した仲間からの「マックが無くなるなんて考えられない。」と、溜め息にも似た呟きを耳にし、「マックに何も出来ませんが、食事ボランティアで頂いた交通費です。」と、献金される手の温もりに触れ、「2年も来てない俺が言うのも変な話だけれど、いつでも行けるマックがあるから、今日も仕事に行けるんだよ、だから止められたら困るよ。」と、絞り出すように語る無口な男に遭遇した時、『閉鎖』の2文字が静かに薄らぐのを感じました。

そして極め付きは、12月8日の『アルコール関連問題連絡会』に職場から駆けつけてくれた10数人の熱い修了者でした。スーツからニッカポッカまで、登壇した仲間達。ライトの光も手伝ってか、それは、自信に満ちた輝ける顔でした。

ヨレヨレでマックに辿り着いた『あいつら』が、いつ？どこで？こんなにも格好良く成ったんだらうと感激。そして何よりも『さいたまマック』を愛してくれているんだと実感。そんな想いがゆっくり、ゆっくり私の身体に流れたのか、『止めるのやめた！』と確信した涙の瞬間でした。

そしてマックの職員も原点に戻ろうと、痛感した瞬間でもありました。毎月『事例検討会』で御指導いただいている北野先生からの御言葉に恥じないよう、再出発の年にする所存でございます。御導きの程なにとぞ宜しくお願い申し上げます。

## 『春風献上～マックに思う～』

相談員 井上 茂

早いもので、非常勤職員として迎え入れられ2回目の正月を迎えることが出来ました。この間、マック利用者は減少傾向にあり、マックの地域での社会的必要性が薄らいできたのか危惧していましたが、その前に、将来の利用者や援助者にとって『ひきつける魅力』を持ったマックであるのか、もう一度、マックの問題として、原点を見つめ直すことも必要なのかも知れません。

今、マック活動の創始者であるミニーさんの言葉を思い起こします。曰く、「アルコール依存症は病気だから回復する、それにはプログラムと仲間が必要です。」と。

マックには12ステップ哲学を取り入れた回復プログラムと回復を目指す仲間が存在します。回復への手助けをする、それは、創始者が託したマックの使命（Mission）そのものです。MACの『M』は使命を示しているのでしょうか。その使命を全うするために、マックは、訪れる者が12ステップを踏み、回復プログラムを実践していく今以上の場になっていく必要があるのでしょうか。その基盤の上に立って様々な援助方法を取り入れ、地域内の様々な専門機関と協働して、より良い支援をしていけるマックにしていくことも必要です。

マック修了者やマックを支援して下さる方々がマックに目を向け、ステップや必要な知見を運んで下されば幸いです。運んでいただいた宝物は、回復への希望を分かち合える雰囲気を支えてくれるに違いありません。そして、その積み重ねが『魅力あるマック』を醸し出してくれるのでしょうか。

魅力がなければ人は集まりません。集めようとする前に、今一度、皆で『魅力あるマック』にしていきましょう。そして、今日、訪れた人と回復への希望を分かち合い続けましょう。

「お返ししないとまずいよ、（プログラムと仲間から）いただいた命なのだから…。」との創始者の言葉も残っています。「訪れた人を謙虚さと感謝の心で迎え入れましょう。」と、語りかけ続けてくれているのでしょうか…謙虚と感謝、時間と共に薄れてしまうことがありますからね。



## 『明けましておめでとうございます』

職員 岡野 利男

マックのスタッフになり10年が経ち、2003年2月からお世話になって15年の節目の年になります。今日までアルコールを必要としない生き方を続けられたのは、皆さまのお陰だと思っております。

2003年久喜の精神病院入院中、ソーシャルワーカーのSさんに連れられて来たその日からマックプログラムが始まりました。

病棟でSさんから「2月某日朝、さいたまマックに行きますから。」と言う事だけで当日、何も持たずに病院を出ました。途中電車内で「不安じゃないですか？」と聞かれ「お嫁に行った晩だよ、好きなようにしてくれよ。」と言葉にはしませんでした。が、「いつでも逃げ出してやる。」と思った事を思い出します。

Sさんは、現在アメリカミネソタ州に住んで「ヘーゼルデン」というアルコール・薬物回復施設に勤めています。機会があれば、一度会いに行きたいと思っています。

前述した「お嫁に行った晩だよ、いつでも逃げ出してやる。」が今日では頭のてっぺんからつま先まで、さいたまマック色に染められ、いや、染めていただき日々過ごしております。

10月の日曜日に中学の同窓会があり、3回目の出席（1回目は飲んでいて良く覚えていません）何十年ぶりで52人の同窓生と再会しました。おじいちゃん、おばあちゃんになった友、月日が過ぎ誰だかわからない。また、全く変わらない級友と様々でした。私がアル中（アルコール依存症）だと知っている友達もいて、少し後ろめたさがありました。が、ウーロン茶で夜まで再会の喜びを分かち合い、「これでいいんだ」と思いました。色々な話の中で4人の同窓生が薬物（覚せい剤）使用で亡くなったことを聞き驚かされました。

平成30年、節目の年。健康に十分注意して、『さいたまマック』でいただいたものに飾りをつけずに新年を迎えた新しい仲間にお返ししていきたくと思っています。

本年も御指導、御鞭撻よろしくお願い致します。



## 『明けましておめでとうございます』

就労支援員 影山 実

旧年中は、何かとご指導を頂きありがとうございました。本年も昨年同様よろしく願い申し上げます。

私は、マック便りの事務局として作業をしていく中で、編集委員会を第三土曜日にする事により、80～90%の仕上がり品を委員全員で確認する事が出来る様になり、誤字・脱字の修正が少して済むようになりました。

内容的に不十分や不備な点があるかとは思いますが、委員会で意見交換をしてより良い物にしていきたいと考えております。

私事で、申し訳ありませんが。昨年の後半に元妻や子供に合う機会が多くなり、いろいろと気付かされる事が多く、自分のやってしまった事を聞かされるたびに胸の苦しむ思いをしています。

自分のしてきた事が、妻や子供の心をこんなにも傷付け、心が今だに病んでいる現実を目の当たりにしました。

今年はいろいろな話をして自分に出来る事はやって行こうと考えてます。

仕事では、自分の事例検討をしていく中で、上司から自分には感謝やいたわりの心がないと指摘、再認識させられました。また、周りの人達が気を使いながらの御指導に感謝した一年でした。今年は積極的な行動を心掛けて行きたいと考えて居ります。

皆様には、本年も変わらぬ御指導の程、よろしく願い申し上げます。



## 『謹賀新年』

職員 市川 博喜

明けましておめでとうございます。昨年中は色々とお世話になり、本当にありがとうございました。おかげ様で何とか健康で新しい年を迎えられましたこと、心より御礼申し上げます。

一昨年春先から、正式に『非常勤職員』として『さいたまマック』に勤めさせて頂いておりますが、所長代理のK様もおっしゃっていたとおり、年齢と共に時の流れが、とてつもなく早く感じられるようになりました…一週間、一ヶ月、そして一年も、あっという間、という感じです。でも逆に言えば、それだけ充実した毎日を送らせて頂いているんだと、ありがたく感じております。

思い起こせば、かつて『禁断症状』によって内科への入退院を何度か繰り返した末、2004年1月に埼玉県内の精神病院の閉鎖病棟に入院致しました。その際、初めて、ハッキリと『アルコール依存症』との診断を受けた自分です。しばらくして、2006年の2月に『さいたまマック』の面接を受け、翌日から、入院中の通所を快く(?)受け入れて頂きました。病院を退院したのは同年5月。そこから、マックのプログラムに従って、午前・午後そして夜のミーティングに参加という生活が始まりました。ミーティングが基本ですが、スポーツやAA主催の諸々のセミナーやOSMへの参加などを通して、徐々に、本当にゆっくりとはありますが、回復への道を歩かせて頂いております。最終第Ⅳ期の『就労』のプログラムは残念ながらクリア出来ませんでした。2009年の7月31日をもって『通所修了』とのご決断を頂きました…入院中からを含め1,200日を超えるマック通所でした。その後は、午後と夜のAAミーティングへの参加を続け、AAグループにも入れて頂きました。現在はマックのお手伝いを週2~3日させて頂いております。また、昨年7月には、グループから『11年のメダル』を頂戴いたしました…とはいうものの本当の意味で『回復』には、まだまだ時間が必要かと。昨年も大晦日31日のグループの会場をまかされましたし、歩き続けているうちに、亡くなった両親よりも長生きをさせて頂いております。

これも、ひとえに、皆様のご助力により『巧妙で、不可解で、強力なもの』から遠ざかっている賜物と、心より感謝致しますとともに、本年も、なお一層のご指導・ご鞭撻を宜しくお願い申し上げます。



## 『新年のお慶びを申し上げます』

相談員 渡部 泉

旧年中は、大変お世話になり誠にありがとうございました。本年もどうぞよろしく願いいたします。

昨年9月より非常勤職員として勤めさせて頂いております。2015年1月に精神病院を退院し、さいたまマックに通所を始め翌年3月に修了、その後、食事ボランティアを経て、スタッフの仲間入りをさせて頂きました。お世話になったさいたまマックで、何かお手伝いできることがあればとお引き受けした話でしたが、長年、専業主婦でありましたのではじめは不安でいっぱいでした。今はビッグブックミーティングやサテライトミーティングなど新しい試みに興奮し、また皆様のさいたまマックへの熱い思いを耳にする度に、この仕事に就けたことの喜びとやりがいを感じ、身の引き締まる思いであります。

通所を始めてから途切れることなく、さいたまマックと関わり続けていられたこと、そしてまた新年を皆様と共に、さいたまマックで迎えることができましたことを本当に嬉しく思います。今の自分と家族があるのはさいたまマックのおかげと深く感謝しております。

とは言いましても、まだまだわからないこと、不慣れなことも多く、ご迷惑をおかけすることもあるかと思えます。何卒、皆様のご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

本年が皆様にとって輝かしい年になりますよう心よりお祈り申し上げます。



修了者の皆さん、昨年12月のクリスマス・プレゼント  
本当にありがとうございました。



## 『修了者主催のソフトボール交流会に参加します』

(平成30年1月から、毎月第2土曜日に行われます。)

場所：埼玉県障害者交流センター

日時：2018年1月13日(土)  
13:00~17:00



※ 日頃の運動不足解消のためにも、  
楽しいひとときを、過ごしましょう ※

**(注) 規則により、13:00以前には、グラウンドに入らないで下さい。**

## 『第14回 ステップセミナー』

日時：2018年 2月12日(祝月) 9:30~15:20  
会場：さいたま市産業文化センター

日頃ご協力頂いております関係機関の皆様、ご家族の皆様、  
多数のご来場をお待ちしております。

## 1月の通所者プログラム

- 1日（月）秩父ニューイヤー宿泊研修会（二日目）
- 9日（火）調理実習（施設内）
- 16日（火）誕生会
- 17日（水）サテライトミーティング（東浦和 喫茶まいむ）
- 21日（日）AA さきたまグループステップセミナー（東大宮コミセン）
- 30日（火）ビジネスミーティング

## 1月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

6日（土）与野中央病院	13：45～15：30
6日（土）家族ミーティング（資料を用いて）	18：00～19：30
9日（火）事例検討	15：30～17：00
11日（木）久喜すずのき病院	13：30～15：00
16日（火）BB ミーティング	15：00～17：00
18日（木）所沢慈光病院	14：00～15：00
19日（金）済生会鴻巣病院	14：00～15：00
20日（土）家族ミーティング	18：00～19：30
24日（水）県立精神医療センター	14：00～15：00

※『はらたち日記』は、紙面の都合上、  
休ませて頂きました。

## 後援会 11 月会計報告

収入の部	会員献金	156,000	支出の部	通信費	17,794
	賛助会員	10,000		印刷費	8,750
	法人会員	50,000		事務費	10,331
	会場献金	-		行事費	12,027
	雑収入	-		雑費	-
				運営委員会	-
	① 収入合計	216,000		② 支出合計	48,902
				③ 収支差額 (①-②)	167,098
				前月繰越金	3,641,953
				次月繰越金	3,809,051

### 【後援会会員募集】

暖かで家庭的な雰囲気を引き付けられて訪れたマック利用者がいます。マックが醸し出す雰囲気は闇夜を照らす灯台の光のようです。この灯を照らし続けるために、私たち後援会はマックと云う灯台を支えています。一人でも多くの方が支えの環に入って頂ければと思います。

お問い合わせは、下記後援会までお願い致します。

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

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>

郵便 振替：00100-7-151361 さいたまマック後援会