



さいたまマック

第14回ステップセミナー

～ どん底からの生還 ～

日 時: 2018年2月12日(月) 9:30～15:30

会 場: さいたま市産業文化センター (参加費無料)

何気なく手が伸び最初の一杯を口に運ぶ、一杯なら大丈夫と意識して口に運ぶ、トマトジュースに一滴二滴垂らして飲むのは健康にいいはずだ、等々、無意識で一杯に手を付けたかと思えば、意識的に手を付けたりもした。根拠のない理由をつけて一杯を口に運びました。そのうち飲んだ結果がどんな結末になるのかを無視し、飲む飲まないを考える選択能力が失われてしまっていた。身体的渴望に襲われ続けるうち、コントロールが効かなくなってしまった。生活の中心にはアルコールがあり、アルコールはすべてのものに優先していた。怒りと恨みが渦巻くなかでアルコールだけを求め続け、人間性のある生き方からは遠ざかっていっただけだった。そして、絶望という扉が開きかけていた。扉に手を掛けようとしたとき、仲間の手が私の手を掴んでくれた。

そして、今、私は生きている。仲間達と一緒に回復の道を歩んでいる。

今日一日、私ができること、かつて私がしてもらったように、今、苦しんでいる仲間達に手を差し伸べていこう、そう！絶望という暗闇の中に少しでも希望の光を届けるために…

<相談のある方へ>

アルコール問題に苦しんでいる本人や家族の方はお気軽に受付までお越しください。

主催 NPO法人さいたまマック(地域活動支援センター)
(アルコール依存症者回復支援施設)
さいたま市見沼区東新井 710-33 鎌倉ハイツ 1階
☎ 048-685-7733

プログラム

9:30	開場
10:00~10:20	開会挨拶 AAハンドブック 3章・5章朗読
10:20~11:00	さいたまマック修了者の話 ステップ1・2・3
11:00~12:00	関係者の話（済生会鴻巣病院 院長 関 紳一氏）
12:00~13:00	休憩（昼食は各自ご用意下さい）
13:00~13:10	お知らせ（さいたまマック後援会）
13:10~13:30	さいたまマック修了者の話 ステップ4・5
13:30~13:50	さいたまマック修了者の話 ステップ6・7
13:50~14:10	さいたまマック修了者の話 ステップ8・9
14:10~14:30	休憩
14:30~14:50	さいたまマック修了者の話ステップ10・11
14:50~15:30	さいたまマック修了者の話ステップ12
15:30	閉会挨拶

※プログラムは変更になる場合があります。

<通所者が残した言葉から>

マックに来て、
皆から人として信じられ、
自分の責任を自覚する。
そして、
無条件で信じてくれたことに感謝。



※駐車場に限りがありますので公共の交通機関をご利用ください。