



## 2018年4月号

### ～ 目 次 ～

今だから言える修了者の声	2
七福神めぐり・豆知識・調理実習	3
おしらせ	4
スケジュール	5
はらたち日記	6
今一度マックの活動を考える	7
会計報告	8



# 今だから言える修了者の声

I. T.

さいたまマックに通所し始めた頃、自分がなぜ、あんなに酒を飲まなくてはならなかったのかも分からず、実家に暮らしていれば生活の心配も無かったこともあり、どこかでまだ酒をやめたいとは本気で考えていなかった様に思います。ただ、自分の部屋で、一人で酒を飲む数年間の生活に飽き飽きすると共に、心の底では社会への復帰を望む気持ちはあったのですが、一人ではどうしても社会に出る勇気が無く、マックの就労プログラムに賭ける気持ちがありました。

子供の頃から自分は出来る人間であるという過信があり、酒をやめれば人生一発逆転！の予定でしたが、AAの先行く仲間の話にそんな妄想を砕かれたショックで、一週間ほど呆然とした記憶もあります。マックで感じた最初の「無力」でした。あまりのショックで職員さんに「自分の人生に取り返しのつかないことをしてしまった。」と告白したところ「ようやく気づいた？」と喜んでくれたことも印象的でした。酒を飲んでいる場合では無いと初めて気づいた瞬間でした。酒に逃げ、生き方の問題から逃げていては、たとえどんなに能力があったとしても、何も上手くいかないということを実感するのは随分後のことでしたが、もし一人で『無力』を認めるようなことがあったとすれば、絶望して死にたくなっていたかもしれません。

一方、マックに通所するなかで徐々に気づかせてもらったこともあります。それまでの自分は、今思えば自信の無さの裏返しなのですが、あらゆる面で人に勝ち、自慢できるものを持っていないと人生幸せでは無い、という思い込みがありました。それが失敗したと感じ、自分を責め、一日中酒を飲まずにはいられなかったわけですが、互いに自分の弱い部分をさらけ出す仲間とのミーティングと、それでも笑って楽しく過ごせる仲間との生活を送る中で、そんな思い込みも徐々に消えていったように思います。優越感を得るために奮闘する孤独な生き方から、自分の弱さを認め、人と助け合う生き方へと人生観が変わっていきました。この新しい生き方の方が感謝や喜びが多いことを日々実感しています。

まだまだ欠点だらけの自分ですが、苦悩を人のせいにせず、自分が変わることで乗り越えていく勇気を与えてくれた、さいたまマックと仲間感謝しています。

3/21(水)震(みぞれ)の中、実行委員長と二人で二つの神社と一つの寺院に行ってきました。



上町氷川神社（福祿寿）



円乗院（大黒天）

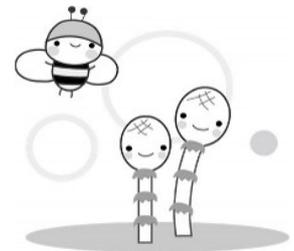
## ★豆知識★ — 春の訪れ つくし —

春の野草の代表的なものの一つ、つくし。素朴な味わいで、おひたしや油炒めなどで食べたこともある方もいるのではないのでしょうか？

名の由来は『滞標（みおつくし）』（船が港へ入る通路を示した杭）からの『つくし』で、突き立った杭のように見える事から。

また、『突く突くし（突き伸びる）』が由来とも。

漢字の『土筆』は、土に刺した筆のような姿から、『つくし』と読むそうです。



## ★調理実習★

3月6日（火）ビーフシュチュウを作りました。

慣れない包丁さばき、でも美味しく出来上がりました。



## ★ソフトボール★

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（祝・木） 13：00～15：00



マックチーム VS 混成チーム

マック修了者、AAメンバー他、どなたでも参加して下さい。  
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～。お待ちしております。  
さいたまマック（☎048-685-7733）  
まで御連絡下さい。



## 『17周年感謝の集い』

日時：2018年5月27日（日）10時00分～15時30分

場所：さいたま市産業文化センター（参加費無料）

日頃ご協力を頂いております関係者の方々、ご家族の皆様、  
そして、多くの仲間のご来場をお待ちしております。

なお、恒例のマック通所者・修了者による  
♪合唱♪もあります。



## 4月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

4日（水）マック・ダルク連絡会	18：30～20：30
7日（土）与野中央病院	13：45～15：00
7日（土）家族ミーティング（資料使用）	18：00～19：30
10日（火）事例検討 精神科医北野先生他	15：30～17：00
12日（木）久喜すずのき病院	13：30～15：00
17日（火）BBミーティング	15：00～17：00
19日（木）所沢慈光病院	14：00～15：00
20日（金）済生会鴻巣病院	14：00～15：00
21日（土）家族ミーティング	18：00～19：30
25日（水）県立精神医療センター	14：00～15：00

## 4月の通所者プログラム

- 3日（火）調理実習（施設内）
- 4日（水）サテライトミーティング（東浦和 喫茶まいむ）
- 8日（日）ワンステップ・山谷マック感謝の集い（ムーブ町屋）
- 17日（火）誕生会
- 18日（水）サテライトミーティング（東浦和 喫茶まいむ）
- 21日（土）みのわマック主催バーベキュー大会（赤羽自然観察公園）
- 24日（火）ビジネスミーティング
- 29日（日）AA嵐山バーベキュー大会（武蔵嵐山槻川河川敷）
- 30日（月）マック便り発送

## ♪歌の協力のお願い♪

修了者の皆さん、感謝の集いの歌の練習が始まりました。

ご協力をお願い致します。

土・日曜日の午後練習をしていますので、是非マックに

お立ちより下さい。お待ちしております♥



# 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

〇月〇日

ず～っと診て頂いている内科医院に、「今までの事を報告に行かなきゃ。」と、身支度をしている私に、何だかんだと言い掛かりを付けてなじる夫。自分で選んだ『退院』の2文字への罪悪感なのか。今までの私なら、「せっかく入院させて貰えたのに自分で勝手に帰って来て、★≠@§※ㄮ∆&☆@#」…！」と、一昨日の義母の勢いを遥かに越える声と形相で畳み掛けていた。でも小言も愚痴も一切無し。「行かないなら別に私は構わないんだよ!!」と、身支度を止めると、「でもなあ～、やっぱり行った方が良かったかなあ～、あの先生は心配性だからなッ、行ってやるかあ～。」「出たあ～!!『行ってやるか』って、なあに言ってんだか！心配性だとか何とか、良く言うよ、あまのじゃく!!」と、秘かに、ほくそ笑む私が居た。そして結局、外来受診。「先生、1人で帰って来ちゃったんですよ。」と、なぜか喜びも微かに交えながら語っている私。「影下さん、今、退院して来ちゃダメですよ。もう飲んでるじゃないですか。精神科じゃなければ入院出来るんですか？一般病院に手配したら入院しますか？」と、これまた主治医も「★≠@§※ㄮ∆&☆@#」…。」我が家のアル中様の巻き込むパワーたるや素晴らし過ぎ、まねたくは無いかど感心しちゃいます。「入院出来る病院を手配して置きますから…明日また来て下さい。」

〇月〇日

そして翌日、主治医から、「影下さんのデータを手配先の病院にFAXしたら、『先生、この人はアル中でしょ、治療してもまた必ず飲むし…。』って、相手方から断られました。」と、心底困り果てた御様子に、グウの音も出ない私。酔いと酔いの隙間にチョッピリ見せる素面の夫も、これまたグウの音も出せず小さくなって居た。

そして下された結論は「明日から毎日来て下さい、毎日点滴を打ちましょう。」こんなに助けて頂いて良いのでしょうか？バチが当たりませんか！

# 今一度、マックの活動を考える パートⅡ

「さいたまマック便り」編集委員会

マックグループの行動倫理に関する基準は、前月号に掲載した前文とそれに続く12の項目にまとめられています。

今年度の「さいたまマック便り」では、毎回1項目ずつ掲載していく予定です。読者の皆さんと共有し、今一度、マックの活動を考える機会になれば幸いです。

## 1 利用者の「人間としての尊厳」を尊重し、回復に向けての手助けを最優先にして行動する。(第一のことは第一に)

アルコール依存症者は意思が弱い駄目な人間と思われ、社会から忌み嫌われる存在としてある種の偏見をもって位置づけられている場合が多いと思われます。

このような偏見に包まれている中であっても、マック施設を訪れる人は個人として誰もが自由かつ平等そして独立の存在であって、人間としての価値が異なることはありません。私たちは「人をして人たるに値する存在」として彼らを受け入れます。彼らは他者からの支配を受けず、自分の尊厳を守る自律的存在であるということを私たちは尊重しなければなりません。

経済的、社会的に、そして生き方に問題を抱えて訪れる依存症者にアデクションに囚われず生きていく方法や手がかりを提供することがマックグループの使命です。

マックグループは、各マック施設(法人)がその設立趣旨に基づいた事業を展開していくにあたり、回復に向けての手助けを行うという自らの使命を第一に心得ておかななくてはなりません。

つづく

## 後援会 2 月会計報告

収入の部	会員献金	149,000	支出の部	通信費	17,794
	賛助会員	-		印刷費	6,250
	法人会員	50,000		事務費	11,010
	会場献金	-		行事費	-
	雑収入	12		雑費	-
	① 収入合計	199,012		運営委員会	3,000,000
				② 支出合計	3,035,054
				③ 収支差額 (①-②)	-2,836,042
				前月繰越金	4,527,694
				次月繰越金	1,691,652

### 【後援会会員募集】

暖かで家庭的な雰囲気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もらえればと思います。

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