



## 2018年8月号

～ 目 次 ～

新潟宿泊研修会感想文とスナップ写真	2
七夕・おしらせ	8
スケジュール	9
はらたち日誌	10
今一度マックの活動を考える	11
会計報告	12



2018年新潟宿泊研修会 越後川口SAにて

## 『新潟宿泊研修会』

A. A.

今回の研修会に参加が出来てとてもよかったです。

しばらくぶりのバス旅行が楽しみで、前の晩からワクワクしていました。本  
当に参加してよかったです。集合・待ち合わせ場所は、大宮駅西口、シ  
ーノ大宮とソニックシティの間です。出発して関越道にのり、駒寄PA、越後  
川口PAで休憩し、長岡ICから一般道（国道8号線）を走り、なかなかとて  
も楽しくかったです。

そして、見附市立『海々ハウス』に到着しました。すでにバーベキューが出  
来ていて、とても美味しく頂きました。それから、子供たちと海に入り楽し  
く遊びました。しばらくぶりで海に入り楽しいひとときを過ごさせてもらい、あ  
りがたく思いました。自分は40年ぶりに海に入ったのですが、上手く泳げな  
く海水を飲んでしまいました。それから、6時までまだ時間があったので、お  
風呂にはいりゆったりとしていました。6時になり、食事が出来上がってい  
ると思って食堂に向かったのですが、少し遅れて夕食は6時半位になりました。  
それから睡眠をとったのですが、朝4時に目が覚めました。まだちょっと眠た  
いので、ふとんの中でモンモンとしていました。それから目がさえて眠れませ  
んでした。何人かの方は起床して弥彦神社参拝しに行きました。

朝食を急いで食べて、8時から3ヶ所に分かれてミーティングを行い、9時  
に終わりました。9時半に『海々ハウス』を出発し、10時20分頃、長岡I  
Cから関越道にのり、途中、越後川口PAで一時休憩しました。その後、『吹き  
割の滝』に寄り、昼ご飯を食べました。そして埼玉に向かって出発したのだ  
ですが、関越道での事故渋滞のため、国道17号線を使って帰ることとなり、途中、  
北本で降ろしてもらいました。とても楽しかったです。



## 『新潟・秋田・さいたまマック合同宿泊研修会を終えて』

H. A.

私はこの日の朝5時に起床し、宿泊に持って行く物を再確認し、6時に家を出ました。ソニックシティーの所でそれらしい集団を見つけ、皆さん軽装でした。私は、マック通所中は、半ズボンが駄目だと聞いていたので、いつも通りのジーンズで行きました。マイクロバスは、私が昔留置場のお世話になったバスに似ていました。ドライバーは修了者の方で、酒をやめるところまでできるのかと希望を貰いました。

関越トンネルまでは晴れていたのに、トンネルを越えると雲が広がっていました。遠い昔、山形県へ家族で車で親父の郷里に行った事を思い出しました。だんだんと山が広がって行くのを見ながら、酔っていた時とは違い鮮明に見えました。もともと出不精の私は、海や山へ行くのは嫌いでした。どちらかというと部屋で呑んでいるのが好きでした。『海海ハウス』に着くと、大勢の仲間が尊敬に値するおもてなしをしてくれました。素面でのバーベキューでしたが、呑んでいる時と同じ様に面白かったです。特に空にトンビが飛んでいて、お皿に乗っている食べ物を突つきに来て、修了者2人が皿をはじかれたのには驚きました。あとは、日本海ならではのイカはリアルでした。私は海水浴に行きましたが、砂が焼けるように熱く、体感温度とても高かったです。海での野球のノックは生まれて初めてでした。「私達は只のお客様ではないので、片付けは必ずやるように！」との指示があったので、出来る事を見つけて、積極的にやりました。晩ご飯はその土地の海鮮料理で、普段では食べられない様な豪華さがありました。その後は、新潟マックの仲間が用意してくれていたやぐらの灯火と花火をきれいな夕暮れを見ながら楽しみました。とてもきれいなので、何枚もスマホで撮影しました。その後のミーティングは3施設合同で行われました。時間は短かったが、場所は離れていても同じ施設なので、生活や目標が同じで、とても強い団結力を感じました。

## 『合同宿泊研修会』

Y. M.

2日間天候にも恵まれ楽しい研修となりました。新潟マック、秋田マックの仲間達とのバーベキュー。新鮮な海鮮、野菜を始め、沢山の美味しい料理をお腹いっぱい頂きました。食後は浜辺で水風船をステップごとに投げ合ったり、皆子供のように思い思い海を楽しみました。私も海は久しぶりなのでとても楽しかったです。

次の日は早朝より弥彦神社に参拝に行きました。

皆明るく元気でとても依存症だったお風呂から見る大パノラマ。海と夕日の素晴らしい風景を見ていると何かよくよ悩んでいる自分が小さく見えました。人もまばらで幻想的な風景に癒されました。朝の合同ミーティングで沢山の話を聞かせて頂きました。アルコール・ギャンブル・摂食・万引きなど色々な依存に苦しんでいる仲間が本音で話をしてくれました。皆、『今日一日』の気持ちで頑張っているようで、自分も出来るかも知れないと思いました。

『吹き割の滝』は例年より水量が少ないとの事でしたが充分楽しめました。

研修会で遊びに行くのではないので、お土産は買わないつもりでいたのですが、沢山買ってしまいました。長女のお土産は主人に持っていってもらつつもりです。受け取ってもらえるか、ちょっぴり不安です。

初めての参加でしたが、2日間家事をしなくて良いのでとても楽しみでしたし、有意義な時間を過ごす事が出来ました。お酒がなくても楽しめました。当たり前ですが、やはり今までの自分の生活が間違っていたように思います。職員、修了生の皆様、本当に有難うございます。そしてお疲れ様です。私達の為に色々プログラムを考え楽しませて頂きました。バスや部屋で修了生の方々の話を聞くと、色々考えさせられる事もありました。

とは思えない人達ばかりです。老若男女、仲も良いし、皆マックが好きなんだなぁと改めて思いました。

自分はまだマックに通って間もないので、あの団結力が良くわかりません。今はただ毎日休まずマックに通い、ハンドブックを読み、話をし、美味しいご飯を食べる生活です。お酒は止まっています。やはり皆と一緒にいるのが良いのでしょうか。一人だったら飲んでしまうかもしれません。Aさん、Oさん達と毎日会っていると、不思議な事に心が落ち着きます。

まだまだ沢山の行事があるようで楽しみです。今年は3人しか参加出来ませんでした。来年は皆で参加出来たら良いと思います。

久しぶりに家庭から離れ充分満喫させて頂きました。夜主人から電話があり、まだ見捨てられてないのかなとも思いました。

とにかく楽しかったです。

もうおばさんなので、お肌は焼きたくないのですが真黒です。また来年参加する事が出来たら良いと思います。



## 『7月14日、15日』

H. O.

14日、15日のサマーキャンプに参加することができませんでした。法事のためです。法事は無事終わりました。13日金曜日は、センターの方に外来に行くためマックの方は休みました。14日土曜日は、他の病院に行きました。手術するか、今、考え中です。15日日曜日には法事がありました。14日土曜日に孫を連れて来ると言うので、前の日に家庭用プールを買いに行ったり、おもちゃを買ったりしていました。夜遅くまで楽しい一日でした。15日は、法事後、春日部祭りに行って来ました。暑い思いをしただけのような感じがしました。

海などは、あまり好きではないので、たまたま法事があって良かったと思いました。孫と一日中遊べたし、嫁の行きたいと言っていた祭りにも一緒に行けたので良かったです。大勢の人達と気をつかったり、話したりするのが苦手なので、と思いました。

## 『土日の出来事』

T. S.

7月14日、朝8時半起床。目覚めは良い。朝食は昨晚の残りを食べ、薬を飲む。そして洗濯などの家事をひと通り終え休憩、時間は10時半。この時、親が買い物に行かないかとメールを送って来たので、「行く。」と、返信。南古谷で待ち合わせをして合流、買い物スタート。なんだかんだで、祖母の老人ホームも行ったので、午後4時になってしまった。しかし有意義に過ごせたと思う……ふつうは、あたり前なのだが……アルコール漬けの時はそう思えなかったのが戻ってきたようだ、良い事である。そしてその日は夜12時頃就寝。

7月15日、朝9時起床。カフェオレとパン1枚を食べ、薬を飲む。大宮AAミーティング参加である。場所が特定できてないので、早めに家を出た。口頭で説明されたり地図を見たりはしたが、良くわからなかったなので、早めに出てみた。実際30分程で迷わず到着した。昼食を大宮公園で食べて少し休憩。12時40分頃、施設内に入ってみた。中はエアコンが効いていて涼しかった。3階まで階段で行き和室で待機。本日のテーマは、『十分に休息をとる』。AAメンバーは全員で10人。司会はIさん。ミーティングの形式もマックと同じなので安心した。ひと通り話し終えて3時少し前に終了。帰路にと思ったが、気温が37度という、おかしい温度なので、会場内の待合室で、少し待たせてもらった。そこでこの作文を書いているのであるが、外はまだ暑い。帰りは休み休み帰ろうと思う。以上、土日の出来事でした。

越後川口SAにて、恒例の場所で

ハイ！ チーズ＼(^。^)/



新潟のお米、最高！  
沢山頂きました。



新鮮な魚介類に感動  
美味しかったです。

帰路の途中、『吹き割の滝（群馬県）』に行ってきました。



壮大な景色の中、激しい水音を聞きながら、しばしの間“涼”を楽しみました。

## ★七夕★

短冊にどんな願いを  
書いたのでしょうか？



## ★交流ソフトボール★

日 時：9月17日（月・祝）13：00～15：00

場 所：障がい者交流センター グラウンド

ソフトボールでさわやかな汗をかきましょう！

皆様のご参加をお待ちしております。



連絡先：さいたまマック（☎048-685-7733）

## ★さいたまマック交流会のお知らせ★

日 時：11月3日（土・祝）17：00～20：00

場 所：さいたまマック

会 費：700円（子供：無料）

お手伝いをして頂ける方は、AM11：00からお願い致します。



## 8月の通所者プログラム

- 5日（日）AA川口G O・S・M（川口西公民館）  
7日（火）PMスポーツプログラム 卓球（東大宮コミセン）  
11日（土）埼玉東地区宿泊研修 秩父サマーキャンプ  
12日（日）埼玉東地区宿泊研修 秩父サマーキャンプ  
14日（火）調理実習（施設内）  
21日（火）誕生会  
28日（火）PMビジネスミーティング  
31日（金）便り発送

## 8月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

- |                       |             |
|-----------------------|-------------|
| 1日（水）マック・ダルク連絡会       | 18:30~20:30 |
| 4日（土）与野中央病院           | 13:45~15:30 |
| 4日（土）家族ミーティング（資料使用）   | 18:00~19:30 |
| 9日（木）久喜すずのき病院         | 13:30~15:00 |
| 14日（火）事例検討会 精神科医北野先生他 | 15:30~17:00 |
| 16日（木）所沢慈光病院          | 14:00~15:00 |
| 17日（金）済生会鴻巣病院         | 14:00~15:00 |
| 18日（土）家族ミーティング        | 18:00~19:30 |
| 21日（火）BBミーティング        | 15:00~17:00 |
| 22日（水）県立精神医療センター      | 14:00~15:00 |

# 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

夫の入院に伴い、本業と終わさなければならぬ雑用に翻弄される日々…。夫は働き続けてくれたから、大変ながらも今日の生活費に窮しない現実は否めない。だから、いっぱい感謝はしているものの、心に忍び込む隙間風が余りにも冷たく、虚しさが瞬時に襲いかかって来るから辛い。

そんなある日、入院先からの電話…「ベッドから落ちた。」との事。「何で落ちるのよ！ベッドから。」…行って見て驚いた、身体中が『真ムラサキ』。どこを打って、どこが痛いのか、もう誰にも解らない程の『真ムラサキ』。月に1度、受診して下さる内科の先生に『内科転院』を強く薦められていた。

○月○日

転院の朝、迎えに行くとアルコールが抜けて、魂も抜けたかのような覇気の無い夫を内科に転院させた。真夜中、けたたましい電話のベル。もちろん入院先の看護師さんからでした。「何か不審な動きをしているから直ぐ来て下さい。」

○月○日

病院に着いたら時計の針は零時を指していた。急いで夫の病室に行くと、「オマエ、ミテミロヨ。ベッド虫ダラケ、ナントカシテクレ。」と、虫を払う仕草は真剣そのもの。そして、いくら払っても、どこから湧いて来るんだらうと、嘆く事しきり。これが有名な虫取りの『幻覚』、初めて見ました。トイレと一緒に着いて行くと、右肩45度の辺りに葡萄棚が見えるらしく、見えない葡萄を一粒失敬し、小便をしながら、唇を尖らせて美味しそうに食べて言った、「オマエモクエ！」「ありがとう、後で食べるね！」病室に戻ったら、「クスリノマナクツチャ。」と、引き出しから誰にも見えない薬の袋を取り出し、いかにも薬を持っている手つきに茫然。親指と人差し指とで見えない薬の袋を静かに千切っているではありませんか、そして手のひらに見えない薬をゆっくり移し、口を近づけてそれを飲もうとしている。1粒が手のひらから滑り落ちそうになったようで、唇が見えない薬を慌てて追っていた。「オイ！ミス。」「はい。」と、コップを持つ仕草だけの手を突き出したら、「ナニモナイジャナイカッ。」『え～～～ッ！私のコップは見えないんだ、その違いは一体なあ～に?????』

# 今一度、マックの活動を考える パートⅥ

「さいたまマック便り」編集委員会

## 4 援助機関としての能力（施設の役割や援助者個人としての能力）の範囲内で利用者への手助けを行い、その限界を超えたことは行わない。

マック施設は医療機関でもなければ、行政機関でもなく、あらゆる能力を備えた機関でもありません。

マック施設のできることに、それは、訪れる者が新たな「生き方」に向かうために回復プログラムを踏み、彼らが私たちと共に成長していく機会を提供することです。私たちの経験的知識はそのことのみを活用することができるのです。

私たちが「できることと、できないこと」を真摯に受け止められず、専門外のことや蓄積された経験的知識にないことにまで手を伸ばした場合、それは、私たちのなかに潜む過信が頭をもたげたのでしょう。過信に基づいた独りよがりの独善的行動は傲慢そのものです。

私たちが過信に基づいた傲慢な行動をとったとき、利用者にとっては不適切な対応をされたこととなります。不適切な対応は、回復プログラムから利用者を遠ざけてしまうこととなるでしょう。回復プログラムから遠ざかる、これはアルコール依存症者にとって生命にかかわる問題に発展することにもなります。

私たちは過信と傲慢に基づいた行動をとってはならないのです。

## 後援会6月会計報告

収入の部	会員献金	146,000	支出の部	通信費	35,096
	賛助会員	-		印刷費	6,250
	法人会員	50,000		事務費	10,146
	会場献金	-		行事費	-
	雑収入	-		雑費	-
	① 収入合計	196,000		運営委員会	-
				② 支出合計	51,492
			③ 収支差額 (①-②)	144,508	
			前月繰越金	2,351,814	
			次月繰越金	2,496,322	

### 【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