平成３０年６月　第２０８号

さいたまマック便り

２０１８年６月号

～　目　次　～

嵐山ＢＢＱ感想文・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２
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

４月２９日ＡＡ主催のＢＢＱに参加して楽しい一時を過ごしました。

『嵐山バーベキュー』

Ｙ．Ｙ．

朝、目覚めたらとても天気が良くて、絶好のバーベキュー日和だと思いました。仲間と地元で待ち合わせ、早く着いたので、アイスコーヒーを飲んで職員さんを待っていました。もう気持ちはワクワクしていて車の中で「もう着きそうだな。」「いっぱい食べよう。」と思いました。

バーベキュー場に行ったら、多くの仲間とマック修了生の時間が経った仲間が何人もいて忙しそうにしていました。「こんにちは。」と言ってそばに居ました。ビックリしたのが、もちをつく事でした。「もちつきは、年末以来だな。」と思い、つかせてもらいました。そして１１時頃、食べ始めました。お肉（牛肉、鶏肉）などを食べ美味しかったです。手伝いはあまり出来なかったですが、調理を一生懸命してくれている仲間に、焼き上がった物を持っていけたのが、今までと違った自分でした。

そして、ミーティング。テーマは『仲間』。バーベキューといったら、アルコールを飲んで、あまり食べなくて、ドンチャン騒ぎをしていました。ビールがつきものであったけど、無くても仲間と一緒に食べることができ、顔も明るく笑いも出ました。これからも仲間から離れないでやっていきたいです。僕は最初の頃、仲間と思っていませんでした。「あの人達は重傷だ。」僕なんか、飲み代がない時、電車の中で『スリ』をしてました…それも何度も。捕まったら警察行きが当たり前です。そんな事までやってた自分でした。人様が大事に大事にしているお金を盗む事なんか最低です。もし自分がその人の立場だったら、どう思うか？酒を飲んでない今も常に心がけています。このスリの事を話すのに、マックでのミーティングでいつ話そうか？今だ！と思ったのが４回目の通所から１年経ってくらいの時です。この嵐山バーベキュー。天候にも恵まれ、そして、特に仲間と一緒に酒なしでやれた事が本当に良かったです。これからも仲間を大切にしていきます。とにかく、飲んでいる時も、飲んでいない時も生き方がおかしかったんだ、とマックで気づき、これからどうするか？まずは、正直になることだと思いました。これからも、正直にマックで少しずつではありますが、とにかく幸せになりたいです。

『嵐山バーベキュー感想文』

Ａ．Ａ．

４月２９日、バーベキューに参加しました。駅で待ち合わせて車で送ってもらいとても楽でした。１１時半より各自用意をして食べると言っていたが１１時半からはどうにもならず、おなかがグーグーいっていました。そしたら、まずお好み焼きが焼けたので１１時位から早い人で３個も食べていました。私はその後で１枚もらい食べました。それから色々なものが出てきて食べました。それからはあっちもこっちも焼けて、もう早くもなくなった食べ物も出て来ました。それからは餅つきが始まりやはり、ああいう所で食べるとありがたいと思いました。それから私も餅つきをして楽しかったしとても感動しました。なかなか餅つきをするとは思えなかったのでビックリしましたが、とてもおいしく頂きました。それからただひたすら食べ物をひたすら歩いてさがしひたすら食べていました。今回のバーベキューは楽しかった、ただし１つだけ気に入らない事があります。それはやはりバーベキューには無くてはならない物があります。それはやはりバーベキューときたら焼きそばです。１１時頃に行ったらもう無くなっていました。仕方が無いので次に肉をさがしました。そうしたらありました。それもスモークの肉でした。それにフルーツポンチも食べて、それからもちが出来上がったのですが、自分ももちつきをしました。それからはもう食べすぎたので食べ物はいらなくなり、それから少ししたらミーティングをしました。まぁー、今度のバーベキューはとても楽しくおもしろかったです。また来年もやると思うので頑張って酒を飲まない生活をしていこうと思いました。

『嵐山バーベキュー』

Ｈ．Ｏ．

平成３０年４月２９日に、『嵐山のバーベキュー』に参加しました。知らない人ばっかりで何も分らず座っていたら、Ｉさんに、これでもかってぐらい食べさせられました。夏だったら、川で泳いだりして、もっと楽しかっただろうと思いました。今度は、自分からいろいろ手伝ったり、人に進んで話しかけたり、食べ物を持って行きたいです。

その前の４月２１日に、赤羽での『みのわマック主催のバーベキュー』にも参加したのですが、その時もとても楽しかったです。

また行事が有ったら参加させてもらいたいと思います。

おいしいね～　・・・　澄んだ空気とバーベキュー

★ ５月１日（火）★
【調 理 実 習】

手作りハンバーグ、

上手に出来ました。

★ ５月３日（木）★
【交流ソフトボール】

風が強い五月晴れの一日、

良い汗を流しました。

「よろしく、お願いしま～す。」

＊『新潟宿泊研修会』については別紙をご参照下さい。

６月の通所者プログラム

３日（日）ＡＡ埼玉東地区の集い（三郷市文化会館）
５日（火）調理実習（施設内）
６日（水）サテライトミーティング（東浦和 喫茶まいむ）
８日（金）マック４０周年　感謝の集い　（北区　赤羽会館）
９日（土）マック４０周年　感謝の集い　（北区　赤羽会館）
１９日（火）特別ミーティング
２３日（土）スポーツプログラム
２６日（火）ビジネスミーティング
２９日（金）マック便り発送

６月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

２日（土）	与野中央病院	１３：４５～１５：３０
２日（土）	家族ミーティング（資料使用）	１８：００～１９：３０
６日（水）	マック・ダルク連絡会	１８：３０～２０：３０
１２日（火）	事例検討会 精神科医北野先生他	１５：３０～１７：００
１４日（木）	久喜すずのき病院	１３：３０～１５：００
１５日（金）	済生会鴻巣病院	１４：００～１５：００
１６日（土）	家族ミーティング	１８：００～１９：３０
１８日（月）	こころの健康センター	１０：００～１６：３０
１９日（火）	BB ミーティング	１５：００～１７：００
２１日（木）	所沢慈光病院	１４：００～１５：００
２２日（金）	アルコール関連問題連絡会	１９：００～２０：３０
２７日（水）	県立精神医療センター	１４：００～１５：００
２９日（金）	県立精神保健福祉センター	１３：００～１５：３０

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

今日も、点滴の時間を長～くして頂いた託児所先生「ありがとうございます」。深々と御礼を申し上げて帰って来ました。

なのに夫は他人様のご厚意を、何と思っているのか？帰路、堰を切ったように何で酒を飲む？全く理解に苦しむ。でも！我が家に変化が１つ、それは夫がどれだけの酒量を身体に流し込もうと、影下家は何とも穏やかで皆が静か。…それもそのはず、私が喚かないから和やかなのさッ…。

〇月〇日

夫との会話もスムーズになった我が家のこの頃。これもやっぱり私の問題だったのかなぁ～ッ。交差点で信号待ちをしていたある日、２歳弱の可愛い男の子が、自慢気に黄色い旗を高々と揚げて横断歩道を渡って居た。「人間の子供って凄いなぁ～。犬は２年飼っても黄色い旗は持てないからなぁ～、人間は素晴らしい。」と、語る夫の横顔。『瞬きしたら見失ってしまう貴方の感性こそ素晴らしい。』と、かつて思っていた私の感性も甦って来た。

〇月〇日

そんな昔の貴方と出会った気がしていても、今の貴方はヤッパリ飲む！飲みながら夫は言う、「お前と一緒になって何年経っただろう、一緒に居た時期より病院に入って居た方が多かったよなぁ～。」と、確かにその通りと私も思う。「思い出いっぱい作ろうな。」と、酔いながら貴方は言う。酔っ払っいと一緒に何処へ行けと言うんだよ。私は悪いけど、何処へも行きたくなぁ～い。酔っ払いとは行きたくなぁ～い。

〇月〇日

託児所先生の点滴も限界が来ました。「また鍵のかかる病院ですね～。」と、途方に暮れたお顔でおっしゃいました。今度はＡＡの仲間に紹介して貰って、嬉しい事に市内の病院となりました。

今一度、マックの活動を考える　パートⅤ

「さいたまマック便り」編集委員会

マック職員は１２ステップの実践や理解をしながら、自分は何者であるのかの点検をしていると思います。そして、自分の経験的知識や学習によって獲得した知識はどの程度のものなのかを受け容れていることでしょう。

そのことを礎にして、マックを訪れる人たち（仲間）の言動を観察し見守る。そして、彼らの言葉に対し、予断を持たずに真摯に傾聴することから援助が始まります。

本項目は、職員個人としての姿勢を現したものです。

３　力の及ばないことに関してはその無力を認め、実践できる能力の限界を受け入れる。

マック施設に助けを求めて訪れる人たち、底をついた人生から生き方の方向を変え始めていこうとする人たち、彼らは変化への歩みの過程で様々な問いや助けを私たちに求めてくるかもしません。そして、私たちは彼らにとって必要かつ重要な存在でありたいと思うがために、自分自身の専門外のことや蓄積された経験的知識にないことでもあたかも知っているかのように、私たちは応えてしまうかもしれません。

私たちは「できることと、できないこと」を真摯に受け止め、できないことに関しては無力であることを認識し続ける必要があります、できることには限界があるのだということを。

私たちは神の役割を演じ何でもできるわけではないのです。

（つづく）

後援会４月会計報告

収入の部	会員献金	174,000	支出の部	通信費	17,548
	賛助会員	50,000		印刷費	10,000
	法人会員	50,000		事務費	10,281
	会場献金	－		行事費	－
	雑収入	－		雑費	－
				運営委員会	－
	① 収入合計	274,000		② 支出合計	37,829
			③ 収支差額（①－②）		236,171
			前月繰越金		1,891,565
			次月繰越金		2,127,736

【後援会会員募集】

暖かで家庭的な雰囲気に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。一人でも多くの人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