



2019年8月号

～ 目次 ～

新潟宿泊研修感想文	2
実習生感想文（感謝の集い）	4
スケジュール	7
会計報告	8



2019年 新潟宿泊研修会越後川口にて

『合同宿泊研修会に参加』

Y・M

天候が心配でしたが、ハイヤーパワーのお蔭でしょうか、スケジュール通りに行動が出来ました。海・海ハウスに着くと、秋田・新潟マックの仲間達があたたかく出迎えてくださいました。鰯がとても美味しくて、三匹も食べてしまいました。今回は女性参加一人だけでしたが、新潟の女性と沢山わかち合いが出来とても充実した楽しい時間を過ごす事が出来ました。夜になると沖にイカ釣り漁船がとてもきれいでした。弥彦神社、去年は飲まない生活が続きます様に祈りましたが、今年は修了の報告とお酒のいらぬ生活と健康を祈りました。



普段のミーティングとは違い、皆とても生き生きとしていました。バーベキューや海、皆はしゃいでいました。研修会を企画して頂いた皆様に感謝です。

『新潟宿泊研修会に参加して』

T・S

久しぶりの海、飲んでいた頃。あの時は、それなりに海水浴を楽しんでいた。

酒を飲まない様になっての海、楽しめるのか？もしかしたら飲みたいという欲求が出てしまうのか、不安を抱えながら到着。マイクロバスのドアが開くとフランクフルト？が焼ける匂い、潮の香り、不安は消えた。いろいろ考えるより今を楽しもうと、気持ちのスイッチが切り替わった。準備をしてくださった方々と挨拶をかわしていると食べ物が目に飛び込んできた。「美味しそう」という想いが一番最初によぎった。そうしているうちに「どうぞお召し上がって下さい」と聞こえた。最初に食べたのは、ローストビーフ。「あ～美味しい」次に焼きそば、朝採れ野菜、鰯の刺身、次は？次は？とワクワク感、子供の頃に感じた感覚が蘇った気がした。



今回、参加させて頂いて気が付いた事は。モヤモヤと考えるよりも、まず動いてみよう。それを繰り返さないとまた昔の考え方になってしまう、忘れてしまう。幾つか気付かせて頂いたイベントでした。「来年は、なにが食べられるのかなあ～」

『海 海ハウス』

M・N

以前の自分は、砂浜に椅子を置き座ってビールを呑み、喉を潤していたものでした。今回は、アルコール依存になって初めての海の体験となりましたが、新潟・秋田・さいたまマック合同っていう事のにぎやかで、食べ物も美味しく頂きました。お酒がなくても楽しめる事を気付かされました。ミーティングでも合同で分かち合いが出来、良かったです。来年もまた参加したいです。

『合同宿泊研修にて』

T・S

『あっ』という間の二日間でした。海なんて何時行ったか覚えていないくらい久しぶりで目の前に広がった海原を見た時の『あ〜』という感動、それが僕の一番の思い出になりました。海って、こんなに解放感だったかなあ〜？。

孤独よりも辛い思い出を思い出すばかりだったかなあ〜と感想文を書きながら思っています。男ばかりで正直、むさくるしいけど、この雰囲気が好きだったなあ〜と思い出しながら二日間過ごしました。特に、あれこれお喋りしたわけではなかったけど、早朝に弥彦神社行く予定だった僕は置いてきぼりをくらってしまい、「置いて行かれた〜」って言った相手も僕も早朝から大笑いしてました。

海を眺めていたら、なんとかなるかなあって時間の経つのも忘れてボーとしていました。振り返ると今までの人生で一番、肩の力が抜けた等身大の自分がいました。ケセラセラ。



『王子グループのAAに行かせてもらったこと』

Y・S

私は、新潟宿泊研修会へ行く事が出来ませんでした。それなので、土曜日は病院のプログラムへ出させていただき、その後外来の診察をし、夜はさいたまグループの蓮田会場のAAへ行かせていただきました。

日曜日は、東京都の王子グループのAAに行かせていただきました。一時間のミーティングに30人位の仲間が集まっていました。ミーティングのテーマは

『心の平安』でした。飲まないことで平安を保っている人、ミーティングへ来ることで平安を保っている人がいる一方で、飲まないで生きていく中で、人間関係に問題を持ってつまずいている人が多くいる印象を受けました。いくらお酒が入っていない状態とはいえ、お酒を飲んでいた時と同じ考え方では考え方を自分を変えなければ問題が起きてしまうと感じました。

私の『心の平安』はマックや病院のプログラムやAAへ通わせていただき、飲まない1日を送らせていただいていることだと思っています。7回の入退院を繰り返し、今は退院して1ヶ月余りがたとうとしています。2回目から6回目は退院して1ヶ月もしないうちに、スリップし再入院をしていたことを考えると、今こうして飲まない1日を積み重ねてこられたのは、マックや病院のプログラム、AAへ通わせていただいたおかげだと思っています。

また、新潟宿泊研修会へ行ってきた仲間の日焼けした肌を見たり、話を聞かせてもらい、来年は私も参加できたらいいなあと思いました。

『さいたまマック感謝の集いに参加して』

埼玉県立大学学生 A・S

今回のマックの集いのマック利用者さんの話で、アルコールに逃げ始めたきっかけを聞いた時に自分にも当てはまる場所があるなと思った。アルコール依存症になってしまった人は逃げる場所をアルコールに求めてしまったためであって、私はストレスがかかっているときはゲームをして気を紛らわしたり、それぞれみんなアルコールではなくてもストレスを感じた時に何かに逃げることはあると思う。また、アルコールに逃げる人ではなくても、たくさんお酒を飲むような生活習慣の延長で依存症になったり、利用者さんの中にはアルコールが得意じゃないのに依存症になってしまった方もいたり、すべての人においてアルコール依存症は他人事ではないのだなと思った。また、退院してマックに行く間に飲んでしまった利用者さんがいたりなど、入院で治療して飲まなくなってもそれは飲めない場所だから飲まないのであって、本当に止めるためには、その人の生活の場で支えてくれる場所や人、そして本人の意思が必要なんだなと思った。その中でマックはアルコール依存症の人が集まりミーティングをし自分自身と向き合う場所であったり、利用者さん同士が関係を築く場所になっていたり、社会復帰ができるように時期を見計らって声をかけ就職活動を促したり、利

ユーザーさんがずっとこのまま（マックに通う生活でも）でいいんじゃないかと思うほど居心地のいい場となったりなどアルコール依存症の人を精神的にも社会的にも支える場となっているんだなと感じた。

最後の家族のコメントで、他人（アルコール依存症者）の話ならそうだなと納得して話を聞いても、自分の家族となるとそんなに簡単に納得できない部分もあるとの言葉が印象に残った。確かに、アルコール依存症に対してある程度理解が深まったとしても、家族となるとついお互いに感情的になってしまったり、アルコールを飲む前と後でのかわりように困惑してしまったり、関わり方に悩むことは多いと思う。そんな家族に対してどのような支援が行われているか、またどのように関わる事が支援につながるのか、これから実習を通して学んでいきたいと思った。

また、私は同居していた祖父がアルコール依存症でありその家族としての立場からであるが、自分が見たものや感じた事をさらけ出して話すのは少し抵抗があるように感じている。それを言葉にして大勢の前で話すのは、自分自身ときちんと向き合わなければ出来ない事だと思うし勇気もいる事だと思うので今回ユーザーさんが自分の経験や思いを話してくださった事に対して凄いなと思うとともに貴重な話を聞く事が出来てよかったと感じた。

その他、感謝の集いではユーザーさんが司会進行をしたり、指揮棒を振って合唱をしたりなど、役割をもってエネルギーに活動をしている姿も見られた。回復過程にもよると思うが、アルコール依存症を抱えていてもこのような活動していて自分自身も元気をもらえた気がしたし、これから様々な方と実習で関わっていくのが楽しみだと思った。

『さいたまマック感謝の集いに参加して』

埼玉県立大学学生 Y・I

『感謝の集い』はプログラムを終えた何人かの代表者が自分の経歴や病気について話し、マックでの生活に感謝を伝える会であった。私が印象的だったことは発表者の方々の表情である。話している内容はとても重い内容であるのに不思議と顔が清々しく、病気を抱えている人に見えなかったのだ。皆一度は人生終わりだと思ふ時期を過ぎてきたという話から、今笑って自分のことが話せるというこ

とは依存症を克服した証であり、集いの内容から利用者にとってマックが人生を変えてくれた場であることが伝わった。

また最初は「アルコール依存症の〇〇です」と言うと、皆が「〇〇！」と名前を呼ぶことに驚きと宗教に似たような価値観を感じたが自分がアルコール依存症であることを認め、また他者からも認めてもらうという相互的な関係性があるように感じた。家庭がなかったり、親と不仲で家族の協力が得られない人は、プログラムが終わってもお酒の誘惑にのまれ易いということも分かった。「周りとすぐに比較しちゃうんですね」とある方が言っていたが、比較して自分はもうダメだと思うか、仲間も頑張っているのだから自分も頑張ろうと思えるかの差が、その人の今後に影響を与え、そこに介入するのがマックの役割であると思う。そういう方にとって、飲みたいという気持ちにストップをかける同じプログラムを乗り越えた仲間は重要で、一緒に戦っていく戦友のような存在なのではないかと感じた。

また、さいたまマックのスタッフがアルコール依存症の方であるということにも驚かされた。病院で医者に指導されることと、同じ疾患を持っていた人に指導されることは意味が違うと思う。自分が辛かったからこそ共感できることや、些細な変化に気づけることは利用者にとっても大きな存在と言える。病院と患者というケアが一方的な関係ではなく、相互に影響し合い、スタッフと利用者が対等な立場であることがマックの特徴であると感じた。

参加者はさいたまマックだけでなく、ギャンブル依存症の団体や、女性専門のアルコール依存症の団体が参加しており、1人ひとりの環境や個別性に合わせた活動があることを知り、他の団体の活動やマックとの繋がりについても学びたいと思った。『感謝の集い』という一人ひとりの価値観や人生を知る貴重な機会を経て、10人いれば10通りの全く違ったドラマがあることが分かり、マックの役割についてますます興味が湧いた。さいたまマックでの総合実習は短期間で人の情緒的な部分に関われる貴重な機会であると思っている。活動を知るだけでなく、他者を通して自分自身の傾向や価値観を見つめ直せるような有意義な実習にしていきたい。

はらたち日記

「あの人が残してくれた宝物・・・遺族の独り言」

紙面の都合上8月号は休ませて頂きました。
来月号をお楽しみに・・・

8月の通所者プログラム

- 6日（火）スポーツプログラム 卓球 （東大宮コミセン）
- 10日（土）埼玉東地区主催 宿泊研修会（秩父つちうちキャンプ場）
- 11日（日）埼玉東地区主催 宿泊研修会（秩父つちうちキャンプ場）
- 15日（木）調理実習 （障害者交流センター）
- 20日（火）誕生会
- 24日（土）視聴覚プログラム
- 27日（火）ビジネスミーティング
- 29日（木）マック便り発送

8月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

- | | |
|---------------------|-------------|
| 2日（金）家族ミーティング | 19：00～20：30 |
| 3日（土）与野中央病院 | 13：45～15：30 |
| 家族ミーティング | 18：00～19：30 |
| 6日（火）職員研修会 精神科医北野先生 | 15：30～17：00 |
| 7日（水）マックダルク連絡会 | 18：30～20：30 |
| 8日（木）久喜すずのき病院 | 13：30～15：00 |
| 16日（金）済生会鴻巣病院 | 14：00～15：00 |
| 家族ミーティング | 19：00～20：30 |
| 17日（土）家族ミーティング | 18：00～19：30 |
| 28日（水）県立精神医療センター | 14：00～15：00 |

後援会6月会計報告

収入の部	会員献金	150,000	支出の部	通信費	16,728
	賛助会員	-		印刷費	8,400
	法人会員	50,000		事務費	9,881
	会場献金	-		行事費	-
	雑収入	-		雑費	699
	① 収入合計	200,000		② 支出合計	35,708
				③ 収支差額 (①-②)	164,292
				前月繰越金	1,613,908
				次月繰越金	1,778,200

【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