

さいたまツク 便利

2020年10月号

～ 目 次 ～

修了者のミーティングの無い生活	2
映画が語るもの	4
20周年記念行事に向けて	5
スケジュール	6
はらたち日記	7
会計報告	8



『修了者のミーティングの無い生活』

M・K

コロナ渦の中で・・・

コロナパンデミックが始まった当初、私の AC のフラッシュバックに似た症状が起きてしまい、不安でいっぱいでした。具体的には子供の頃、両親が見えない空気のケンカをしていた頃がよみがえり、見えない不安、恐怖に襲われて、頭と心が冷たく動かない、という感じでしょうか。そんな中、職場の同僚が発熱し、土日を含んで 3 日間自宅待機となった時は、ぞっとしました。仲間に会えない、ミーティングに行けない、外に出られない、自分も感染？と。日常の当たり前が、どんなに贅沢だったのか、今回のコロナで思い知りました。仕事は週 2 日が在宅勤務となりました。一人で仕事をする孤独。調子がいい日は集中してかなり業務をこなせますが、調子が悪い日はひどいものです。あわや、スリップしそうな不安にまでなります。不安の中、AA のメンバーたちが始めたのは online でのミーティング。AA メンバーのたくましさを誇りに思いました。

仲間で zoom のインストールや使い方を教えてくれました、それから、不安が軽くなったと思います。リアルミーティングがない中でも仲間と分かち合いができる。ほっとしました、不自由な中でも恵みもありました。ずっとスポンサーを探していましたがコロナで諦めていましたが、online で出会った仲間にお願ひすることができ今しっかりとプログラムに取り組んでいます。スポンサーシップとスポンシー（sisters と言ってます）のつながりで、心の安定を頂いています。その中でも色々ありますが、仲間の中だけで孤独ではありません。海外の仲間（日本人）とつながったり、北海道から沖縄まで各地の仲間が普通に出会える。今までではなかった恵みです。海外やリアルでは行けない遠方のグループのミーティングに出ることもできます。日本と海外のプログラムの違いがあり、学ぶ所が多々あります。今まで何でも災難は不幸ばかり、と決めつけていましたが、自分の頭が決めつけていたのですね。

コロナパンデミックを不幸と取るか、恵と取るか、自分次第です。神様から与えられたこの試練の中の恵みを有難いと思い、自己防衛をしながら流されていくしかないと思います。

今、仲間と会えない分、久しぶりに会うと、こんなに嬉しいと思えるなんて！と感じます。あんなに仲間が嫌いだったのに（笑）コロナパンデミックの終息をお祈りします。

『緊急事態宣言を受けて』

I・T

緊急事態宣言を受け、外出の自粛を要請された時、自分の生活は今までとあまり変わることはないだろう、というのが最初の感想でした。もともとあまり外出が好きではないので、休日は家で本を読んだり、映画を見たりして過ごしているのですが、自粛中も以前と変わらない生活を続けていました。大きな変化は会社の出勤が大幅に減り、週3勤務となり、仕事が午前中だけで終わる日も多くなったことです。休業保証のおかげで収入にあまり変化がなかったのは助かりました。正社員であることのありがたさと、仕事が少ない中、会社に申し訳ない気持ちが入り混じりました。

AAが開催されない中、仲間と会う機会は少なくなりましたが、さいたまマックに伺う機会も定期的にあるので、自分の病気を忘れることはありませんでした。さいたまマックに通所中、変化を受け入れ、状況に対応していくことを学ぶことが出来たことは大きいと思います。この状況をうまく利用し、オンラインで以前から興味があった方とお話しが出来たり、仕事が半休の日は職場の同僚と趣味を分かち合ったりすることが出来ました。現在、自粛の反動で激務が続く中、あの時間のある日々が懐かしくも感じます。

自分を越えた大きな力が、この事態を通じて世界に変化を促している様にも感じています。自分としてはこの機会を通じて、依存症者が病気の回復を通して価値観を変えていく様に、今まで当たり前だった、人と会えること、好きな場所に行けること、仕事があること、などに皆が感謝でき、喜べる日が訪れるのではないかと考えています。

現在、幸福度が先進国中、下から2番目とも言われる日本ですが、この機会を通じて、以前のような経済大国から、貧しくとも幸せな、ゆとりのある国へと方向転換できれば良いのにな、と個人的には願っています。



映画が語るもの『酒とバラの日々』

AAのメッセージを受け始めた頃『はちまき』と言うニックネームの中年男子がよく来てミーティングの前後にいろいろな話をしてくれた。彼の映画の話は『失われた休日』のボトルの隠し方、窓の外に吊り下げたり、電気の傘の中に入れたり。

これは彼の体験と思うが水洗便所の水槽の中に入れたりと……。コウモリが飛び交う幻覚のシーンも熱く語っていた。その彼が毎回語っていたのが「アル中は霊的な病気」と言う言葉だった。なんとなく雰囲気では理解はしていたが、実感として納得出来なかった。

その後、ビデオショップで借りて見たのが『黄昏に燃えて』だった。

よくもこんな物語を描いたな！ニコルソンは嫌い！暗くて重い物語を二本立て続けに見てしまって一週間以上うつ状態が続いた。 もい一本は『山頭火』だった。

『黄昏に燃えて』で描かれている時代は、1935年のニューヨークの下町。ちょうどビル・Wもどん底に居た頃のニューヨークである。世界恐慌で大勢のルンペン（浮浪者）が食い物をあさって救貧院に救いを求めてやって来る。その一人がニコルソン演じるフランシスで、もう一人がメリル・ストリーブ演じるヘレン。二人はそれぞれに自分自身が犯した過去の罪を許せないフランシスが生きたいように生きられず、ヘレンは思い出の中で病死、フランシスは無賃乗車の貨物車の中で絶叫。

人生、何かの拍子で、あるいは日々の習慣で、望んでいない方向に墜ちていくことがある。なんとかしようと思っても、どうしていいか気付かず深みにはまっていく。そういう人たちはアルコール依存症者だけではない。『人生を変えたい』『性格を変えたい』等、思う人は大勢いると思う。そう思っても具体的な方法が見つからない、協力者がいないという人がほとんどだと思う。

12ステップを使って仲間の協力を得て日々変革（霊的目覚め）を実践することは一つの具体的な方法だと思う。



『20周年記念行事に向けて』

記念誌の進行状況（8/22 会合報告）

1、スケジュール案

8月～10月掲載内容を固める

11月～ 作文（執筆）

12月

1月～2月出版社への製本依頼原稿（文書データ）作成

3月末 試作品完成

4月末 製本

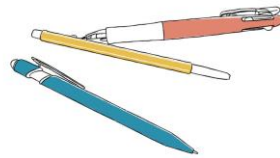
2、コンセプト

これから通所を希望する人やその家族、医療機関などに、さいたまマックはどのようなところかを紹介する内容

20周年記念誌は手作り感を出し色々な立場から、関係者・修了者やその家族・ボランティア・職員、など幅広い視点でさいたまマックとはどのような所で何をやる所かを文集に載せて理解を得る。

3、内容

資料集・文集



イベントの進行状況

1、日時は2021年6月6日、場所は産業文化センターを予定しています。

2、内容

AMは関係者向けの企画、PMは仲間向けの企画でセミナー形式。

企画が増えたら別の会場を借りて2日に分けて開催する案も出ている。

※恒例の11月3日『交流会』と12月29日の『餅つき』はコロナ禍により今年は、中止に致しました。

10月の通所者プログラム

- 6日（火）誕生会
- 10日（土）スポーツプログラム 交流ソフト（障害者交流センター）
- 20日（火）野外ミーティング（さぎ山公園）
- 24日（土）視聴覚プログラム
- 27日（火）ビジネスミーティング
- 30日（金）マック便り発送

10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 |
| 7日（火）マックダルク連絡会・リモート会議 | 18：30～20：30 |
| 8日（木）久喜すずのき病院 | 13：30～15：00 |
| 13日（火）職員研修会 精神科医北野先生 | 15：30～17：00 |
| 16日（金）済生会鴻巣病院 | 14：30～15：30 |
| 家族ミーティング | 19：00～20：30 |
| 17日（土）編集委員会 | 15：30～17：00 |
| 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 |

※新型コロナウイルス感染拡大防止で変更になる場合があります。

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

○月○日

非の打ち所の無い立派な理由を付けて、今日も仕事を休んだ。

○月○日

今日は私の体調不良で、休むらしい。

○月○日

常識では考えられない口実が1～2週間ほど続いている。しかし昨日は連絡を入れずに休んだようだし、今日も連絡をしたのか分からない。もちろん、飲んでる飲んでる隠れたつもりで飲んで居る。「何で仕事に行かないの？」と聞きたいとは思わなかったし、「どうしたの？」と探りたいとも思わなかった。傍に居て伝わるのは、ただただ『甘え』。

○月○日

さて私は、叔父さんへの連絡をどうしようか。『貴方の問題』では有るけれど、相手方に掛けているであろう迷惑は、想像を絶するから実に辛い。…そんな思いがあって、今までは「待たせて悪いから電話をしたら。」とか「行けないと連絡を入れなきゃダメじゃないの。」と、妻の責任とばかり、力いっぱい吠えていた。別に吠えなくても良いんだけど、傍にいる者の『常識』と信じて指図していた…。

指示、支配は止めるとしても、こんな酔っ払いに、どこまでお任せして良いものだろうか？必死に平常心を保とうとするが、本心は穏やかでは無い。さて『第五章どうするのか』。突き付けられて出した答は、夫の代弁者では無く、妻としての連絡は入れるべきと決めた。

○月○日

叔父さんは、全てお見通しだった。「1ヶ月位前から使い物にならなかったし、そのうち来れなくなるだろうと思っていたよ。」と、アラアラ～本人には言ってくれませんか？言っても伝わらなかったのですか？親戚だから黙っておられたのですか？親戚じゃ無くても黙っておられるのですか？何とも吠えて喚くのは私だけの様でした。

夫の代弁では無い。辻褃合わせや口裏合わせでも無い。今日の電話は実にスッキリ。

後援会8月会計報告

収入の部	会員献金	140,000	支出の部	通信費	16,716
	賛助会員	9,000		印刷費	6,000
	法人会員	50,000		事務費	9,867
	会場献金	-		行事費	-
	雑収入	2		雑費	936
	① 収入合計	199,002		② 支出合計	33,519
				③ 収支差額 (①-②)	165,483
			前月繰越金	1,323,740	
			次月繰越金	1,489,223	

【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