

# さいたまツク 便利

2020年 2月号

～ 目 次 ～

秩父ニューイヤ-宿泊研修会感想文	2
餅つきスナップ	4
お知らせ	5
はらたち日記	6
スケジュール	7
会計報告	8



2020年1月1日 秩父ニューイヤ-宝登山神社

## 『秩父ニューイヤー宿泊研修会に参加して』

T・S

二度目の長瀬、楽しさの方が上回っていた。最初の時には、行かされている感じ、何が楽しいのだろうか？しか考えられなかった。今回は、道中の景色、宿泊先の食事、イベントなどを楽しみにしている自分がある事に気がついた。

飲んでいた頃は、酔う事だけしか考えていなかったが、仲間の中に居続ける事で考え方が少しずつ変わっていくという事を実感させて頂いている。楽しんでいると笑顔も自然と出て来るし、心も穏やかになる。酒を飲んで常に喧嘩腰になるより全然ラク。

記憶に残る年末年始を過ごさせて頂きありがとうございます。今年も宜しくお願い致します。

## 『秩父宿泊研修に行って』

T・S

今年も長瀬に行って来ました。去年はリュックにバスタオルやら着替えを詰め込んで準備万端で出かけたのですが、お酒を飲んでないからちゃんとしなくてはいけないという意識が強すぎて頑張り過ぎてしまったなぁと振り返り、今年は下着と靴下だけをリュックに詰めて普段通り過ごそうと心掛けながら出かけました。現地までは毎日、顔を合わせている通所者とミーティング会場で顔を合わせている仲間やメッセージに来て下さる仲間と一緒に、気持ちを構える事なくボーッと向かえたのですが、現地に着くと初対面の仲間に緊張してしまう自分がいました。

今回の研修で気付いたのですが、初対面の方の顔を覗き込むように見てしまう癖があり、相手の方も恐いだろうなぁ～と思います。それと、会話が途切れてしまうと気まずいと感じてしまい頑張ってしまう自分があるのです。肩の力を抜いて仲間と接する事が出来るまで、時間が掛かりそうだなぁと思いました。

AAのミーティング会場でもそうですが、隅っこでひっそりとしているほうが気楽だなぁ～と思う反面、前に出るのが苦手な自分を克服したいなぁと思う気持ちが葛藤しています。

今年も長瀬に来てみて風景こそ変わらないものでしたが、自分の気持ちや仲間との出会いは一緒ではないのだなぁと実感する事が出来ました。

## 『年末年始フェローシップに参加して』

E・S

私は、今年初めてニューイヤーのフェローシップに参加しました。 始まる前は、女性が少ないという事もあり、とても緊張していました。しかし、同室の仲間も、他の仲間も、とても親切で気さくに話かけてくださり、安心しました。

今回のフェローシップの一週間前から家族が危篤で、参加するか直前まで悩みました。自分は無力で1人では、この病気をどうすることもできない。そのことに向き合いたいと思い、参加を決意しました。その過程で、親とぶつかり苦しかったですが、その時に支えてくれたのも仲間でした。このプロセスを経て私にはやっぱり仲間が必要だということを強く感じる事ができました。そして、もう一つ気付いた事は思い込みで生きて来たなあということです。

私は、看護学生時代も、働いてからも、人と話すのが得意だ、誰とでも話せると思っていました。しかし、フェローで初めて会った仲間に対してすごく緊張して、自分から話し掛けられませんでした。今までは、自分が社交的なのではなく、学生だから、仕事だから人と話せていただけなのだ気付きました。自分の弱いところ、苦手なところに気がついた二日間でもありました。

私の家は、夜になると祖母と父の喧嘩が始まります。大声で怒鳴り合って、祖母が家を飛び出したり、警察を呼んだ事もありました。なので、人の声がしない、大きな怒鳴り声のない夜は、本当に久しぶりで、心底安心ができて、体の力を抜いて眠れた夜に心から感謝します。有難うございました。

## 『秩父宿泊研修会に参加出来なくて』

T・K

12月31日から令和2年1月1日にかけての秩父、長瀬の宿泊研修会について、プログラムの一環として参加する予定であったが、体調不良により行くことを断念した。少し残念な気持ちではあった。何故なら今まで会ったことのない仲間と会えるチャンス。

僕は人間関係を構築することが不得手である。昔から異常なほど人に気を遣い疲れてしまう。だから、僕には友人と言える人がいない。同じ境遇の持ち主であるAAの仲間とも関係は希薄である。僕には積極性が必要なのだろう。

話では、宿の夕食が豪華であると聞いていたので、「逃した」とは思った。僕はというと、ほとんど寝たきりの2日間、テレビも見ず、贅沢といえばカロリーの高いコンビニ弁当を食べたくらい。

通所仲間が帰ってくる年明けの2日、嫌な予感は的中。「あっ、いた。どうしたの？」から始まり、話題は長瀬の話でひっきりなしだった。あ～あ、聞きたくない。話題の輪から外れる様に一人孤立。楽しそうで、羨ましく、ただ悔しい。

## ★餅つき★

12月29日（日）恒例の餅つきを行いました。



獅子舞いに厄払いをしてもらい、良い新年を迎える事が出来ました。



忙しい年の瀬に響き渡る威勢の良い掛け声と杵の音。

## ★与野七福神めぐり★

日時：3月20日（金祝）雨天中止。

集合：さいたま新都心駅東口集合・出発10時00分

役割：誘導係：新井・寺内・影山

緊急車待機：矢嶋

※昼食は各自ご用意ください。



### 【七福神の工程】

上町氷川神社（福緑寿）→ 一山神社（恵比寿）→ 円乗寺（大黒天）  
→ 天祖神社（寿老人）→ 御嶽神社（弁財天）→ 円福寺（布袋尊）  
→ 鈴谷大堂（毘沙門天）→ 与野本町駅（解散14時30分頃）



## ☆20周年記念行事実行委員募集☆

『さいたまマック』が誕生したのが2001年。2021年に20周年を迎える事となりました。皆さま方のご支援ご協力の賜物と改めまして御礼を申し上げます。さて20周年に伴い小さな足跡を残すべく、実行委員会を立ち上げる運びとなりました。記念行事、文集の実行委員を募っておりますので、多くの方々の御助力をお願い申し上げます。

連絡先：さいたまマック

☎048-685-7733

## 2月の通所者プログラム

- 2日（日）さいたまマックスステップセミナー（産業文化文化センター）  
4日（火）誕生会  
12日（水）調理実習（障害者交流センター）  
18日（火）スポーツプログラム 卓球（東大宮コミセン）  
22日（土）視聴覚プログラム（施設内）  
24日（月・祝）AAみさとG O・S・M（三郷市文化会館）  
25日（火）ビジネス  
28日（金）マック便り発送

## 2月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

- |                      |             |
|----------------------|-------------|
| 1日（土）与野中央病院          | 13：45～15：30 |
| 家族ミーティング             | 18：00～19：30 |
| 5日（水）マック・ダルク連絡会      | 18：30～20：30 |
| 7日（金）家族ミーティング        | 19：00～20：30 |
| 11日（火）市民公開セミナー I N川口 | 13：30～16：00 |
| 職員研修会 精神科医北野先生       | 15：30～17：00 |
| 12日（水）家族教室 済生会鴻巣病院   | 14：00～15：00 |
| 13日（木）久喜すずのき病院       | 13：30～15：00 |
| 15日（土）家族ミーティング       | 18：00～19：30 |
| 21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 |
| アルコール関連問題連絡会         | 19：00～20：30 |
| 26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

〇月〇日

退院の際、埼玉県にアルコール依存症の専門病院が出来る情報を得たが、様々な都合で1年先延ばしになったとの噂を聞いた。今のところ飲んではいないがガッカリ。何で？何にガッカリしているのか？自分でも判らない。しかしこの頃の我が家は何となく普通に近い会話が行き交い、普通に近い家族団欒の真似事も…乾き切った家庭に一筋の潤いが見え隠れする日々が嬉しかった。

〇月〇日

ある朝、「俺が死んでも誰一人困る者なんて居ないよ。お前だって俺が居なくても俺以上の仕事は出来るしなァー。」と、私に聞いてもらいたい気持ち満々な独り言。確かに貴方が居ない方が仕事は捗るに決まっていますと、間髪置かずに思う私が怖い。そのくせ「何でそんな事を言うの？」と、気持ちとは裏腹な言葉をサラリと投げ掛けるから、更に怖い。「天皇陛下が死んだって大宮バイパスはトラックが走っていたんだよ。」私にとっては衝撃的な重いひと言だった。自分の思い通りに事が進まないと喚くは暴れるは、人並み外れた自己中心主義者で自分が居なければ何も始まらないと、揺るがない確信を持ち、俺が居なければ総てが終わり、総てがお仕舞いといつも豪語していた貴方が・・・何があったんだろうか、どうしたんだろうか？

〇月〇日

「九州に帰りたいなァー。」とまたしても誰かに気付いて欲しい独り言。夫は面と向かって何一つ喋れない。素面では何も伝えられない人なんだなァーと前から思っていました。だからこそ酒は『分かって貰う』、『気持ちを伝える』のに、必要不可欠な小道具で『生きる』為には無くてはならない物だったのだなァーと思ってました。そんな夫が素面で命掛けで伝えた「九州行こう！」私は「うん行こう！」と即答した。

## 後援会 1 2 月 会 計 報 告

収 入 の 部	会 員 献 金	186,000	支 出 の 部	通 信 費	-
	賛 助 会 員	78,000		印 刷 費	9,600
	法 人 会 員	50,000		事 務 費	13,256
	会 場 献 金	-		行 事 費	33,689
	雑 収 入	-		雑 費	-
				運 営 委 員 会	-
	① 収 入 合 計	314,000		② 支 出 合 計	56,545
				③ 収 支 差 額 (①-②)	257,455
				前 月 繰 越 金	2,742,889
				次 月 繰 越 金	3,000,344

### 【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