



## 2022年 2月号

### ～ 目 次 ～

年末年始の過ごし方	2
スケジュール	6
はらたち日記	7
会計報告	8



2022年 1月 1日 宝登山

## 『年末年始の気づき』

E・S

昨年の年末に以前働いていた病棟に入院しました。約2年前、体調が悪い嘘をついて辞めてきた私は勝手に気まずくなり、小さく車椅子に乗りながら病棟に入りました。夜勤の看護師さんが病室に来てくれて、「大丈夫？」と声をかけてくれました。私は思い切って「お久しぶりです。」と挨拶をしてみました。すると、「久しぶりー。今日はもうゆっくり休んでね」と優しく答えてくれました。私が挨拶してもしなくても、きっと大人の対応を下さったと思います。でも私自身が、演技をしなくていい、知らんぷりしなくていいことにととても安心しました。

働いていた頃のわたしは、病棟の全てが怖かった。常に失敗を恐れ、指導もアドバイスを全て否定に聞こえる。死にたくて仕方ない私は、ベッドに寝ている患者さんが羨ましかった。本当に無責任な生き方だったと思います。そして、全ては周りのせいだと思っていました。こんなに人数を受け持たせる上司が悪い、こんな時に呼ぶ患者さんが悪い…。何もできない自分を認めないようにするのに必死だったと思います。

しかし実際は違いました。2年後に見た病棟は本当に穏やかでした。皆で声を掛け合って協力してお仕事をされていました。それは、今の職場で出逢った憧れの先輩方と同じ姿です。きっと2年前も同じだったと思います。でも、その時の私は出逢えなかったのです。マックに通って自分なりの整理をしてから頂いた2度目の出逢いに心から感謝しています。

そして、救急の先生と母の噛み合わない会話。やはり我が家は普通じゃないと再確認。家に帰したい先生と入院希望の親子。きっと先生が全てを察してベッドを用意して下さったのだと思います。こういうのをご迷惑をおかけすると言うのか。家庭で習った迷惑をかけるなどは、「他人のご機嫌を損なうようなことはするな」と言う翻訳です。私は他人様への感謝も謝罪も頓珍漢なのか…。全てが恥ずかしくて申し訳なくて、でもありがたくて。ここまで生かされたことに感謝して、自分と向き合っていこうと思いました。

今年は玄関に正月飾りをして、初日の出を見て、お雑煮を作って食べて、私にとって一人で迎えた人生初のお正月でした。人間みたいな元旦を過ごさせて頂きました。まだまだ学ばなければならない私ですが、今年も皆様どうぞ宜しくお願い致します。

## 『秩父ニューイヤーに参加して』

G・N

今年は秩父ニューイヤーに参加しました。久しぶりに電車で遠出し、マックの皆とは寄居駅で合流しました。

長瀬はとても寒く雪が舞ってました。

14時30分頃チェックインし受付を終わらせ部屋に行きました。

部屋は一昨年と同じ部屋でマックの皆と同じでした。少し安心しましたが、問題は夜、眠れるか不安でした。

16時からミーティングに参加して18時に夕食を取り19時から、またミーティングに参加し何だか忙しかったです。『アッ』と言う間に21時になっていたので、お風呂は入らなかったです。布団に入ったのは22時頃で、やることも無いので寝ていましたが、深夜零時に花火が上がり年を越しました。その後また寝に入りましたが、中々眠れず、その後2時間置きに目が覚めてしまい、結局朝の6時に起きて7時に朝食を頂きました。その後帰る支度をし、皆と宝登山神社に歩いて行き、写真を撮って御参りをし、昼食のそばを食べて解散になりました。

家に着いてから、なんか疲れた感じが残っていて、シャワー浴びて、寝ました。久しぶりの旅行だったので、楽しかったです。



## 『年末年始の過ごし方』

Y・T

あけましておめでとうございます。

この度の年末年始は実家で過ごしました。昨年度の年末年始は、既に壊れていた肉体と精神で仕事を続けていました。その時と比べると今年は時間がゆっくり流れていたような気がします、とはいえ実家に帰るのは約半年ぶりであり、自分の精神が揺れてしまわないか、不安と緊張の方が大きかったです。それでも毎日マックに通い、仲間の中で過ごし、少しずつ自分の土台を作りあげてきた

ことで、苦手な環境でも精神的に大きく崩れることなく過ごすことができたと思います。

今月から従来のプログラムとなることで、自分の中には新たな緊張感も生まれていますが、この先の人生への大事な一歩と思い、今年も仲間の中で過ごしていきたいと思います。

今年もよろしく願いいたします。

## 『秩父宿泊研修』

D・K

噂を聞いて正直行きたくありませんでした。寒い、トイレが和式、誰も入らないお風呂、部屋の畳のすきま風。行ってもないのにスタッフに行きたくないと言文句を言ってしまう始末、自分の悪い癖。

企画して下さった方や、さいたまマックのスタッフが自分達のためにやっているのに、目の前の事だけしか考えられず、感謝をすぐに忘れてしまう。日頃の行いが物語っているなど、研修を終えこの作文を書きながら思いました。

その研修はというと・・・行って良かったです。一番良かったことは仲間との出会いでした。顔は知っているけどしゃべった事のない人が沢山いたのですが、あの場所だからこそ話しかけて頂いたり、AAの会場ではない宿泊だからこそ、こんなにも親近感があるのだなと思いました。その中でも、お酒をやめている期間がほとんど自分と同じで年齢も同じ人と出会いました。失礼かも知れませんが自分と同じような境遇の方とお話できて凄く仲良く接してもらえた事が本当に嬉しかったです。自分にとってこれからの励みになるし、その方がいるAAの会場に行くのが楽しみになりました。

秩父はたしかに寒かったですが、宿の部屋は暖かいし、お風呂も良かったし、なにより、ご飯が美味しかったです。もしも宿泊研修に行かないで一人で家に居たらお酒を飲んでいたらかもしれません。心から大切な時間を過ごす事が出来て良かったなと思えます。

宿泊研修に関わって頂いた皆様に感謝します。それに、さいたまマックのスタッフの心遣いに感謝致します。

宿泊研修に行って大切なものを沢山受けとる事が出来ました。本当にありがとうございました。



## 『New year』に参加して

T・M

朝5時に起床して、帰ってきた時にグダ~となっているのが嫌なので、洗濯をして部屋干ししました。

朝食を摂り荷物の支度をして、まだ9時半。それぞれ、ドキドキ久しぶりの宿泊研修だなあ~。どんな仲間に会えるのか楽しみでした。こらえきれず、10時過ぎに家を出て、11時30分前頃に熊谷に到着、秩父線改札前で職員さんと通所している仲間にバツタリ、(早いな、私も) 3人で手打ちのうどんを食べて20分後の電車に乗りガタゴト揺れながら上長瀬へ着いた時には小雪がちらついて、綺麗でした。もう、5~6年ぶりになる長瀬荘に着き24時間ルームで受付、仲間に挨拶をして荷物を部屋に置いて24時間ルームに戻り夕方のミーティングまでゆっくりと仲間と過ごしました。夕方のミーティングでは司会をさせて頂きました。

夕食は牡蠣鍋が出たり天ぷらがあったり、何より皆と食事が出来たのが楽しかった。

食後もミーティングがあり、私のグループは私を含め4人と少なかったんですが、内容の濃い分かち合いが出来て有意義でした。

ニューイヤーの日にちが変わる直後花火が『ドーン ドーン』と上がり、私は数人の仲間と長瀬荘前で眺めていました。星空も綺麗だったのをよく覚えています。

なんだか、コーヒーを飲み過ぎたのか、目が冴えて朝5時位まで24時間ルームで世間話をしていました。どうにか寝て朝7時、朝食を食べ身支度をしミーティング。ミーティング後、宝登山へ。。。寝不足もあってか参拝を終わった辺りから疲れが出て帰りの電車はずっと寝てしまいました。

初日の出を見に行った仲間と分かち合いが出来た事だけでも充分楽しめました。家に帰って、ハトハトでずっと寝てましたが、そもそも一人旅好きな自分ですが、仲間と居ると無理に話す訳でもなくリラックスできます。

久しぶりの宿泊研修で自分なりの楽しみ方が出来て充実した年末、年始を迎える事が出来ました。

ありがとうございました。



## 2月の通所者プログラム

- 3日（木）調理実習（施設内）
- 10日（木）誕生会
- 17日（木）マックダルク合同オンラインミーティング
- 19日（土）スポーツプログラム（障害者交流センター）
- 24日（木）ビジネスミーティング
- 26日（土）視聴覚プログラム
- 28日（月）マック便り発送

## 2月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

- |                          |             |
|--------------------------|-------------|
| 2日（水）マックダルク連絡会           | 18：30～20：30 |
| 4日（金）家族ミーティング            | 19：00～20：30 |
| 5日（土）マック利用案内 与野中央病院      | 13：45～15：30 |
| 家族ミーティング                 | 18：00～19：30 |
| 8日（火）職員研修会 精神科医北野先生      | 15：30～17：00 |
| 9日（水）家族教室 済生会鴻巣病院        | 14：00～16：00 |
| 10日（木）マック利用案内 久喜すずのき病院   | 13：30～15：00 |
| 家族教室 こころの健康センター          | 13：00～15：00 |
| 18日（金）家族ミーティング           | 19：00～20：30 |
| 19日（土）家族ミーティング           | 18：00～19：30 |
| 22日（火）家族教室 県立精神保健福祉センター  | 15：30～17：00 |
| 23日（水）マック利用案内 県立精神医療センター | 14：00～15：00 |
| 依存症治療拠点機関研修会             | 13：00～16：30 |

## ★与野七福神めぐり★

日時：3月21日（月祝）雨天中止  
集合：さいたま新都心駅東口集合  
出発：10時00分



# 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

「お前と一緒に俺は酒に明けて酒に暮れて、入退院の10年だったよな～。」勿論そうですけど、それが今更どうしたのでしょうか？夫は続ける「楽しい思い出いっぱい作ろうなあ！」イヤイヤ今更改めて作って頂かなくとも、日々の強烈な生活で充分です。この度も貴方の怪我のお陰で、両国にある履き物屋さんで買い物が出来たし、暫く行けてなかった浅草仲見世も楽しんだし、悪い思い出だけではありませんよ・・・感謝はまだまだ出来ませんが。

〇月〇日

しかし囚われの天才である夫の『楽しい思い出たくさん作るのだあ』モードは膨張するばかりでした。

とうとう「行くぞお～ッ今直ぐ。」が始まりました。

貴方の突飛でもない人生にお付き合いした10年でもある訳で、泣くも笑うも私の人生。だったら笑って楽しむ事としましょうか。地図を片手に出発進行。ギプスの足も連れて(笑)『塩屋崎灯台』へと向かいました。

道中「ちょっと休もうか。」と雑草生い茂る端に車を止め、降りてゆっくり背伸びをしてると、「どこから飛んで来たんだろねえー！この地に根差して大きくなろうとしてるんだよ、生きるかって凄いよなあ！」と。小さなホントに小さな、可愛い苗に語りかけてる夫。「さて行くかあ。」夫の素晴らしい感性と、運転者の私を休ませようとする気配りに惚れ惚れしながら走る事30分。突然夫が叫んだ「オイ！サンダル無い。」「は～あ？オイじゃねえーし！ッたくあのサンダルは高いんだから1万じゃ買えないんだからね！」と喚きながら後先考えずに引き返しました。

どの道をどう走ったのか、全く見当が付かず感を頼りに戻るだけ。空き地で待つ片方6500円のサンダルに30分かけて迎えました。「お母さんは凄いなあ。」と夫の一言。特に凄くは有りません！良いも悪いもアル症の妻よ！こんな生き方が普通です！

## 後援会12月会計報告

収入の部	会員献金	161,000	支出の部	事務費	11,023
	賛助会員	60,000		印刷費	7,200
	法人会員	50,000		通信費	20,295
	会場献金	—		行事費	—
	雑収入	—		雑費	22,440
				運営委員会	—
	① 収入合計	271,000		② 支出合計	60,958
				③ 収支差額(①-②)	210,042
				前月繰越金	2,104,130
				次月繰越金	2,314,172

### 【後援会会員募集】

暖かで家庭的な雰囲気引き付けられて訪れたアルコール依存症者がいます。

マックが醸し出す雰囲気は闇夜を照らす灯台。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