



2021年 5月号

～ 目 次 ～

野外ミーティング	2
おしらせ・スポーツプログラム	4
映画が語るもの	5
スケジュール	6
はらたち日記	7
会計報告	8



## ★4月15日 さぎ山記念公園で野外ミーティング★

天候に恵まれた一日 緑を満喫してきました。

持参してきた、お弁当を美味しく頂きました。

食事後、この緑に囲まれた中でミーティング。



### 『野外ミーティングの感想』

E・S

数ヶ月、久々の野外ミーティングは晴天に恵まれました。まだ、空気が冷たくて春らしさをも春らしさを感じながら仲間と食べる昼食は、とても美味しかったです。

初めての野外ミーティングの時、めちゃくちゃはりきってお弁当を作っていた事を思い出しました。私はこれだけ出来る！！という自己満足で満たされていました。

今回のご飯に炒め物を乗せただけの等身大のお弁当を食べながら、よくやっていたなと自分で笑ってしまいました。そういうお弁当が美味しいという事にマックに来たから気付く事が出来たと思います。ミーティングをした場所は、よく陽が当たって気持ち良かったです。

このプログラムのお陰で普段感じない自然の中にいる心地よさを感じる事が出来ました。今回も企画して下さいありがとうございました。

## 『野外ミーティング不参加』

T・N

4月15日に『さぎ山記念公園』に行きミーティングをする予定でしたが、踵の床ずれが出来て痛くて長い時間歩けなかったので、残念でしたが欠席させて頂きました。

## 『さぎ山公園記念の感想』

T・S

良く晴れて、空が碧くて気持ちよく散策できた今日一日でした。  
特別な事ではなく、これも十分だ、これも良き日だと振り返ると感じます。

## 『さぎ山記念公園でのミーティングに参加して』

Y・T

今回、初めてのイベント、そして初めての野外ミーティングを経験しました。野外ミーティング当日は晴天に恵まれた一日でした。初めての野外ミーティングということもあり、どのような一日になるだろうと不安もあり、少し緊張していました。しかし、自然に触れ、仲間と過ごしているうちに不安や緊張は薄れて行きました。苦しみの中にいた私にとって、緑豊かな自然や心地よい風に触れたことで少し晴れやかな気持ちになれたような気がします。

自分の感情や環境が目まぐるしい変化していく中で、自然を気にする余裕もなかったのも、とても貴重な時間となりました。

コロナ禍の中でイベントを検討してくださった職員の方々、後援会の皆様には感謝の気持ちでいっぱいです。有難うございました。

## 20周年記行事

### 『感謝の集い』

日時：2021年6月6日（日）9時00分から16時20分

場所：さいたま市産業文化センター（参加費無料）

感染防止対策を実施して行います。

### 新潟宿泊研修会

本年は、諸事情により見合わせる事になりました。

### ★4月10日（土）スポーツプログラム★

障害者交流センターでのソフトボール。



汗ばむほどの晴天  
気持ち良い一日でした



しっかり準備運動をして、！  
運動不足を解消する一撃を！

## 映画が語るもの⑨「私が映画を利用した理由」

私がアルコール依存症者に映画を見せるようになったかについて話そう。高校時代から我が家には丸山さんというアルコール依存症者（当時はアル中と一般的には呼んでいたし、医学的にも慢性アルコール中毒か慢性酒精中毒症と呼ばれていた。）が来て、泣きわめいては飲酒していた。彼は絵を描いたり詩を編んだり個展も開いたことがあった。調子が良い時には私の話し相手にもなってもらってヘルマン・ヘッセの小説を紹介してもらって、彼のような芸術的で放浪の生活に憧れを持っていた。

精神科病院でアルコール依存症者に関わると丸山さんのようなロマンティックな世界を持っている人はほとんどいなかった。家族からは「強く酒を止めるように言ってください」と言われ、看護婦からは病棟の厄介者のお相手を求められた。おまけに先輩から院内断酒会の担当を押し付けられた。お茶菓子を食べながら酒害についての体験談を話してもらはずが、節酒説を力説する人が多く節酒説に傾いた。真面目だった当時の私は2~3冊しかなかったアルコール依存症の医学書を自腹で購入し、依存症者を言い負かすことが出来る知識を持とうと努力した。

そこで分かったことが一つ、酒の害について話すと必ず酒を擁護する依存症者がいて、エチールアルコールの害について話しているのに、その人は、自分自身を批難されているように感じ怒りだす。

体験談を持たない私は、知識で健康な方向へ導こうと思うが教えるような態度が「この若僧が」ということになって火に油を注ぐことになってしまう。この戦いから降りるために映画を利用し、「気付ける人は回復する」そして「無力な私は映画の力を借りよう」と思うようになった。



## 5月の通所者プログラム

日・月・火・水・木・土曜日・昼食提供・午後のミーティング

金曜日・・・・・・午後の AA ミーティング参加・直行直帰

3日（月）交流ソフトボール（障害者交流センター）

4日（火）交流ソフトボール（障害者交流センター）予備日

13日（木）誕生会

20日（木）サテライトミーティング（与野バラ園）

22日（土）視聴覚プログラム

27日（木）ビジネスミーティング

31日（水）マック便り発送

## 5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

7日（金）家族ミーティング 19：00～20：30

11日（火）事例検討会 精神科医北野先生 15：30～17：00

13日（木）久喜すずのき病院 13：30～15：00

15日（土）放送大学 11：35～13：05

家族ミーティング 18：00～19：30

21日（金）済生会鴻巣病院（リモート） 14：30～15：30

家族ミーティング 19：00～20：30

26日（水）県立精神医療センター（リモート） 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

当直の主治医が私の前にゆっくりと腰を下ろされました。

もちろん酒を飲む為に密かに脱走して、娘に送られて戻って来て、病室で爆睡しているアル症患者の、不寝番をしない不甲斐ない妻。で有る事は先刻承知で語りかけて下さった。「ご主人はグッスリ眠ってるようですね。」「はい。先ほどはすみませんでした。」詫びる鼻水まみれの私。「どうしました？」娘からの爆発電話を聞いて下さい、壊れた娘を助けて下さいと、堰を切ったかのように喋り捲った。

先生がポツリと一言、「健康的なお子さんですね。」「えっ！」。

「健康な心を持ったお子さんなんですよ。夜中に酔っ払って帰って来たお父さんを病院まで送り届けて、よくよく考えたら腹が立つのは当然でしょう。本当はお父さんに腹が立っているんですが、お父さんの病気を充分わかっているから、健康なお母さんにぶつけてるんですよ。本心を言えてるんだから心配はないですよ。お母さんも心身共に丈夫じゃ無いとだめですよ。病気で入院でもしていたら言えないですよ。言える訳が無いんですよ。ぶつけられるお母さんも健康です。ドンドンやり合ってください。」驚きと安堵の暖かい涙が溢れ出た。

なんとそこに爆睡していた筈の夫が現れたではないか。真夜中に泣きながら男性医師と二人きり、嫉妬妄想満載の夫はどんな行動を取るのか！知ってる私は一瞬にして凍て付きました。

しかし！今日の夫は別人。「先生！ここは一生懸命産まれて、一生懸命死んで行く神聖な場所なのです。私のような者は居ちゃいけないんです。明日退院します。すみませんでした。」と深々と頭を下げた。「何を言ってるんですか、影下さんは肝硬変だから、ここに居て良いんです、居なくちゃいけない人なんですよ。」先生はそう言いながら静かに立ち上がり、硝子越しの暗闇に目を投じながら、「アル中さんを鉄格子へ鉄格子へと追いやったのは私ら内科医なんだなあ。」と独り語りの後ろ姿。今、私たち夫婦は許されて救われて・・・先生！どうぞ詫びないで下さい。

## 後援会3月会計報告

収入の部	会員献金	145,000	支出の部	通信費	-
	賛助会員	10,000		印刷費	6,000
	法人会員	50,000		事務費	9,802
	会場献金	-		行事費	-
	雑収入	-		雑費	-
		-		運営委員会	2,000,000
	① 収入合計	205,000		② 支出合計	2,015,802
				③ 収支差額 (①-②)	-1,810,802
				前月繰越金	2,596,701
				次月繰越金	785,899

### 【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