



2018年12月号

～ 目 次 ～

交流会での一言メッセージ	2
お知らせ	3
埼玉県立大学公開講座	4
スケジュール	5
はらたち日記	6
今一度マックの活動を考える	7
会計報告	8



11月3日（祝）さいたまマック交流会

11月3日（土・祝日）さいたまマック交流会が行われました



通所者の一言メッセージ

A. A.

交流会についてとても新鮮で楽しかったです。食べ物も色々なものがあってとても感激しました。

H. A.

私以外の通所者は、包丁さばきがうまくて驚きました。自分には無い良い面が沢山見えました。修了者の方々は、『さいたまマック』の家庭的な雰囲気を持ったのだと強く感じました。飲まなければ、こういう事が出来るのだと希望を頂きました。

Y. M.

さすがマック通所者。修了者と共に一致団結。沢山のちそうが、あっという間にできました。楽しい時間に感謝です。

T. S.

先日の交流会、皆様お疲れ様でした。私は、料理を手伝わせてもらいましたが、久しぶりに皆で作業するという楽しさを感じることが出来ました。そして、色々な方と会話をしながら食事をし、心暖まる時を過ごせたと思います。これからも、宜しくお願いします。

M. T.

おいしい料理、そして同じ病を持った友、楽しい時間を過ごさせて頂きました。また、この様な催しに参加したいです。

S. M.

私は、初めての参加で何をしたら良いのか分からないまま、ただ、ただ、あっという間に時間が過ぎていきました。

本当にマックのOBの方は、手際も良く、美味しく、お料理を頂きながら、色々なお話を聞いたり話をしたりする機会ができ、本当に良かったです。本当に楽しい一日でした。来年も今年以上に楽しい交流会を迎える事ができたらいいなあと思いました。本当に楽しい一日でした。

H. I.

初めての参加、大勢の人達と料理を作る。皆、明るい、依存症とは思えない。悩んでいる人、克服した人、そして自分が居る。声を掛けて貰える。自分から話し掛ける。和む。依存症を治す力を得た。

★餅つき&ミーティング★

日 時：12月29日（土）15時から

場 所：さいたまマック

杵と臼で搗き立てのお餅に、あんこやきな粉をまぶしたり、大根おろしをからめたり、納豆で和えたり、さらに、きのこ汁や白菜漬けも用意しております。

お手伝い頂ける方は、10時頃迄にお越し下さい。
ミーティングは18時から行います。
感謝を込めて心よりお待ちしております。

お詫びと訂正

先月号の記事中「餅つき&ミーティング」の案内文に以下の誤りがありました。
お詫びして訂正させていただきます。

誤・・・金曜日 正・・・土曜日



埼玉県立大学公開講座

『アルコール依存症への支援』

『アルコール健康障害基本法』 埼玉県疾病対策課主幹 南波 俊久氏

アルコール依存症者その他、未成年者や妊婦の飲酒、また不適切飲酒による暴力、虐待、自殺など、心身の健康障害への対応を定めた法律の講演をして頂きました。

『アルコール依存症について』 県立精神医療センター副病院長 成瀬 暢也氏

アルコール依存症者の回復に関わる援助職としての心構え、実状についてのお話を頂きました。またダルクのお話も参考になりました。

『さいたまマックはこうして生まれた』 臨床心理士 山野 貴司氏

埼玉県内にマックを設立するまでの歴史を話して頂きました。さらに回復者カウンセラーは、現場に関わり続ける事で本人自身の更なる回復にも繋がること、そして「本当の回復」とは、飲まない時間ではなく、「生き方」を見つめ直し修正するとのお話もありました。また、援助職を目指す方々は、「アルコール依存症」の理解を深めるためには、AAに参加することが必要であると強調されていました。

「アルコール依存症への支援」～安心と癒しのある場所で～

『さいたまマック』では、人間らしく生きる事ができなくなっていたアルコール依存症者が、人間性を取り戻し家族が癒される支援を続けています。その事例を、当時の担当PSW等パネラーによるトークセッションを行いました。

聴衆者からは、「あんな風に自分の感情を言葉で表現して、的確に相手に伝えられる事が羨ましかった。」・「それぞれのお立場からのリアルな話に感情が揺さぶられました。」・「自分が通所していたにもかかわらず、中身の濃い大切な・貴重な時間をかなり忘れていた事がとてもショックです。もう一度しっかりと思いだそうとしています。」・「さいたまマックに興味湧き、是非、見学に行きたいと思いました。」などなどのご意見を頂きました。

12月の通所者プログラム

- 4日（火）スポーツプログラム 卓球（東大宮コミセン）
11日（火）調理実習（施設内）
17日（月）Xmas 昼食会（修了者からのプレゼント）
18日（火）誕生会
19日（水）マックダルク Xmas 会（滝野川会館）
23日（日）熊谷 G ステップセミナー（熊谷文化創造館サクラメイト）
25日（火）ビジネスミーティング
29日（土）マック便り発送
餅つき
30日（日）大掃除
31日（月）秩父ニューイヤー宿泊研修

12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）職員研修会 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）家族ミーティング | 18：00～19：30 |
| 20日（木）所沢慈光病院 | 14：00～15：00 |
| 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 |
| 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

(先月号の続き)

ただただ啞然・呆然・愕然……じんわり溢れる涙が、舞う雪の輝きを何十倍にも美しくしてくれる冬の景色。ぼんやりと視線を移した白い彼方から、キラリと輝くヘッドライト！それは私達を迎えに来てくれたかのようなタクシーの灯りだった！「タ～ク～シ～ー～。」必死で手を挙げた！夫も必死で手を挙げている。彼の両手は、大宮に帰る為のものに違いないだろうと私は思ったけれど、とにかく、ありったけの手を挙げた。タクシーが自分達の目前に静かに停まる。私達は2人掛けの座席目掛けて、たった2人だけなのに我先に乗り込んだ。そして行き先を問われた夫は、死に物狂いで意味不明にまとめようとしている。「どこか泊まれる所、何処でも良いんです、お願いします。ホテルでも旅館でも、何でも良いんです、お願いします。」「えっ？何処へ行きたいんですか？」…なぜか夫の意味不明の説明がピタリと止まる。すかさず私が、「明日、〇〇〇病院を予約してるんです。」と、なりふり構わず叫んだ。「あああ！それなら〇〇〇病院の裏側にモーテルが有るから、そこで良いですか？あの病院に行く人がよく使ってますよ。」…何とまあ～、ドライバーさんは神様だった。タクシーを停める為の夫の両手は、精神病院に入院する為のものだったと知り、ひとまず安堵。暗闇に佇む小さな可愛いモーテル。屋根のある建物に喜び勇んで、またまた我先に入る滑稽な2つの老体…もちろん夫は冷蔵庫にまっしぐら。私の魂を揺さぶるようなセリフを口にしてくれた『良い男』は、いったい何処へ？冷蔵庫の中にギッシリ詰まっていたアルコールに、この上無い安らぎを漂わせている夫…。さっきの、たった一時間前のあの言葉、『俺が女だったら、俺みたいな男は捨てて、とっとと出てってたよ。お前はホントに偉いなあ、ありがとね。』に、私は陶醉して眠る事にした。

〇月〇日

翌日、病院に向かう車の窓に眩いばかりの朝の陽射し、暗く沈んだ己の人生を元気づけてくれているかのような七色の光る海、…。昨夜の雪が何もかも洗い流してくれたのか？同じ街とは思えないほど輝いていた。

今一度、マックの活動を考える パートIX

「さいたまマック便り」編集委員会

- 9 化学物質の乱用を行ってはならない。また、職員、理事等が本基準に反するような非倫理的行動をとっており、そのことを他の職員、理事等が気づいた場合、気づいた者はそれを無視することなく責任のある行動をとらねばならない。

マックグループは、アルコール依存症者にソブラエティ（飲まない生き方）を実践していく方法や手がかりを提供していくことを目的に活動をしています。

援助スタッフは、利用者がアルコールや他の薬物などの化学物質に支配された状態から自由になり、質の高い生活を営めるように手助けを行っていますが、その当事者スタッフが自ら化学物質の乱用を行うことは、自身の回復を否定するばかりでなく利用者に対する背信行為でもあります。そして、当事者スタッフのみならず援助スタッフを含む職員や理事等が化学物質の乱用を行ったり、本基準に反するような行動をしたりすることもまた利用者に対する同様の背信行為となることも確かなことです。さらに、私たちがそれらに気づいたとき、それを無責任に放置し続けることもまた自分自身や利用者に対する背信行為に他なりません。

私たちは、マックグループの目的に向かって進むために、ここに示された倫理基準に基づいた積極的な行動をとる必要があるのです。

後援会10月会計報

収入の部	会員権金	153,000	支出の部	通信費	16,810
	賛助会員	2,000		印刷費	6,000
	法人会員	50,000		事務費	10,011
	会場献金	-		行事費	-
	雑収入	-		雑費	962
	① 収入合計	205,000		運営委員会	-
				② 支出合計	33,783
				③ 収支差額 (①-②)	171,217
				前月繰越金	3,148,275
				次月繰越金	3,319,492

【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