

# さいたまツク 便り

2020年11月号

～ 目 次 ～

野外ミーティング感想文	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



## 『野外ミーティング』

J・K

大宮駅に11時集合で、そこからさぎ山公園行のバス乗り30分かけてさぎ山公園に行きました。公園に着いたら、ジョギングをしている人もいるし、釣りをしている人もいて、とてもどかで良い雰囲気のパークだと思いました。

私は大宮公園にたまに行くほど公園が好きなので、季節の変わり方とかが、肌で感じられるのでとても好きです。酒を飲んでいたころは、こういう公園でも飲んでいたなあという感覚でした。飲まないからこそ今こういう事が出来るんだなあ、とても感じました。

弁当を食べて、昼休みには、川の見える所にいました。川の音を聞いていたら、とても心が癒されました。たまには、外でやるミーティングも、いいもんだなあ～と思いました。

## 『野外ミーティング感想文』

S・M

野外ミーティングは初めてで、周りに人がいたら何をやっているんだろうとか思われたらどうしようかなと思っていたんですけども、そんな心配はなかったです。

外の虫の音や風も感じられて、外のミーティングも悪くないと思いました。お酒を飲んでいた時には、自然や花など綺麗だなあと思った事は一度もありませんでした。

飲まないでいて良かったと思いました。とても気持ちがよくて、お弁当も美味しかったです。暑くもなく、雨も降ってなかったので良かったと思いました。次は、バーベキューをやりたいとおもいました。

仲間と楽しく過ごせたと思います。仲間と協力しあっていけたらいいと思います。

## 『野外ミーティングの感想』

S・E

今回、初めての野外ミーティングを経験しました。最初は、カンカン照りで暑かったら嫌だなというのが正直な気持ちでした。しかし当日は、涼しい風が吹いてとても気持ちが良かったです。外で昼食を食べるのでサンドイッチがよいと思い、前日に準備しました。マックに通い始めた頃は、TPOに合わせて献立を考えるなんて余裕はなく、出されたものを、ただ口に入れる事で精一杯でした。このような小さなところに幸せを感じ、支えてきてくれた人に感謝してます。

幼い頃から、外出、レジャーというものに良い思い出はありません。今回は仲間とゆったりとした時間を過ごす事が出来ました。職員さんをはじめ、後援会のみなさんに企画して頂き、ありがとうございました。

## 『野外ミーティングの感想』

T・N

マックプログラムで、さぎ山記念公園で野外ミーティングをしました。コロナの影響でイベントが全てダメになってしまったので久しぶりのイベントでした。

公園はキレイで、釣り、バーベキューが出来るそうです。今回ミーティングしたをした場所は、バーベキューが出来る所でした。人はいませんでした。虫の声や新鮮な空気で良かったです。バーベキューは出来ませんでした。野外でのミーティングは、自然に話が出来たと思いました。次回はバーベキューをしたいなと思いました。

## 『野外ミーティングの感想』

T・K

湿った空気の中、さぎ山公園のバス停を降りました。1週間前の暑さが嘘のようです。

入口を入ると緑の広場が広がっていて「お～久しぶりの緑だな」と思い、とても良い気分になりました。今日は、マックの仲間と野外ミーティングです。初めての野外ミーティングで仲間の顔も気持ち明るく見えました。

公園の中に入って行くと、釣り堀があり、多くはありませんが、釣りを楽しむ人々が目に入りました。私たちは、職員さんがバーベキュー広場を見たいという事で、バーベキュー広場のある、青少年課外活動センターに向かいました。階段を上ると左側に子供の遊具があり、その先を行くとバーベキュー広場です。左側に焼き場、少し右に食事をする木の机があり、食事とミーティングを、そこですることになりました。

最初はミーティングを他の誰かに聞かれるのでは、という不安もありましたが、誰もいないので杞憂に終わりました。

自然の中で摂る食事はいつもより美味しく、あらためて野外ミーティングの良さを感じた次第です。

食事が終わり、自由時間になり、公園を一周しベンチに寝転がると一杯の空が広がります。暫く空を見上げ、ミーティングの時間なので先ほどの食事の場所に戻りました。オープンなスペースでやるミーティングも格別です。また、野外ミーティングを是非お願いします。

## 映画が語るもの『危険なメソッド』

この映画はアルコール依存症を描いたものではない。しかし、精神分析学をはじめとして人間の心に関心を持っている人たちには知的好奇心をそそる興味深い作品であろう。精神分析学の創始者のフロイトとその後継者と目されていたユング（A.A.創立のきっかけを作った人でもある）の出会いと決別の話は有名であるが、その陰にザビーナ・シュピールラインという美しい女性患者との関係があった。

その経緯を史実に忠実に映画化したらしい。そのためフロイトやユングの家や部屋等は実在するものはその場で収録し、実在しないものは当時の地域や文化に配慮しながら場面作りをしたらしい。このこともフロイトやユングがどのような環境で思索していたかを知る上で興味深いものになっている。

この映画には、フロイトとユングがアメリカに渡る場面があるがもっと詳細に描いてくれたなら、そこで「宗教的経験の諸相」を出版しビルやドクター・ボブに多大な影響を与えたウィリアム・ジェイムズと出会うシーンも描かれたらと思うと残念である。

この映画は私にユングという人の人格像をずいぶん変えてしまった。私にとってユングは、性衝動（リビドー）を主張するフロイトに比べ老賢人的な人柄のイメージを持っていたが、金持ちの妻をめとり、女性患者ザビーナと不倫関係になり、ザビーナと別れた後も他の女性と不倫関係にあったらしい。ザビーナとの関係からアニムス・アニマなどユング心理学が発展したらしいが、こんな生臭いユングに驚いてしまった。フロイトやユングは自分の夢や心理まで分析対象としたため露悪趣味的に感じて一線を画していたのである。今、もう少しユングという人を理解しようと購入した本がある。「ユング『赤の書』の心理学 ～死者の嘆き声を聴く～」である。ユング自身が書いた「赤の書」は 40000 円もするので手が出せず 3600 円の解説本にしてしまった。

この DVD にも法政大学教授 鈴木晶（精神分析学史）の解説書がついている。フロイトやユングの生涯と著作が政治・経済・社会・文化背景と対比しながら見られる。それは A.A.創立の時代と一緒に流れている。



# 『20周年記念行事に向けて』

## ★記念誌の進行状況（10/17 会合報告）

### 1、 製本

- ① 依頼先 3社に見積もりを依頼した結果、最安値の双信社に依頼する方向。
- ② 製本スケジュール 2021年5月を製本納期としてデーター提供時期・試作品完成時期・見直し&再作成時期などのスケジュール感を製本会社に確認、相談。

### 2、 文集の書式

文字が小さいと読みづらいとの指摘、マック便りのフォントサイズ行間とする。

### 3、 文集の執筆依頼

12月から1月にかけての時期に集中する事が予想されるので早めの依頼。

### 4、 記念誌の内容

- ① 職員の執筆枠における記載内容
- ② この10年間の活動内容の明確化
- ③ さいたまマック紹介・・・マックについての説明は必要か？

## ★イベントの進行状況（10/24 会合報告）タイムスケジュール作成

### 午前

9:00	準備
9:30	開場
10:00～10:30	来賓祝辞
10:30～11:00	施設紹介
11:00～12:00	さいたまマックプログラムとは

### 午後

12:00～13:00	昼食休憩
13:00～15:00	事例検討
15:00～15:15	コーヒーブレイク
15:15～15:45	さいたまマック修了者の話
15:45～16:00	一言メッセージ
16:00～16:00	閉会のあいさつ

以上予定です。

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。

### 11月の通所者プログラム

- 3日（祝火）誕生会
- 14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）
- 18日（水）サテライトミーティング（さぎ山公園）
- 24日（火）ビジネスミーティング
- 28日（土）視聴覚プログラム
- 30日（月）マック便り発送

### 11月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

- |                       |             |
|-----------------------|-------------|
| 4日（水）マックダルク連絡会・リモート会議 | 18：30～20：30 |
| 6日（金）家族ミーティング         | 19：00～20：30 |
| 7日（土）与野中央病院           | 13：45～15：30 |
| 家族ミーティング              | 18：00～19：30 |
| 10日（火）事例検討会 精神科医北野先生  | 15：30～17：00 |
| 11日（水）家族教室 済生会鴻巣病院    | 14：00～16：00 |
| 12日（木）久喜すずのき病院        | 13：30～15：00 |
| 14日（土）編集委員会           | 15：30～17：00 |
| 20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 |
| 21日（土）家族ミーティング        | 18：00～19：30 |
| 25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

〇月〇日

飲み始めてから、どの位の月日が流れたのだろうか？数日…数週間…??、1ヶ月は過ぎたような気がした。夫を監視しなければ生きられない私は、飲み続ける夫には、何時止めるのと怒りに震え、また飲まない日を重ねている夫には、何時飲むのと不安に怯えてた。つまり私はいかなる時も『酒』を主軸としたカウントに明け暮れ、『酒』と共に生きていたのです。

関係者各位からは「気にしない事。コントロールしない事。」と異口同音のご指示を頂き「はい」と立派な返事をしてはいましたが、巻き込まれてコントロールしている方が遥かに楽で、ともかく落ち着けるから止める事こそが怖かった。しかし何時の頃からか余り気にならなくなったのは紛れも無い事実。これを『ミーティング効果』と言っても宜しいでしょうか。貴方の人生は貴方に任せようの思いが、また一步前進したような気がした。

〇月〇日

「オイ！新しく出来た病院に、入院するのはどうするんだ。」といきなり聞いてきたから、ビックリタマげて耳を疑った。だって、この度は酒やアルコールの会話は全くしていなかったし、確か金切り声で「入院したらーッ。」なんて、一言も言ってなかったのに自分から入院を語っちゃたもの。

〇月〇日

自分で病院に電話をしたらしく、「予約が取れたから送ってくれ。」と言う。やっぱりタマげる。どうも朝一で一杯引っ掛けた様子、なので初診時のアルコール臭でどんな注意を受けるのか貴方の対応が凄く不安だけどとっても楽しみ。かつての私は、入院する日の朝は必死に夫に張り付いて、とにかく飲むのを阻止していた。しかしその阻止は『回復』の邪魔をしていた事に他ならない。

飲んで、飲んで飲まれて飲んで、家庭が地獄に墜ちて、やっと気付けたのかと改めて後悔。アル症と診断を受けて4年になろうとしている静かな朝だった。

## 後援会9月会計報告

収入の部	会員献金	135,000	支出の部	通信費	16,716	
	賛助会員	-		印刷費	6,000	
	法人会員	50,000		事務費	9,512	
	会場献金	-		行事費	-	
	雑収入	-		雑費	933	
					運営委員会	-
	① 収入合計	185,000		② 支出合計	33,161	
				③ 収支差額 (①-②)	151,839	
				前月繰越金	1,489,223	
				次月繰越金	1,641,062	

### 【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。この火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おります。

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