



2020年 1月号

～ 目 次 ～

年始の挨拶	2
Xmas プレゼント・お知らせ	8
スケジュール	9
会計報告	10

賀正



『あけましておめでとうございます』

後援会長 増子 伸夫

旧年中は後援会員のみなさまを始め、多くの関係機関のみなさまには、一方ならぬご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

『さいたまマック』が、より良質なプログラムを提供し続けるために必要な運営経費の一助として、昨年も一昨年同様の資金支援を行うことができました。

また、経済的支援以外にも、年2回のセミナー開催、7月には新潟マック、秋田マックとの合同宿泊研修会、11月にはさいたまマック交流会、そして年末の餅つき大会と、それぞれの準備実行にも貴重なお時間を割いてのご支援、本当にありがとうございました。

今年も上記イベントは、昨年同様に開催を計画しておりますので、ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

さて、私自身も『さいたまマック』の修了者です。そんな私が近頃感じていること。それは、増え続けている修了者の、プログラム修了後の活躍です。

私の通所していた当時では殆ど見られなかった、修了者の『さいたまマック』でのボランティア活動。昼食を作っていただいている仲間、ミーティングの司会をしてくださる仲間が、増えてきたと感じています。

私は、『さいたまマック』通所中に「感謝は、行動で！」ということ学びました。『さいたまマック』のプログラムを終了した仲間が、貴重な時間を割いて、『さいたまマック』への感謝を行動で表している。そういった仲間が、今年も一人でも多く出てきてくれることを願っています。

『さいたまマック』のプログラムで多くの仲間が救われるよう祈るとともに、まだまだ新米の後援会長ではありますが、みなさまのご協力をいただきながら、微力ではありますが、『さいたまマック』を支える一助として尽力していきたいと思っております。

本年も、どうぞよろしくお願い申し上げます。

『謹んで新年のお喜びを申し上げます』

NPO法人さいたまマック

代表理事 杉村 利政

去年は、天皇陛下の譲位等世間的には大きく状況が変化する年でした。通所者にとっても、お酒を手放す決意をのびた変化の年だったと思います。

今までお酒で誤魔化してきた人生に、素面で向き合い、他人に迷惑を掛けずに生きて行く努力をする。今迄とは真逆な生き方を、失敗して傷を負いながらも、実践していく姿、流石は仲間！失敗して叩きのめされても、その顔は清々しい！そして次の一步を踏み出して行く頼もしい姿！「以前は失敗することが許せなかったけど、失敗しても悪かったと直せば良いんだ。ということが判った。」「親のことを悪く言っではいけないと思っていた。やっぱり親が変だったんだ。」等の気付きは本人達にとって、激的な変化でしょう。それが人生の宝物に成っていくのでしょうか。さいたまマックもそうでした。補助金が減額され、一時は閉鎖も考慮しましたが、今、通所者を見ていると「さいたまマックが無くなったら、苦しんでいる仲間は、何処で回復するのだろうか？」と考えてしまいます。自助グループでも、お酒を飲まなければ回復したと錯覚している人が多いので、回復している仲間を探すのは、意外と難しいですね。それは、医療の方も、福祉の方も同様の考えの人が溢れています。医療でも、患者に言わなければ成らないことを、「関係が悪く成るから」と逃げている支援者には、何が患者さんの問題か伝えられないですね。福祉でも「アルコール依存症者は面倒だから、約束を破ったら、保護を止めちゃえ。」では、命に関わります。

そんな中、依存症者を慈しみながら、言うことを言う。本来の親の様な存在が無ければ、依存症者の回復は難しいと思われれます。さいたまマックに来る通所者は、大概が機能不全家庭で育てられた為に、世の中で通じない価値観、道徳観を持っています。それをさいたまマックで修正すると回復します。通所者の育った環境が機能不全だった為にアルコール、食べ吐き、薬物、ギャンブル等が必要ただけです。駄目になった人間が、さいたまマックに通っている訳では在りません。医療関係者の口から、「病院では言うこと聞かなかった〇〇さんが皆と並んで、歌を歌っている。さいたまマックって一体何をやっているんだろう？」感謝の集いの時、多く耳にします。さいたまマックでは、依存

症者のリハビリテーションを行います。基本は育て直しです。日常生活の中での特異な価値観、反応等を修正します。これが病気の根幹です。こんな施設がないと通所者は社会に出られません。出ても直ぐ戻ってきます。これで、精神科のリピーターに成ります。

資金の続く限り回復の場を守りますので、本年も宜しくお願い申し上げます。

『あけましておめでとうございます』

所長代理 影下 妙子

皆さま方のお力添えにより、元気に新しい年を迎えることが出来ましたことを、心より御礼申し上げます。

昨年は『平成』から『令和』へと移り行く節目の年。美しき絵巻物の世界にいざなわれ陶酔した元年でした。

その一方で、『地球規模』と世界中が注目した台風19号の上陸。日本の4分の1に当たる12都県に出された『大雨特別警報』。『命を守る行動を取って下さい』、ニュースキャスターの叫びにも似たアナウンスと、画面に映し出される自然の破壊力の恐ろしさに愕然。俄にライフラインが不安になり買い込んでた食材で黙々と調理。「いつ死んでも悔いは無い。」が口癖の私でしたが、実は『生きる気満々』だった驚きの行動にこれまた愕然。

そして12月の初旬、非常勤で働いて下さっていた仲間が、一人静かに旅立たれました。彼は12～3年前、入院先の病院から『マックランチ』に魅せられて通所した方でした。「社会参加は一生無理」と主治医から宣告された事もあったそうですが、マックからAAへ、AAから社会（マック非常勤）へと、ゆっくりゆっくり回復された方でした。抜きん出た文才にどれだけ助けて頂いた事か、1～2年前までの『マックだより』の構成は総てお任せして居りました。中でも最大の魅力は食事の作法でした。「いつもありがとうございます。ホントに美味しいですね。今日も御ご馳走ですね。」とサラリと労いの言葉、その感謝の言葉通り食べ残しは只の一度も見た事はありませんでした。食器を洗い終わると、シンクの隅から隅まで丁寧に磨かれる毎日。『食』に対する御家庭の素晴らしい躰が伝わってくる方でした。今頃は躰て下さったお母様と再会をさ

れて居られる事と思います。お疲れ様でした。そして本当にありがとうございました。

昨年のは！と申しますと、三月末、娘家族に愛媛行きを誘われ、「疲れるから。」と断ったら、「だから行くんのよ。今年が疲れるなら来年は行けないよ、再来年は寝た切りよ。」「アラッ！なるほど、今でしょ今。」と勇んで着いて行きました。また夏休みには「ディズニーシーに行こう。」「広すぎて歩け無いもの。」「大丈夫、とにかく行こうよ。」「うん、分かった。」と、ディズニーシーに着いたら、「ここで待ってて。」と言いつつ、まっしぐらに何処かに向かい、まっしぐらに何と『車椅子』を押して戻って来た娘と孫。「誰が乗の？」「妙ちゃんしか居ないでしょう。」と孫に言われ、仕方なしに乘ったお蔭で満遍なく見せて貰えました。『老いては子に従え』もうとっくにその歳なんだと真底実感、ヤケに満足した一日でした。免疫力や抵抗力が失われている事を肌で感じながらも、等身大の自分を受け入れ、与えられた事に丁寧に向き合い、残された人生を愛おしみながら『今日一日』。今年も何とぞ宜しくお願い申し上げます。

『明けましておめでとうございます』

相談員 影山 実

昨年中は、皆様方のご指導ご協力を頂き今年も新年を迎える事ができ心よりお礼申し上げます。本年も昨年同様よろしくお願い申し上げます。

私は、マック便りの事務局として作業をしている中、編集委員また事務局に携わっている方の絶大なる協力の元に今は、締め切りに追い立てられる事もなく進める事が出来ております。今年も先を見据えた編集を心掛けて行きたいと考えております。

昨年、12月1日に仲間の突然の訃報を知らされました。彼とは通所を共にした仲間で彼がAA会場を積極的に行動している中、編集委員としても彼の文才を活かしいろいろとご協力を頂きました。

彼と私は同期で同い年でもあり、彼が他界した事に非常に悲しく残念でなりません。12月3日の告別式に出席させて頂き最後のお別れをさせて頂きまし

た。今回の事で、自分も一人暮らしで年齢も高く他人事ではないと、健康面には充分注意する事を再認識させて頂きました。

さて、私事で大変申し訳ございませんが、次男が S 病院の精神科に通院している中、アルコール依存症以外にも問題があると診断され、対人恐怖症と知らされました。主治医との相談の中で AA ミーティング会場の参加を提案されました。次男に話をすると「人が怖いので行きたくない」との事。ミーティングは無理と考え、昨年 11 月に上尾 G ステップセミナーに午後、参加させて頂きました。その結果「面白かった」と話「また有ったら行きたい」と言いました。それを踏まえてこれからも根気強く、ゆっくりと AA ミーティング会場やマック行事に参加を勧めて人との関わりを持って貰いたいと願っています。

最後になりましたが、本年も昨年同様変わらぬ御指導の程、宜しく願い申し上げます。

『新年のご挨拶』

就労支援員 渡部 泉

明けましておめでとうございます。

旧年中は大変お世話になり、誠にありがとうございました。

皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は通所者が増えたおかげで、たくさんの新しい出会いと別れがあり、また、久しぶりに修了という形で巣立ってゆく通所者の後ろ姿を見せてもらえた、非常に充実し、多くを学ばせて頂いた一年でした。

また昨年は自分が生死に関わる問題を扱っている現場にいることを再認識するような出来事もあり改めてこの仕事に対する自覚と責任、そして自身の覚悟について考えさせて頂くことができました。

さいたまマックに勤めて 3 年目。まだまだ初めて直面する問題も多く、自分なりに、その時そのときで、できる限りのことをしてきたつもりでおりましたが後から振り返ってみると反省と後悔が出てきてしまい、己の未熟さ、不勉強さを感じずにはいられません。これからもより一層の努力と精進が必要であることを痛感しております。

日頃より医療関係者、福祉関係者の方々には専門的なアドバイスを頂くことで、行き詰まっていた問題に光を射して頂き心より感謝申し上げます。

これからもご指導ご鞭撻の程、よろしくお願い申し上げます。

ミーティングが「生き物」であるのと同様、一日一日が毎日違い、全く同じことが起きる日などありません。今日一日を丁寧に生き、積み重ねた経験を力に変えていけるよう、これからも努力し続けていきたいと思えます。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

『新年明けましておめでとうございます』

相談員 矢嶋 信司

旧年中は、大変お世話になり誠にありがとうございました。

私もさいたまマックの職員として約1年半が経ち、当初は戸惑い…不安だらけでしたが、所長はじめ他の職員及び関係者の方々の手助けもあり何とかさいたまマックの職員として新年を迎える事が出来ました。

私自身さいたまマックの職員にならせて頂いたことで、お酒を止めようと必死に頑張っている利用者、お酒を止めている事で苦しんでいる利用者、そして毎日施設のプログラムを続けて行く事で成長して行く利用者を見るにつけ、如何に自分自身は飲まないだけで満足してしまっているかを利用者の姿から気付かせて頂きました。

改めて成長し回復して行くためにはAAのプログラムであるステップの大切さを教えて頂きました。

これからは、利用者への回復のための手助けと共に自分自身も成長をして行けるよう頑張る所存です。

最後に、本年も皆様方が幸多い1年でありますよう心よりお祈り申し上げます。



★クリスマスランチ★

修了者の皆さん、今年の『クリスマス・プレゼント』
ありがとうございました。

修了者の皆様の心暖まる心遣いに感謝し美味しく頂きました。

本当に有難うございました (^)o(^)。



♡いただきまます。



旨い(^_^)/

★さいたまマックスステップセミナー★

日 時：2月2日（日）10時00分～15時30

場 所：さいたま市産業文化センター

★七福神めぐり★

恒例の『七福神めぐり』を今年も3月20日（金祝）に予定しております。詳細は次月号に掲載いたします。

☆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

はらたち日記

「あの人が残してくれた宝物・・・遺族の独り言」
紙面の都合上1月号は休ませて頂きました。
来月号をお楽しみに・・・

1月の通所者プログラム

- 1日(水) AA 秩父ニューイヤー宿泊研修会(秩父郡長瀬町長瀬荘)
- 8日(水) AM 調理実習 PM ミーティング(障害者交流センター)
- 11日(土) スポーツプログラム(障害者交流センター)
- 12日(日) さきたまG ステップセミナー(東大宮コミセン)
- 14日(火) PM スポーツプログラム 卓球(東大宮コミセン)
- 21日(火) 誕生会
- 25日(土) PM 視聴覚プログラム
- 28日(火) PM ビジネスミーティング
- 29日(水) PM マック便り発送

12月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

- | | |
|-----------------------|-------------|
| 3日(金) 家族ミーティング | 19:00~20:30 |
| 4日(土) 家族ミーティング | 18:00~19:30 |
| 8日(水) マックダルク連絡会 | 18:30~20:30 |
| 9日(木) 久喜すずのき病院 | 13:30~15:00 |
| 14日(火) 事例検討会 精神科医北野先生 | 15:30~17:00 |
| 15日(水) 救命講習 | 13:30~17:00 |
| 17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 |
| 18日(土) 家族ミーティング | 18:00~19:30 |
| 22日(水) 県立精神医療センター | 14:00~15:00 |
| 29日(水) 苦情対応研修 | 13:00~16:30 |

後援会 11 月会計報告

収入の部	会員献金	146,000	支出の部	通信費	17,136
	賛助会員	5,000		印刷費	6,000
	法人会員	50,000		事務費	9,925
	会場献金	-		行事費	3,745
	雑収入	-		雑費	816
					運営委員会
	① 収入合計	201,000		② 支出合計	37,622
				③ 収支差額 (①-②)	163,378
				前月繰越金	2,579,511
				次月繰越金	2,742,889

【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