

# さいたまマック 便利

2020年 3月号

～ 目 次 ～

ステップセミナー	2
看護学生実習感想文	3
お知らせ	4
スケジュール	6
はらたち日記	7
会計報告	8



# ★第 15 回さいたまマック ステップセミナー★

日時：2020年2月 2日（日）

場所：産業文化センター



市川先生より貴重なご講話を頂き有難うございました。

お忙しい中ご参加くださいました、関係者の皆々様、ご家族の皆様、いつもご支援を頂いている会員の皆様、多数の御参加、誠に有難うございました。  
お蔭様で、無事に終える事が出来ました。

## ★ 恵方巻き ★

数日遅れの『恵方巻き』2月6日(木)  
元寿司職人の修了者が作ってくれた。

**本職の本物は**

**うまかった～、(^。^)/**



## 『さいたまマックの実習をして』

上尾看護専門学校 T・O

今回、三日間という短い間ではありましたが、さいたまマックのプログラムを通し多くの事を学びました。その中でも一番印象に残っているのは、グループセラピーの重要さです。最初は、発言者の「アルコール依存症の〇〇です」という初めの言葉に対し、聞き手が発言者の名前を呼ぶ流れに慣れず、私も同様に言うべきなのか、雰囲気ですぐ慣れる事もなく戸惑いました。しかし、自身がアルコールリックであることを心の底から認める事が回復の第一歩であるという事を学び、ミーティングで行われるこのやり取りは、自らがアルコールリックであると自覚する機会であり、再認識するための大切な行為であると感じました。また、聞きっぱなし話しっぱなしのミーティングは勿論、誰かに否定される事はありません。このことは、無条件に自分の話を受け入れてくれるという安心感になり、発言者の自然な気持ちの表出に繋がると考えます。

そして、この一連の流れが実習を重ねるごとに心地良いものを感じられ、実習三日間に「本日、実習最終日の〇〇です。」と話し始めると、初めて聞き手の皆さんから「〇〇」と呼んでいただけた時は、とても感動しました。それと同時に、受け入れてもらえた喜びの感情が湧いてきました。その安心感からなのか気付くと普段は自分からあまり話さない家族の悩みについて話していました。勿論、私は話に対して反応が返ってくる事を求めてはいませんでした。だからこそ、私はあの空間で自然と話が出来たのだと、自ら体感する事が出来ました。その発言の後、自分が何故あの時あの発言をし、あの発言の裏には自分のどの様な感情があったのかなど振り返りました。その事で、自分の今の考えや心の底で思っている事に気付かせてもらう事が出来たと考えています。

実際、日々の生活の中でミーティングのような話しっぱなし聞きっぱなしという環境はないに等しいと思います。

今回、三日間という期間でこのような機会を与えていただけた事に感謝しています。そして、通所されている方々が、さいたまマックのプログラムを通して、新たな生き方を見つけられるように陰ながら応援をさせていただきたいと思います。

あらためて、職員の皆さん、通所者の皆さん、暖かく迎え入れていただき、貴重な経験をする事が出来ました。本当に有難うございました。

今年もやります

# 七福神めぐり



木々の芽吹きに春を感じながら、与野七福神巡りでご利益とご健康を一緒に授かりませんか

日時：3月20日（金・祝日）10：00～14：30

※雨天中止

集合：さいたま新都心駅東口集合・出発10時00分

食事は各自ご用意ください。

## <与野七福神 ご紹介>



上町氷川神社  
（福祿寿）  
中央区本町東6-7



一山神社  
（恵比寿）  
中央区本町東4-10-14



天祖神社  
（寿老人寿）  
中央区本町西1-14



円乗院  
（大黒天）  
中央区本町西1-13-10



円福寺  
（布袋尊）  
中央区上峰4-7-28



鈴谷大堂  
（毘沙門天）  
中央区鈴谷8-4



二度栗山大師弘法尊院  
（弁財天）  
中央区新中里187

## 【七福神の行程】

上町氷川神社（福祿寿）→ 一山神社（恵比寿）→ 円乗寺（大黒天）  
→ 天祖神社（寿老人）→ 御嶽神社（弁財天）→ 円福寺（布袋尊）  
→ 鈴谷大堂（毘沙門天）→ 与野本町駅（解散14時30分頃）



## ★交流ソフトボール大会★

### マックチームVS混成チーム

マック修了者、AAメンバー他、どなたでも参加して下さい。  
爽やかな汗をかきましょう！お待ちしております。

日時：2020年5月3日（日）13時00分～15時00分

場所：さいたま市障害者交流センター

連絡先：さいたまマック（☎048-685-7733）



## ★17周年感謝の集い★

日時：2020年6月7日（日）10時00分～15時30分

場所：さいたま市産業文化センター（参加費無料）

日頃ご協力を頂いております関係者の方々、ご家族の皆様、  
そして、多くの仲間のご来場をお待ちしております。

## ☆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

### 3月の通所者プログラム

- 1日（日）AA埼玉東地区女性セミナー（東大宮コミセン）
- 3日（火）誕生会
- 8日（日）AAわんうえいぶG O・S・M（宮原コミセン）
- 11日（水）調理実習（障害者交流センター）
- 14日（土）スポーツP ソフトボール（障害者交流センター）
- 20日（金・祝）七福神めぐり（さいたま新都心駅AM10時集合）
- 24日（火）PMスポーツP 卓球（東大宮コミセン）
- 28日（土）視聴覚プログラム
- 29日（日）出会いの里G 感謝の集い（針ヶ谷コミセン）
- 30日（月）マック便り発送
- 31日（火）ビジネスミーティング

### 3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       | 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 |
| 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        | 14：00～15：00 |
| 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 |

# 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

夫は、私と仲たがいすれば、実母と驚くほどに仲良くなり、実母と仲たがいすれば私と目眩するほど仲良くなるという、不思議な人間関係の持ち主です。つまり常に誰かと戦っていないとバランスが取れないという事なのか、何とも『戦い好き』な人なんだとつくづく思う。実母との言い争いなどは、相手の嫌がる言葉を、何でこんなに並べる事が出来るのかと、驚く程の語彙を持ち合わせている人と言える。もちろん私に対しても同じ事で、『そこを突くか』と感心しながらも腸は煮えくり返りっ放し。夫は相手の嫌がる言葉を自分の引き出しに貯めるだけ貯め込んで、戦いの日の為に備えているような気がしてならない。つい2～3日前も、実母と『母子関係修正不可能』と思うような罵り合いをしていたのに、「九州に行く！」と何事も無かったかのように急に言う、もちろんお詫びの帰郷ではサラサラ無いはず。それどころか夫は罵り合いも、いがみ合いも何一つ残って無いのか平常心。忘れた訳でも無かろうに、これも『アルコールリックの際だった特徴』なのだろうか？。

〇月〇日

そんな珍しい特徴を持つ夫と共に九州に向かった。怒り満々で帰った数年前とは全く違い、清々しい空港の清々しい飛行機に清々しく搭乗。阿蘇の麓に降り立つも、これまた清々しい山並み。出迎えてくれたお爺ちゃんとお婆ちゃんも特別に爽やか。

それは私自身が編み出したものではなく、基本は夫が『酒を呑んで無い』それだけの事だと気付く。私の喜怒哀楽は総て夫の飲酒に左右されていたと気付く。大袈裟に言えば良くも悪くも私の人生総てが夫の飲酒にかかっていたと気付く。何と言う事か！啞然！しかしそれを否める事は出来なかった。なぜなら夫が呑んで無いだけで、私の心が乱れる事は微塵も無い、景色を観る目も人を視る目も何とも新鮮でともかく嬉しい。実家の柱の傷も家の周りの雑草も道端の石ころまでもが愛おしい。たかが呑んで無いだけなのに。されど呑んで無い夫が居た。

## 後援会 1 月会計報告

収入の部	会員献金	144,000	支出の部	通信費	33,852
	賛助会員	17,000		印刷費	6,000
	法人会員	50,000		事務費	9,990
	会場献金	-		行事費	15,829
	雑収入	-		雑費	466
	① 収入合計	211,000		運営委員会	-
				② 支出合計	66,137
				③ 収支差額 (①-②)	144,863
				前月繰越金	3,000,344
				次月繰越金	3,145,207

### 【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