



2022年10月号

～ 目 次 ～

宿泊研修秋季キャンプ	2
スケジュール	6
はらたち日記	7
会計報告	8



宿泊研修秋季キャンプIN秩父

★宿泊研修秋季キャンプIN秩父、感想文★

『思いやり』

D・K

みなさんは、バーベキューの良いところは何だと思いますか？僕は、どこでもタバコが吸えて、地球が灰皿になって、少し生ごみが落ちて肥料だと訳の分からない事を言い、なんといっても明るいうちから罪悪感なく酒が飲めるところです。そんな僕から酒をとったら「なにがおもしろいねん！」とっていました。今回、行かせてもらって良かった事は、顔は知っているけど話した事がないな。なんか恐ろしそうだと思っていた方がいたのですが、バーベキューを通していろんな話をする事が出来ました。これがフェロウシップの良さなのだと思います。でも反省しなければいけない事があります。正直、表の顔では「ありがとうございます、楽しみにしてます！」と言っていました。本当は「こんな時期にやらなくていいよ」「泊まりは嫌だ」と。感謝の気持ちなど微塵もありませんでした。自分に正直になれず人の顔色ばかり覗ってきたから酒が必要だったのですが、正直に「行きたくないです」という自分と「ありがとうございます」と言っておけばいいやと思う自分の二人いて結局、後者を選びました。でも今まで通り「いい人ぶる」をしていたら飲んでいて時と変わらないと思ったので、その日のミーティングで正直な想いを伝えさせて頂きました。改めて自分という人間を振り返り、その嫌な自分を伝える事が出来た事が勉強になりました。そして、それを受け止めてくれた先輩達に感謝いたします。そんな自分ですが、今回やってみて、バーベキューの良いところ。それは、企画してくれた方達の想い。美味しい物を食べさせたいという想い。喜んでもらいたいという想い。そんな方達に囲まれたバーベキューは、酒なんかと比べもの作文を書いている今でも、みなさんの笑顔が浮かんできます。

スタッフの皆様、後援会の皆様、心から申し訳ありませんでした。そして、心から、ありがとうございました。



『秩父宿泊研修』

Y・S

9月18日の前日、台風が来る事はわかっている、「本当に行くのかよ」と思っていました。しかも、酒なしでのキャンプとかは、したことないし、人の中で寝れるのか自信なんて全くないし、行けば山・川・など。

話せる人がいたので何とかなると思っただけでしたが、初めての事だったので、すごく気が重かったです。

行く途中の事でAAでは良く会う方と御一緒させてもらい、車中も皆で楽しく会場まで行く事が出来ました。自分の悪い癖なのか車を出して頂いた方のお車代だとか、変な心配をしまい、「そんな事は気にしなくていいよ」と、言って頂き、ホットしました、同時に、やっぱり俺は病気だわと思いました。

そして、いざバーベキューが始まると、担当ごとにグループに分かれ精一杯頑張りました。

皆で作ったご飯は、めちゃくちゃ美味しくて、腹一杯食べさせて頂きました。

夜のミーティングにも参加させて頂き、私はOBの方達とミーティングをさせて頂き、とても有意義な時間を過ごさせて頂きました。そして、就寝前になり寝れるかな?と思っていたのですが、一人、二人とイビキの音が聞こえてきて安心して眠りにつきました。

次の日の朝のミネストローネスープがめっちゃくちゃ美味しくて、また、この日の為に練習して作っているのを知っていたので、感謝と感動、それが美味しくて、お代わりをしましたが、まだ食べられる感じでした。たいてい二日目は二日酔いで潰れている事が多いので、それも初めての経験でした。結果、行ったらすごい楽しい一泊二日になりました。

帰宅すると、すぐに現実に戻りやる事が多く、また、いつもの日常に戻りました。

皆様、本当に貴重な体験ありがとうございました。



『秋季キャンプに参加して』

K・S

「やっぱりやるのか」朝、ラインで送られてきた文面を見て、思った言葉です。台風が近づいているのは、しょうがない。行きたくない訳でもない。

「たのしめるのか?」という事です。この日の二日後に休職中の会社に行って上司と約1年ぶりに会い、復職に向けての面談がある為、頭がその事で一杯だったので。恐怖、不安、復職する日が決まってからずっと抱え込んできた事。正直、キャ

ンプどころではないという気持ち。だが、最初で最後になるかもしれない宿泊キャンプOBの方達が忙しい中、我々通所者の為に企画してくれた事。行けばなんとかなるだろうと思うしかなかった。

行きは、私の我がままを通して頂いて影森駅からの合流。よく降る雨でした。

キャンプ場に着き、すぐには下に行かず待機。(この時、荷物をバンガローに運んで頂いていた。すみません)。

バンガローに着いてから、これから作る物の振り分け。私は3人で、キノコ汁。具材を切り分け、調理をしているとOBの方が焼いた肉、ピーマンを口に運んでくれる。美味しい。出来上がったキノコ汁も美味しい。だが、あまり食欲がない。あまり元気がないのを、気遣ってくれるOBの方もいる。申し訳なく、情けないという思い。夜もあまり寝れなかった。だが、花火も楽しかったし、焼いたマッシュマロが旨いという事がわかった。結果として楽しかったんです。ただ、こういう精神状態ではなかったら、もっと楽しめたと思う。

最後に実行委員の方達、後援会の方達、どうもありがとうございました。



『映画が語るもの』は紙面の都合上、お休みさせていただきます。

10月の通所者プログラム

- 6日（木）調理実習（施設内）
- 8日（土）秋季ラウンドアップ（Gメッセ群馬）
- 12日（水）マックダルク合同セミナー（滝野川会館）
- 13日（木）誕生会
- 22日（土）視聴覚プログラム
- 23日（日）このすG O・S・M（クリア鴻巣）
- 27日（木）ビジネスミーティング
- 29日（土）AA川口G OSM（川口市西公民館）
- 31日（月）マック便り発送

10月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

- | | |
|---------------------------|-------------|
| 1日（土）マック利用案内 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 | 15：30～17：00 |
| 13日（木）マック利用案内 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 |
| 21日（金）家族ミーティング | 19：00～20：30 |
| 26日（水）マック利用案内 県立精神医療センター | 14：00～15：00 |
| 27日（木）依存症支援者研修 こころの健康センター | 9：45～16：45 |

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

歩いて5分程の産婦人科医院に、ドキドキしながらワクワクしながら。早く見たい早く逢いたい早く触りたい何とも今日は遠い目的地。やっと辿り着いたその病院のその部屋。胸の高鳴りを納めるべく大きく深呼吸して静かにドアを開けました。

無事に大役を果たした嫁さんと目が合った瞬間、ただただお互い大粒の涙。そして小さなベッドの初孫に静かに近付いてまたもや大粒の涙。我が子も間違いなくそうでしたが我が孫もご多分に漏れず、お世辞にも??? しかし11月16日にこの世に『生』を受けた多くの命が有る中で、よくぞ私の孫として我が家を選んで我が家において下さいました。ホントに我が家で宜しいんですか?私を祖母に選んでくれた可愛い女の子は想像の数千倍愛おしく、私の大事な大切な宝物。間違いなく神様からのプレゼント。ありがとうございました。

待てよ!自分にとって都合の良い出会だけが神様からのプレゼントなのでしょうか?私の生活をまるで邪魔しているかのようなアル症様との出会いも、神様からのプレゼントなのではないでしょうか?どんな出会いも与えて頂いた全てに感謝しなければ、今日のこの最高の出会いもが消え失せてしまうのではと思った瞬間、固まってしまいました。どんな出来事も神様の計画通り、私に組み込まれた私の人生である事を忘れてはいませんか?と慌てて自分に問いかけました。

数々の不思議な力と素晴らしい気付きを、産まれたばかりの孫に教えてもらった。心して向き合った赤子との対面は崇高なる儀式でした。

そして何とまあ産婦人科医院は素晴らし過ぎ。夫と通い続けた『病院』とは真逆で、イメージがガラリと違う事も学びました(笑)・・・それは私の問題ですが(大笑) ありがとう!ありがとう!本当にありがとうございます m(_ _)m

後援会8月会計報告

収入の部	会員献金	126,000	支出の部	事務費	10,568		
	賛助会員	30,000		印刷費	6,000		
	法人会員	50,000		通信費	19,602		
	会場献金	-		行事費	-		
	雑収入	4		雑費	605		
	(斜線)			(斜線)		運営委員会	-
	① 収入合計	206,004		② 支出合計	36,775		
				③ 収支差額 (①-②)	169,229		
				前月繰越金	1,413,200		
				次月繰越金	1,582,429		

【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アルコール依存者がいます。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おります。一人でも多くの人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>