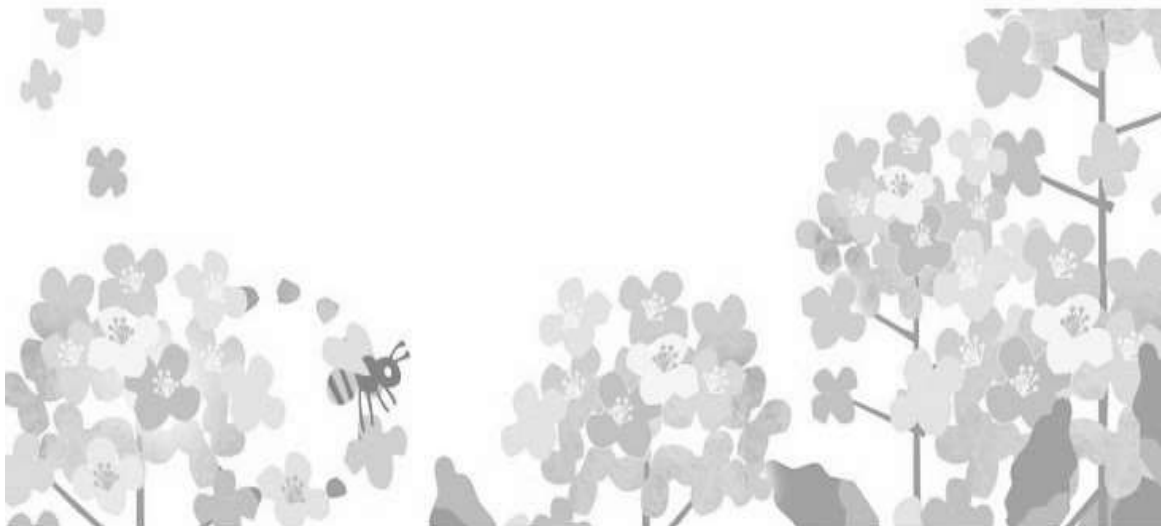




2023年3月号

～ 目次 ～

ステップセミナー	2
はらたち日記	6
スケジュール	7
会計報告	8



## 第16回 さいたまマックスステップセミナー

日時：2023年2月12日（日）

場所：さいたま市産業文化センター

『アルコール依存症者も私も同じです』先生のお人柄の原点に触れさせて頂いた御講話ありがとうございました。



ゲストスピーカー 白峰クリニック院長 山崎聞平 先生



関係者の皆様、お忙しい中ご参加くださりまして、誠に有難う御座いました。

## 『さいたまマックスステップセミナー』

Y・S

初めてのマックスのステップセミナー。感謝の集いは経験した事があるけど、始まったら圧倒されました。自分だけ壮絶な人生を歩んできたと思っていたら、みんな、もっと壮絶な人生を歩んでいる。それだから圧倒されたんです。しかも、笑って話しているのを見て素直にスゲーな~と思いました。いつもマックスに遊びに来る人が、「大丈夫、大丈夫、マックスのプログラムをやっていれば大丈夫、俺も私もそうだった。」と言ってくれているのを聞いていて、人の事のように言って、「俺達、私達の時はさあ~」って、自分達が辛かった時の話を聞かされて、こっちも今、辛いんだよ、俺んち帰ってみろよ！座って休む時間なんて、マックス来て座るまでない時の方が多いんだぞ~って勝手にイライラとしていました。話しを聞いているうちに、自分が、どんだけ恵まれているかに気付かされました。そして昔、壮絶だった人が、笑って話す姿を見て、その「大丈夫だから、マックスプログラムをやっていれば大丈夫だから」と言っているのを、なんか僕なりに、証拠がとれたというか、裏付けをとったみたいな感覚になりました。

改めて、マックスに繋がれて幸運なんだなあ~と思いました。僕も、先輩達のように、あそこで話ができる様、今日一日をしていきたいです。

気付けば、外回りとか、AAに行っているせいか挨拶する人が、いっぱいいて終わったら、グッタリしました。

さいたまマックスのステップセミナーめっちゃ良かったです。

ありがとうございました。



## 『さいたまマックスステップセミナー』

K・S

私が通所し始めの頃、職員さんが言った事。数十年前に、マックスステップセミナーを開催する事になったのはいいけれど、ステップ4・5以上を話せる人がおらず、応援を頼んだのだと・・・。

私は今回、初めての参加ですが、「何だ、この方達は」ですよ。しょっちゅう顔を合わせているマックス修了者の方々のスピーカー。私はステップについて、ちょっとしか解っていないのですが、それでも、修了者の方達が、それぞれのステップについて自身の体験を踏まえ話されていた事に、「すげ〜」。と思いました。

マックスに通所させてもらい、助けられたと思います。

修了者達の話を知ると、なんとか、やっていけそうな気がしたのです、「嘘臭い」と思うでしょ！不思議に思った。

同じ病気の方々は気軽に来てみてください。でも、マックスのスピーカーには参った。なんで、いろいろな人にステップ4・5をやろうと勧められるのが怖いんです。でも、進められないとOBの方達のような、スッキリした感じになれないのかな？だから、修了後も職員に「必ず来るんだよ。」とか言われなくても、必ずお邪魔します。でも、マックスのステップセミナーで話すのはハードルが高すぎます。



## 『ステップセミナーに参加して』

Y・K

マックに通所して4ヶ月経ちました。OBの方達の顔と名前も分かるようになりステップセミナーの話もチラホラと入る様になりました。どなたが、さいたまマック修了者が話をするのか、プログラムを見て楽しみにしていました。

当日、会場に行くと、OBやAA会場でお会いしている人たちがいて、より一層ワクワクしてきました。定刻通り始まり、ステップ1・2・3・と始まり話を夢中で聞いていると『アッ』という間に午前中が終わってしまいました。

お昼休憩も終わり午後からステップ4・5～12まで、毎日マックで第5章で読んでいますが、あまり実感がなかったのですがお話を聞いているうちに、少しだけ分かった様な気がしてきました。さいたまマックに通っていなかったら出会えない方々と出会え参考になるお話を沢山聞かせてもらい本当に感謝しています。

さいたまマックと出会え通所出来る様にしてくれた、ハイパーパワーにお礼を言いたいです。

## 『ステップセミナーに参加して』

J・K

2月12日にステップセミナーに参加させて頂きました。

さいたまマックの修了生がスピーチをしてくれて心をえぐる様な、壮絶な過去があるんだなあ～と思い凄かったです。

あと他のマックで、懐かしい顔があって自分も勇気を貰って、もっと頑張りたと思いました。

本当に有意義な一日を過ごさせて頂き、有難うございました。

# 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

私の高校は関東に来た同級生で、毎年必ずクラス会を行っておりました。もちろんナンチャラ妄想を根底に持つ夫が気持ち良くクラス会なんぞに出してくれるはずはありません・・・『女房焼くほど亭主モテもせず』の真逆では有りますが、それも含めた不治の病を持ってる夫は命懸けで反対するから笑っちゃいます。

高校時代私の前の席だった仲良し恵美ちゃんは「妙ちゃんの旦那さんは、私が一緒なら出してくれるに決まってる。」と前日から泊まり込みの作戦。そんな時の夫は、何も言わなくとも「恵美子さん、妙子を宜しくお願いします。」と自ら協力体制を取るから、またまた笑っちゃいます。恵美ちゃんは地元のクラス会より関東のクラス会に、泊まり掛けで来てくれるのが恒例となりました。

〇月〇日

今の度のクラス会が明後日に迫った晩、もちろん我が家に恵美ちゃんはちゃんと居ました。夫が恵美ちゃんを信用して「妙子をお願いします。」と言える陰には、もう一つ恵美ちゃん大好き理由が有りました。それは夫と差して飲める大酒豪だったのです。酒の邪魔はしないけれど相手はしてくれ無い家族の中で、きっと孤独だったのでしょうか。朝まで付き合ってくれる恵美ちゃんを私以上に心待ちしておりました。そそくさと孫を待つ仕草にも似た行動が私には新鮮で大満足でした。そしてその晩、私は「お先に失礼。」と寝させて貰いました。それも恵美ちゃんの予定に入っていた配慮だったのだと感謝してます。

「好きで飲んできた酒だけど、止めて長生きしたいなあとこの頃思うんですよ。生きて孫の成長が見たいという欲が出ましてねえ。」と恵美ちゃんに語ったと、翌朝聞きました。確かに酒を手放してはいない毎日ですが、取り戻した人間性にばんざあ〜い。

## 3月の通所者プログラム

- 2日（木）調理実習
- 11日（土）スポーツプログラム（障害者交流センター）
- 16日（木）マックダルク合同オンラインミーティング
- 21日（火）七福神巡り
- 23日（木）誕生会
- 25日（土）視聴覚プログラム

## 3月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

- |                          |             |
|--------------------------|-------------|
| 1日（水）マックダルク連絡会           | 18：30～20：30 |
| 3日（金）家族ミーティング            | 19：00～20：30 |
| 4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 |
| 9日（木）マック利用案内 久喜すずのき病院    | 13：30～15：00 |
| 11日（土）全国マック協議会           | 13：30～16：00 |
| 14日（火）事例検討会              | 15：30～17：00 |
| 17日（金）マック利用案内 済生会鴻巣病院    | 14：30～15：15 |
| 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）マック利用案内 県立精神医療センター | 14：00～15：00 |
| 28日（火）家族教室 県立精神保健福祉センター  | 13：30～15：00 |

## ★お知らせ 七福神巡り★

日時：3月21日（火祝）雨天中止

集合：さいたま新都心駅東口

出発：10時00分 集合出発



## 後援会 1 月会計報告

収入の部	会員献金	122,000	支出の部	事務費	12,509
	賛助会員	10,000		印刷費	7,200
	法人会員	50,000		通信費	39,844
	会場献金	-		行事費	-7,290
	雑収入	-		雑費	962
	① 収入合計	182,000		② 支出合計	53,225
				③ 収支差額 (①-②)	128,775
		前月繰越金	2,266,052		
		次月繰越金	2,394,827		

### 【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