



## 2023年7月号

～ 目次 ～

感謝の集い来場者の声 ..... 2~4  
映画が語るもの「インサイドヘッド」..... 5  
スケジュール ..... 6  
はらたち日記 ..... 7  
会計報告 ..... 8



## 『さいたまマック22周年感謝の集い』

6月11日（日）大宮市産業文化会館にて感謝の集いを開催させていただきました。  
お足元の悪い中、多くの関係者の皆様、施設の仲間、AAの仲間にご集まっていたいただきありがとうございました。久しぶりに顔を見合わせて元気な姿を確認しあえ、和やかな雰囲気の中で一日を終えることができました。初試みのトークセッションもお陰様で大変好評をいただきました。参加して頂いた方々の温かいメッセージを頂きましたので掲載させていただきます。

### 来場者の声

私にとって自分の原点に戻れる場所がさいたまマックであります。今回の感謝の集いに参加をさせていただき、案内文に書かれていた『回復』とは飲まないだけではなく、人間らしい生き方ができるようになることという一文を改めて考えています。今の自分は色々な方々の支えがあってこそあるのだということまた、これからも感謝を忘れずに行動していきたいと思えます。さいたまマック合唱団も感謝の思いを込めて歌わせていただきました(\*'▽')ありがとうございました。

マックOB



昨日は参加させていただき、ありがとうございました。

○トークセッションでは事業所と医療との連携、通所者の回復への過程が具体的で、わかりやすく表現されており、とても参考になりました。

○仲間の話しはとても良かったです。

○合唱のメンバーは「さいたまマック」の職員、利用者さん、OB 等の他にも参加されていたと思いますが、（各個人毎でなくて簡単にでも）紹介があっても良いかと感じました。

○トークセッション開始時の件ですが、対象者の概要説明がないのでよくわからないまま唐突に始まった印象がありました。しかし話しを聞いているうちに理解出来るようになり、マックや医療が果たす役割の大きいと感じるとともに、回復の希望をいただけて良かったと思います。

○グリーンケアの話し是件ですが、マックだと依存症からの回復の話しがばかりになりがちなので新鮮に感じられて良かったです。今後ともよろしく願いいたします。

みのわマック



さいたまマック 22 周年感謝の集いに参加させていただき、ありがとうございました。

参加できて良かったです。あたたかい雰囲気を感じられました。合唱は大きな声で元気がもらえました。合唱の途中で会場からの手拍子が起り、一体感が感じられました。トークセッションは新しい企画で、回復のプロセスを見させてもらえて良かったです。マックプログラムは絶対回復できると言わ

れてプログラムに繋がった仲間のお話を聞いて共感しました。同じマックプログラムに繋がっている一人として嬉しかったです。今後ともよろしく願いいたします。よろしくお願い致します。

サポートセンターオ' ハナ

やっと見つけた港（居場所）のありかを知らせるのは灯台の光後援会、つどいが灯台の光となってもっともっと遠くまで光がとどくよう祈っています。

大宮 G K

さいたまマック22周年、おめでとうございます。関係者の皆様、本当にお疲れさまでした。仲間の話を聞きながら私も飲んでいただ頃とは違う生き方になっている事、普通である事の尊さを実感しました。これからも仲間の中で笑顔を大切に生きて行きます。皆様の更なるご発展とご繁栄をご祈念申し上げます。

わんうえいぶ G M



## 映画が語るもの

### 「インサイドヘッド」

これが子供向け？と首をかしげたくなるような、脳の機能をアニメ化したディズニーの作品である。映像の場面場面の切り替えを、主人公ライリー（11歳）の頭の中の出来事と現実の親子の出来事や引越し先での出来事がリンクしながら物語が進んでいく。

脳の中には、幸せにしたいヨロコビ、怒りやすいイカリ、むかむかするムカムカ、失敗を恐れるビビリ、そしてブルーな気分させるカナシミという五つの感情で動かされている。そしてライリーの性格をライリーらしく形作っている五つの島があって、得意なホッケー島、対人関係を円滑にするおふざけ島、友情の島、正直の島、家族の島がある。

人が眠ると記憶が整理され、思い出は保管場所に保管され、特別な思い出は大事に保管されている。忘れ去られる記憶もあって深い谷底に捨てられる。

この物語はライリーと両親がミネソタからサンフランシスコに引っ越しした時のトラブルから始まる。ライリーは引越し先に馴染めず故郷を恋しく思い、頭の中の物語では特別な思い出が転がり落ちて、それをヨロコビとカナシミが探しに行くことで展開していく。

カナシミが思い出に触ると思い出がブルーに染まるので敬遠され、することもなく横になってゴロゴロしている。しかしライリーとの約束を守れなくなって悲しみに涙している空想の友達ピンボンの話をカナシミが寄り添って共感して聞くことによって癒され回復する。またミネソタでホッケーの試合に負けて悲しんでいるライリーを両親や仲間と一緒に悲しむことで悲しみを乗り越えた思い出を見つけることも出来た。悲しむ者を「暗い」「つまらない」と言い、ハイテンションでウケルことをする人が面白い人と呼ぶ風潮になっているように思う。しかし「カナシミ」は自然にある感情でその感情との上手な付き合い方が求められていると感じた。星野富弘さんの詩を紹介する。よろこびが集ったよりも、悲しみが集った方がしあわせに近いような気がする。強いものが集ったよりも、弱いものが集った方が、真実に近いような気がする。しあわせが集ったよりも、ふしあわせが集った方が愛に近いような気がする。

## 7月の通所者プログラム

- 6日（木）調理実習
- 8日（土）スポーツプログラム
- 13日（木）特別ミーティング
- 15日（土）みのわマック感謝の集い（赤羽会館）
- 20日（木）マック・ダルクズームミーティング
- 22日（土）視聴覚プログラム
- 27日（木）ビジネスミーティング
- 30日（日）AA 浦和グループ オープン・ステップ・セミナー

## 7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 |
| 7日（金）家族ミーティング                | 19：00～20：30 |
| 11日（火）事例検討会                  | 15：30～17：00 |
| 13日（水）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）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 |
| 24日（月）さいたま市アルコール関連問題ネットワーク会議 |             |
|                              | 13：30～15：00 |
| 26日（水）マック利用案内 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

会話が家族らしく順調に回ってる幸せな日々・・・。

目覚めは何となく爽やかになり、イライラも何となく少なくなる。顔をめがけて打ち合っていた語気荒い単語は、相手の心に届くような会話と化しました。釈迦力になって作った充実感ではなく、ホンワカと自然に憩える充実感。言うまでも無く夫の飲酒は継続中なのですが、大きな変化がありました。私の手は全く煩わせず、一人で揃えて一人で飲んで一人で片付けてますから、私は言うまでも無く満面の笑み。そうなんです。片付ける事を知っていたのですねえー、「さて！寝るかぁ」と、布団に入って寝る事も知ってましたぁ。本当に布団に寝るんですよ布団に。普通の当たり前の事をしているだけなのに、何でこんなに驚くのでしょうか私は。いかにとんでもない毎日だったのか、『普通』である事の有り難き幸せ。ドロドロ環境の家庭から大喧嘩して、清々しく出て行った娘有り。結婚してにこやかに出て行った息子あり。飼われた猫達は、この環境に於いて当然 AC となり気を使い過ぎたのか早死し。今はアル症の夫とお節介な私との二人だけ。スコブル快調な私の目にビールや酒が全く映らなくなりました。今日のひと時が穏やかです。そうです何とも無欲な日々を重ねています。

〇月〇日

お前と一緒に何年経つんだろうか、俺は入院ばかりで、何日一緒に居れたのか数えるほどしか無かったよな。と突然独り言のように呟いていました。私に対して答えを求めるような空気は一切なく、純粹にしみじみ振り返っている夫。私はこんな思い遣りの有る言葉を長いこと求めていたのです。労りの仕草。ありがとうの表現。全てが人間臭かった。私、この人と一緒に良かったぁ～。

人となりが伝わる幸せな昼下がり。

## 後援会5月会計報告

|      |        |         |      |              |           |
|------|--------|---------|------|--------------|-----------|
| 収入の部 | 会員献金   | 133,000 | 支出の部 | 事務費          | 9,967     |
|      | 賛助会員   | 100,000 |      | 印刷費          | 8,400     |
|      | 法人会員   | 50,000  |      | 通信費          | 41,032    |
|      | 会場献金   | -       |      | 行事費          |           |
|      | 雑収入    | -       |      | 雑費           | 27,376    |
|      | ① 収入合計 | 283,000 |      | ② 支出合計       | 86,775    |
|      |        |         |      | ③ 収支差額 (①-②) | 196,225   |
|      |        |         |      | 前月繰越金        | 997,164   |
|      |        |         |      | 次月繰越金        | 1,193,389 |

### 【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

○今月よりさいたまマック便りの表紙が緑色から白色に変更いたします。また、今月までは緑色の表紙のさいたまマック便りも混在いたしております。ご了承いただきますようお願い申し上げます。