



2024年3月号

～ 目 次 ～

ステップセミナー感想文	2~4
史実が語るもの	5
スケジュール	6
はらたち日記	7
会計報告	8



第17回さいたまマックスステップセミナー感想文

去る2月4日（日）さいたまマックスステップセミナーを開催いたしました。
沢山皆様にご来場いただき誠にありがとうございました。

さいたまマック通所者の感想文をお届けいたします。

ステップセミナー

Y・S

自分はさいたまマックに来て3回目のステップセミナーでした。

一回、二回、三回とみさせてもらい、その時々でOB、OGの方たちの体験や経験などを聞いて、俺も正直になれさえすれば、12ステップを使って回復できるんじゃないかと、去年感じさせてもらった。

それまでは、OBやOGが嫌いで、マックにたまに来ると「気使わせんじゃねーよ」とか思ってました。それこそ自分の病気だと気づかされ、今回、俺もいつか12ステップを使って回復している多くの仲間の一人になりたいと、みんなみたくなりたいと思いました。

自分はマックの序文が好きで、みな同じマックプログラムの1.2.3のステップを基本に据えて回復してきてると思うと、このまま信じて、今日一日を淡々とやってけば、みんな見たく成れると確信しました。

自分もいつの日か、壇上で話せると信じて、正直にやってこうと思ってます。自分は、今回マックのステップセミナーに参加させてもらって、めちゃくちゃ希望のメッセージになりました。

頼りになるOB、OG、職員さんや仲間、家族やその他大勢の方に支えられ今の自分がいることに気づかされた日になりました。

いつもありがとうございます。



さいたまマックセミナー感想文

M・K

さいたまマック主催で毎年行っていること自体知らなく初めて参加させていただきました。会場に着くとマック修了者や後援会の人達の多さに驚きました。そしてみのわマック、ワンステップの仲間からも声を掛けて頂き嬉しい気持ちになりました。当日ハンドブック第5章の朗読を頼まれましたが、壇上に上がって声を出す事に緊張しましたが、前もって知らされていたらきっと前日に読み込んでいたと思いますが、自分にはかえって当日に知らされることで間違えてもよいという気持ちになりました。スピーカーの方々も全員マックを経て、今があるというAAのセミナーとは違った感じもし、聞きやすかったです。そんな姿を見せて頂き自分もあのようになりたいと思いました。少人数の通所者の為に、多くの仲間、先輩が集まってくれたりありがとうございました。

感謝の集いも楽しみにしています。



ステップセミナーに参加して

Y・T

さいたまマックスステップセミナーに参加しました。

仲間の話を聞かせて頂く中で、さいたまマックに通所していてよかったと感じるばかりでした。ステップ一、二、三から順番に仲間の話を聞かせて頂きましたが、ステップの後半になるにつれてとても深い内容になっていき、聞き入っていました。

さいたまマックでステップの基礎をきちんと固めていたからこそ、これだけ深いステップを踏んでいくことができたのだろうと感じました。

「マックでプログラムをやりたい」ではなく、ただただ居場所が欲しくて通所を始めた私ですが、改めてさいたまマックの良さ、この環境のありがたさを感じる一日となりました。

先ゆく仲間の姿を見て、私もプログラムを基礎から固めながら、これからも今日一日を大切に過ごしたいと思います。



史実で語られるような有名人ではない。筆者は朝日門左衛門重章、江戸時代の尾張藩で畠奉行を務めた現代でいえば用度課課長程度の地方公務員というところか。ただただ筆まめ、酒好きだった彼の日記「鸚鵡籠中記」は、元禄4年（重章18歳）の6月13日から書き始め、死没前年の享保2年（重章44歳）の12月29日まで、27年間（8863日）にわたって書かれた全37冊である。

しかし、藩政の批判や尾張藩主の生母の色狂いなど書かれており、人の目にさらすことが出来ない持ち出し禁止のものとして名古屋城の奥深く隠されていた。されど一人の酒好きな男の人生を知るうえではこれほど貴重な資料はないと思うので紹介したい。彼が父親の跡式をついで名古屋城城代組御本丸御番に命ぜられ初出仕したのは元禄8年の正月で、この頃から酒の味を覚えたらしい。

☆「予、昨夜、酒過ぎ、且つ食傷（食あたり）の気味なり。心神、例ならず、今朝二度吐逆す。従来慎むべし」（元禄13年6月7日） ☆「予、政右（相原政之右衛門、上司の息子。飲み仲間）にて戻、酒給（食）ぶ。吐逆し、はなはだ困る」（元禄13年6月21日） ☆「予、暮れ前に帰る。はなはだ沈醉し吐逆云うべからず」（元禄13年11月26日） ★この頃から大酒のため胃、肝臓を患う。また藩主吉通の生母本寿院ご乱行。 ☆「晴。予、はなはだ酒に酔い吐することはなはだしく、殆ど我を忘れ、呼吸絶して大息す。謹んで後を戒めよ、愚かなるかな愚かなるかな、今夜より禁酒」（宝永元年11月7日） ★「予、沈醉吐逆、終日気分不快。眼中黄ばみ小便濃し、黄疸症状になる。（宝永6年） ☆「6日、晴。予、昨日の酒にて気色甚だ不快、戻ごろ吐逆黄水等を吐き、甚だ困る。終日食せず。嚴君（父）予を膝ちかくに呼びよせ、いろいろと酒の事を戒め、自分は格別ならずんば、引盃三つよりの外、かたく飲まず、と云々。予、つつしんで服膺す」（宝永6年1月6日） ☆「16日（母）御足すこしく冷え候やうにて、御肌も昨日よりかたく力サなし。御息ぐるしく御舌白滞……。御苦しき由、他事なき内にも、予に酒をのむなどの給ふこと両度……」6月、母、重章の大酒癖を戒めて死す。（正徳5年6月） ☆「昨夜の酒に痛み甚だし、水泡を吐く」（享保2年12月27日） ☆「時どき呑酸出づ。腹悪張りにはり、氣宇すぐれず……腹筋引きつり、物をいうこと不自由……したたかに吐く」（享保2年12月27日） ★享保2年12月29日「鸚鵡籠中記」絶筆。

★享保3年9月14日没。享年45歳 305年前に先逝った仲間からのメッセージである。今回は紙面の都合から酒害の話だけしか紹介できなかつたが、忙しい方は、中公新書、神坂次郎著「元禄御畠奉行の日記～尾張藩士の見た浮世～」を、ゆっくり古文調の表現を楽しみながら詳しく読みたい方は、岩波文庫 朝日重章著、塚本学編注「鸚鵡籠中記～元禄武士の日記～」をお勧めします。親子関係や夫婦関係、友人関係等の人間関係、凝り性で飽きっぽい性格と飲酒癖が彼の人生を興味深いものにしてくれている。

3月の通所者プログラム

- 7日（木）調理実習
9日（土）スポーツプログラム（障害者交流センター）
10日（日）AA わんうえいぶ G オープンスピーカーズミーティング
（さいたま市宮原コミュニティーセンター）
14日（木）特別ミーティング
20日（水）七福神巡り
21日（木）マックダルク合同オンラインミーティング
23日（土）視聴覚プログラム（施設内）
28日（木）ビジネスミーティング
31日（日）マック便り発送



3月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------|
| 1日（金）家族ミーティング | 19:00~20:30 |
| 2日（土）マック利用案内 与野中央病院
家族ミーティング | 13:45~15:30
18:00~19:30 |
| 6日（水）マックダルク連絡会 | 18:30~20:30 |
| 12日（火）事例検討 | 15:30~17:00 |
| 14日（木）マック利用案内 久喜すずのき病院 | 13:30~15:00 |
| 15日（金）マック利用案内 濟生会鴻巣病院
家族ミーティング | 13:30~15:00
19:00~20:30 |
| 16日（土）家族ミーティング | 18:00~19:30 |
| 26日（水）家族教室 埼玉県立精神福祉センター | 13:30~15:00 |
| 27日（金）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

「あの人気が残してくれた宝物・・遺族の独り言」

影下 妙子

〇月〇日

いつものように目覚め、いつものように流れるいつもの生活。この穏やかな一日は決して当たり前ではなかった事をしみじみ感じるこの頃です。実に『ありがたい一日』今日しか無い今日一日の重みと深さ。

お酒は全く悪くないのよ！飲んでる貴方も悪くないわよ！悪人も犯人も居る訳けがないのよね。

夫の酒に一喜一憂して搔き乱していたのは私でありましたあー。

ごめんなさい、ごめんなさい、本当にごめんなさい。

酒造りに携わっておられる杜氏の皆様、酒を販売されてる皆々様ごめんなさい。

そんなある日。北海道でトンネル崩壊事故の大惨事。バス一台と乗用車一台が崩落した岩盤に押し潰された大事故。科学の力は凄まじくファイバースコープなる物でトンネルの中を見たとか見ないとか、そこにはきっと厳しい現状があったのでしょう。誰も信じたくない事実があったのでしょうか。

ほとんどの人が『さっぽろ雪祭り』を見に行く地元の方々でした。

その中で狂うほど私の胸をえぐったのは、バスに乗り遅れた母親を自家用車に乗せて、トンネル手前のバス停まで送った家族の話でした。病院の予約時間に間に合うように自分の車に乗せて行ったと語っておられた親孝行な息子さん。

親を大切に思う心が仇になる人生って本当にありますか。そんなにいきなり！そんなに急に！人生って変わるんですか。

私だったら急激な今日の変化に耐えられない。

親を看取る準備を少し構いませんので頂けませんかと喚くに決まってる。狂うに決まってる。

そんな私だから、そんな性格だから神様が与えて下さったのですね。飲んで暴れて入院して脱走して。ホトホト嫌になる時間が私には必要でした。自ら自分探しを始める時間が必要でした。

覚悟する時間を10年以上も下さったのですね。

神様の御計画に心より感謝申し上げます。

後援会 1月会計報告

収入の部	会員 献金	119,000	支出の部	事務費	19,503	
	賛助会員	40,000		印刷費	8,400	
	法人会員	50,000		通信費	19,563	
	会場 献金	—		行事費		
	雑 収 入	—		雑 費	748	
	① 収入合計	209,000		運営委員会	—	
				② 支出合計	48,214	
				③ 収支差額 (①-②)	160,786	
				前月繰越金	2,549,216	
				次月繰越金	2,710,002	

【後援会会員募集】

暖かで家庭的な雰囲気に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>

郵便 振替：00100-7-151361 さいたまマック後援会