



2024年4月号

～ 目 次 ～

七福神めぐり・・・・・・・・・・・・・・・・・・2～3
元利用者のお話・・・・・・・・・・・・・・・・・・4～5
スケジュール・・・・・・・・・・・・・・・・・・6
はらたち日記・・・・・・・・・・・・・・・・・・7
会計報告・・・・・・・・・・・・・・・・・・8





七福神巡り

3月20日春分の日
行って参りました



七福神

Y・S

3月20日、この日は春分の日ということもあって、街や公園、神社などは、多くの家族連れで賑わっていました。

当日、家を出る前に、朝食を作り、やる事をやって出てきましたが、街で見る、子連れの家族に、自分の家族を思い出し、申し訳なさや、不甲斐無さを感じていました。

いつか家族で七福神めぐりをしたいと夢見ています。

道中仲間と楽しいわかちあい、公園でシートを広げてお弁当、良い時間でした。最近、自分は、仕事でもうまくいかず、前の日も仕事、次の日も仕事で、正直七福神めぐりなんて、めんどくせーなと思っていましたが、仲間に話を聞いてもらい、オレらのときもそうだったと、自分だけじゃないんだ、と安心しました。結果すごく良い気晴らしのできた一日でした。帰って妻にありがとうと伝えました。



七福神巡り感想

M・K

初めて参加させて頂きました。天気が心配でしたが、昼過ぎからの雨だったので折り畳み傘を持って行って良かったです。整列して歩くのも小学生の登下校以来かなと新鮮な感じがしました。順を追って各神社、寺院を巡り、何か御利益があるといいなと参拝しました。昼食もレジャーシートに座り外の空気を吸って皆で食べると、また違った感覚での楽しみとなりました。昼食過ぎから雨も降りだしましたが、芸術劇場での休憩もゆっくり出来て良かったです。特に印象に残ったのは昼食時に写真を撮る際「箸を置け」との言葉が頭をよぎり、一度目は箸を持ったままで二度目に箸を置いて撮影出来ました。

疲れもありましたが、改めてマックならではの良さ。通所者、引率者、後援会の方々含めての仲間意識も感じる事が出来てとても良い経験をさせて頂きました。

七福神巡り

Y・T

通所一年目は天候不良のために中止、二年目は仕事を優先、三年目は怪我のために欠席、四年目にしてようやく七福神巡りに参加することができました。イベント事は気疲れしてしまうことが多く苦手意識が強いです。今回も不安を抱えながらの参加でしたが、今回は仲間との会話を楽しみながら過ごすことができました。

天候の不安がありながらの行動で、途中雨に降られましたが、雨宿りをしながら七か所全ての寺社にお参りに行くことができました。普段のミーティングとは違い、外の空気を吸うことができただけでも気晴らしになりました。このようなイベントを計画してくださった後援会の方々に感謝しています。ありがとうございます。

正直今でもイベント事は苦手ですし、人の集まりも苦手です。ですが、これからもイベントやフェローに参加して仲間と過ごす時間や出会いを大切に、仲間の中で過ごしていきたいと思います。



七福神巡りをして



K・S

二年ぶりの七福神巡りです。

同行者も、前回とは、ずいぶん変わりましたが、思ったことはずいぶん変わりました。

落ち着いた気持ちで歩きました。特に不平不満があるでもなく。何でだろうな。

今、ほんの少しだけ心に余裕があります。

本当はそんな事、言っている場合ではないのだが。

前回参加した時は、心の中で不満ばかり言っていた。歩くのが嫌だった。しかも、みんなで。ミーティングなんて、ここでもやるの？ それが・・・参加できてよかったです。



この原稿の依頼を頂いてから約2週間後。仲間から「作文進んでる？」と声をかけられました。

咄嗟に「はいっ!」とまるでくしゃみをするように反射で返事をする私。本当はすっかり忘れています笑。訂正できないカッコつけマンが、なんとか誤魔化してマックを出ました。「またやってしまった…。」マックに出逢う前の自分と同じ姿を、もう1人の自分が見ていました。

さいたまマックとの出逢いは、看護学校の実習でした。その時にぼんやり「うちの父もここに来れば、我が家は平和になるんだろうな」という感覚になったのを思っています。ですが、そう思ってる本人もしっかり病気で。掃除機のかけ方を職員さんに指導していただいた時、「うちはコードレスだからこの掃除機の勝手が分からない」と言いました。手際よくコードを引き出しながら。(同じ掃除機を使ってました)

大学を卒業して看護師として働き始めました。しかし、母に「笑ってもらおう」「褒めてもらおう」ためだけに取った資格で働けるわけもなく、半年で退職しました。その時に泣きついたのがさいたまマックでした。「アルコール」というアクションはなかった私を、「生きづらさ」に苦しんでいることに寄り添い、通所を許可してくださった所長、職員の皆様に心から感謝しています。しかし、当時の私はそんなことを考えられる訳もなく、「アル中じゃない、ACは病気じゃない、だから私が1番まともなんだ。みんな私の言うことを聞いて! 若いし、国家資格だって持ってるんだから! あなたたちとは全然違う。」何をするにもこの態度だったと思います。

自分は親に苦しめられた「被害者」なんだから、マックでみんなに優しくされて、慰められて当たり前なんだ。とっていました。親の立場の仲間が許せませんでした。償えとっていました。そして通所中の自分は、この考えが自分の行動に出ているとは全く思っていませんでした。当時の私は、子供の頃から無理やり蓋をして閉じ込めてきた感情が爆発していました。苦しい、怖い、寂しい、悲しい、愛されたい、癒されたい、羨ましい…。それを素直に表現出来ずに、嘘や怒りや嫉妬、見下すことなどで発散するのが精一杯だったと思います。

通所中のエピソードで1番心に残っているのは、コロナが流行した時のプログラムです。最初は日数を減らしながら通わせて頂きました。そして公共の交通機関が使えないので、当時の職員さんが、車で送り迎え

をしてくださいました。今思うと考えられないことだと思います。病院に行くために、電車が使えないからと言って、主治医が自分の車で送迎してくれるのでしょうか。絶対にありえないと思います。マックの職員さんの通所者に対する思いに頭が上がりません。しかし当時の私は、相変わらず「当たり前」。そうなんです。私の生き方は、自分は楽しんで当たり前、ズルして当たり前、嘘ついて当たり前、他人にやってもらって当たり前、気分よくしてもらって当たり前…。コントロールしてなんぼの世界で生きてきました。この当たり前が抜けなくて、今も苦しいことがたくさんあります。だけど、マックでたくさん愛してもらった経験があるから、あの愛情は当たり前じゃないんだ。とか、周りを変えようとしているなと気がつくことができるようになってきました。

私はマックのみんなが見守ってくれていたおかげで、やっと「反抗期」をすることができました。誰かに甘えることができました。反抗しながらも、アドバイスに耳を傾けること、心を向けることができました。それは原家族では感じられなかった、安心感と愛情があるからだと確信しています。私が気づくまで、私の成長を「待っていて」くれる。この愛情のおかげで、ゆっくりゆっくり「生き方」を学ぶことができていると思います。

冒頭に書いた嘘つきの私。落ち込んで自己憐憫に浸りつつも落ち着いて考えました。「さっき、はいって言っちゃったけど、本当は忘れてました！お陰様で思い出したので作文書きました！すいません！」と仲間にLINEしようと思いました。そして何よりそうやって正直に話しても大丈夫だろうと思えました。

こんな楽な瞬間は、さいたまマックに出逢わなかったら感じずに死んでいたと思います。だからそれだけで、幸せを頂いているなと思います。

このご縁に心から感謝しています。今回はこのような分かち合いの機会を頂きましてありがとうございました。そしてこれからもどうぞ宜しくお願い致します。



4月の通所者プログラム

- 7日（日）ワンステップ感謝の集い（サンパール荒川）
11日（木）特別ミーティング
13日（土）スポーツプログラム
18日（木）サテライトミーティング（さぎ山公園）
25日（木）ビジネスミーティング
27日（土）視聴覚プログラム（施設内）
28日（日）AA 浦和グループ オープンステップセミナー
（浦和コミュニティーセンター）
30日（日）マック便り発送



4月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

3日（水）マックダルク連絡会	18：30～20：30
5日（金）家族ミーティング	19：00～20：30
6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（水）職員研修	15：30～17：00
11日（木）マック利用案内 久喜すずのき病院	13：30～15：00
19日（金）家族ミーティング	19：00～20：30
20日（土）家族ミーティング	18：00～19：30
24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

「あの人が残してくれた宝物・遺族の独り言」

影下 妙子

〇月〇日

九州に行きたいと急に言い出した夫。

『今って言ったら今なのだッ』を信念として生きてきた彼ですから、行く事に関してはさほど驚きはしませんでした。

しかしこの度はちょっと質の違う上品な驚き(笑)

なんと仕事が重なっている私に「急に仕事を空けられないだろうから、俺一人で行くよ、お母さん頼むね。」何？その思い遣り。当たり前前の常識的会話に驚きを隠せない自分にこれまた驚き、そして私も答えるのでした。「気を付けて行ってね。」大人の返答、少しは普通に近くなったのかなあ我が家も。

〇月〇日

「おじいちゃん、おばあちゃんに宜しくね。」と大の大人を羽田空港まで送る歪みは多々あるものの・・・

実家の両親から「何で？何しに来る？別に来て貰いたいとは言っとらん！」と最後まで拒否されながらも、一途に向かう夫の後ろ姿が何とも寂しい。

確かに何で急に何を求めて行きたいのだろうか。

〇月〇日

2～3日後「オレ今回はゆっくりしていくから、お母さん大丈夫か？仕事頼むね！」電話口から溢れ出る晴れやかな声。居心地の良い待遇を全身に浴びての長期滞在のようです。

一人で病院に行けない事などは当たり前、一人でトイレすら行けなかった夫が熊本まで、何で何しに行ったのでしょうか『一人で』・・・

熊本で何かが起こっている、日テレの『はじめてのおつかい』カメラ班同行か？

〇月〇日

昔なら、日本のどこかで大きな交通惨事が有ると、何でその乗り物に乗り合わせていなかったのかと、真剣に悔やんだ私。それが我が家イヤ私の常識でした。アル症より酷い病み(闇)の持ち主です。ホラーです。

でも今は普通に思い遣れてる気がします『気を付けて帰って来てね』。

後援会 2 月会計報告

収入の部	会員献金	123,000	支出の部	事務費	9,265		
	賛助会員	-		印刷費	6,000		
	法人会員	50,000		通信費	19,701		
	会場献金	-		行事費	-		
	雑収入	7		雑費	770		
	① 収入合計			173,007	② 支出合計		2,035,736
					③ 収支差額 (①-②)		-1,862,729
			前月繰越金		2,710,002		
			次月繰越金		847,273		

【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