



2026年3月号

～ 目 次 ～

さいたまマックスステップセミナー感想文・・・2～3  
上野動物園・西洋美術館に行ってきた  
七福神巡りのお知らせ・・・・・・・・・・・・・・4  
会員献金方法のお知らせ・・・・・・・・・・・・・・5  
スケジュール・・・・・・・・・・・・・・6  
はらたち日記・・・・・・・・・・・・・・7  
会計報告・・・・・・・・・・・・・・8



# さいたまマックスステップセミナー

## 感想文

### ステップセミナーを終えて

T・S

二月八日、「さいたまマックス、ステップセミナー」がありました。  
この日は朝から雪が降っていて、路面も少し凍結しているという、悪天候でした。  
それでもセミナーが始まるずっと前からすでに沢山の他の施設の関係者や通所者や、さいたまマックスの修了生の方達が集まっていました。  
とても嬉しく思いました。  
セミナーが始まり、スピーカーの方達の話をお聞かせいただきました。  
自分が依存症を患った事により、自死を考えた事、家族を失った事、そして、自分の子供も、依存症を患ってしまった事。  
逆に依存症を患った家族のために、奔走して苦労や苦痛を強いられたけど、それによって自分自身が依存症という病気がどんなものであるか、自分に出来る事は何かを知る事が出来た事。  
どの話も、胸を打たれる話ばかりでした。そして、さいたまマックスに以前、ボランティアで来てくださり、ミーティングの司会をしてくださっていた方と、約1年ぶりにお会いする事が出来き、元気な姿を見られた事もとても嬉しく思いました。  
「さいたまマックス、ステップセミナー」に参加にくださった方々全員に感謝します。  
本当に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

D・S

前日の夜から雪が降り、朝起きたら窓の外は雪景色でした。セミナーの前日は、当日、雪がひどい場合は、中止になる可能性があると言われたので少し心配になりました。当日の朝Kさんからのラインが入り本日は決行するとの事で安心しました。家を出ると雪の降る量がどんどん多くなり電車が止まらないか心配になりましたが大丈夫でした。会場に着くとOBの方が沢山来てくれていました。それに多勢の関係者の方と、お客様がきてくれました。セミナーが始まるとステップ1から12まで順番にスピーチが始まりました。皆さんいろいろな体験談など話してくれてとても私にとってためになる事がたくさんありました。OBの方々大変お世話になりました。ありがとうございました。

### マックスステップセミナーに参加して

T・K

激しく雪の降る、2月8日、マックスステップセミナーに参加しました。悪天候にもかかわらず、多くの仲間、関係者に出席頂き、ありがとうございました。マックス修了者によるセミナー、ステップ1~3では、修了して年月の浅い仲間の話に「そうそう」「あるある」と合づちを打ちつつ聞き入り、M先生の話も大変興味深く聞かせて頂きました。  
その中でも、普段あまり深くは聞く事のなかった、職員の話が心に残りました。自分の病気のせいで、自分の、家族の人生、生活を狂わせ、苦しみ、その影響は、妻、子供達だけでなく孫にまで及ぶと、確かに、思いあたるところが、又アルコール依存症の夫を持つ職員の話、妻は夫にどんな気持ちを抱いていたか、いつかは問題をおこすであろう、夫の行動、日々の生活の乱れに目を光らせつつ、自分の仕事、家族の世話、様々な雑用をこなす、気持ちの休まる日などなかったであろう。  
今回のセミナーでは、今まで少しは気付いていた、でもフタをしてしまいたい部分を、もう少し考え直さなさいとお教えられました。  
マックス、AAに繋がって良かった。心からそう信じられる様になりました。  
ありがとうございました。

## 雪のステップセミナー

K・H

2月8日未明から降り出した雪は朝になっても止む気配はなかった。  
中止か決行か判断に追られる。

第19回さいたまマックスステップセミナーは雪の中での開催となった。  
まさに Go.for.it

### CM

(ご覧のスポンサーの提供でお送りします)

夢かぁ～目を覚ましカーテンをちらりと開けた。

積もってるじゃん！！

まずは朝ごはん。部屋を出て階段を上がる。積もっているじゃん！！

すべりそうになる。

危ない、危ない。(すべらない、すべらない)

連絡がきた。決行、えっ、出かける支度しなきゃ、自転車のカギが凍っている。

歩いていこう。けっこう降ってるなぁ～。

(すべらなり、すべらない。)

電車走ってるじゃん。よかった。歩いて駅まで来たんだからね。

第三章、第五章、ステップ1、2、3。

4、5、6、7、8、9、10、11、12、関係者のお話し。結構覚えてるじゃんお前。

感想文書いて提出して下さい。またかよ！！書けるわけないじゃん、心の奥に突き刺さって取り出せないんだ。

あっ感想あった、あった。

すべらないでよかったぁ～。

### マックスセミナー出席感想

M・A

先ず、当日は大雪で正直行くのを、バックレようと思いました。不安、緊張、そして恐怖すらありました。マジっす。

私はマックスに通所してまだ2週間もたっていないのもあり、今でも、きっとこれからも気を張り続けるでしょう。毎日、家に帰るとグッタリして、フロに入るのも面倒なんです。今でも苦しいです。クレプトマニアが本当に怖いんです。入院したいとも思っています。

話を戻しますね。セミナーです。もう19回目なんですね。しかも、私は勝手にもっと参加者は少ないと思っていました…(汗)。

午前中はとても話も頭に入りとても有意義に過ごせました。皆良かった。すげー感心しました。Sさんも、教授も良かったです。

午後まっ良かったのかな？ぶっちゃけ最後の人の話は全く頭に入って来なかった。正直、寝たくなかったし、イライラした。こんな自分でスマンです。トイレも2回も行ってしまい…。

私は、感想というより、あんなに沢山の人がビックリしたんです。なぜか？だってあれだけの人たちと繋がりがあつたんですよ！情けないことに私は物覚えというか、脳が萎縮しているせいで物忘れもすごいし、人の名前も憶えられない。情けなし…。

Kさん！公演お疲れ様でした。話、面白かったよ～。又、Yさん他、皆様ありがとうございました。

今だにマックスを分りかねている私ですが、宜しくっす。

とにかく、参加して良かったかなぁ～と、言うのが私の感想です。以上。

# 上野動物園・西洋美術館に行ってきました 1月15日(木)



## 七福神巡り開催いたします

木々の芽吹きに春を感じながら、与野七福神巡りでご利益とご健康と一緒に授かりませんか

3月20日(金曜祝日)毎年恒例のさいたまマック七福神巡りを開催いたします

さいたま新都心駅改札口に10:00集合(小雨決行)

昼食は持参でご参加ください

皆さまのご参加をお待ち申し上げます



# 会員献金方法についてのお知らせ

いつも後援会活動にご理解・ご協力を頂き、厚くお礼申し上げます。

この度、会員献金につきまして、新しい献金方法を追加導入致しました。

お手持ちのスマートフォンから、後援会の新規入会手続きや献金が出来ます。

また、既に会員の方におかれましては、特別献金の振込用紙を使用せずに行えるようになりましたので、ご紹介させていただきます。

## 1. 前提

デビットカード または クレジットカード専用の献金となります。

## 2. 特徴

- (1) お手持ちのスマートフォンで任意のタイミングにて新規入会手続きが出来るので、後援会員の立合いが不要です。
- (2) 新規入会申込だけでなく、献金のみや、特別献金のお支払い時にもご利用が可能です。

## 3. ご利用パターン

- (1) 新規入会者様向け  
ご知り合いに後援会入会の意志がある場合、その場で入会手続きをして頂く際にご利用頂ければと思います。
- (2) 既存会員様向け  
毎月振込や特別献金など振込用紙による献金から切り替えて頂くことにより、お振込みの手間が省けます。  
尚、今まで通りお振込みして頂いても問題はございません。

■新しい献金方法は

右記QRコードよりご確認ください。



■お問い合わせ先：さいたまマック内 さいたまマック後援会

## 3月の通所者プログラム

- 5日（木）調理実習
- 12日（木）特別ミーティング
- 14日（土）スポーツプログラム
- 15日（日）AA わんうえいぶグループ オープンスピーカーズミーティング  
(宮原コミュニティーセンター)
- 19日（木）マックダルク合同オンラインミーティング
- 20日（金）七福神巡り
- 24日（火）マック便り発送
- 26日（木）ビジネスミーティング
- 28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

- |                          |             |
|--------------------------|-------------|
| 4日（水）マックダルク連絡会           | 18:30~20:30 |
| 6日（金）家族ミーティング            | 13:00~14:30 |
| 7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                 | 17:00~18:30 |
| 10日（火）事例検討               | 15:30~17:00 |
| 12日（木）マック利用案内 久喜すずのき病院   | 13:30~15:00 |
| 13日（木）マック利用案内 済生会鴻巣病院    | 13:30~15:00 |
| 14日（木）全国マック協議会           | 13:30~16:00 |
| 20日（金）家族ミーティング           | 13:00~14:30 |
| 21日（土）家族ミーティング           | 17:00~18:30 |
| 25日（水）マック利用案内 県立精神医療センター | 14:00~15:00 |
| 25日（水）家族教室 県立精神保健福祉センター  | 13:30~15:00 |

# 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

○月○日

葬儀屋さんとの話し合いをする事から始まりました。

「ここまで頑張られた偉大なお方ですので、この位の祭壇が好ましいかと思われまよ」と、『偉大』何が？どこが偉大？夫を知らないでしょ！あんなに飲んで大暴れしてた夫を知ってるのですか？と詰問したいほど流暢な勧誘のお言葉。

静かに私の側に座って下さった町の長老が「奥さん！その位で良いんじゃないですか？」「それは必要ないと思いますよ」と2～3度流れを遮って下さったお陰で、分相応な打ち合わせが出来ました。長老に感謝！感謝！ありがとうございます。

蒙昧している私に代わって子供等が連絡してくれのでしょうか、想いもよらない方から、慣れ親しんだ方までがお出で下さり、狭い我が家が急に慌ただしい場と化しました。隣の奥さまは白い割烹着を着けて家族の一員となってお茶を出して下さっているではありませんか。

杉並と山形から駆けつけてくれた高校の同級生、何の言葉を交わす必要もなく思い切って泣けた安堵の瞬間でした。

そしてそのクラスメート二人は、お茶請けにもなるお惣菜を、次から次へと作っては並べ、並べでは作り、脇目も振らず働いてくれているのです。

私の高校時代は、学校に勉強しに行ってる感はゼロ。ただただ行く事だけが楽しく、意味も無く笑い転げ、訳も無く一緒に泣いたあの顔と顔。高校時代にタイムスリップした背景画に、認めたくない現実がしっかり嵌まった画像でした。

床の間の前に静かに安置された夫。

束縛されていた物から解放されたのでしょうか、本当に楽そうな寝顔に『お疲れ様でした』と真から語り掛けました。その穏やかなる寝顔こそが、残されし私共への最高の贈り物。

## 後援会 1 月会計報告

収入の部	会員献金	112,000.	支出の部	事務費	11,367.		
	賛助会員	25,000.		印刷費	5,500.		
	法人会員	50,000.		通信費	19,107		
	会場献金	-		行事費	-		
	雑収入	-		雑費	1,307.		
	(斜線)			(斜線)		運営委員会	-
	① 収入合計	187,000.		② 支出合計	37,281.		
				③ 収支差額 (①-②)	149,719.		
				前月繰越金	1,813,321.		
				次月繰越金	1,963,040.		

### 【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