



2026年5月号

～ 目 次 ～

回復は特別なことではない・・・・・・・・・・2～4
後援会からのお知らせ・・・・・・・・・・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



回復は、特別なことではない

K.T

アルコール依存症からの回復というと、何か特別なことをしているように思われるかもしれませんが。しかし実際の回復は、もっと静かで日常的なものなのかもしれません。施設で回復の道を歩み始めてから 11 年。私自身の経験を通して感じていることを書いてみたいと思います。

■回復は静かな日常の積み重ね

私自身の実感としては、特別なことをしているという意識はあまりありません。むしろ、日々の生活の中で、自分の状態を整えながら「普通の毎日」を積み重ねている、という感覚に近いように思います。

私は 11 年前、この施設でお世話になり回復の道を歩み始めました。当時は、これから先どうやって生きていけばいいのか、不安でいっぱいでした。時には癌の疑いがあり検査入院した事もありました。時には仕事のプレッシャーでつぶれそうになった時もありましたが、しかし総じて振り返ってみると、大きな変化や劇的な出来事の連続というよりも、静かな日常の積み重ねの時間を過ごしてきたように思います。



■初めての AA ミーティング

今でも覚えているのが、初めて AA ミーティングに参加した時のことです。先を歩いている仲間の皆さんが、私の話をじっと黙って聞いてくださるのです。その雰囲気の中で、「何かみんなが納得するような、すごい話をしなければいけないのではないか」と思い、とても緊張したことを覚えています。

しかしミーティングは、上手に話す場所でも、立派な話をする場所でもありませんでした。ただ自分の経験や気持ちを正直に話せばよいのだということ、少しずつ学んでいきました。

■感情の波を小さくする

今の私が大切にしていることの一つは、感情の起伏をできるだけ大きくしないことです。嬉しい



ことや楽しいことがあるのは良いことですが、気持ちが大きく揺れ動くと、その反動で落ち込んだり、不安定になったりすることもあります。

アルコールに頼っていた頃の私は、そうした感情の波に振り回されることが多かったように思います。だからこそ今は、できるだけ穏やかな気持ちで日々を過ごすことを心がけています。

■仲間とのつながり

その支えになっているのが AA ミーティングです。ミーティングでは、自分の思いを正直に話すことができますし、仲間の経験を聞くことで「自分だけではない」と感じることができます。先述のように、癌の疑いによる検査入院の事や、仕事のプレッシャーで苦しい時の事はミーティングで吐き出して仲間聞いて頂く事により、自分自身の落ち着きを取り戻し、乗り越えられてきたような気がします。

また、仲間との交流も私にとって大きな支えになっています。特別なことをするわけではありませんが、時々顔を合わせて話をしたり、近況を伝え合ったりするだけでも、心が軽くなることがあります。



回復の道は決して一人で歩くものではなく、仲間と共に歩いていくものだということを、こうした時間の中で改めて感じます。

■今日一日を積み重ねる

回復とは、「何か特別なことをするのですか」と聞かれることがあります。しかし実際には、特別なことというよりも、小さなことを続けているだけなのかもしれません。



ミーティングに行くこと、仲間とつながること、そして今日一日お酒を飲まずに過ごすこと。私の場合はその積み重ねが、長い年月になっていました。

これからも特別なことを求めるのではなく、今日一日を大切にしながら、穏やかな日常を積み重ねていきたいと思っています。

<後援会からのお知らせ>

3月から4月にかけて総会を実施しまして、役員の変更を行いました。

その結果、今年度は以下のメンバーで後援会運営を推進して参りたいと思いますので、よろしくお願い致します。

会長	寺崎 一男	(継続)
副会長	篠葉 義樹	(新任)
書記	関口 絵未	(新任)



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

5月の通所者プログラム

- 3日（日）AA 嵐山バーベキュー （嵐山溪谷バーベキュー場）
9日（土）スポーツプログラム
14日（木）特別ミーティング
21日（木）美術館巡り
23日（土）視聴覚プログラム
26日（火）マック便り発送
28日（木）ビジネスミーティング
31日（木）AA さきたまグループステップセミナー
（東大宮コミュニティーセンター）

5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 | 13:00~14:30 |
| 2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 |
| 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 |
| 13日（木） | 家族教室 済生会鴻巣病院 | 14:00~15:30 |
| 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 済生会鴻巣病院 | 14:30~15:30 |
| | 家族ミーティング | 13:00~14:30 |
| 16日（土） | 家族ミーティング | 17:00~18:30 |
| 27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

○月○日

暦の関係や火葬場の都合などで、夫は自宅での仮通夜を3夜することになりました。3泊で充分ですか？もっとゆっくりしたいですか？3日目の晩は一緒にお話をする事にしました。いやな過去も語ってるうちに懐かしい思い出に変わり、腹たった事も笑える出来事に変わる摩訶不思議な充実した時間を二人だけで過ごしました。名残は尽きないのですが明日は・・・、明日になったら貴方は黄泉の国へと旅立たれるのですね。

賑やかで煌びやか好みの夫への最後のプレゼントは、かなり奮発して『金塗りの霊柩車』を用意しました。「斎場に向かう道はご本人様の思い出の道をお選び下さい」と葬儀屋さんからのお心遣い。しかし急なお声掛けに浮かんで来る道はなく、先妻の子に尋ねてお願いした思い出の道は前の奥様と新居を構えたアパートの前とさせてもらいました。

そして着いた斎場、今晚こそが最期の本当に最期の晩なのです。誰が指図した訳でも無いのに、ささやかなお清めのテーブルは酒席と烏龍茶席にはっきりと区切られた微笑ましい光景でした。

その晩は息子達男性陣に任せて私は娘と自宅に帰りました。主人の居ない我が家でした。なんとも不思議な我が家でした。今日から一人なんだと自覚せざるを得ない空間でした。

翌朝早々に斎場に着いた私に、次男が誇らし気に言うのです。「最後だよ、大宮の空をしっかりと見ときな」って夫のキャスター(?)を斎場の出入り口まで動かして夜空を見せてやったよと「え～～～ッそんなあ～」葬儀屋さんから『ご遺体がずれてますが』の厳重注意で済むものなのか？書類送検？身柄送検？喪主が捕まるの？実行犯が捕まるの？と一瞬の狼狽はあるも「ありがとね」と真の底から息子に礼を言いました。貴方は幸せでしたね。

後援会3月会計報告

収入の部	会員献金	110,000.	支出の部	事務費	10,811.		
	賛助会員	-		印刷費	5,500.		
	法人会員	50,000.		通信費	19,305		
	会場献金	-		行事費	-		
	雑収入	-		雑費	804.		
	(斜線)			(斜線)		運営委員会	-
	① 収入合計	160,000.		② 支出合計	36,420.		
			③ 収支差額 (①-②)	123,580.			
			前月繰越金	160,385.			
			次月繰越金	283,965.			

【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