



2017年7月号

～ 目次 ～

今だから言える修了者の一言	2
看護学校実習生感想文	3
16周年感謝の集い	4
お知らせ・豆知識	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 16周年感謝の集い



『今だから言える修了者の声』

世間知らず！！

H. A.

20歳前から口にした酒、高卒後、仕事に就くとまもなく、父親が亡くなり兄が始めた店を手伝う事になり、店が忙しい中、結婚して一人息子を儲けるも離婚。子供は実家の世話になり、仕事はしているも借金は増えるばかり「お袋、何とかしてくれ」「これが、最後だからな！」、渡された金を持っては振る舞い酒、あげくの果ての飲酒運転、母親に成長したにも、今度、酒を飲んだら親子の縁を切るとまで言われる。体調不調で地元の近くの病院で点滴を打ってはまた、酒を飲み4日の入院(4日での不思議な体験)4日で追い出されました。

アルコール依存症、精神病院、手は震え字は書けない、どうにもならない状況での反発「なんで俺が、ふざけるな！！」…大声を出している自分が、AAミーティングにも参加出来る様になり、入院しての初めての年末からの外泊、一人での正月で酒を飲んで、さいたまマックに電話をした事を覚えています。マックの体験参加に参加させて頂き、このまま続けなければと思いつつ決心がつかせませんでした。「どうせ酒が止められないんだろう！」の職員さんの一言で「はい」と言うしかありませんでした。

病院からの通所、スリーミーティング、就労プログラムとなり、今さら仕事なんて…の思いで就かせてもらった仕事。

先行く仲間の修了、うらやましく、誇らしく思いました。自分のより後から通所した仲間の修了に焦りもありました。マックに行っていればいいやの考えです。その中での2歳上の兄の死、母親の心臓の手術、「なんで俺だけが、何で今なの。」苦しい気持ちです。「今、出来る事、飲んでいない姿を見せて来い。」と言われて見舞いに行く。かつての妻を鬼呼ばわり、酒臭いと言われて腹をたてての仕事放棄、母や人に対して思いやり、感謝の気持ち、仕事に対しての考え方…『世間知らず！！』

職員さんの声が重く感じられます。酒のない生き方、マック生活を大切に仲間の中で「今日一日」大切にしたいと思えます。仲間の皆さん職員さん、有難うございました。

さいたまマックでの実習を終えて

看護学校学生 T. H.

この度は、さいたまマックの活動に参加させて頂き、ありがとうございました。今回、看護学校の実習として三日間ミーティングに出席したり、昼食を一緒に食べさせて頂いたり、休憩中にお話を聞かせて頂いたりと、とても穏やかな雰囲気迎え入れて頂き、楽しく学ばせて頂きました。

その中で、マックという施設について、授業で習っただけでは解らない事、気付けない事など、実際に参加出来たからこそ知ることが多々ありました。

マック内の雰囲気の明るさ、マックに通っている仲間同士の仲の良さ、お昼ご飯が美味しいことなどを知り、さいたまマックという施設の居心地の良さや、通わなければいけないという強制感ではなく、自ら通いたいと思える様な環境であることを学ぶ事ができました。

アルコール依存症から回復する為には、マックに通い、ミーティングを継続して行くことが重要であると考えられます。

さいたまマックには、その継続して行くために必要な自主性や、やる気に慣れるための環境が整っていると感じました。

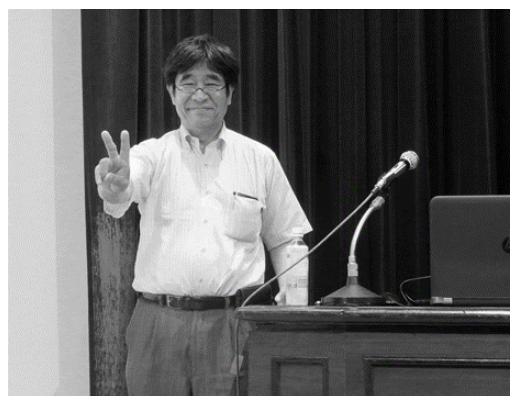
三日間という短い時間ではありましたが、得られたものは大きく、イメージも変わりました。私は、さいたまマックで実習させて頂けて本当に良かったです。

今後の実習にも今回、学んだ事を生かして行きたいと思います。重ねてではありますが、本当に有難うございました。

★さいたまマック合唱団★



感動の歌声♡・・・涙していた人もいました。



貴重なお話し、ありがとうございました。

ご来場者の一言メッセージ

- 歌がとても良かった、涙がでました。(家族)
- 皆さんの話を聞いて、一日一日、飲まない事を継続している事に感動しました。(関係者)
- 私の父もアルコールに問題があり、大変苦労しました。他界しても許せませんでした。今回、皆さんの歌声を聞いてやっと許せた様な気持ちになりました。(家族)

【御 礼】

関係者の皆様、ご家族の皆様、いつもご支援頂いている会員の皆様、多数のご参加まことにありがとうございました。

私達は「ありがとう！」の気持ちを込めて唄いました。

改めまして、皆様に心からの感謝を申し上げます。

【お知らせ】

★NPO 法人 新潟・秋田・さいたまマック合同宿泊研修会★

今年も新潟マック・秋田マック・さいたまマックの仲間達とAAの仲間達、関係者の方々、ご家族の皆様と本研修会に参加します。

なお、参加希望者が定員に達しましたので、応募は締め切らせて頂きました。

日 時 : 7月15(土)・16(日)、1泊2日

場 所 : 見附市立海の家 海海ハウス

BBQ : 海海ハウス横 広場

宿泊先 : 見附市立海の家 海海ハウス

住 所 : 新潟県長岡市寺泊郷本188-1

主 催 : NPO法人 さいたまマック

【豆知識】：陰暦7月の異名『文月』

文(ふみ)をひろげて曝(さら)す月を言う意味。七月と言えば七夕(たなばた)。七夕に、詩歌を献じたり、書物を夜風に曝したりする風習がある事に由来。短歌に歌や願いを書く行事に困んだ、文披月(ふみひらき月)が転じたとされる説が有力です。

今年は、何を願いますか？

★調理実習 6月 13日・・・今日は冷やし中華を作りました★



うす焼き卵も上手に出来、千切りのハムやキュウリも添えて、美味しい冷やし中華の出来あがり〜り(^^♪



7月の通所者外プログラム

- 4日(火) PMスポーツプログラム 卓球(東大宮コミセン)
 9日(火) AM調理実習(施設内)
 15~16日 新潟宿泊研修会 一泊二日(新潟見附市)

7月のスタッフ渉外活動・メッセージ活動

1日(土) 与野中央病院	13:45~15:30
家族ミーティング	18:00~19:30
5日(水) マック・ダルク連絡会	18:30~20:00
11日(火) 事例検討	15:30~17:00
13日(木) 久喜すずのき病院	13:30~15:00
15日(土) 家族ミーティング(ご両親以外)	18:00~19:30
20日(木) 所沢慈光病院	14:00~15:00
21日(金) 済生会鴻巣病院	14:00~15:00
26日(水) 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

夫が酒さえ断ってくれたなら…。私は、翌日から楽になるに決まっている。不登校の先妻の娘は、イキイキと学校に行くに決まっている。私の連れ子は、シンナーなんか即止めるに決まっている。そうなれば我が家はきっと幸せになれる。イヤ必ず幸せになるに決まっている。夫の酒が止まれば、総て丸く治まるに決まっている。

そんな事『当たり前』と思っていた。でも、本当にそうなのだろうか？本当にそれで良いのだろうか？この頃それは違うような気がしてきている。私の最大の怒りはもちろんの事、幸も不幸も喜びも、他の理由の哀しみさえも、総て夫の飲酒が原因なのだろうか？そうなると夫が酒を止めなければ、私に幸せが来ない事になるのだろうか？そんなバカな。夫の飲酒に私の人生、ひいては子供の人生を任せて居て良いものだろうか。

2年前、あの所沢のM病院に救急搬送されてから、無意識に暖めていた『アルコール依存症者の家族』の幸せ基準が、静かに静かに、ほぐれていく思いが、『雪解けのせせらぎ』のように、どこか遠くからゆっくりと聞こえて来た。

そんな心地よいせせらぎを聞きながら、今の私は、いったい何をしたいのだろうか？自分に正直に、自分が思っていることを、自分が行動したいことを、かなり勇気のいることだけど、いつか、やってみよう。

私の思いの中心は夫の事だったけれど、その思いの質は少なからず変わって来ていた。それは、私が夫の酒を取り上げることで無く、私が夫の身体を心配するでも無く、九州に住んでいる夫の両親に会わせなかった…きっちり会話が出来るうちに、意識が混濁しないうちに。西に沈む太陽に映し出された切り絵のような風景が揺れる私の心を決めてくれた。

いつの間にか私は旅行会社の窓口に住んだ。飛行機のチケットを、お二人分購入していた…誰に確認することもなく購入した。それは、「どんなことが起こっても大宮には行かん！」と、口癖の様に強い語気で言っていた義父だったけど、それが『本音』だとは思っていない私だったから。

後援会 5 月会計報告

収 入 の 部	会 員 献 金	170,500	支 出 の 部	通 信 費	18,614
	賛 助 会 員	5,000		印 刷 費	11,250
	法 人 会 員	50,000		事 務 費	10,491
	会 場 献 金	-		行 事 費	-
	雑 収 入	3,000		雑 費	-
	①収入合計	228,500		②支出合計	40,355
			③収支差額 (①-②)	188,145	
			前月繰越金	2,568,062	
			次月繰越金	2,756,207	

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