



2017年8月号

～ 目 次 ～

宿泊研修会感想文	2
新潟には行けなかったけど	4
七夕・豆知識	5
調理実習・スケジュール	6
はらたち日記	7
会計報告	8

新潟宿泊研修会



7月15日（土）海海ハウスにて、新潟・秋田・さいたまマックの仲間

『新潟宿泊研修を終えて』

Y. Y.

涼しい朝だった。僕はいつもどおり神社へ行き、「無事に新潟へ行けますように。」と、手を合わせました。大宮駅で職員さんと待ち合わせ、一緒に集合場所へ向かいました。そして少ししてから新潟へと出発しました。

新潟へ着き、バーベキュー、お肉、イカ、焼きそば、トマトを食べました。とっても美味しかったです。飲んでいた頃には考えられなかった事です、しらふでバーベキューをするなんて!! でもそれがまた楽しかったです。『本当?』って感じでした。夕食を撮ってから、夜、花火をして、ミーティング。さいたまマック修了生のTさんが司会をした。僕は、新潟に行くのが一つの目標だった事を話しました。来る事が出来たのも、仲間、職員さんのおかげ、勿論、スポンサーのおかげだと思いました。平泳ぎまで出来るなんて思ってもみませんでした。心地良い疲れで、ぐっすりと寝ることが出来ました。16日の朝食は、お米がとっても美味しかったです。埼玉では、なかなか味わえない香りでした。

そしてミーティング。僕はあえて、新潟の仲間、秋田の仲間の中に入りました。人間関係が苦手の僕、少し勇気をもって仲間の中に入りました。いろいろな仲間の話を聞いて良かったです。一杯飲んでからじゃないと出来なかったコミュニケーションが、飲まないでも出来る様になりました。昔では考えられなかった事です。

帰路の越後川口SAで、兄の孫へのお土産を職員さんに選んでもらい、赤ちゃん用のスプーンとフォークを買いました。まだ渡していないけど喜ぶと思います。母には、魚沼産のお米を買いました。とっても喜んでくれました。今までは、自分の事だけで精一杯でしたが、少しは、他の人の事も考えられるようになった感じがしました。実家でお金を家探ししていた僕に、「もうお父さんがいないんだから、苦しめないで!」と、大声で叫んでいた母が、一言、「ありがとう。」と、言ってくれました。その時、長生きして欲しいなあと心から思いました。この研修で、僕と母の関係が一つになった思いで、嬉しさで心がいっぱいになりました。本当に新潟へ行くことが出来て、『ありがとう』と心から喜べた研修でした。

今度は、サマーキャンプが待っています。それまでマックで、怠けないで、頑張り過ぎないで、一步一步、前に進んでいきたいです。



『新潟宿泊研修会を終えて』

I. T.

新潟宿泊研修会への参加は、今回で3度目になりました。各年の研修会の思い出を振り返ると、今まで共にさいたまマックに通った仲間達の事を思い出します。私がさいたまマックに通所し始めた頃は同期の仲間が大勢いて、その多くの仲間が修了していきました。当時はそれを当然の事と感じていましたが、その後マックに来た仲間に残っているのは自分と現通所中の数少ない仲間達だけだと思うと、この病気の回復の難しさ、依存症の私達が、飲まないで、ひとまず自分の考えを棚上げし、回復に必要なことを続けていくことの難しさを感じさせられます。

今回の研修会で例年と大きく違うことは、今年からマックの家族会にも参加させてもらっている弟も参加させて頂いたことです。仲間との関わりに慣れ始めた自分とはもかく、少々人付き合いが苦手な弟の参加は少し心配でしたが、もともと孤独で苦しんだ仲間は優しいですね、大勢の仲間が弟にも声をかけて頂いたとのことで、心配は余計だった様でした。

反面、私の方はその慣れが悪い方に働いてしまい、体調不良もあったのですがイベントへの参加がおろそかになり、施設に戻ってから職員の方にお叱りを受けました。指導を受けている最中も、心の中で言い訳は沢山していたのですが、一晩考え、自分のこの怠惰さこそが性格上の大きな欠点であり、社会生活にも大きく影響していることに気づかされました。最近、仕事上で自分の立ち位置に変化が訪れたことも重なり、これからは自分の欠点としっかり向き合っていかなければならないと思わせてくれたここ最近の一連の出来事に、改めてハイパーパワーの導きを感じています。今、職場の休憩時間にこの原稿を書いているのですが、研修会の前後では、仕事との向き合い方が大きく変わりました。仕事の方も慣れてきて、ここ最近、怠惰さが目立ってきていたのですが、今は、無理して努力しているというわけではなく、この怠惰さを克服していくことが自分のプログラムなのだ、と覚悟を決めただけで、以前より淡々と多くの仕事がこなせるようになっていきます。これからも続けていく努力をしていきたいと思えます。



『新潟には行けなかったけど…』

E. M.

今日も、いつもどおりに朝5時に起床し、軽く朝食を済ませ、『やる気の鍵』を取り出して、家の掃除を済ませました。かつての私は、朝目覚めると直ぐに酒を呑んでいました。そうして、何もできない一日を送っていました。8ヶ月程前、刑事事件を起こし、留置場へ10日間収監されました。家族に罰金を払ってもらい釈放されてからも、わずか1ヶ月もしないうちに、酒と処方薬の乱用をし、頭がおかしくなっていました。そして、小学生の頃からあった自殺願望が、また出てしまいました。娘の通報で警察官に連れられ、そのまま入院、保護室へと…。しばらくして、娘の付き添いの上、主治医の診察を受けました。娘は『措置入院』を考えていたらしい…彼女は母である私の性格を良く知っている。「少なくとも、入院中は我慢できる。でも退院したら、どうせ浴びるほど酒を呑むんだろう。」…と。

今回の通所は2度目。主治医の了解を得、施設に受け入れてもらい、生かさせて頂いている私があります。必死で施設に通所しながら気付けた事が沢山あります。もう死にたくない。しらふで難病とも仲良くしています。生活する上での制約は沢山ありますが、悲観的にならず、日々充実しています。

仲間は新潟の研修に行きましたが、私は主治医のもとでの『ADG』に参加しました。様々のアディクションを持った人達の集まりですが、分かち合える、共感できる、話を聞いている自分があります。苦しいのは私だけじゃないって事、すごく理解できています。もう、寂しくない。毎日が、かけがえなく、生き生きとしています。48年生きて来て、今、一番明るく、人間らしく、全力で回復へ向け取り組んでいます。本当に感謝しています。

16日には、1年6ヶ月前に他界した父の墓へ、お花とお線香を供え、手を合わせて来ました。非行に走り、父母に迷惑をかけ続けて来た過去。両親共に他界してからも迷惑をかけていましたが、今は、同じ依存症に苦しむ仲間達に支えられ、職員さん達から、『一から』常識を教えて頂きながら更生への道を歩んでいます。そのことも報告できました。これからも、もっと成長するね!! 天国から見ていて下さいね。私は、のんびり、ゆっくり、あせらず、時間に振り回される事なく、でも、着実に人並みになります。最近、最愛の娘との関係も良くなりました。本気で取り組み、素直になれたから、神様が気付かせてくれたんだと思っています。もう私に実家はありませんが、『さいたまマック』が私の居場所です。料理、掃除、人との関わり方、…、全部教えてもらっています。

「仲間は新潟で何をしているんだろう？」…おみやげ話を楽しみにしながら、私自身のプログラムをさせてもらっています。感謝しています。



★七夕★

天の川・牽牛・織女



短冊に願い事を込めて（^^♪
飲まない日々が続きますように



★豆知識★ 『お盆』

お盆（おぼん）とは、夏に行われる日本の祖先の霊を祀る一連の行事。かつては旧暦の7月15日を中心とした期間に行われていましたが、現在では、新暦の8月15日を中心とした期間に行われることが多くなっています。さて、お盆の正式名称は『盂蘭盆会（うらぼんえ）』。日本語らしくない言葉ですが、これはインドのサンスクリット語の『ウラバンナ（逆さ吊り）』から来た言葉だといわれています。『逆さ吊り』が語源といわれると驚きますが次のような由来が伝えられています。

お釈迦様の弟子の一人、目連尊者（もくれんそんじゃ）は神通力によって亡き母が地獄に落ち、逆さ吊りにされて苦しんでいることを知りました。どうしたら母親を救えるか、お釈迦様に相談したところ、お釈迦様は、「夏の修行が終わった7月15日に僧侶を招き、多くの供物をささげて供養すれば母を救うことができるであろう。」と、おっしゃいました。目連尊者がその教え通りにしたところ、その功德によって、母親が『極楽往生』が遂げられたということから、精霊を供養する『盂蘭盆会』の行事が生まれたといわれています。この『盂蘭盆会』の行事が古来の祖霊信仰と融合し、日本独自のお盆の風習が生まれたのです。

★調理実習 7月 11日（火）今日は、しょうが焼きです★

県大の学生さんも参加して、楽しく作りました。



8月の通所者外プログラム

- 6日（日）川口G 25周年O・S・M（川口市西公民館）
- 8日（火）調理実習（施設内）
- 11日（金・祝）南浦和G 第9回O・S・M（与野本町コミセン）
- 15日（火）PM スポーツプログラム 卓球（東大宮コミセン）
- 19日（土）埼玉東地区宿泊研修会 秩父サマーキャンプ
- 20日（日）埼玉東地区宿泊研修会 秩父サマーキャンプ
（秩父市大滝村つちうちキャンプ場）

8月のスタッフ渉外活動・メッセージ活動

2日（水）マック・ダルク連絡会	18:30～20:00
5日（土）与野中央病院	13:45～15:30
5日（土）家族ミーティング	18:00～19:30
8日（火）事例検討	15:30～17:00
10日（木）久喜すずのき病院	13:30～15:00
17日（木）所沢慈光病院	14:00～15:00
18日（金）済生会鴻巣病院	14:00～15:00
19日（土）家族ミーティング（ご両親以外）	18:00～19:30
23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

私の想いと切なさを、とっくに、ご存じの主治医は「ご主人に関係なく、ご主人の顔色など気にしないで、奥さんのやりたい事をやりなさい。」と言って下さいました。その言葉を何度も何度も反復しながら、私はチケット2枚を九州に送りました。

○月○日

義母がゲートボールを終えて帰って来たら、「えらいこっちゃ！えらいこっちゃ！妙子さんが飛行機の切符を2枚も送ってくれたばい。ワシャ行かんから、バアちゃんだけ行ったら良か、と大騒ぎ。『天と地』がひっくり返った。」との電話。案の定、義父の『行かない！』早い決断に私は驚いた。

○月○日

今回の改築はトイレと風呂のある階に夫の寝室を持って来るのが一番の目的でした。夜中に何度もトイレに行く酔っぱらい。その度に、『あの急な階段からは降ちるに決まっている、落ちたら死ぬに決まっている。』と、異常に気にしている私…『死んでくれ！』と心の隅の奥底で願っているくせにねえ～。定まらない私の思いに自分で呆れ果てる始末。しかし、かなり生活しやすい間取りになりました。

○月○日

三泊四日の外泊を許されて御帰還、とたんに何のためらいもなく飲み出した。

○月○日

やはり義父は飛行機のチケットをキャンセルしたと言う。穏やかに飲んで居た夫は母を見るなりびっくり、腰が抜けるほど驚いていた。しかし、それ以上びっくりしたのは義母。この2年間でこんなに悪くなったのか、と涙していた。

○月○日

子供等が登校した後、母と朝ご飯を食べながら、ご飯茶碗で顔を隠して大粒の涙を流している夫。「忠司、なに泣いとっとかい。母ちゃんは、そぎゃん忠司は見に来たんじゃなかよ。今度は一生懸命に治療しとると、妙子さんが言わすけん励ましに来たとよ。ご飯食べたら早よ病院に戻ろうな。母ちゃんは、忠司と一緒に一晩居れたばってん、父ちゃんに良か土産ば出来たばい。」

さて夫は、病院に戻るのでしょうか？ ………………（来月号に続く）

後援会6月会計報告

収 入 の 部	会 員 献 金	172,500	支 出 の 部	通 信 費	13,593
	賛 助 会 員	4,000		印 刷 費	6,250
	法 人 会 員	50,000		事 務 費	18,368
	会 場 献 金	-		行 事 費	3,326
	雑 収 入	3,000		雑 費	992
				運 営 委 員 会	-
	① 収入合計	229,500		② 支出合計	42,529
				③ 収支差額 (①-②)	186,971
				前月繰越金	2,756,207
				次月繰越金	2,943,178

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