



2024年9月号

～ 目 次 ～

感謝の集い利用者感想文・・・・・・・・・・2～4
感謝の集い一言メッセージ・・・・・・・・・・4～5
スケジュール・・・・・・・・・・6
はらたち日記・・・・・・・・・・7
会計報告・・・・・・・・・・8



3回目の感謝の集い。次の日修了式と知らされて迎える集いは何だか変な気持ちでした。1回目、2回目と、見え方がどんどん変わって来ました。他の施設の仲間との交流があったり、あんなにウゼーなど思っていた OBOG をすげーなど思ったり、見え方がどんどん変わってきました。

皆同じマックプログラムを経てやってきていると思うと、不思議と頼れる兄弟のように感じてきた。

他の施設の人は従兄弟みたいに。気づきもいっぱいもらいました。人が大勢いると、持ち前のどう思われるかが作動して疲れるんです。少しでもよく思われたいから。評価を気にしながら生きてきた自分です。だれもそんなの気になってないのに、勝手に作動する自分。生きづらい訳です。

今回の感謝の集いは、自分も仕事をしながら歌の練習させてもらい、正直めんどくせーとか思っていました。上の空というか、それどころじゃないと言うか、歌を歌ってもストレス解消に歌ってた感じです。小慣れた感じも出てたのか、どこか他人行儀な感じでした。が、今年も家族に来てもらい歌を聞いてもらいました。子供が楽しみにしてくれていて、一緒にお風呂に入ると歌の練習をしていました。これも毎回の事でしたが。今回、緊張感の中で皆で歌うと、今回の歌は、涙が出てきて感情が出て正直最後の方はフガフガして歌えませんでした。

元々感謝なんて備わっていない自分ですが、家族の存在、仲間の存在、そして居場所をくれた職員の方や、マックの仲間感謝です。ここがあるから何とかなる。帰る場所はある。これがあるだけで、自分には力になります。

また今回のさいたまマック感謝の集いは、1回目、2回目とは違う見え方でした。4回目が楽しみです。自分にとって通所した2年5ヶ月、つらかったですが贅沢な時間でした。ありがとうございます。



「さいたまマック感謝の集い」

M・K

初めての参加で当日までに色々教わることが出来ました。合唱があるという事で聞かされていましたが、練習も何カ月間も前から週二回練習し、自分が目立ちたがり屋である事、協調性のなさなど気付く事が出来ましたが、練習毎に合唱っぽくなってきて、ストレス発散、仲間意識を持つ事が出来る様になり自然な笑顔で「行って来ます。」と夜のミーティング会場に向かう事が出来ました。

当日も後援会の方々などの協力もあり、安心して会場入りし、合唱も上手くいき皆が一緒になった感じがしました。スピーカーの方々や、一言メッセージなどマックの素晴らしさを知り、とても良い経験となりました。

本当に皆様ありがとうございました。



感謝の集いに参加して

Y・T

今年も感謝の集いに参加させていただきました。昨年の私は、次の感謝の集いまでに少しでも回復すると決意しながら過ごしていました。思ったような道は歩めてないと思いますが、このようなイベントがあることで、私も必ず回復するのだという気持ちを強めてもらっている気がします。

毎年恒例の、マック合唱団ですが、今年は仲間からのお誘いもあり、私はヴァイオリンを弾かせていただきました。マック内での練習を必死に積み重ね、無事本番を迎えることができました。感謝の集いの後の予想以上の反響に嬉しく、頑張ってたよかったです。普段あまりお話ししない仲間からもミーティング会場で「すごくよかったよ！」とこえをかけていただくこともあり、嬉しさと共に仲間の力の大きさも感じる事ができました。

これからも日々の感謝を忘れず、仲間の中で今日一日を積み重ねていきたいと思います。

今回、再通所という形で参加しました。楽しかったし、感動しました。

当日から今作文を書いているまで、日がたってしまったので、忘れてしまった事もありますが。合唱は毎週やった練習した形で、檀上に上がれて、本当に良かったと思います。

帰りに、となりでうるさかったと、笑いながら言われました。

忘れられない思い出になります。

第二弾一言メッセージ特集

Sさん

マックに入っていつバックれようかと思ってたんですけど、何とかこうやって、みんなのお陰というか、さいたまマックは家族みたいっていう感じで、本当に俺にとっては、今の自分はさいたまマックあつての自分で、これからもどんどん見方が変わっていく自分で関わらせて頂いてね。全然上手くいってないけど、これが今の俺なんだなと。上手くいなくて当たり前なんだなとてことを痛感させてもらいました。ありがとうございました。

Eさん

数年前まで、月に1回食事のボランティアをさせていただいたんですが、2、3年前にチャンスがあったらまたお声がけしますからとか言って、それからないんですよ（笑）。だから、感謝したいんだけどお声がかからないんで（笑）。まあいつも歩きながらそんなこと考えています。今日の感謝の集いなんですけども、スピーカーのお話を聞けてとても良かったです。

Oさん

私さいたまマックは一度も修了してないんですけど（笑）。3回通所してます。外回りっていうのを、みんなは行ってらっしゃるんでしょうね。私外回りまでたどり着けなかったんです。最後はさようならって言われて。最近、図々しくもさいたまマックさんに関わらせてもらっていて、女性の職員さんに「こんな日が来ると思わなかった」って言われました。この間一緒にご飯食べに行ったんですよ。最後見送られる時に、コイツと会うのは最後だろうなと思ったって言われたんですよ。そうですね？（笑）

私ね、O家に縁切られて、この間20年振りくらいにお墓参り行ったんですよ。なんか感慨深いものがあるんですね。やっぱりAAの仲間だったり、こういう関係する施設だったりの支えがあってここまで来れたと思います。一応ね、スポンサーからプログラムを手渡してもらって、やらせてもらったから、自分が目標としている社会復帰だったり実現したんですけど、なんせ頭の中が子供なもんでね。会社でも結構苦労してます。自分の力だけじゃないんだなって最近つくづく感じます。これからいろんなところに顔を出しますので宜しくお願いします。

Fさん

今日はスピーカーの皆さんの多様なお話といたしますか。私は3年前に、講座の実習がご縁で引き続きマックに来させて頂いております。この感謝の集いも今回が3回目にして、3か月前から歌の練習が始まって、私も図々しく混ぜてもらってですね、今年が1番練習量が多かったなと思いました。

今年は伴奏がついて、特にバイオリンがですね、練習するごとに音色が良くなっていったというのが、一緒に携わったものの実感でした。今日は多分最高の音色だったんじゃないかなと思います。ギターのおふたりも含めて感謝したいなと思います。各スピーカーの方のお話も、特に時代背景って言うんですかね、今は通所者の方も少人数なんですけど、当時はかなりぎゅうぎゅう詰めで座っていたっていう話もよく耳にっていて、そういう話にも触れさせていただいて、そういう光景も目に浮かぶようでした。ぜひまた来年4回目の参加をしたいなと思った時間でした。ありがとうございました。

9月の通所者プログラム

- 5日（木）調理実習
- 12日（木）誕生会
- 14・15日（土・日）宿泊研修会（群馬県 坂本宿くつろぎの郷）
- 19日（木）マック・ダルク合同オンラインミーティング
- 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）オ'ハナセミナー（滝野川西区民センター ふれあい館）
- 29日（日）ワンステップ ステップセミナー（サンパール荒川）



9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 | 19:00~20:30 |
| 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 | 18:00~19:30 |
| 10日（火）事例検討 | 15:30~17:00 |
| 11日（水）家族教室 済生会鴻巣病院 | 14:00~15:30 |
| 12日（木）マック利用案内 久喜すずのき病院 | 13:30~15:00 |
| 17日（火）家族教室 県立精神保健福祉センター | 13:30~15:00 |
| 20日（金）家族ミーティング | 19:00~20:30 |
| マック利用案内 済生会鴻巣病院 | 14:30~15:30 |
| 21日（土）家族ミーティング | 18:00~19:30 |
| 24日（火）家族教室 県立精神保健福祉センター | 13:30~15:00 |
| 25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

〇月〇日

サービスエリアから引き摺って来た不安は、家が近着くに伴って恐怖へと変わっていった。『いやいや考え過ぎ怒ってないから。あんなに気分良く出してくれたんだもの怒ってる訳ないじゃない。とんでもない、あんなに気分良く出してくれたから怒ってるに決まってるのよ』湧き出る妄想は止まらない、納めどころが見当たらず、時々刻々と怖さが膨張して今にもパンクしそうな帰路の車中でした。

昨日の朝集合した同じ場所に降ろされ、労いと感謝の言葉を交わしながら各々帰路に就いた。

一刻も早く帰って現状を見たい自分。恐怖の余り帰りたくない自分。しかし帰るしかない自分・・・「ただいまぁ～」と命を掛けて玄関を開けた。

命掛で我が家の玄関を開ける珍事が、どこの世界に有るものでしょうか。

「おかえり～」構えていたのに余りにも冷静な暖かささえ伝わる出迎えの声、それが夫の今なの？

うっそぉ～うそだぁ～

穏やかな現実では困るのかしら？穏やかな現実の受け入れを拒否している私がいる？

それでも夫の顔を見るまで恐怖は続く、部屋の前で最後の一声「ただいまぁ～」ガラリ「おかえりい～」そこには紛れもない平常心の夫が居た。いつもより穏やかな夫が居た。

「途中で電話したけど、出なかったから」と遅くなった言い訳を、誰も何も言って無いのに並べている。「あぁ～床屋に行ってたから」

確かに！平常心で留守番していたであろう夫が私の目の前に穏やかに居た。

自分の身体に染み込んだ共依存の深さと怖さ。

依存性の夫より共依存の私の方が遥かに重症だわぁ～、やになっちゃうなぁ～。と安堵した瞬間から喋るしゃべる喋り捲る。

買い込んで来た土産の説明をしながら、昨日の朝からさっきの胸の内までの『物語』。一気に喋って、改めて思いました。何事も無かったんですよね、一人で膨らませた妄想に一人で怯えていたんですよね。

これは手強いわぁ。手放さないと自分に与えられた大切な時間と空間を見失ってしまう。これを家族病と言うのなら何とかしないと・・・

後援会7月会計報告

収入の部	会員献金	113,000	支出の部	事務費	11,089
	賛助会員	46,000		印刷費	5,600
	法人会員	50,000		通信費	19,404
	会場献金	-		行事費	-
	雑収入	-		雑費	1,817
	① 収入合計	209,000		② 支出合計	37,910
				③ 収支差額 (①-②)	171,090
				前月繰越金	1,418,289
				次月繰越金	1,589,379

【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