



2025年3月号

～ 目 次 ～

ステップセミナー感想文・・・・・・・・・・2～4
おしらせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・5
スケジュール・・・・・・・・・・・・・・・・6
はらたち日記・・・・・・・・・・・・・・・・7
会計報告・・・・・・・・・・・・・・・・8



さいたまマックステップセミナー 感想文

去る2月9日（日）さいたまマックステップセミナーを開催いたしました。

天候も良く、沢山の皆様にご参加いただきました。

感謝いたしております。ありがとうございました。

ステップセミナーの感想

T・S

二月九日、「さいたまマックステップセミナー」に参加しました。

特に心に残ったのは、役所の職員の方が話した、生活保護を受けに来たアルコール依存症の方と、その家族の話でした。

やはり、「依存症」という病気は、家族も巻き込み、不幸になってしまうんだと、再認識させられた話ばかりでした。

私も摂食障害という依存症で、身も心もボロボロになり、働く事が出来なくなり、生活保護を今後、受けなければなりません。

摂食障害が回復していない今、生活保護のお金で自力で生活していけるのか、とても不安で心配です。

「さいたまマック」のセミナーという事でさいたまマックのボランティアの方がデザインし、創作したTシャツを着て、さいたまマックの通所者や、修了者、職員でセミナーの最後に記念写真を撮りました。

まだまだ摂食障害が回復せずに苦しい毎日を送っていますが、依存症を回復した先行く仲間の人達と一緒にTシャツを着て、記念写真の中に入れた事、とても嬉しかったです。

一体感を感じる事が出来ました。

本当に、ありがとうございました。



さいたまマックステップセミナー

D・S

今回のステップセミナーに参加して、私は少し緊張しました。当日の朝に第5章の読み上げをやって下さいと言われたのです。ステージの上に上がって話すなんて人生の中で初めての事で大丈夫かなあと思いました。話すまでの間は、いやだなあ！とっていました。ステージに上がる前まではすごく緊張していましたが、いざ上がってみるといつもと同じ感覚でスピーチする事ができました。でもステージからの景色など全然覚えていませんでした。やっぱり緊張していたのですね。

このステップセミナーでは私が普段から身近に接するOBの方がステップ1から順に話していただきました。今後の私のステップの参考になる事ばかりでとても良かったと思いました。私も今度スピーチをすることがあると思います。その時のために今から少しずつ緊張せずに話す事が出来るようになりたいと思います。

さいたまマックステップセミナーの感想

K・O

今回、ステップセミナーに参加させていただいて、まずその日は朝寝坊してしまいとてもあせって会場に入りましたが後援会の方が準備などしてくださって、落ち着いて、セミナーの話を聞く事ができました。感想としては、さいたまマックの通所者がハンドブックの3章と5章を朗読しましたが、たくさんの人の前で読むのに自分だったらとても緊張してうまく読めるのかと思いました。次回もセミナーのようなものがあると思いますがその時は自分が読む機会があればしっかりと心を落ちつかなせればならないなと感じました。皆さんの話の感想としては、皆さんよく時間が決められた中で話ができ、すごいなと思いました。話の内容などは、疲れもあり、自分の中に、まだ入ってこない精神状態だったので、うまく表現できませんが、自分の事をとても分析しているなと思いました。今回セミナーは正直とても疲れましたが、いつかは皆さんの話をしっかりと心の中に入れてくる日がきたら少しは、ステップの事を自分も理解できる日がくるのかなと思いました。今回このような場を作ってください、後援会の皆様、マックの職員の皆様本当にありがとうございます。



さいたまマックスステップセミナーに参加して

T・K

2月9日、さいたまマックスステップセミナーに参加しました。マックス修了者のステップ発表ということで、どんな話が聞けるのか、初めての事なので、いつものミーティングと、どんな違いがあるのかなと、漠然と考えているだけでした。話の冒頭から「アル中はキライです」との発言には少々おどろきましたが、まあ、好きな人はいないだろう、依存症への家族、支援者の気持ち、依存症者自身の気持ち、体験がよくわかるセミナーでした。又、開会前ひさしぶりに会うであろう、仲間との交流、会話、から「つながり」は大切なものだと実感しました。

しかし、志半ばで去っていった仲間も多くいたはず、毎回セミナー等で会える幸せを手に入れたと思います。

今、さいたまマックスのミーティングルームのテーブルは穴が開いてガムテープで修理してあります。ドアも同様に「こんな所、通えるか」その様な人達の思いを感じつつ、通所しています。今回のセミナーは色々な事を考えさせられました。くじけずに通所します。

明るい未来がまっている事を信じて。



七福神巡り開催いたします

3月20日（木）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

さいたまマックが表彰されました



去る平成6年10月11日に厚生労働省からさいたまマックが表彰されました。

3月の通所者プログラム

- 6日(木) 調理実習
8日(土) スポーツプログラム
13日(木) 特別ミーティング
16日(日) AAわんうえいぶG オープンスピーカーズミーティング
(さいたま市宮原コミュニティーセンター)
20日(木) 七福神巡り
22日(土) 視聴覚プログラム
25日(火) マック便り発送
27日(木) ビジネスミーティング
28日(金) ~30日(日) AA日本50周年記念集会(大宮ソニックシティ)

3月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------|
| 1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 |
| 5日(水) マックダルク連絡会 | 18:30~20:30 |
| 7日(金) 家族ミーティング | 13:00~14:30 |
| 埼玉アルコール関連問題連絡会
(さいたま市こころの健康センター) | 19:00~20:15 |
| 8日(土) 全国マック協議会 | 13:30~16:00 |
| 11日(火) 事例検討 | 15:30~17:00 |
| 12日(水) 家族教室 川口南部保健所 | 14:00~16:00 |
| 13日(木) マック利用案内 久喜すずのき病院 | 13:30~15:00 |
| 15日(土) 家族ミーティング | 18:00~19:30 |
| 21日(金) マック利用案内 済生会鴻巣病
家族ミーティング | 14:30~15:30
13:00~14:30 |
| 25日(火) 家族教室 県立精神保健福祉センター | 13:30~15:00 |
| 26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

私だけ？私だけですよきっと！私だけが未消化のまま、どうしてなんだろう？どうしてなんだろう？だけが巡る帰路の頭の中。

そこに1本の電話、いつもの仲間でした。

そうそう夫にしたら大事な大切な呑み仲間。かく云う私に取っても大切な仲間でした。敢えて回復している仲間ではなく呑み仲間が・・・何で？どうして大切なのか？それはこの仲間と下らない(?)会話を長々、長々、長々としてくれてる間に仕事が捗りました。そしたら自営業が、また影下家が回るんで、その仲間との電話にホッとしている私は、本当にツルい妻なんです。この2日間眠り続けていましたから音も沙汰も無く、きっと不思議だったでしょうね。痺れを切らした仲間は開口一番「お父さん！どうしたんですか？来て下さいよ、俺ん家までそのまま来て下さいよ」「今日は行けないなあ、ちょっとキツイんだよ」「いいじゃないですか、お母さんが運転してるんでしょ、そのまま来て下さいよ」とアル症特有のしつこさ全開の声が、受話器の向こうからガンガン聞こえたその時、「行けないって言ってんだろッ」と、身が縮むほどの怒号に仲間の声がピタッと止まりました。そして夫は静かに静かに語り出したのです。「杉村もう酒辞めろ！俺みたいになるぞ、杉村は若いんだからこれからの人生無駄にするな」

『え~~~~~ッ』いつも「ホラ呑めソラ呑めアル中なんだから呑むしかないだろう」と煽って楽しそうに呑んでたでしょ。だから親御さんに「影下家がうちの息子をアル中にした、影下さえ居なくなれば家の息子は酒など飲む訳が無い、アル中は治る」的な事を言われてたじゃないですか、そう思われるほどの悪友、呑み仲間。その夫が、絞り出すように諭すように『俺みたいになるぞ』

夫は自分の人生を悔いていたのでした。

魂を鷲掴みにされたようなこの刻。

凍つく無力が入ってきました。

後援会 1 月会計報告

収入の部	会員献金	110,000	支出の部	事務費	10,307
	賛助会員	70,000		印刷費	5,500
	法人会員	50,000		通信費	19,404
	会場献金	-		行事費	-35,530
	雑収入	26,373		雑費	1,953
	① 収入合計	256,373		② 支出合計	1,634
				③ 収支差額 (①-②)	254,739
				前月繰越金	2,372,496
				次月繰越金	2,627,235

【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