



5 月 5 日 子供の日 午後 1 時

障害者交流センターグラウンドに集まれ～(◇)

**マック修了者、AAメンバー他、どなたでも
ソフトボールで爽やかな汗をかきましょう！！
仲間と一緒に楽しみましょう(見てるだけでも歓迎！！)。
さいたまマックまで連絡下さい。**

お待ちしております～～

《連絡先》048-685-7733

★[今だから言える修了者の声]の特集

私がさいたまマックへ通所した本当の理由

(K・K)

H21.3.19~H22.11.28

1月31日は、伊奈のセンターへ入院した記念日です。『アルコールの問題』を何とかしようが入院の理由ではありません。そうなる事態（何回目かは不明）を起こしたからです。某病院に「酒飲んで心肺停止となり倒れているところを“緊急入院”しましたその医者が「アルコールの問題は通院しているセンターへ行ってください」と。父は「今度こそ、入院させる」と言っていました。「精神病院でも牢獄でも、好きなところに入れてくれ」

“どうにでもなれ一、諦め”が正直な気持ちでした。センターの第一印象は、精神病院にしてはきれいな所だし、飯はそこそこ美味しいし、風呂は毎日入れる、悪くないじゃんここは！でした。

“3ヶ月我慢してればこっちのもの”甘い考えでした。

ただ“ひとつ”、今までに全くなかったことは「自分の飲み方を否定する人がいない」、逆に「自分も同じ」と認めてもらえたこと……。

これは甘い考え（患者仲間に「その内、再入院するよ」と言われましたが）と“いい患者であれば”退院予定が早くなる“のじゃないかという妄想で過ごしていた入院ですが、“私には組まれていない治療プログラム“が1つあったのです、『外泊』です。

父と弟は、私とは一緒に暮らせないので「引越しをする予定が1月31日でした。入院と同時に、“帰る家”が無くなりました。今まで順調だった入院生活に問題が発生しました。患者仲間達に相談すると「Kさん、帰る家が無ければ、外泊も退院も無いよ……」

しかし、この後の言葉は、画期的な言葉でした

「アルコールをやめていきますと誠意ある態度でいけば生活保護が取れて、家も最低限生活できる金を支給してもらえる。」

『家と金がただで、手に入る』願ったりかなったり、見かけ上の“いい人”得意分野です。現実逃避への

作戦はここから始まっていきます。数日後“さいたまマック”の説明会があり、ほかの患者仲間は、「病院でも手に負えない最悪なアル中が行く所」と言っていました。同じ病室の仲間が“みのわ”に行くことが決まっていたので、自分には「生活保護で家と金」には通所するのが“誠意ある態度”をあらわすには“通所”が手っ取り早い。

担当看護師、ケースワーカーに相談、父を交えて面談と話はトントン拍子に進み「気が変わらない内に」と3月19日マック面接が決定します。「さいたまマックに寮が無くても、自分の目的は、生活保護」でしたから、「生活保護が決まるまでの我慢」ただそれだけでした。

面接は坂本前所長と影下さん（当初二人は夫婦で、マックを仕切っていると信じてました）面接では「昼ごはん食べて、午後のミーティングを受け、明日から通所しなさい」

「明日は休日ですし、退院は4月の頭なので、退院してからでも・・・」と返事しても『明日からです』と影下さん・・・。

昼ごはんのおかずは、よりによって“なす”ナスは絶対食べたくないもののひとつでしたが「誠意を見せないと」で食べました。（食べること

ができた？）1時間半のミーティングも「それらしいことをしゃべっていればいいや」、とにかく「生活保護まで」の我慢だったのです。

「アパートは先に決めていたほうが生活保護申請はしやすいよ」と誰かに言われ、入院中にアパートさがしを始めました。不動産屋には「アルコール依存症で入院中、退院後は生活保護を受ける、マックに通所中」とすべて正直に話しました。もちろんアパートはまるっきり決まらず、当時の通所仲間と前所長に話すと「依存症と、生活保護は話しすぎ」

（正直に話すといったのはお前たちだろうとむっとしましたが）「知っている不動産屋、行ってみるか？」「所長紹介ならば、行って見ます」と半分だまされた気分、不動産に行き、決まったのが今のアパート（マックへは徒歩5～6分、不動産屋とは絶対グルと確信）

ミーティング中には絶対寝ないぞと決心したのは「誠意を見せる」ためでしたが、アパート近いので、人一倍睡眠時間あったし眠剤も飲んでいませんでしたから、眠気起きなかったし、「適当なことをしゃべる」ためにはほかの仲間の話を聞いていないといけない、大体テーマが何のことやらわからない。「ダイイチのこと

はダイイチに」は「大地のモノは大地に??リサイクルか??」ですから、人の話聞かないと対応が不可能でした、幸い自分の席は、時計回り、反時計回りでも中間に当たるので、人の話をつなげて自分のことのように話すには都合がよかった。通所から、最初のAAフェロー参加を拒んだ理由「父が金を出してくれないかも」は嘘で「連休ぐらいサボりたい」が本音です。

そんなこんなで、以外にも“話せる”仲間ができ、自分の飲んでいるころの話もするようになり、サブリーダー・リーダーを任されるようになり・・・“アルコール依存症の女性なんてろくなモンじゃない”を見事に裏切ってくれたのは2人の仲間です。

我慢の生活が、楽しい生活に変わっていきました。ある方の質問「マック慣れてきた？」に「アパートはただ、寝に帰るし寝室、ここは居間みたいな所で、職員も仲間も、家族兄弟みたいに感じています。」と言えるようになっていました。

私は、「いい人間、いい長男・子供」でいるためには、本音・本心を言わない・あらわさないのが正しいと信じきっていました。悩みを話したり、

相談するなど言うことは、親にもしたことがないといっても間違いありません。そんな自分がアルコールでコンビニ弁当のご飯のようにかさ上げして「よさそうに見せなくても」いい、そんな自分を認めてくれる・信じてくれる人がいることを教えてくれたのが、伊奈の「埼玉県立精神医療センター」と“さいたまマック”だったのではないかと考えています。

自分が、さいたまマックに通所した本当の理由は、「生活保護を受けて、家と金を得る」ためではなく「認めてくれる・信じてくれる人、認められる・信じられる人」がいるということだったと考えています。

今日、センターに通院して来ました。4年前の通院時には「この前〇〇があって、頭に来たからコンビニでウイスキーのボトル買ってラッパ飲みした」と飲んだ話のみの自分が、今の職場での状況、体調、考えを話してきました。

飲まなければ人間は変わるものです。

埼玉県春日部保健所主催施設見学会

マックミーティングに参加された方々の

ご感想を ご紹介致します。

さいたまマックの方々へ

先日は、お忙しい中、見学をさせて頂き、ありがとうございました。簡単ですが、見学させて頂きました感想をまとめましたので、ご覧いただければと思います。

～越谷市市民健康課より～

保健センターでは、アルコールの問題を持つ方のご家族からのご相談を受ける事が多くあります。今回、マックに参加し、ミーティングの中で、「マックに通う様になって断酒が続けられている、マックにつながってよかった」などという声をご本人からうかがうことができました。これから相談を受ける際は、「必ず回復できる病気である」ということを、希望を持ってお伝えしていきたいと強く思いました。

影下さんよりうかがった中では、特に、アルコール依存症は単なる飲み方の病気ではなく生き方の病気であるというお話が印象的でした。実際にマックにいらしてる方も、アルコール依存症だけでなく、摂食障害を持つ方、家族の機能不全の問題を持つ方など、複雑なケースが多くいらっしゃる事、また家族の関係性を回復していく支援に一番時間がかかり、難しいということをお聞きし、支援者にも高い相談技術が求められることを学ばせていただきました。貴重な体験をさせていただきありがとうございました。

(浅野 氏)

今回、見学をさせていただき、回復した方のお話聴けたことはとても勉強になりました。保健センターに相談にいらっしゃる方は、まだ、自分の病気を認

めていない方がほとんどであり、相談に来る方はご家族の方ばかりです。私も相談技術はまだ未熟ですが、相談しながらも私自身、本当に回復できるだろうかと悩んでしまうこともあります。しかしマックプログラム修了者の95%は仕事に就いているということに、とても勇気付けられました。また、影下さんのお話はとても勉強になりました。中でも、家事プログラムのこと、「共有」は印象的でした。依存症は生き方の問題であり、お酒を止めることだけでなく、「生き方」も学んでいく必要があることに改めて、依存症という病気の難しさを感じました。教科書だけでは学べないことを知ることができました。ありがとうございました。

(吉田 氏)

今回は皆様の貴重なお話を聞かせていただきました事、また、お忙しい中見学させていただきました事、深くお礼申しあげます。保健センターでは、今年8月から春日部保健所の協力を得て、アルコール相談を始めたことが少し影響し始めたのか、以前と比べて除々にではありますが、アルコールに関する相談が増えつつあります。

私自身、まだ保健士として3年目であり、相談技術も話術も、すべてにおいて未熟で自信が持てず、自分が導き出した方向性に迷いが生じる毎日で、悩む事も多くありました。

ですが今回、皆さまの笑顔のあるお姿を見せていただいた事で、私自身の迷いのつかえのようなものがとれた感覚がありました。専門職という名である以上、その役割を果たす責務があります。今まではその責任・役割の重圧で押しつぶされそうになることもありましたが、皆様のお話を聞かせていただいてからは、その重圧を受け止めていく覚悟ができたように思います。皆さまからいただいた教えを胸に、今後も研鑽を積んでまいりたいと思っております。貴重なお時間をいただき、本当にありがとうございました。

(横山 氏)

今回はお忙しい中見学させていただきありがとうございました。普段、保険

センターでアルコール相談を受ける際には家族からの相談が多く、本人が登場することはあまりないので、アルコール依存症患者が回復するイメージができずにいました。今回、回復して新たな生き方をしている方の姿を見ることができたには貴重な体験でしたので、今後の相談に生かしていきたいです。一方、お話を聞いていてアルコール依存症だけでなく、複雑な家族関係やその他の問題も絡んでいるケースも多いということを知り、保健士としてもっと勉強していかなければいけないなど実感しました。依存症の方の相談や支援には関係機関との連携が必要不可欠であると思います。これからも関係機関と連携し、適切な対応ができるように努めていきたいと思っています。

(清水 氏)

埼玉県アルコール関連問題連絡会

埼玉県内の医療機関や行政機関等の職員が集まり、アルコール問題に関わる事例検討や情報交換を行います。

4月26日(金)

会場 加須市不動ヶ丘病院

年3回、スタッフ4名、理事2名で毎回参加しています。

5月のスタッフ渉外・メッセージ活動

(近隣地域の病院、福祉、保健所、施設への広報と交流)

- ・ 1日 水曜日 マック・ダルク連絡会 18:30~20:00 (岡野)
- ・ 4日 土曜日 与野中央病院 13:45~15:30 (影山)
- ・ 9日 木曜日 久喜すずのき病院 13:30~15:00 (岡野)
- ・ 17日 金曜日 済生会鴻巣病院 14:00~15:00 (影山)
- ・ 17日 金曜日 JCCA役員会 13:00~16:00 (鈴木)
- ・ 22日 水曜日 県立精神医療センター 14:00~15:00 (鈴木)

福祉・保健所・病院から講演依頼があれば協力させて頂いています。

～四季の行事から～

3月21日（木）お彼岸マックレストラン、昼食メニュー（350円）

三色ぼた餅

（あんこ、きなこ、ごま）

菜の花おひたし

自家製漬物

ワカメのお吸い物

デザート



連載 「あの人が残してくれた宝物・・・

遺族の独り言」

影下 妙子

マックの建物から一歩外に出た私は、病院も美容院も、免許証も障害者手帳も全て、苗字は旧姓です。

何度も別れる事を考えました。その都度、「私も連れて行って。」と玄関先で待っていたのは先妻の子供でした。…「この子が20歳になるまでは同居しよう。アル症と一緒に生きていく心構えを身に付けよう。」…アルコール依存性の夫に本腰を入れた私の原点は、そこにあったような気がします。

♪泣けた、泣けた、こらえきれずに泣けたっけ。あの娘と別れた哀しさに…♪今は亡き昭和の大スター『春日八郎』唄う『別れの一本杉』。父親が32歳で亡くなった頃の流行歌。いつ聞いても涙する私。今夜は我が家の主人公が号泣。「お母さんゴメンね、俺みたいな駄目な男で本当にゴメンね。」そして泣き寝入りなのか、その曲の終らないうちに大イビキ、毎度の事ながら実に忙しい人である。

一緒にテレビを観ていた小5の娘が「お母さんが歌を聞いてあんなに泣くとは思わないもの。自分のせいで泣いていると思ったんだよ、きっと。呑んでばっかりいるけど、本当は優しいんだよね。」

アルコールに隠されている、小さいけどキラッと輝く夫の美点を知っちゃったから。断ち切れないで見事なまでに巻き込まれた、我が家の物語が始まるのでした。…(この続きは来月号で。)

5月の通所者外プログラム

- 5日(日)・・・修了者との交流ソフトボール(障害者交流センター)
- 12日(日)・・・AA浦和グループオープンステップセミナー
(与野本町コミュニティセンター)
- 14日(火)・・・調理実習(障害者交流センター)
- 19日(日)・・・AA埼玉ひまわりグループ オープンスピーカーズミーティング
(さいたま市産業文化センター)

後援会 3 月会計報告

収入の部			支出の部		
	2 月	3 月		2 月	3 月
会費	205,500	145,000	通信費	16,640	16,000
賛助会員	11,000	1,000	印刷費	13,800	13,800
法人会員	50,000	50,000	事務費	13,240	10,140
会場献金	1,647	1,450	行事費	128,905	- 42800
雑収入	49,662	178,800	雑 費	1,280	3,450
小計	317,809	376,250	小計	173,865	590
前月繰越金	3,310,347	1,254,291	運営委員会	2,200,000	0
合 計	3,628,156	1,630,541	合計	2,373,865	590
			次月繰越金	1,254,291	1,629,951

さいたまマックのホームページもリニューアルしました。

<http://www.saitama-mac.com>

「さいたまマック」で検索して下さい。

もし従来のページが表示されたら「F5」キーを押すと自動的に切り替わります。

(*^_^*) 携帯電話からもでも見られま〜す。ヽ(^o^)

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

Eメール：saitama-mac@tbj.t-com.ne.jp

献金 宛先：さいたまマック後援会<郵便振替、銀行振込共に>

郵便 振替：00100-7-151361 さいたまマック後援会

銀行 振込：埼玉りそな銀行 北浦和西口支店普通349-3933653