

# さいたまマック 便利

## ～目次～

今だから言える修了者の声	2
さいたまマックでの実習	3
或る日のAAメッセージ	5
お知らせ	6
はらたち日記	7
会計報告	8



## 今だから話せる修了者の本音

### 『最初の頃の思い出』

平成 18 年 4 月修了者 (Y. S)

やっと退院したと思ったらまた再入院。2年の歳月の間に五回ほど入院を繰り返し、入院生活も飽き過ぎて、主治医にさいたまマックの通所を条件に伊奈の病院へ転院させて頂いた。ケースワーカーさんに誘われてびくびくしながら『感謝のつどい』の会場に足を運んだ。当時、私は一人ぼっちだった。しかし、壇上には踊りながらスマップを歌っているマックダンサーズの姿があった。なんとなく羨ましかった。(今、やれといわれてもシラフでは出来そうもないが…?)しかし昔の病院に戻るのも嫌だったので、伊奈の病院から、通所を始めた。お昼休みに公園と一緒にキャッチボールに誘われた。昼だか夜だかわからない生活をしていた私は真夏の太陽が眩しかった。ボールを投げて運動も暫くやってないので狙った処に投げられない。ノーコントロール状態だった。暴投しても許してくれた。

人とのコミニケーションが苦手な私はボールを通じての仲間との交流が始まりでした。通所が始まり二週

間もすると奥秩父のサマーキャンプでした。大宮駅東口からバスを待っているとシャンデリアのついたデラックスなバスが待ち合わせ場所に着いた。鞆を持ち直し乗り込む準備を始めると職員さんから「これじゃないよ」との声。次に来たバスの運転手から「おまたせ」の声。青光りするスキンヘッドに黒サングラス、紺の作務衣に足元は雪駄。一緒に降りたのは、濃茶色サングラスで顔を覆い、茶髪にメッシュの姉御肌の人は顎で命令している。小心者の私は恐れで体が固まった。バスの道中は不安でいっぱいでした。

疑心暗鬼な私は、キャンプとは名ばかりで奥秩父の道場に連れて行かれ座禅を組まされ「意思が弱いからやめられないのだ！根性が足りない！」などと叫びながら竹刀を握りしめた猛者に囲まれている姿を妄想していた。

こんな私でしたが、多くの人々に支えられて、今は社会に戻っています。ありがとうございました。

## 「さいたまマックでの実習を通して感じたことや、学び」

上尾市医師会上尾看護専門学校 (Y. E)

私はさいたまマックでアルコール依存症の方たちと4日間同じプログラムを行い、一緒に過ごしました。マックプログラムはテーマミーティング、ステップミーティングと二つあり最初に参加したときは自分は何を話したらいいのか、すごく緊張して自分でも何を話したかわからないくらいでした。

また、テーマミーティングとステップミーティングの違いもわからなかったのですが、日を重ねるごとに徐々に慣れていき自分の過去の話や体験談を誰かに話してと言われたわけでもないのに話したくなりました。それはさいたまマックの居心地の良さや、部屋の中での利用者さん同士の信頼関係に関係があると思いました。

最初は自分のことを話すのにも、過去のことなど知られたくないという気持ちもありましたが、その部屋ではみんなが嘘をつかず、自分のことを話し、私はそれを聞いているときに、どこか自分と重なる部分もあり、安心感がありました。

私も今まで辛かったこともここで

なら安心して話せるという気持ちになりました。

きっと利用者であるアルコール依存症の人たちも私と同じような気持ちなのであったのではないかと考えました。

またテーマとステップミーティングだけではなく私はスポーツプログラムにも参加させていただき、スポーツを通してお互いが素を出せて、一緒にかたづけをしたり、協力をすることで信頼関係も築ける楽しいプログラムだと感じました。

そこから話がしやすくなったり、相手を思いやる気持ちも増えてくると思いました。

他にも違うプログラムがあったので、参加したかったです。

またミーティングでは自分の話をする中で、自分のコミュニケーションや、人との関わり方の傾向を知ることができとてもいい機会になりました。

普段は自ら自分の傾向を知ろうや、振り返りをしようと思ったりもしなければ、機会も作ろうとしないのでそういった面でもミーティングとい

うのは大切なんだなぁと実感しました。自分の傾向を知って、欠点が見つかれば、それを直そうと思えるし、直した結果こういう変化があったというのを感じ取れば、それは大きな自分の力になっていくと思いました。

実習期間はたったの4日間でしたが毎日の内容が濃く、とても充実した実習となりました。

また、プログラムを通して、こう

いった施設が増えることで同時にアルコール依存症の人たちも回復していく人が増えるのではないかと思います。

みなさんが少しずつ回復できるように応援しています。私も看護師になれるように頑張ります。

ありがとうございました。

また顔を見せに行きたいと思っています。ありがとうございました。

## 「さいたまマックでの実習を通して感じたことや、学び」

上尾市医師会上尾看護専門学校 (Y. Y)

実習前に授業では、アルコール依存症がどのような病気で、どのような治療がされどのような援助が必要であるかということは学びました。でも「もう飲まない！」と強く決心すれば大丈夫なんじゃないのかなと正直思うところもありました。しかし今回ミーティングに参加させていただき通所者の方たちの自分の身を削るようにして発せられる「飲んで来た過去」への様々な思いをお聞きしたり、生きるためには(死なないためには)飲まなければならなかったということばをお聞きして、そん

な単純な問題ではない事を知ることができました。これから医療に携わることを希望する者として本当の回復のために手助けできることは少ないという現実にもどかしい思いもありますが、今後アルコール依存症の方に出会う事があったら回復のためのステップを踏む必要があること、そのための手助けとなる「マック」という厳しくも暖かい場所があることをお知らせしていくことができるよう、今回の学びを生かしていきたいと思っています。ありがとうございました。

## 「或る日のAAメッセージ」

アルコール依存症という病気が、こんなにも自分の人生を苦しめているなんて、プログラムに繋がるまで全くわかりませんでした。こんな筈ではなかった。「何で自分だけ？」と不幸を嘆いて飲む生活。疲れ果てた家族を見て、「こんな暗い家族だから飲まなきゃやっつけられない。」と、母の買ってきた梅酒の焼酎や料理酒を湯呑茶碗で隠して飲む。子供から「ママ、死んじゃうよ！」と言われてもお酒を止められませんでした。家族をとるか、お酒をとるか、「まあ、一杯飲んでから考えよう。」と、お酒が第一になっていました。どうにも止まらない。

精神病院の主治医に、「自助グループに行ってください。」と言われ、こわごわAAのドアを開けたのが平成10年。ただ、その頃の私は、「お酒を飲まなきゃ死んでしまう。」と、手放すのが恐ろしくて、不安、絶望でした。なので、スリップして入院。

『さいたまマック』からAAに来る仲間はとても楽そうに笑っていました。酒をやめる為に施設に入って、「何で、そんなに笑っていられんのか？」と不思議でした。

仲間に誘われて、マックの餅つき

やセミナーに行かせて頂くと、仲間どうしの触れ合い、オープンで家族的な雰囲気の中で、安心感をもらいました。その中で、聴く事ができ、「このプログラムに繋がれて幸せですネ。」「頭の前から爪の先まで病気」「一人ではやめられない」…。

日々、沢山の話が入ってきました。そして、飲める人への妬みや、「上手く飲めるかも。」といった感情も薄らいできました。私はうまくお酒を飲めない体。お酒以外にも問題がある事もわかってきました。仲間と一緒にご飯を食べたり、スポーツをしたり、行動を共にする事で飲まない喜びを楽しませてもらっています。

マックのおかげ、仲間のおかげで、病気の自分と向き合い、笑っている自分がいます。

「マックいい所、一度はおいで。」



依存症者には『温泉』みたいな所かな。「みなさん ありがとう。」

さいたまマックも模擬店を出して参加致します。

## 2014 彩の子ネット 子供・夢・未来フェスティバル

会場・・・埼玉県民活動総合センター（伊奈町）

日時・・・3月23日（日）10:00～16:00

埼玉新都市交通ニューシャトル 内宿駅下車

徒歩約15分

☆焼きそばとときのこ汁を実演調理販売します。

☆ポップコーンとコーヒーも真実の味をお客様

に御賞味していただきます。お子様連れで遊びに来てください。

★お願い

前日22日（土）午後5時から会場準備があります。

週末のお忙しい中、皆様の温かいご協力を宜しくお願いいたします。



### 3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 土曜日 与野中央病院 13:45～15:30（影山）
- ・ 5日 水曜日 マック・ダルク連絡会 18:30～20:00（岡野）
- ・ 8日 土曜日 済生会鴻巣病院家族教室 13:30～15:30（影下）
- ・ 13日 木曜日 久喜すずのき病院 13:30～15:00（鈴木）
- ・ 20日 木曜日 所沢慈光病院 13:30～14:30（鈴木）
- ・ 21日 金曜日 済生会鴻巣病院 14:00～15:00（岡野）
- ・ 26日 水曜日 県立精神医療センター 14:00～15:00（影山）

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。

### 3月の通所者外プログラム

- 4日（火）・・・スポーツプログラム（障害者交流センター）
- 7日（金）・・・特別プログラム埼玉ダルクとの交流ソフトボール（西堀高沼公園）
- 11日（火）・・・特別プログラム「ポップサーカス特別公演」観覧  
（モラージュ菖蒲特設大テント）
- 21日（金）・・・AAわんうえいぶGrオープンスピーカーズ（宮原コミュニティセンター）
- 23日（日）・・・彩の子ネット 子供・夢・未来フェスティバル（県民活動総合センター）

# 「あの人が残してくれた宝物・・・遺族の独り言」

## はらたち日記

影下 妙子

○月○日

精神科病院からの連絡にドキッ。また逃げたのかしら。「ヘルニアの手術を受けた方がいいので近くの外科を手配します。」…ああ～あ、精神科に入院しながら外科に入院？今度は病院のハシゴかあ。

○月○日

外科病院に10時まで行けるように精神科病院に迎えに行った。怖かった、本当に怖かった。何が？飲むのが？暴れるのが？「絶対目を離さないように。」と言われ、付き添う事すべてが怖かった。

○月○日

術後3日目、自宅で養生するようにと退院。「痛いなあ～、痛くて何も食べたくないなあ～、こんな時は酒でも飲めば楽になれるのに。」「ハア～？」よくもこんな事が平気で言えるよ！そして言うだけでおさまる訳が無い、隠れて飲んだ。何を考えてるのか、さっぱり分からない。この人の『頭』をがち割って中身を見てみたい。

○月○日

外科にて抜糸の日、晴れて精神科の病院も退院となった。84日目に生きて帰って来てくれた。今日から酒のつまみは作らなくていい、酒を飲まなければ殴られないし、押し入れに寝なくていいし、逃げなくていい。だって3ヶ月近くも入院してたんだから、『治ったもの！』…でも精神科入院中に看護師さんから、「ご主人様はアルコールに問題がおありのようですから、是非おすすめしたい所があるんです。」と。その看護師さんに連れて行かれた不思議な場所があった。意味不明な言葉をたくさん聞いた。「飲みたくて飲んでいるのではない。」「底を着くまで飲ませておけ。」「余り面倒みるな。」「病院では治らない。」それでいて、「これは病気です。」…『病院では治らない病気？いや病院では治らないけど病気！』そんな病気ってこの世にあるんだ？何が何だか説明のつかない世界、先の見えない不思議な世界。『あなたの知らない世界』に私は居た。

## 後援会 12 月会計報

収入の部	会 員 献 金	233,000	支出の部	通 信 費	31,920
	賛 助 会 員	65,000		印 刷 費	12,250
	法 人 会 員	103,000		事 務 費	12,212
	会 場 献 金	14,651		行 事 費	101,624
	雑 収 入	0		雑 費	0
	① 収入合計	415,661		運 営 委 員 会	0
				② 支出合計	158,006
				③収支差額 (①-②)	257,655
				前月繰越金	3,156,575
				次月繰越金	3,414,230

**1月30日～2月3日までインフルエンザのため施設閉鎖。**

**2月9日(日)マックスステップセミナー中止、15日はマックでのミーティングが出来なくなる、記録的な大雪でした。**



**マックの仲間は、めげずに気を取り戻して、毎日マックプログラムに取り組んでいま～す\(^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

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、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