

# さいたまマック 便利

## ～今月号の目次～

今だから言える修了者の声	2
さいたまマックでの実習を終えて	3
マック運営委員会から	5
お知らせ	6
はらたち日記	7
会計報告	8

## 3月23日(日)彩の子ネット、子供・夢・未来フェスティバル



模擬店の様子です。皆様のご協力ありがとうございました。

# ★[今だから言える修了者の声]

「さいたまマック通所そして現在」

H18/1～19/8 (M・K)

私だけでしょうか？さいたまマック通所を、いろいろな理屈を付けて引き延ばしたのは…！『結局は通所することになるのだから、早い方が良かったんだ。』と、今だから思うのです。マック初日は、ソーシャルワーカーさんと一緒に行って午前中説明を聞いたら、ワーカーさん「…、では後を宜しくお願い致します。」と言って帰ってしまった、自分を置いて。「話が違うじゃん。」と思っても、もう自分は人質になった様な思い。そんな初日！次の日からS病院から通所する事になりました。

マックに通い始め、ここの所長は女性職員Kさんかと一週間思っていました、本当の所長さんを、失礼ですが、いつも黙って歩きながらタバコを吸っている変な人と思っていた（言い過ぎかな！）

また、食事を作って下さっていた女性の人を賄いの人と勘違いしていて、マックの仲間に「バカ、あれは所長の奥さんだ。」と言われるまで、約1ヶ月、そう思い込んでました。

そんなこんなで2ヶ月が過ぎる頃、自分は身体的・精神的疲れから病院で具合が悪くなり点滴を2～3日受

けました。飲んでいた頃はいい加減な生活習慣でしたから、当初マックプログラムはつらいものでした。でも、そのマックでの生活やプログラムがあったからこそ、今の逃げない自分が有るものと信じて居ます。

自分が通っていた頃は人数が多く今だから言える事ですが、ある時に、AAグループのチョットした事で、Sさんからマックの裏に呼ばれて危うく殴られるところでした。キチンと説明したら納得して貰ったのですが恐かったですよ。でも、そんな人も話をすれば何の事はない、優しい人でした。他の仲間も優しくったね、と言うよりも皆、人を傷つけ自分も傷ついて、今ここに居る人達は同じ悩みや苦しみを抱えて再出発の為にマックプログラムを進めている。自分では難しく困難に思える事にも良い方向に行ける様に導いて頂いた所でした。

修了して、暫くすると、さいたまマックの本当の素晴らしさが解り、自分の間違った考え方・生き方を教えて下さったさいたまマックに感謝しています。

本当にありがとうございました！

## さいたまマックでの実習を終えて」

埼玉県立大学 保健医療福祉学部

看護学科 4年 M・O

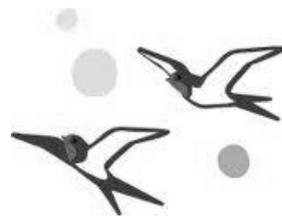
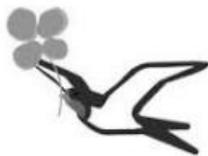
埼玉県立大学のM・Oです。7月にさいたまマックで行った実習が、つい最近のこのようで、いつまでも新鮮な気持ちでいっぱいです。3週間の実習の中で、平日は午前と午後のミーティング、夜はAAのミーティングにも数回参加させて頂きました。最初はみなさんと仲良くなれるのか不安もあり、アルコール依存症ってアルコールを止めることさえ出来れば回復になるのでは？と思っていたのですが、ミーティングを通してアルコール依存症の回復にはお酒だけの問題ではなく、その人の生き方を変えていくことが重要なんだなと実感することができました。

そもそも私がさいたまマックの実習に行くことになったのは、機能不全家族とアダルトチルドレンについて知りたいと思ったのがきっかけでした。大学4年生になって児童虐待に関する研究をするうちに、アルコール依存症や虐待、家庭内暴力といった問題はその当事者だけの問題ではなく、家族全体や様々な環境によって影響されていることを知りました。新聞記事やテレビなどのニュースで報道される事件を見ていると、

どうしても加害者を批判する人が多いと思いますが、加害者もまた被害者なのだと思います。世間では批判されている加害者ですが、犯罪を犯してしまった少年の家庭環境や虐待をしてしまう親の成育歴、家族の世間からの孤立というのは当事者にしかわからない辛さがあると思います。さらに、その加害者となってしまった人の回復治療をせずに被害者だけを助けようとしても同じ事態が起きてしまうように思います。また、加害者となってしまいう人達について調べていくうちに、アルコール依存症や虐待・DVの加害者となってしまいう人たちの多くがAC（アダルトチルドレン）であることを知りました。ACとは「自己評価が低く自分に自身が持てない、他人を信じられない、本音が言えない、他人からの見捨てられ不安・嫌われ不安が強い、孤独で寂しい、自分を大切にできないといった内面的な弱さを抱えている人」を定義としています。初めはACという問題を他人事のようにしか捉えていませんでしたが、ミーティングで自分の性格や考え方を話していくうちに、私もACの要素を多

く含んでいたのではないかなと感じるようにもなりました。今では誰とでも親しくなれる性格となりましたが、過去には対人関係に悩み生きづらさを感じたことが何度もありました。とくに親との関係で悩むこともあったし、自分の目標が定まるまでは何に頼って生きていいかもわからず常に不安を抱えながら生活していることもありました。その時に友達が支えてくれたこと、彼氏が支えてくれたこと、親からの不器用な愛情表現を感じたことなど、私にとって多くのことを学ばせてもらったと感じています。また、誰かに頼らないと生きていけなかった私が、イキイキと生活できるようになったのは、『看護』の道を選ぶようになってからでした。まだ、実習やアルバイトでしか患者さんと関わったことがないので、自分の立てたケアプランが実行できて患者さんが少しでも

回復に近づいているのを感じると感動が一気にこみ上げてきますし、患者さんの役に立てたと思うと何よりも嬉しい気持ちでいっぱいになります。また、将来は保健師として児童相談所などで子どもと関わったり、お母さんたちの育児相談にも乗れるようになりたいと思っています。私がさいたまマックで学ばせてもらったことは自分を見つめなおす作業にもなりましたし、機能不全家族が与える影響、AC、アルコール依存症の奥の深さについても知ることとなりました。今回さいたまマックで学んだことを次の自分のステップに繋げ、将来の夢に向かって前向きに突き進んでいきたいと思います。また、さいたまマックに行く時はみなさんの笑顔が見れるのを楽しみにしていますね。本当にありがとうございました。



## 「さいたまマック 13 周年感謝の集い」開催について ～ 回復のかたち ～

さいたまマック（地域活動支援センター）がアルコール依存症回復支援施設として活動し始めてから 14 年目を迎えることができました。

開設から 10 年間の集計では、延人数で 237 名の方々にプログラムを提供し、そのうち約 32%の方々がプログラムを修了し、その人に合った健康的な「生き方」に向かっています。

この「集い」では、「回復のかたち」というテーマで、今、回復の道を歩んでいるアルコール依存症者が、アルコールの問題を中心として「かつてどのようであり、何が起こり、今、どのようであるか」の物語を語ります。

日々のマックミーティングや A. A. ミーティングで、彼らは「病気の進行と回復」の物語を繰り返し繰り返しかえし語り続けています。その繰り返しのなかで、少しずつ物語の中身が変わっていきます。アルコール中心の生活によって思い通りに生きていけなくなった物語や回復へのターニングポイント周辺での物語をはじめとして、人間いかに生きるべきかの哲学的命題ともとれる話まで、語り手の回復の度合いに応じて物語の中身は変化していきます。

暴力・自殺未遂・失職・経済的破綻・家庭崩壊・対人関係の悪化等々、起きていた問題はアルコール飲用に対するコントロールを失っていたことに起因していたことを認め、自分にとってアルコールはコントロール不能であることを受け容れていく物語、そして、「正直さや信頼、誠実、希望、喜ぶこと、楽しむこと」等々の「価値観や人間性」が崩れてしまったことを受け容れていくプロセスと A. A. 12 ステップを使いそれらを再生し「新たな生き方」を構築していく回復物語に進んでいきます。

マックの考える回復とは、「アルコールを飲まない」ということを前提にして、物事への考え方や価値観など人としての「生き方」の方向性を変え、人間性を育てていくプロセスを意味します。「飲まない」ことを継続し、人間性の回復を図っていくこと、これがマックの目指している「回復のかたち」なのです。

そして、精神科医からは、かつて、自己中心的な生き方をしていたアルコール依存症者が、どのように回復の道を歩み、その後の人生をやり直していったのか、、、精神科医の言葉で回復のプロセスを語ります。

※ 開催日時等は別添のプログラムを御参照下さい。



## 5月5日 子供の日 午後1時

障がい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

### 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)

- ・ 7日 水曜日 マック・ダルク連絡会 18:30～20:00
- ・ 8日 木曜日 久喜すずのき病院 13:30～15:00
- ・ 15日 木曜日 所沢慈光病院 13:30～14:30
- ・ 16日 金曜日 済生会鴻巣病院 14:00～15:00
- ・ 21日 水曜日 県立精神医療センター 14:00～15:00

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。

### 5月の通所者外プログラム

4日(日)・・・AA浦和グループステップセミナー

(与野本町コミュニティーセンター)

5日(月)・・・修了者との交流ソフトボール (障がい者交流センター)

13日(火)・・・調理実習 (障がい者交流センター)

# 「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

一昨日も飲んだ、昨日も飲んだ、今日も飲んでいる、明日もきっと飲むんだろう。そして飲み方が日一日とおかしくなっている。どうしてこんなに飲めるんだろうか。酔いたいのか？死にたいのか？だって「飲んだら死ぬよ。」って言われたんだよね。そして挙げ句には、「病院に連れて行ってくれっ！」と言い出す。

総合病院の待合室。「影下さあん、どうなさったのですか？」「はい！アル中です。」と即答した夫に、「ハイ、ハイ、こちらに来て下さい。」と、少し離れた『鉄格子』の病棟に案内された。鉄の扉が開いた瞬間、バタバタと体格の良い看護師が5～6人私達を取り囲み「準備完了」。ビックリしている私のうしろに夫はサッと隠れた。飲んで暴力を振るう彼からは想像もつかない弱い小さな姿でした。

もちろんドクターとの質疑応答は成立せず、「こんな考えの人は受け入れられません。」「ハイ分かりました、じゃあ帰りますので早く鍵を開けて下さいよ。」裸足で逃げ出す夫。私は深々と頭を下げ、靴を持って病棟を後にした。

それでも夫は病院に行きたいと言う。仕方なく、相談に乗ってもらっていたAAの仲間に内科のみの病院を紹介してもらい、帰宅して休む間もなく、その病院に向かった。休む間は無かったけど、飲む間はあったようで、かなり酔っていた。午前中、跳んで逃げた人が、AAの仲間やワーカーさんの肩を借りなければ歩けない人になっていた。「こういう人が行く病院は他にあるのよ。」婦長さんの困った声がヨレヨレの夫の背中を通して暖かく伝わってきた。

何とか入院はさせて頂き、私は1人帰路に着いた。午前といい、午後といい、私達夫婦はとんでもない迷惑を『世界中』に撒き散らしている事に赤面した。そして総ての方々から許しを得ている事に恐縮した。四方八方、万物に深く感謝して眠りに着く。今日も一日、助けられながら何とか終わった・・・。

## 後援会 3 月会計報告

収入の部	会 員 献 金	149,000	支出の部	通 信 費	2,470
	賛 助 会 員	6,000		印 刷 費	10,800
	法 人 会 員	50,000		事 務 費	11,282
	会 場 献 金	2050		行 事 費	0
	雑 収 入	0		雑 費	1,730
	① 収 入 合 計	207,050		運 営 委 員 会	2,200,000
				② 支 出 合 計	2,226,282
③ 収支差額 (①-②)				-2,019,232	
前月繰越金				3,475,468	
次月繰越金				1,456,236	

### 調理実習

**4月8日(火)チラシ寿司と  
豚汁でした。**



**食事前の黙想で～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

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3933653