



2017年4月号

～ 目 次 ～

今だから言える修了者の声・・・・・・・・・・	2
看護学生実習感想文・・・・・・・・・・	4
七福神スナップとお知らせ・・・・・・・・・・	5
調理実習とスケジュール・・・・・・・・・・	6
はらたち日記・・・・・・・・・・	7
会計報告・・・・・・・・・・	8



2017年3月20日 与野七福神めぐり

『今だから言える修了者の声』

I. W.

マック修了、それは心から待ち望んでいた日のはずだった。でも実際に修了日が近づいてくると自分がいかにさいたまマックや仲間たちに守られていたかに気づき、修了後の自分の生き方に不安を感じるようになっていた。

そんな不安を感じながらの修了日 2 日前、仲間のちょっとした一言で不安定だった気持ちが一気にバランスを崩した。境遇は違えど『アルコール依存症から回復する』という共通の人生の目標を持った仲間だと思っていたのに、「外見が気に入らないから一緒にプログラムをやりたいくない。」と言われ悲しくなった。仲間だと思っていた他の人たちも同じ考えなのかと思ったら不信感が湧いてきた、傷ついた、仲間に会いたくない。相手も軽い気持ちで言ったのだろうし、普段の私なら気にしない振りをしてやり過ごすはずのことが、なぜかその時は出来なかった。

翌日マックには行ったものの担当職員さんに「どうしても気持ちの切り替えが出来ないので朝の掃除が終わったら帰ります。明日はちゃんと来ます。」と告げた。単なる甘えだとわかっていたが正直に言った。「ここにいたくない。ここに私の居場所はない。」と。酒を意識したつもりはないが、とにかく一人になったかった。しばらく一人でいれば普段の自分に戻り修了式は笑顔でいられるはずと考えていた。でも、「午前のミーティングだけでも出ていかないか、話が出来ないなら聞くだけでもいい。」と諭すように職員さんに言われ午前のミーティングに出席した。あとから職員さんに仲間から離れようとしたことはリラプスでお酒が近づいている状態だと教わった。無意識のうちに危険な状態に入っていた自分にゾッとした。

結局、翌日も気持ちを切り替えられず、自分は何をしているんだろうと情けない気持ちのままマックへ向かった。『特に問題も起こさず、最後は飲まない生き方を続ける決意を語り、感謝の言葉で締めて、にこやかに終わるはずだったのに…』、そう考えている自分にハッとした。『だから苦しかったんだ。』

これは、通所していてもなお『事なかれ主義』を通そうとした私に、「いい加

減、自分の問題としっかり向き合いなさい。」と、神様が与えてくれた最後の機会かもしれないと思った。このまま何も変わらないでいいのか、いやだめだ、自問自答しながら修了ミーティングを迎えた。修了ミーティングの私はぐだぐだだったが思いつくままに話をさせてもらった。少しずつ肩から力が抜けて行くような感じがした。仲間はずっと変わらずそこにいてくれた。仲間のいるところが、『さいたまマック』が、もう一度自分の居場所になってくれた。

「ここに自分の居場所はない。」という思いを抱えたまま、マックを去っていったら、今の自分はいなかったと思う。問題に気づくきっかけをくれた仲間、土壇場で面倒をかけてしまったのに諦めずに支えてくれた職員さん、そしていつもそこにいてくれる仲間へ感謝！



『さいたまマックでの実習を終えて』

上尾看護学校学生

C. Y.

3日間の実習では、利用者さんと同じようにプログラムを行い、月に一度のケースカンファレンスにも参加させて頂き、アルコール依存からの回復を目指している方々との関わり方、そしてアルコール依存からの回復の過程について学びました。

私は、昨年6月に開催された『さいたまマック15周年感謝の集い』にも参加させて頂きました。今回、実際にプログラムに参加したり話を聞いて、プログラムの目的・意味への理解を深めることが出来たと思います。利用者さんの過去について聞き、衝撃を受けながらも沢山の辛い過去を乗り越え断酒に向けて頑張っている姿に感動しました。また“仲間がいるから頑張れているんだ”という利用者さんの言葉が強く印象に残っています。利用者さんや職員の方とのコミュニケーションから仲が良いのは伝わりましたし、一人一人の居場所があると感じました。そして、私自身同じ夢に向かって頑張っている仲間がいることや、同じように実習や課題を乗り越え看護師として楽しそうに働いている先輩方の姿があるから頑張ろうと思えているのだと感じ、出会えた仲間や自分の夢を大切にしようと思いました。

職員会議やケースカンファレンスを通し、アルコール依存症者の特徴および支援者側の対応について学ぶことが出来ました。利用者さんを様々な視点から観察することを始め、通所してからの変化や利用者さん同士の人間関係についても把握しアセスメントすることが大切なのだと思います。また、ケースカンファレンスを通して保健、医療、福祉を含めた情報共有を行い、本人についてだけでなく家族関係を知ることの重要性を感じました。

『さいたまマック』は職員の方をはじめ利用者さんもととても優しくアットホームな雰囲気だったため、疑問に思っていたことを質問することが出来、学びが深まりました。今回の実習での貴重な経験を忘れずに、学びを今後の実習に活かします。お忙しい中ご指導ありがとうございました



★七福神めぐりのスナップ写真★



レジャーシートを広げ
みんなで食べるのは
とても美味しい♡

天候に恵まれ、爽やかな一日を過ごしました。

★ソフトボール★

みんな～障がい者交流センターグラウンドに集まれ～



5月3日（祝・水） 13：00～15：00

予備日：5月5日（祝・金）13：00～15：00

マックチーム VS 混成チーム

マック修了者、AAメンバー他、どなたでも参加して下さい。

ソフトボールで爽やかな汗をかきましょう！

仲間と一緒に遊ぼうよ～。お待ちしております～。

さいたまマックまで御連絡下さい。（☎048-685-7733）



★ひなまつり★

3月3日（金）調理実習で
ひな祭りの祝い膳を作りました。



ちらし寿司・蛤のお吸い物

ふきのとうの酢味噌和え・茶わん蒸し

桜餅・オレンジ・イチゴ

4月の通所者外プログラム

- 4日（火） P Mスポーツプログラム（東大宮コミュニティーセンター）
- 8日（土） みのわマックバーベキュー（赤羽自然観察公園）
- 11日（火） A M調理実習（マック内）
- 22日（土） 山谷マック・ワンステップ感謝の集い（ムーブ町屋）
- 23日（日） A A出合いの里G 20周年感謝の集い（針ヶ谷コミセン）
- 29日（土） A A嵐山バーベキュー大会（嵐山渓谷バーベキュー場）

4月のスタッフ渉外活動・メッセージ活動

- | | | |
|--------|------------|-------------|
| 1日（土） | 与野中央病院 | 13：45～15：30 |
| | 家族ミーティング | 18：00～19：30 |
| 5日（水） | マック・ダルク連絡会 | 18：30～20：00 |
| 13日（木） | 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 |
| 20日（木） | 所沢慈光病院 | 14：00～15：00 |
| 21日（金） | 済生会鴻巣病院 | 14：00～15：00 |
| 26日（水） | 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

家の中を少しだけ改造して欲しいと、前々から頼んであった工務店から、「明日から始めたいのですが、大丈夫ですか？」の連絡が入る。大丈夫！大丈夫！この上無い好条件。こんな大丈夫はありません。何せうるさい夫が入院中。

〇月〇日

さて、来てくれた大工さんの第一声が、「奥さあ～ん！これどうすんの？」暴れる夫から死にもの狂いで取り上げて隠した木刀、竹刀、偽物の短刀（偽物と云えども30センチもある『光り物』ですから、やっぱり無気味）等々が、押し入れの奥の奥から一本、ナゲシから一本。大工さんはひょんな所から出てくる様々な代物に遭遇し、『奇妙な家に来ちゃったもんだ。』と思われてる事でしょう。それらは、あの頃、成り行きで取り上げ、成り行きで隠さざるを得なかっただけの物、私にとっては全く不必要な物、却って無い方が良い物、だからすっかり忘れていた。でも、夫は何故『忘れる』んだろう？こういうところが摩訶不思議。

〇月〇日

さてさて、お世話になっている病院から週2回の集団療法を受けるように勧められた。それはアル症者と一緒に受ける治療で、終わると夫は「一緒に帰る！」と必ず言う。「私は、自分自身の為に集団療法は是非とも受けたいけれど、『帰る！』と後追いする一言が面倒なので参加できません。」と主治医にご相談したところ、「う～ん。しかし、いつコロッと変わるか分からないから、出席して下さい。」と、あっさり仰った。先生は本人が『コロッ』と変わる日を信じて言われているのでしょう。しかし家族が思う『コロッ』は『飲む事』にしか繋がりません。アルコール依存症と診断されて3年…そうです、この『はらたち日記』の物語は、たった3年間だけの出来事なのです…。私こそ変わらねばならないと、大きなテーマを頂いているのです。しかし、まだまだ『コロッ』とはいかず難儀してる最中。でも本人には、『コロッ』があるんだ、ホント～!?

後援会 2 月会計報告

収 入 の 部	会 員 献 金	150,000	支 出 の 部	通 信 費	36,244
	賛 助 会 員	6,000		印 刷 費	6,250
	法 人 会 員	50,000		事 務 費	11,490
	会 場 献 金	-		行 事 費	2,656
	雑 収 入	11		雑 費	1,200
				運営委員会	2,000,000
	①収入合計	206,011		②支出合計	2,057,840
			③収支差額（①－②）	-1,851,829	
			前月繰越金	4,023,158	
			次月繰越金	2,171,329	

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