



2017年6月号

～ 目 次 ～

AA嵐山バーベキュー大会感想文	2
看護学生実習感想文	4
BBQスナップ写真	6
お知らせ・豆知識	7
スケジュール	8
はらたち日記	9
会計報告	10



嵐山バーベキューに参加

『嵐山感想文』

Y. Y.

今日は、待ちに待った『嵐山バーベキュー』の日。朝早かったので、日課にしている神社には行かず、大宮駅へ向かいました。そこから長い道のりでしたが、バーベキュー場に着きました。仲間がたくさんいました。マックの修了生もいました。到着するまでは、はっきり言って少し不安でした。神社へ行っていないので何かスッキリはしていませんでした。でも、仲間の顔を見ているうちに落ち着きました。不思議でした。自分でも何故だか分かりませんでした。久し振りに合う仲間、時間の経った仲間とも握手をしました。仲間から「足どうしたの？」と聞かれ、正直に「ヘルニアになって。」と言いました。焼き肉や焼きソバ、焼きとうもろこし等々、いっぱい頂きました。凄く美味しかったです。「もう少し食べようかなあ？」と思った時、職員さんから、「12時になったら、タバコを吸う場所に行って。」と言われ、向かいました。また来年も来るつもりっていうか、来ます。職員さんに、「疲れたろう。」と言われて、昔だったら「いや大丈夫です。」と言っていたと思うのですが、僕は、正直に「疲れました。」と言いました。これが以前とは少し成長したところだと思いました。

その後、帰宅して少し休んでから神社へ行きました。「無事にケガなく帰って来る事が出来ました。」と手を合わせました、「ありがとうございます。」の気持ちを込めて…。父の写真にも手を合わせました。写真の横にある花が、しぼんでいるのを見て、近くのスーパーに仏花を買いに行きました。飲んでいた頃は花なんか買った事なかったなあ～、と思いながら供えました。『今日一日』すっきりしました。統合失調症の症状も和らいだ感じがします。これも、仲間や職員さんのお陰だと思います。今、思うんですけど、昔は統合失調症の症状が辛くて、気になって仕方が無かったんです。でも、日々のミーティングやフェローシップのおかげで、症状が楽になっています。波はあると思いますが、心を休ませる事が出来ているような気がします。これからも、職員さんの提案を素直に聞いて、先生の言う事を聞いてやって行きます。一日一日を大事にしていって、“今”を大切に作る生き方をします。

仲間達、職員さん、先生、本当にありがとうございました。

『嵐山バーベキュー大会を終えて』

I. T.

今回で3回目の参加となる嵐山バーベキュー大会。就労プログラムに入って初めてのバーベキューだったのですが、今、私の職場では人手不足を補うため皆の出勤日数が増え、しかも交代要員もいない為、バーベキューへの参加が危ぶまれていたのですが、同僚に是非とも参加したい旨を伝え、無理を言ってスケジュールを調整してもらい、何とか一日の休みを頂くことが出来ました。というわけで、今回のバーベキューは例年とは参加への意気込みが違います！ところが当日は午後から雨の予報があり、通所者は午前中までの参加と聞かされた時はなんだか拍子抜けしてしまいました。

仲間への挨拶を一通り済ませ、何かお手伝い出来ることはないかと、焼き鳥の炭を団扇で扇ぎながら過ごしていたところ、食事時間の11時前から各グループの料理が出され始めたのに気づき、焼き鳥はAさんに任せ(放っぽり出し)、料理の列に並びました。特に焼きそばは大人気で、出るとすぐ売りきれてしまいましたが、自分と仲間の分(もちろんAさんの分も)なんとか用意するところが出来ました(数年の経験で、肉は何だかんだ最後には余る傾向あり)。

帰る時間にはまだ良い天気で、修了生の方などに帰りの挨拶をしたところ、『えっ?』という顔をされまして、食べるだけ食べて片付けには参加しないという後ろめたさもあり、後ろ髪を引かれる思いでしたが、ちょうど帰宅した頃に大雨となり、職員さんの的確な判断に今では感謝しています。マックでの行事では仲間との交流はもちろんですが、すっかり仲良しになった修了生の息子さんとの再会がいつも楽しみです。いつまで手を繋いで歩いてくれるのかな? 彼の成長が楽しみなような悲しいような、そんな複雑な思いです。

『嵐山感想文』

E. M.

私は、嵐山BBQ大会の数日前に、持病の為に目の手術を受け、参加できずとても残念でした。その日はマックから『家事プログラム』を提案されました。断酒が出来て5ヶ月が経過した今、振り返ってみると、お酒に逃げてばかりで主婦としてやるべきことを全て怠っていた自分！…「アホだったなあ〜。」と、しみじみ感じています。しかし、今は色々な気付き、共感があり、決して独りじゃないと思える自分が新鮮です。

今日は、午前中に整形外科を受診し、帰り道にスーパーで食材を買い、調理しました。おかずは、野菜の具沢山汁、豚肉のしょうが焼き、モヤシとニラの和え物を作ってみました。さらに、日頃の通所のお陰だと思いますが、今まで出来なかった、布団干し、トイレやフローリング床の掃除などの家事がこなせるようになったことにもびっくりしています。

私の子供は成人していますが、彼女の一番大切な時期に、母親としてやってあげなくてはならない事の全てを怠けてしまっていた過去の自分。大変申し訳なく思っています。だけど、これからは人並みになりたいと決意しています。そうなれるという変な自信もあります。酒を手放し前向きになってきている事、…本当に幸せです。

まだAAには参加は出来ていませんが、同じ病気を持つ仲間達との分かち合い、ハイヤーパワー信じる事での気持ちの変化、これからも着実にプログラムをこなしていき、人間として成長していきたいです。

『さいたまマックでの実習を終えて』

上尾市医師会上尾看護学校

M. I.

今回実習させていただき、ミーティングへの参加をさせていただいたが、ここで通所者がミーティングを行うことの意味を学び、『さいたまマック』としての目的や役割も学ぶことができた。ミーティングを通し、通所者が自分の考えを素直に話すことで、「お酒を飲まなくても生きていける。」と、自分自身が気

付くこと、また、他の通所者と関わりを持つ、話を聞くことで気付くこともあり、自分の考えと照らし合わせていくことが重要なのだと感じた。それに対し職員は、必要時アドバイスをを行い、日常生活の自立・社会的な自立・自己肯定感・自尊感情の形成を目的とし、何が問題だったのか、解決方法を伝える役割があることを知った。また、職員会議を通し情報を共有する事で、対象者に合った関わり方や、解決方法が考えられると感じた。

3日間の実習を通して、通所者の方と関わり、それぞれ様々な過去がありながらも、断酒しようとする想いは同じであることが感じられた。しかし、アルコール依存症をはじめとする依存症の方は依存を断つということはとても難しいことであり、本人の断酒をしたいという強い意志と、長い努力・周りの方や施設の方達のサポートが無ければ不可能に近いことなのだと感じた。ミーティングに参加し、通所者の話を聞き感じたこととして、通所者と就労した方ではハンドブックに対する感じ方や、自分の体験談の内容などが異なると感じた。通所中の方は、ハンドブックの内容に対し、まだ理解できない部分もあり、自分の失敗談や後悔していることなどのネガティブな内容の話をし、就労者は失敗談などの話をしつつも、気付けたことや成長できたことなどの前向きな話をされており、ミーティングに参加することによって、通所者の考え方などが変化していくのだと感じた。

私自身もミーティングに参加することによって、自身の考え方の特徴など気付くことができた。私は他人から嫌と思われたいよう、悪く思われたいくないという気持ちから、自分の意見を言わずに我慢したり、他人の様子を覗いてしまうという特徴があることに気付いた。そして、通所者が話していた中に、「嫌われたいようにと振る舞っていたが、ある本の内容に『嫌われてもいい』と書いてあり、それに気付いて楽になった。」とあり、それにより自分も他人に悪く思われることを気にすることはなく、むしろ自分の意見が言えないことの方がよほど良くないということに気付くことができた。

今回の実習で、看護職を目指すものとして、対象者の状態を観察・把握し、必要な援助をしていくことの重要さと、自分自身を見つめることの重要さを学ぶことができた。今後の実習でも、この学びを生かしていきたいと考える。

★嵐山バーベキュー★



武蔵嵐山駅～梶川バーベキュー場
まで徒歩、新鮮な空気と爽やかな
心地よい風・気持ちいい～ (^^♪



焼き鳥・焼きそば・焼肉・ホッ
トケーキ
などなど、他にもいっぱいです。

日差しのある河原で楽しく、美
味しい
バーベキューを満喫しました。

実行委員の皆さま、準備や当日の作業お疲れ様、ありがとうございました。

★  さいたまマック 16 周年感謝の集い ★

～ 人間らしく生きる ～

日 時 : 6月11日(日) 9時30分～15時00分

会 場 : さいたま市産業文化センター



★NPO 法人 新潟・秋田・さいたまマック合同宿泊研修会★

今年も新潟マック・秋田マック・さいたまマックの仲間達とAAの仲間達、関係者の方々、ご家族の皆様、どなたでも参加出来ます。

日 時 : 7月15(土)・16(日)、1泊2日

場 所 : 見附市立海の家 海海ハウス

BBQ : 海海ハウス横 広場

宿泊先 : 見附市立海の家 海海ハウス

住 所 : 新潟県長岡市寺泊郷本188-1

主 催 : NPO法人 さいたまマック

申込み : NPO法人 新潟マック ☎0258-32-929

: NPO法人 秋田マック ☎018-874-7021

: NPO法人 さいたまマック ☎048-685-7733

【豆知識】 バーベキューって？

元来、ハイチ語で肉を炙る木製台がスペイン語の丸焼きの語源となり、さらに英語に入った時に変化しバーベキューとなった様です。

日本では野外で食べればバーベキューですが、本場アメリカでは、炭火焼きの肉を扱うレストランを指す言葉でもあるようです。

親睦交流ソフトボール大会

大勢の仲間と一緒に楽しい一日・・・天気にも恵まれ、いい汗をかきました。



6月の通所者外プログラム

- 6日（火）PMスポーツプログラム（東大宮コミセン）
- 11日（日）第16回さいたまマック感謝の集い（産業文化センター）
- 13日（火）AM調理実習（施設内）
- 17日（土）第9回AA埼玉東地区の集い（与野本町コミセン）

6月のスタッフ渉外活動・メッセージ活動

3日（土）与野中央病院	13：45～15：30
家族ミーティング	18：00～19：30
7日（水）マック・ダルク連絡会	18：30～20：00
8日（木）久喜すずのき病院	13：30～15：00
13日（火）事例検討	15：30～17：00
14日（水）済生会鴻巣病院 家族教室	13：30～15：30
15日（木）所沢慈光病院	14：00～15：00
16日（金）済生会鴻巣病院	14：00～15：00
17日（土）家族ミーティング（ご両親以外）	18：00～19：30
28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

大工さんの手直しも最終段階の『台所』となって、アツという間に家の中樞はメツチャクチャ。流し台の下のキッチングッズも、吊り戸棚の中身も、全て居間に並べられ、あの皿がどこに在るか、このシャモジをどこに片付けるか、全く分からない状態が続く。キッチングッズを押しやって小さな隙間に布団を敷き、寝返えれば鍋を蹴り、目が覚めればフライパンが目前。そんな生活の中に何と3泊4日の外泊許可を貰って帰って来た夫…。前々回の外泊は『床柱』を決める事に夢中になっていたのか、一切アルコールは口にしないで病院に戻ったが、前はダメだった…なら今回もダメに決まっている。看護師さんが、シアナマイドを容器に『7分目』だけ入れて渡してくれていたのに、いつの間にか『目一杯』になっていた。ドラえもんのポケットじゃあるまいし、シアナマイドって増えるのか？何故に増えた？水増しかぁ～!!

1日目は、『隠れて飲んでいるつもり』のアルコール量が、2日目、3日目は、どこに隠したかが判らなくなるほどの量になっていた。「♪飲んで～♪飲んで～♪飲まれて飲んで～♪…」飲み潰れるまで確かに飲んでいた。

〇月〇日

でも、「病院に戻る。」とは言う。じゃあ、送るとしようか。緑一面の初夏の田園を病院に向かって走りながら、この緑色が黄金色に変わる頃、夫はどうなっているのだろうか？実りの秋を見ることが出来るのだろうか？そんな私の胸の内など知るよしもない助手席の夫は、いかにも幸せそうな横顔だった。それがまた、とても哀しく切なかった。

音無しで静かに病室に戻ったものの、飲酒はバレバレで、速やかに保護室への移動となり、私は主治医との面談となった。主治医は、カルテをパラリパラリと静かに捲り、「もうお酒はダメなんですがねぇ～」と一言。言葉が行き交わない面談となった。私は寂しく帰路に着いた。

後援会4月会計報告

収入の部	会員献金	174,520	支出の部	通信費	18,614
	賛助会員	6,000		印刷費	8,750
	法人会員	50,000		事務費	10,761
	会場献金	-		行事費	39,046
	雑収入	-		雑費	-
	①収入合計	230,520		運営委員会	-
				②支出合計	77,171
				③収支差額(①-②)	153,349
				前月繰越金	2,414,713
				次月繰越金	2,568,062

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