



2015 年 7 月号

～ 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....	4
マック合唱団と一言メッセージ.....	6
はらたち日記.....	7
会計報告.....	8



14 周年感謝の集い ご来場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（3月号の続き）」

H19/7~20/7（Y・H）

退院の日 3 ミーティング中にもか
かわらず、夜の AA をサボリ女に会い
に行った。通所してから初めて夜の
ハンコがなかった。

次の朝のミーティング中はそれを
指摘されることで頭はいっぱいだった。
いざ、ミーティングが終わりハン
コを押す時になった。いつも通り
司会者に出席簿を出した。一瞬空欄
を見られた。でも何も言われなかつ
た。平気で間違ったことができる自
分が怖く、これじゃあダメだと思っ
た。しかし、両立させられるという
自信はあった。

二重生活。男でも女でも相手を少
し知れば不満も出てくる。「こうして
ほしい」の意見を聞かずに自分を通
そうとすれば相手は面白くない。ま
して酒をやめたばかりでは危険だ。

夜一人でいた。一つのことに集中
していた。そんな時、携帯の電話が
鳴った。出られないので放っておい
た。何ども、何ども呼び出しが鳴っ
たが出られない。その内に相手は諦
めて切るだろうと思った。どうせ相
手はわかっている。考えは的中し呼
び出しは止まった。

次の出来事までの間はほとんどな
かったと思う。

今度は家の電話がなった。固定電
話の音は耳に響く。「今度はこっちか
よ」と思った。「今出られない。うる
さい」と思った。「早くやめ!」。ま
た、放置したらやっと鳴り止んだ。

やっと終わったと思ったら。携帯
のメールの着信音が鳴った。耳障り
なメールの着信音だった。「このやろ
う!」と思った。同時に酒を欲した。

酒を欲する自分に恐怖を覚えた。
飲みたくない。祈った。なんども祈
ったが欲求は治らない。アルコール
は巧妙な敵だという事はこういう事
だったのかと思った。

閃いた。処方薬を飲んで眠ればい
いと思い、袋まるごと飲んだ。早く
眠くなれと思ったが中々ならない。
頼むから眠らせて下さいとイスラム
教の人がやるように祈ったが効果は
なかった。

一人でどうにかしなければいけな
い孤独を痛感した。しかし、1 時間
後には眠っていた。

毎日ハンドブックを読む。3 回読
む。3 章 5 章ってなにかわからない

が3回読む。だんだん覚えて来る。

短いフレーズから‘そら’で言えるようになる。「自分に正直になることが・・・」というフレーズに目を背けるようになる。

酒をやめたばかりの頃は、精神が安定しないどころか、朝は有頂天だったのに、夜には落ち込んでいたりする。

酒をやめたいが危険なことをしていることを痛感済みである。でも、「彼女を好きなんだ」と自分に言い聞かせる。それが本当に自分に正直なのかわからない。とにかく、ちぐはぐである。

ある夜、決断した。彼女に電話して、もう会わない事を伝えた。受話器からは「何で?」「一体どうなったんの?」と大きな声が聞こえた。

翌朝、体が動かなかった。精神的

につらいということが生まれて初めてわかった。

精神的ダメージというものはテレビとか物語の中だけのことだと思っていたから驚きである。大宮駅まで行ける気がしなかった。それでも頑張ってマックまでたどり着いた。

朝の窓ふきの掃除をやっていると、土曜日だったのでAAのメッセージの人が「おはよう」と通りすぎるが、辛くてなにも返せない。これが、最後の飲酒欲求になった。

通所を始めで最初に昼休みが2時間あって長すぎると思った。しかも誰も仲間だと思っていないから無駄な時間だった。公園が近くにあるので寝転びに行っていた。分厚い財布が落ちていた。



「さいたまマックでの実習を終えて」

埼玉県立大学看護学科4年 (K・T)

さいたまマックでの実習が決定した時は正直不安だった。それまで接したことのないアルコール依存症という疾患をもった方に対して、看護学生としてどのように向き合えばいいのか全くわからなかったからだ。

しかし、実習が始まってすぐにその考え自体が浅はかなものだ気が付いた。さいたまマックで必要とされたことは、看護学生としてどう向き合うかということではなくて、ひとりの人間としてどう向き合うか、ということだった。

さいたまマックで通所者さんは、テーマに沿って自分の思いや経験を語る。それは実習生である私にも求められた。「自分がここにいてもいいのか」という思いをずっと持って生きてきた私には、自己開示を求められることが怖かった。正直に話すことができず、都合のいいところだけ話して、嫌われないように言葉を選ぶことに必死だった。それでもだんだんと自分の経験をごまかすことなく話すことができるようになっていった。それは「自分を受け入れても

らえた」と心から感じる事ができたからではないかと思う。「自分がここにいてもいい」ということを信じていることができないでいた私が、自分の存在理由みたいなものはきちんとあるのだと考えることができるようになったのは、間違いなくさいたまマックの環境の中で、通所者さんたちと一緒に過ごさせて頂いたからだと思う。

実習が終了して日が経つが、強い不安を感じたときは、マックでお会いした通所者さんたちの顔を思い出す。そして「受け入れてもらえる場所はある、大丈夫だ」と気合を入れなおす。こういう場所が依存症者だけでなく、すべての人に共通していかに大切であるかということを感じた。

もちろん、援助職を志す学生としての学びもあったが、それ以上に自分の生き方を考えるきっかけを与えて頂いたように思う。全職員さん、全通所者さんに心から感謝したい。

ありがとうございました。



さいたまマック合唱団！ マック通所者、修了者有志



感謝の気持ちを込めて声たかだかに！

御来場者の心にひびいた一言メッセージ

- ☆飲まなければ本当に良い子なんです・・・(母親)
- ☆生き方を見つめ直している姿に感動しました・・・(産業医の看護師)
- ☆昔は地獄でした。今は、マックに通い続けてくれているので、安心しています・・・(夫)
- ☆息子には、助けてくれる人がいるから「うらやましいし、ずるいよ」(涙)・・・(母親)

「この方に感謝しているんです。」と照れながら、住所を書いた紙切れを私の所に持って来ました。

皆みんな『人間らしく生きたい』の思いは同じ。

あの歌声に『ごめんなさい!!ありがとう!!』がいっぱい詰まっていた!!

お忙しいところ、誠にありがとうございました。

心より御礼申し上げます。

6月9日(火)調理実習 とろろソバとおにぎりで。



出来上がって見れば、六種(トロロ、ワカメ、オクラ、ネギ、揚げ玉、のり)のトッピング\(^o^)/
汁はカツオだし！！

超豪華盛そばでした～



7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) マック・ダルク連絡会 18:30～20:00
- ・ 4日(土) 与野中央病院 13:45～15:30
- ・ 9日(木) 久喜すずのき病院 13:30～15:00
- ・ 16日(木) 所沢慈光病院 13:30～14:30
- ・ 17日(金) 済生会鴻巣病院 14:00～15:00
- ・ 22日(水) 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ご協力させて頂いています。

「成人男性家族会」のご案内

日 時： 平成27年7月18日(土曜日)

18時より19時30分まで

場 所： さいたまマック

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

○月○日

仲間に誘われての合宿ミーティングに参加したのは、正月の2日と3日。この時の夫は、何故か張り切ってとにかく喜んで行きました。さて合宿ミーティングですから、当たり前でミーティングが始まりました。すると、『カタカタ、カタカタ』と、小刻みに震え出したのです。そして数分後には冷や汗を流し『ガタガタ、ガタガタ』と、止まりません。一緒に参加されていた看護師さんは、「あらッ、どうなさいました。寒いですか?」「風邪ひいたのかしら?」「私、カイロを持って来てますから、使ってください。」等々。『こたつ』の温度調整は最高にして、『ストーブ』は本人に燃え移らない程度に近付けて、「掛け布団3枚は重い!」とブツクサ言っているが、小さく揺れていた。遠巻きに見ていた同じ病気の仲間達は、「飲ませろ!飲ませろ!売店から一本買って来て飲ませりや止まるよ。」と、平然と言い出しました。「ハァ〜?」と言いながらも、「お言葉に甘えてすみません。」と、何故か私が謝りながら…ワンカップ4本でピタッと止まりました。

○月○日

今日は3回目のお誘い。当の夫は過日の出来事が、よっぽど格好悪かったのか、「俺は行かないよ。ウィスキーを買って置いて1人で行って来い。」と。「やったあ〜、ラッキー!お安い御用。」とばかり、ウィスキーをイヤと言うほど買って来て並べました。そそくさと支度して、「行って来まあす!」「オレも行く!」「何で〜ッ?」何とまあ計画性の無い方なんでしょう、行く気マンマンなんです。「たまには私を解放してよ。」と、今さら言っても始まらないし、仕方なしなし了解。事もあろうに甚平姿のまま車に乗り込んで来た。「まあ、いっか!」どんな失態を起こしても、許して貰えるし、助けて貰えるし、アル中の家族として、仲間の中での一夜ほど爆睡出来る所はありません。ワクワクと楽しい合宿ミーティングに行くのでした。

後援会 5 月会計報告

収入の部	会 員 献 金	168,000	支出の部	通 信 費	19,598
	賛 助 会 員	11,000		印 刷 費	12,000
	法 人 会 員	50,000		事 務 費	11,026
	会 場 献 金	1,540		行 事 費	-31,504
	雑 収 入	0		雑 費	1,710
				運 営 委 員 会	0
	① 収 入 合 計	230,540		② 支 出 合 計	12,830
			③収支差額（①－②）		217,710
			前月繰越金		1,699,847
			次月繰越金		1,917,557

7 月の通所者外プログラム

7 日 (火) ・ ・ スポーツプログラム (障害者交流センター)

14 日 (火) ・ ・ 調理実習 (障害者交流センター)

18 日 (土) } さいたま・新潟・秋田マック合同宿泊研修会

19 日 (日) } (新潟県見附市立海の家 海海ハウス)

20 日 (月、祝) ・ ・ A A 南浦和グループオープンスピーカーズ

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