



2017年10月号

～ 目次 ～

研修感想文	2
調理実習・秋のお彼岸	5
スケジュール、マック交流会のお知らせ	6
はらたち日記	7
会計報告	8



みのわマックを支える会主催のバーベキュー交流会に参加して  
(9月9日(土)赤羽自然観察公園にて)

# 『さいたまマックでの実習を終えて』

上尾看護専門学校学生 U. I.

7月中旬、私は、『さいたまマック』で2日間の実習をさせて頂きました。初めての場所へ行くという緊張感や、どんな方々との出会いが待っているのだろうという期待と不安を抱きながら、東新井団地行きのバスに乗っていました。

挨拶をして中に入ると、職員の方々や通所されている皆さんが温かく迎え入れてくれました。オリエンテーションを受け、マックのプログラムであるミーティングに参加させて頂きました。自分の話をする、ということに初めは正直、何を話せばよいのかと悩みましたが、皆さんの話を聞いているうちに色々な事を感じ、考え、思い出すものが自然とありました。自分自身の生き方や考え方を振り返るということは、普段の生活の中では行う機会がなかなかありません。上手く表現することはできませんが、ミーティングの力を実感できたひとときとなりました。

アルコール依存症は、否認の病、喪失の病などといわれています。12のステップでは、まず、ステップ1の『私たちはアルコールに対し無力であり、思い通りに生きていけなくなっていたことを認めた。』というものから始まります。自分と向き合い、認めるという作業は、辛く孤独なものであると思います。そんな作業も、仲間がいることで少し、心が軽くなるのではないのでしょうか。

今回の通所は2度目。主治医の了解を得、施設に受け入れてもらい、生かさせて頂いている私があります。必死で施設に通所しながら気付けた事が沢山あります。もう死にたくない。しらふで難病とも仲良くしています。生活する上での制約は沢山ありますが、悲観的にならず、日々充実しています。それまで一人で抱えてきた荷物を少しずつ降ろす、全て降ろし終わった時には、仲間が周りにいてくれる。そんな安心感を得られる場所がマックなのではないかと思えます。

私は看護師を目指し、今回実習として来させて頂きました。2日間というとても短い時間ではありましたが、様々な事を考え、学ばせて頂く貴重な機会となりました。援助職を目指すため、ではなく、自分個人として、『さいたまマック』に出会えたことに感謝しています。私の家族にもアディクションがある者がいます。今回、家族について、そして自分について深く考えるきっかけとなりました。『自分に変えられないものを受け入れる落ち着き、変えられるものは変えていく勇気、そして二つのものを見分ける賢さ』を、これから身につけていけたらと思っています。2日間、温かく迎え入れて下さり本当にありがとうございました。

# 『さいたまマックの実習を終えて』

上尾看護専門学校学生 M. Y.

今回、利用者さんや修了者さん方とのミーティングを通して学んだことは、アルコール依存症の多くの方は、生きづらさを抱えながらも必死に生きる中でアルコールに頼らざるを得なかった人達であるということです。そして、アルコール依存症から回復する為には、何故アルコールに頼るに至ったのか、ありのままの自分自身と向き合い、自ら気付くことが重要であると知りました。

さいたまマックに通わされている皆さんは仲間と共に日々のミーティングを通して、この回復のためのステップを少しずつ、でも着実に歩まれていると感じました。

自分と真正面から向き合うことは辛さを伴うこともあり、なかなか簡単に継続出来る事ではないことだと思います。でも、自分と同じく、正直に生きると決めた仲間が隣にいてくれる。日々の自分の小さな成長を認め、一緒に喜んでくれる家族のようなスタッフさんがいる。だからこそ、回復の道を歩み続けることができるのだと思います。

また、手作りの美味しい昼食やリラックスできる環境、帰り際の「いってらしゃい」と言うスタッフさん達の温かい掛け声なども、明日もここへ来ようと思ひ、通い続けられる大切な要素であると思ひます。

三日間という短い期間ではありましたが、多くの尊い学びを得、大変有意義な実習をさせていただきました。三日間を共に過ごさせて頂いた利用者さん達の修了を私も心から願っています。

利用者、修了者の皆さん、スタッフの皆さん、本当にありがとうございました。



## 『さいたまマックでの研修を終えて』

川口保健所職員 H. O.

私はさいたまマックの存在は知っていましたが、実際に施設に訪問させて頂くことも、ミーティングに参加させて頂くことも初めてのことでした。初めての経験は誰でも緊張します。私も道に迷わないか、どんなことをするのだろうか…等、心配なことばかりで、実は前日に施設の前まで下見に来ました。しかし、朝、扉を開けて挨拶をさせて頂いた際のスタッフ、メンバーの皆さんの暖かいお迎えに、そんな心配ごとが取り越し苦労であったことに気づきました。

今回、一番印象的であったのは、さいたまマックは『アルコールに関する課題』を解決するのではなく、『自分自身の生き方』を仲間と一緒に考え、悩み、自ら見つけていく場であるということです。普段の仕事を振り返ってみると、どうしても起こってしまった事象や、目の前の課題に目が向きがちになってしまいます。しかし、さいたまマックの皆さんとお話しさせて頂いているうちに最も大きな課題はアルコールに頼らざるを得なかった過程であって、その時の自分と向き合い、対話を繰り返し、アルコールがなくても自分らしくいられるようになることが、最も大切なことであるということを理解することができました。

しかし、言葉にすれば簡単なことも、実際にはそうはいきません。これまで染みついてきた『生き方』と向き合い、再構築することはとても難しく、難しいことです。それをサポートし、支えてくださるのが、スタッフの皆さんやメンバーの仲間の存在であると思います。一人では乗り越えられないことも、みんなと一緒にあればできるような気がしてきます。実際に一緒に美味しいご飯を食べながら過ごす時間は、何よりも暖かく、そして新しい活力を頂いた気がしました。そして、真剣に話を聞き、自分のことのように一緒に悩み、考えているスタッフの姿にとっても感銘を受けました。

是非、再びさいたまマックに伺わせて頂きたいと思います。ありがとうございました。



## ★調理実習★

### ～ 冷 汁 ～

さあ、盛り付けをしましょう。



冷汁・麺・天ぷら・うまいデス(^o^)

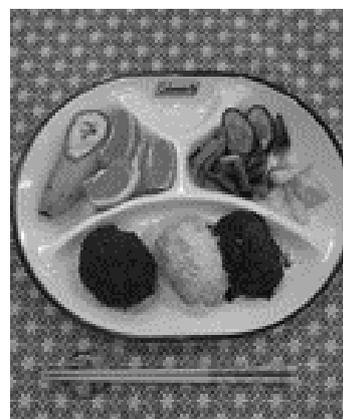
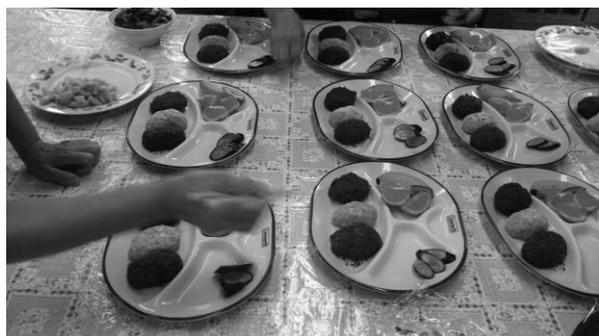
## ★秋のお彼岸（9月23日）★

### ～ お は ぎ ～

お彼岸の中日、“おはぎ”を作りました。  
手間、暇をかけての“おはぎ”とても美味しかったです。



一つ一つ心を込めての盛り付け・・・♡



あんこ・きな粉・黒ゴマ

## ★交流会のお知らせ★

日 時：11月3日（金・祝）17：00～20：00

場 所：さいたまマック

会 費：700円（子供：無料）

お手伝いをして頂ける方は、AM11：00からお願い致します。

### 10月の通所者外プログラム

- 3日（火）調理実習（施設内）
- 4日（水）サテライトミーティング（東浦和 喫茶まいむ）
- 10日（火）スポーツプログラム 卓球（東大宮コミュニティセンター）
- 15日（日）AA 埼玉西地区 O・S・M（ウエスタ川越）
- 18日（水）マックダルク合同セミナー O・S・M（滝野川会館）
- 18日（水）サテライトミーティング（東浦和 喫茶まいむ）
- 22日（日）AA 大宮グループ S・S（与野本町コミュニティセンター）
- 28日（土）AA 幸手グループ O・S・M（花崎コミュニティセンター）
- 29日（日）AA こうのすグループ O・S・M（クリア鴻巣）

### 10月のスタッフ渉外活動・メッセージ活動

- |                            |             |
|----------------------------|-------------|
| 4日（水）マック・ダルク連絡会 みのわマック     | 18：30～20：30 |
| 7日（土）マック利用案内 与野中央病院        | 13：45～15：30 |
| 7日（土）家族ミーティング（親御さんを中心）     | 18：00～19：30 |
| 10日（火）事例検討会 精神科医 北野先生 他    | 15：30～17：00 |
| 12日（木）マック利用案内 久喜すずのき病院     | 13：30～15：00 |
| 17日（火）スタッフボランティアB.B.ミーティング | 15：00～17：00 |
| 19日（木）マック利用案内 所沢慈光病院       | 14：00～15：00 |
| 20日（金）マック利用案内 済生会鴻巣病院      | 14：00～15：00 |
| 21日（土）家族ミーティング             | 18：00～19：30 |
| 25日（水）マック利用案内 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

・・・（前月号の続き）

昼食は3人で近くの『お蕎麦屋さん』にしました。そこで、何と夫は酒を頼まずに蕎麦だけを注文して居るではありませんか！…お母さんが居るから？…いえいえ！ミーティングに参加するから？…いえいえ！ミーティングに参加すれば『帰して貰える。』の一念ですよ、きっと。夫が食堂に入って『飯を食う』とは…、『飯』じゃ無く、『酒を飲む』が常識なんですから。私にしてみれば、何とも摩訶不思議な光景を目の当たりにしたのであります。

院内のミーティング会場は2階の和室でした。やはりAAと同じで、楽し気な雑談が廊下にまで溢れていました。そんな事など知るよしも無い義母は、スリッパをぬぐ仕草も、その場所に座るぎこちなさも、全て恐る恐る完全に疑いの目だったと思います。そりゃあその筈、我ら一族にとって『幸も不幸も』、『富も貧も』総ての原因が『酒』。今回だって、さっきまで『生き死に』に拘わる話をしていて、『笑い』とは程遠い世界で、のたうち回って居るんですもの。そのアルコール依存性者が団体で集まって居る場所など、『地獄の入り口に決まっている』、と想像していたものと思われれます。それなのにこの和やかさは、『どぎゃんしたとかい』が本音であろう…。そこに主治医が、にこやかに登場。「皆さんこんにちわ！」。それは、それで、また『不思議な違和感』…。そして、みんなが語り出した、次から次へと語り出した。義母の驚きが頂点に達した頃、夫が先生に指された。「影下さんは、お酒を飲んで居て、何に一番困りましたか？」「はい！酒が無くなった時です。」…、一同大爆笑。そんなアホなイヤ正直な語りに苦笑されながら帰宅させて頂きました。

帰路の車中での義母の第一声は、「何で私に喋らせてくれなかったかねえ～、喋りたいことは山ほどあったばい。」そして息子に向かって、「お前ほどのバカは、おらっさんじゃった！お前以外は皆さん立派でホンにアル中かね～、あの方々はアル中じゃ無かろう。」と、いつの間にか『方々』と敬語になっていた。…「それにしてもお前はバカね～ッ！お前は治らんとばい。母ちゃん諦めたばってん！」と尚も続く。何を言われようと、何とけなされようと、自分の思うがままに事が進んでいるんだから、ヘーッチャラ。どこ吹く風、自宅へ自宅へと進む車にご満悦でした。

## 後援会8月会計報告

収 入 の 部	会 員 献 金	150,000	支 出 の 部	通 信 費	-
	賛 助 会 員	4,000		印 刷 費	6,250
	法 人 会 員	50,000		事 務 費	10,541
	会 場 献 金	-		行 事 費	-
	雑 収 入	7		雑 費	-
				運 営 委 員 会	-
	① 収 入 合 計	204,007		② 支 出 合 計	16,791
				③ 収 支 差 額 (①-②)	187,216
				前 月 繰 越 金	3,145,079
				次 月 繰 越 金	3,332,295

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