



2017年11月号

～ 目次 ～

研修感想文	2
おしらせ	5
スケジュール	6
はらたち日記	7
会計報告	8



## 『さいたまマックの研修に参加して』

川口保健所 M. N.

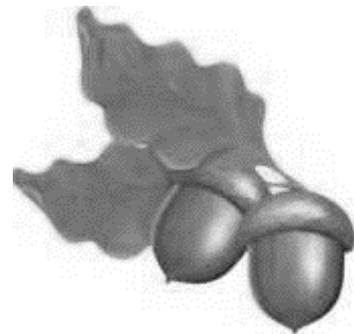
私は4月より、川口市保健センターから川口保健所の精神保健福祉担当へ研修に来ております。これまでアルコール依存症の研修会等で、当事者の体験談を聴講させて頂いたことはありましたが、マックやAAのミーティングに参加したことはありませんでした。今回、さいたまマックに1日研修に参加させて頂き、大変学びの多い研修となりました。

さいたまマックを訪れる前は、アルコール依存症デイケア施設は閉鎖的で暗い場所ではないかと勝手に想像しておりました。しかし実際は温かい家庭的な雰囲気、初めて訪れた私でも居心地のよい場所でした。

さいたまマックでの自立プログラムの第一歩は、生活を整えることです。朝起きてマックに通い、ミーティングに参加し、バランスの取れた美味しい食事を仲間と食べ、会話をし、またミーティングに参加します。何のことはない当たり前のごとようですが「今日は止めておこうかな・・・。」という気持ちを振り払い、自律することは大変なことだと思います。しかし、スタッフや卒業生の方々がお互いに家族のように受け入れ、支え、居場所があるから「今日も行く。」という気持ちになるのだと感じました。

これまでアルコールの相談を本人や家族から受け、なかなか病院やマックを紹介しても繋がらない歯がゆさを感じることもありました。しかし職員の方から「何度も何度も声をかけ、信頼関係があるからこそ、行ってもいいかなという気持ちになる。支援者はタフじゃないと続かないけど、回復している人をみると未来像が描けるよ。」という言葉に、私は結果を急ぎすぎていたことに気付く事が出来ました。

今後はお酒の問題だけに囚われず、相談者の人生（生き方）を共に考えながら、相談にのれる支援者でありたいと思います。



# 『さいたまマック実習感想文』

埼玉県立大学学生 N. N.

3週間さいたまマックで実習をさせていただき、そしてご指導頂き、本当にありがとうございました。

さいたまマックで皆さんと一緒に午前と午後のミーティングに参加し、昼食を一緒に食べさせて頂きました。ミーティングに参加して感じたことは、自分を見つめるということは簡単ではないということです。私はアルコール依存性ではありません。でも、私自身も自分の嫌なところ、弱さからうまく逃げ、隠しながらこれまで生きてきました。この弱さと向き合って行かなくてはならないと感じながらも、それがなかなかできませんでした。周りに、『いい人』という評価をされたいが為に本当の自分を隠しながら生きてきました。確かに周りに『いい人』と評価されるのは悪いことではないはずですが、偽りの自分で生活するのはなんだか苦しい、生きづらいのも事実でした。

さいたまマックのミーティングに参加することで向き合いたくなかった弱さと向き合った今、気持ちが非常に晴れ晴れしています。自分の弱さも認めあげられたからだと思っています。そして、この弱さとどう向き合っていくかが私の今後の課題だと感じています。

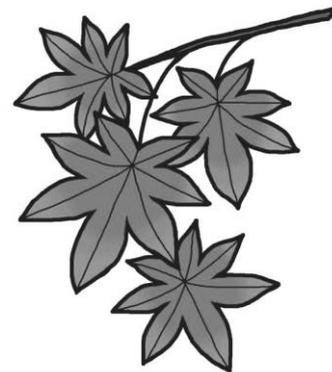
さいたまマックで実習をさせて頂き、これから医療者として活躍していく為の学びに加え、自分を見つめる機会を頂き、非常に有意義な実習でした。

皆さんとお話できてとても楽しかったです。

また350円を持ってお昼を食べに行きたいと思っています。

改めて皆様に感謝を申し上げます。

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感じたこと』

埼玉県立大学学生 H. K.

さいたまマックで、学生として3週間の実習をさせて頂きました。実際に利用者の方と同じスケジュールで過ごすという貴重な経験でした。

マックでの生活は、ミーティングが基本です。ミーティングに慣れるまで、時間がかかりました。私は、自身を語ることに苦手意識を感じていました。自身を語ることは、思った以上に難しいと実感しました。利用者の方は、素直に自分と向き合い卒直に自身の体験を語っていました。

そのような中で、回復者の方や施設の方からアドバイスを頂き、自然体で自身の体験を語ることを心がけました。私が依存症をどう思うのかを語るのではなく、自身が体験したこと・感じたことを素直に話すようにしたのです。ありのままの自分をさらけ出してこそ、聞く人の心に響くのだと思います。

マックは、医療のもとでも行政のもとでもない、回復者のもとに導かれ依存症からの回復を目指す中間施設です。医療者と患者という関係ではなく、同じ依存症者の仲間であるというフラットな人間関係が、否認を伴う依存症者の回復にとって効果的に役立つということ学びました。

3週間の実習で楽しみだったのが昼食です。鰻・カレー・天ぷら・そうめんなど、さまざまなメニューを当番で作っていたのが印象に残っています。みんなでテーブルを囲んで食べる手作りの昼食は、一層おいしく感じられました。

私は来年から保健師として働くことになります。

さいたまマックで得た経験を現場で活かし、依存症の問題に取り組んでいきたいと思います。

世間みなさんに、もっと依存症の問題を知って頂けるような活動をしていきたいです。

3週間お世話になりました。  
施設の方、そして利用者の皆様、  
ありがとうございました。



## ★餅つき&ミーティング★

場所：さいたまマック

日時：12月29日（金）15時から

お手伝い頂ける方は、  
10時頃迄にお越しください。

ミーティングは18時から行います。

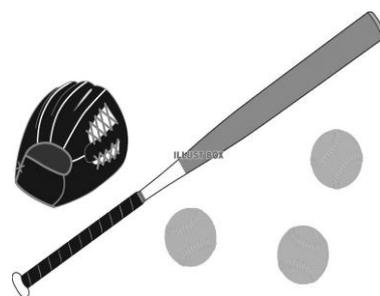


## ★修了者主催のソフトボール交流会に参加します★

（平成30年1月から、毎月第2土曜日に行われます。）

場所：埼玉県障害者交流センター

日時：2018年1月13日（土）  
13:00~17:00



※ 日頃の運動不足解消のためにも、  
楽しいひとときを、過ごしましょう ※

**（注）規則により、13:00以前には、グラウンドに入らないで下さい。**

## 10月4日 中秋の名月

マックでのささやかなお供え…。

ちなみに、『すすき』は、『稲穂』に見たてて、神様への収穫感謝の意を表わしています。また、『すすき』には、魔除けの力がある、とも信じられています。



### 11月の通所者外プログラム

- 1日（水）サテライトミーティング（東浦和 喫茶まいむ）
- 3日（金）交流会（施設内）
- 7日（火）調理実習（施設内）
- 14日（火）スポーツプログラム（卓球）
- 15日（水）サテライトミーティング（東浦和 喫茶まいむ）
- 19日（日）AA 上尾グループステップセミナー（上尾文化センター）

### 11月のスタッフ渉外活動・メッセージ活動

- |                       |             |
|-----------------------|-------------|
| 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 |
| 4日（土）家族ミーティング         | 18：00～19：30 |
| 9日（木）久喜すずのき病院         | 13：30～15：00 |
| 14日（火）事例検討            | 15：30～17：00 |
| 16日（木）所沢慈光病院          | 14：00～15：00 |
| 17日（金）済生会鴻巣病院         | 14：00～15：00 |
| 18日（土）家族ミーティング（ご両親以外） | 18：00～19：30 |
| 22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

「母ちゃん！母ちゃん！」の連発。「そんなに『母ちゃん』が恋しかったのか、そりゃあ外泊延長の懇願も嘆願もする筈だわ。」と、私なりに納得した。幼少期を手繰り寄せているのか、反抗期の帳尻を合わせてるのか、夫なりの充実した一夜だったに違いない。

翌朝さわやかに目覚めの夫は、何もかもそそくさと済ませる手際の良さ。そして「行くぞ〜。」と叫ぶ。「え〜っ！何処へ？何しに！」聞いても、「いいから！いいから！速くしろ!!」。夫が何を思い、何を考えているものやら、全く見当が着かないでいる私達。「速くしろ、速くしろ、出かけるから速くしろ。」との言葉に、行先も分からないまま仕方無し無し急いでみた。そして出掛けてみた。義母と夫を乗せ運転する私に、「右に曲がれ、左に曲がれ、真っ直ぐ行け、斜めに入れ、そこで停めろ。」「えっ!!」…着いたお店で夫は義母に『指輪』を買った。「母ちゃん！俺の生き形見だから。」と、仰々しく誇らし気に渡す。「母ちゃんは、どんなに高か品物を買って貰っても嬉しくなんか無かよ。お前が酒を止めてさえくれれば何もいらんとよ。」と、語る義母の顔は涙でクチャクチャだった。「そんな話はもうよかあ〜。何でそぎゃん事ばかり言うとかい。母ちゃんは、好かんもんねえ〜。」と、真顔の夫。「酒を止めて生きろ。」と言っているに決まっている義母と、何故か早々に『人生の店仕舞い』に取り掛かっているかの様な息子の噛み合わせぬ会話が、帰りの車中で延々と続く。そして夕食には、それこそ、「あれ買って来い、これ買って来い、あっちに頼め、こっちに電話しろ。」…精一杯の親孝行をしたいのか？『鯛や鯉の舞い踊り』まるで『竜宮城』。…行った事は無いけれど想像するに…。そして外泊2日目は、静かに静かに幕を降ろしました。

『自分は何をしたいのか？』から始まり、『これで良かったのか？』の不安と、焦りと、自責と、後悔と、紆余曲折の中に、私なりの小さな『満足』が見え隠れする時空。着地は此処だったのか。そんな1ヶ月の最終章が思いもしなかった穏やかな気持ちで迎えた夜でした。

『追加懇願外泊』も無事終わり、病院に戻る朝。何と私達が目覚めた時には、すでにほろ酔い気分の夫が居ました。…最終章はまだでした…。ここから何が始まるものやら、だから人生面白い(?)訳で、特にアル中家族に終わりは無い！

## 後援会 9 月 会 計 報 告

収 入 の 部	会 員 献 金	147,000	支 出 の 部	通 信 費	36,408
	賛 助 会 員	3,000		印 刷 費	6,250
	法 人 会 員	50,000		事 務 費	10,361
	会 場 献 金	-		行 事 費	-
	雑 収 入	-		雑 費	-
	① 収 入 合 計	200,000		運 営 委 員 会	-
				② 支 出 合 計	53,019
		③ 収 支 差 額 (① - ②)	146,981		
		前 月 繰 越 金	3,332,295		
		次 月 繰 越 金	3,479,276		

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