



2018年7月号

～ 目 次 ～

さいたまマック 17周年感謝の集い	2
看護学生実習感想文	3
おしらせ・豆知識	4
スケジュール	5
はらたち日誌	6
今一度マックの活動を考える	7
会計報告	8



『さいたまマック 17周年感謝の集い』

5月27日（日）さいたま市産業文化センターに於いて、『雷門メンタルクリニック院長伊波先生』をお招きし、貴重なご講話を頂戴いたしました。本当にありがとうございました。心より御礼申し上げます。

また、お忙しい中ご参加くださいました関係者の皆様、ありがとうございました。さいたまマック一同、感謝申し上げます。



ご講話の様子



昼食休憩風景



日頃の感謝を込めて歌いました♡

『さいたまマックの実習を終えて』

上尾看護専門学校 A. F.

さいたまマックに看護学生として3日間お世話になりました。初めての経験ということで一日目は緊張しましたが、アットホームな雰囲気とスタッフ、ボランティアの方々、利用者さんの親切な対応に緊張感も自然となくなっていました。

3日間の実習では、午前と午後毎日行われるミーティングにも参加させていただきました。ミーティングでは自分の過去を振り返り、自分を見つめ直すことができた貴重な時間となりました。またミーティングは、自分の思いを言葉に表現していく時間でもあります、なかなか上手に話すことができませんでした。

ただミーティングは、自分を振り返っていく時間であって、上手に自分の気持ちを話す場所ではないということを知りました。つい自分を良く見せようとしたり、良い言葉を話そうとしたりすることで、それがかえってしどろもどろになってしまっていました。普段、なかなか自分を見つめ直す時間はありませんが、この3日間で自分をしっかり見つめ直し、そして気づきを素直に認めることで、自分の一面を知ることができました。

弱点に気付いたとき、自分の欠点を認めると、自分の価値が低くなったような気になりがちですが、決してそんなことはありませんでした。全くの逆で、自分の弱点を知ること、自分がどうあるべきか、どうするべきかが解かってきました。

もちろん今回だけでなく、これからの人生においても、自分を見つめ直し、自分の気づきを素直に認め、そこから新たな成長を続けられる人生でありたいと考えます。さいたまマックでは、自分を知る大切さと、ありのままの自分であることの大切さを知ることができました。これらの学びは、私の今後の人生を、より良いものにしてくれるとともに、この貴重な時間を提供して下さった、さいたまマックの関係者の皆様、そして、心温まる美味しい料理を作って頂いた皆様、ありがとうございました。

『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、そしてAAの仲間との交流会を予定しております。帰路は、初めての試みとして、群馬県沼田市『吹き割の滝』を見物します。

日 時：2018年7月14（土）、15（日）

場 所：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

宿泊費：1泊2日

大人：7,100円 小・中学生：5,100円 未就学児：無料

交通費：6,500円

集 合：大宮駅西口ソニックシティとシーノ大宮との間

出 発：7月14日（土）7：00 『時間厳守！』

連絡先：さいたまマック 048-685-7733

（当日は、影山携帯 080-5511-7288）

豆知識 - 海の日 -

海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う日です。

昭和16年に、7月20日は『海の記念日（今の海の日）』として制定されましたが、海の仕事に従事する人々や、それを支援する方々の「海の記念日を祝日に！」という運動で、平成8年から祝日に制定されました。さらに、平成15年からは7月の第3月曜日になりました。



調理実習 6月5日(火)



今月は、冷やし中華・・・うまかった～ \ (^。^)ノ

7月の通所者プログラム

- 3日(火) スポーツプログラム 卓球(東大宮コミセン)
- 10日(火) 調理実習(施設内)
- 14日(土)～15日(日) 新潟宿泊研修会
- 16日(月) AA南浦和ステップセミナー(浦和コミセン)
- 17日(火) 誕生会
- 31日(火) マック便り発送

7月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

- | | |
|------------------------|-------------|
| 4日(水) マック・ダルク連絡会 | 18:30～20:30 |
| 7日(土) 与野中央病院 | 13:45～15:30 |
| 7日(土) 家族ミーティング(資料使用) | 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) 久喜すずのき病院 | 13:30～15:00 |
| 17日(火) BB ミーティング | 15:00～17:00 |
| 19日(木) 所沢慈光病院 | 14:00～15:00 |
| 20日(金) 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) 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

夫との会話は出会った頃のようにスムーズで新鮮。酒を飲む夫を責めることも、怒鳴ることもなくなった平穏な日々が続いていました。当たり前前の夫婦の会話も増えていました。でも残念ながら『会話の量』に比例して『酒量』もスムーズに増えていきました。…結局、幾度目かの入院となるハメに。この度は初めて訪れる病院でしたので、やはり、私は緊張しました。隣の夫は、アルコール依存症者特有の『小心者で、臆病で、寂しがりやで、甘ったれ』ですから、私以上に緊張しているだろうと思っていましたが、もう一つの際立った特徴でもある『高いプライド』が、緊張してない素振りを醸し出そうとしてるから面白いものです。入院道具の点検は、多くの患者さんが右往左往しているディルームの中で行なわれました。「ちょっと中を見させて下さい。」と、ワーカーさんがおっしゃいました…すると突然ある患者さんが「ハイ！ちょっと中を見させて下さい。」と言う。ワーカーさんが「これは必要ないでしょう、奥さんに持ち帰って貰いましょう。」とおっしゃると、「ハイ！これは必要ないでしょう。」と、またまた同じ患者さんが言う。「この用紙のここと、ここに、ご自分の名前を書いて下さい。」「ハイ！ここと、ここに書いて下さい。」…全てにおうむ返しに患者さんが側に居ました。「イヤイヤこれは、とんでもない精神病院に来たものだ…」と心が萎えてしまうも、『諦めなければ、受け止めなければ、否、受け入れなければ、…。』と、妙に焦ってしまった私でした。その時、次の会話、「あのねえ～、〇〇君。私は、今、影下さんとお話してるんだよ。どうして、そんな事を言うの？貴方は何なんですか？」と、諭すように問い掛けるワーカーさん。「ハイ！私は患者です。」「それじゃ大人しくして居て下さいね、邪魔しちゃダメなんですよ。」「ハイ！邪魔しちゃダメなんですよ。」

精神に疾患をお持ちの患者さんへの対応が、如何にも暖かく、今、感じていた不安が一変し、心がすっかり和んできた。古い建物の決して綺麗とは言えない病院のディルーム。その部屋のド真ん中まで柔らかな太陽が射し込んだ小春日和の1日。身体いっぱい太陽と人の心の温もりを浴びて、精神病院の帰りとは思えない足取りで帰って来ました。

今一度、マックの活動を考える パートⅥ

「さいたまマック便り」編集委員会

4 援助機関としての能力（施設の役割や援助者個人としての能力）の範囲内で利用者への手助けを行い、その限界を超えたことは行わない。

マック施設は医療機関でもなければ、行政機関でもなく、あらゆる能力を備えた機関でもありません。

マック施設のできることに、それは、訪れる者が新たな「生き方」に向かうために回復プログラムを踏み、彼らが私たちと共に成長していく機会を提供することです。私たちの経験的知識はそのことのみを活用することができるのです。

私たちが「できることと、できないこと」を真摯に受け止められず、専門外のことや蓄積された経験的知識にないことにまで手を伸ばした場合、それは、私たちのなかに潜む過信が頭をもたげたのでしょう。過信に基づいた独りよがりの独善的行動は傲慢そのものです。

私たちが過信に基づいた傲慢な行動をとったとき、利用者にとっては不適切な対応をされたこととなります。不適切な対応は、回復プログラムから利用者を遠ざけてしまうこととなるでしょう。回復プログラムから遠ざかる、これはアルコール依存症者にとって生命にかかわる問題に発展することにもなります。

私たちは過信と傲慢に基づいた行動をとってはならないのです。

後援会5月会計報告

収入の部	会員献金	187,000	支出の部	通信費	-
	賛助会員	20,000		印刷費	7,500
	法人会員	50,000		事務費	10,226
	会場献金	-		行事費	3,348
	雑収入	5,000		雑費	16,848
	① 収入合計	262,000		運営委員会	-
				② 支出合計	37,922
			③ 収支差額 (①-②)	224,078	
			前月繰越金	2,127,736	
			次月繰越金	2,351,814	

【後援会会員募集】

暖かで家庭的な雰囲気を引き付けられて訪れたマック利用者がいます。マックが醸し出す雰囲気は闇夜を照らす灯台の光のようです。この灯を照らし続けるために、私たち後援会はマックと云う灯台を支えています。一人でも多くの方が支えの環に入って頂ければと思います。

お問い合わせは、下記後援会までお願い致します。

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