



2020年 9月号

～ 目 次 ～

看護学生実習感想文	2
映画が語るもの	5
スケジュール	6
はらたち日記	7
会計報告	8



『さいたまマックで実習をさせて頂いて』

埼玉県立大学生

H・I

私は総合実習で3週間さいたまマックで実習をさせて頂きました。今回の実習で私は、看護学生としてだけでなく、自らも依存症の家族と関わってきた依存症家族としてもミーティングに臨んでいました。その3週間の実習の中で私の中には様々な変化が起こりました。まず、アルコール依存症に対する理解の変化です。私は実習を始める前、依存症からの回復とは、酒を断ち、酒を飲む前の生活に戻ることだと考えていました。しかし、実習の中でアルコール依存症は生き方の病気であることを学び、酒を無理やり断つのではなく酒を必要としていた人生を酒に頼らなくても生きていく人生に改善することがアルコール依存症の回復だということを理解しました。また、アルコール依存症者は凶暴で自分勝手な人物であると思っていました。しかし実習を通して、アルコール依存症になる人は暴力的な人ではなくむしろ素直で繊細な人が発症しやすいことを学びました。さらにアルコール依存症者が本当に求めているものは酒ではなく、人からの愛や信頼、仲間や安心できる場所など自分を受け入れてくれる、認めてくれるものだったということに実習を通して気づくことができました。このことに気づけたことは無意識にアルコール依存症者をアル中と見下してしまっていた私にとって大きな変化となりました。

次に私自身の考え方の変化です。私は実習が始まる前、自身の人生についてなんとなく辛かったけどもう終わってしまったことだとしてこれまでの人生に蓋をして生きていました。これによって、私は自分の弱さである嘘をついたりごまかし、人を信用できなかつたりする性格を改善できずに過ごしていました。しかし、実習を通して自身のこれまでの人生について話し記憶の蓋を開けて整理することで、自分の弱さは幼少期の依存症の家族との関わりで生まれたものであり私を守ってくれたものであること、今はもうこの性格で自分を守らなくても大丈夫であることに気づくことができました。

実習の中で、「自分の人生に蓋をしても生きていくことはできるが、それは本当に自分を大切にしているとは言えない。」という言葉が教えていただきました。私はこの言葉について、思考に蓋をしてこれまでの人生を忘れようとしても自分の人生は一生自分について回る、ならば、全てを吐き出して自分と向き合い、自分自身

の気持ちを尊重してあげた方が生きていて楽になるという意味なのだと考えています。私自身実習の中で自分の人生のすべてを吐き切ることはできませんでしたが、今回の実習での経験を忘れることなく、自分自身と向き合い続けたいと考えました。

最後になりましたが、このような状況下で実習を受け入れてくださったスタッフの皆様、メンバーの皆様、その他施設関係者の皆様、本当にありがとうございました。今回の実習での経験を生かして素晴らしい看護師になれるように学習を続けていきたいと思えます。

『3週間の学び・・・さいたまマックの皆様へ』

埼玉県立大学生

K・Y

まずは感謝を述べさせていただきます。3週間私たちをこのコロナ禍の中、リモートという形で実習を受け入れていただき本当にありがとうございました。学生として、1メンバーとして、この3週間で学んだことは自分にとって確実に人生経験の一つになりました。

はじめにさいたまマックで実習するとなった時、自分の父が大層な酒飲みであったため、「ここで父を変えることのできる何かを得られるといいな」という思いで実習に臨んでいました。しかし、日々のテーマミーティングやステップミーティングに参加していくうちにどんどんメンバーの皆さんの話が自分の中に入ってくるようになって、私が今まで見て見ぬ振りをしてきた、過去の感情の輪郭をぼかしていた部分に向き合わなければいけなくなり、自分自身について整理して棚卸しを行うようになりました。自分自身と向き合っていくと、今まで自分が抱えていた感情というものが溢れてきて感情がかなり揺さぶられました。そのうち、はじめに抱いていた父をなんとかしなくてはという思いはいつの間にか消えていて、自分自身と向き合わなければ何も始まらないということに気づけました。普段自分自身と真正面に向き合って見つめ直すという機会はない上に、いざ自分がそれをやると思っている以上に過去の体験を思い返すので辛いものですが、そうやって自分自身を整理して棚卸しをすることで初めて他人に向き合えるのだということを知りました。

そして3週間ミーティングに参加して、アルコール依存症というものは生き方の

病気なのだとして理解することができました。お話を伺っていくうちにメンバーの皆さんの大半に共通していることとして、人間関係で悩んだりコミュニケーション下手であることがわかり、そのうち周囲に人がいなくなりお酒に繋がっていくというような感じがしました。そのような中マックに通うことで、同じアルコール依存症という病気と闘う仲間とともにミーティングを重ね、自分の整理をして棚卸しをしていくことによって、どんどん今までの自分から変わっていき、以前より楽な生き方を見つけて依存症からの回復に繋がっているのだと学ぶことができました。今まで病気というものに対して、病気になる前に戻れることが回復だと思っていましたが、アルコール依存症はお酒をただやめれば元通りになるわけではなく、お酒を飲まないといけなくなった状態に戻るだけということにハッキリとさせられ、そういった部分からも生き方の病気であるということを知ることができました。

情勢が落ち着いたらぜひ遊びに行きたいと思っています。その時は、またお世話になります。3週間、本当にありがとうございました。

※11月3日恒例の『交流会』実施につきましては、『さいたまマック便り』10月号にて報告させていただきます。

『8月8日（土）修了者とのソフトボール交流会』

障害者交流センターで通所者と修了者とのソフトボールを行いました。



コロナと熱中症に最善の注意をしながら、巣ごもり生活の隙間で良い汗をタップリかきました。



『コロナ禍』での9月変則プログラム

火曜日のみを2ミーティング、昼食提供とします。
第3火曜日は弁当持参の野外ミーティング。
初めての試み・・・雨天は中止です。

映画が語るもの『酒とバラの日々』

かなり古い映画（1945年）ではあるが有名な映画で、特にこのテーマ曲はジャズのスタンダードナンバーとして多くの方が耳にしていると思う。

私が、この映画で深く記憶に残っているのは、夫が妻を助けに行こうとした時、AAのメンバーから夫婦であっても飲んでいる人と飲まなくなった人のコミュニケーションはうまく出来ないという忠告を受ける場面だ。酔いは人間関係のコミュニケーションを円滑にすると「呑みにケーション」という反面、身近な人とのコミュニケーションまで阻害していく。酒は、酒神ディオニユスで象徴される二面性を持っている。常人には扱い辛いもので、コントロール出来るなどと思わない事である。

もう一つは、最後のシーンで、夫のアパートに酒をやめられない妻がやって来て娘に会いたいと言いながら会うことを恐れる。回復した夫は妻にその方法を伝えるが、やめられない妻は「なにもかもが汚く見えてしまう」と言う。立ち去ろうとする妻に「娘の顔を見ないか」と言うと、顔を見ることの辛さを感じて逃げ去るように街中に姿を消します。そこに娘が起きてきて、「お母さんなの？」と。そこで父親に尋ね。父親は「病気が治ったら帰ってくるよ」と答え、娘は「病気は治るの？」と。そこで父親は「回復するよ。お父さんを見てごらん」と・・・。

悲しい結末に希望を残したラストシーンは素晴らしい！。

深く愛しながらも不幸にして子供たちに辛い思いをさせたアルコールックであっても、「回復した私を見てごらん」と言えるようになったら、子供たちに希望を残す事が出来る。



9月の通所者プログラム

- 1日（火）誕生会
- 12日（土）スポーツプログラム 交流ソフト（障害者交流センター）
- 15日（火）野外ミーティング（さぎ山記念公園）
- 26日（土）視聴覚プログラム
- 29日（火）ビジネスミーティング
- 30日（水）マック便り発送

9月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

2日（火）マックダルク連絡会	18：30～20：30
4日（金）家族ミーティング	19：00～20：30
5日（土）与野中央病院	13：45～15：30
家族ミーティング	18：00～19：30
8日（火）事例検討会 精神科医北野先生	15：30～17：00
9日（水）家族教室 済生会鴻巣病院	14：00～16：00
10日（木）久喜すずのき病院	13：30～15：00
12日（土）編集委員会	15：30～17：00
18日（金）済生会鴻巣病院	14：30～15：30
家族ミーティング	19：00～20：30
19日（土）家族ミーティング	18：00～19：30
23日（水）県立精神医療センター	14：00～15：00

※新型コロナウイルス感染拡大防止で変更になる場合があります。

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

数日前から微かにアルコールの香りがする（笑）、「また飲んだのッ！この間、もう飲まないって約束したのは嘘だったのッ！何を考えているのかサッパリ分からないッ！」と鬼の形相で襲い掛かる私は、もう居なかった。今さら呆れ果てた訳でも無いんだけど。

○月○日

飲んでしまった『後悔』なのか飲んでしまった『恐れ』なのか、ソワソワと落ち着かない夫。昔の私なら「飲むから、そうなるんでしょッ！これからどうするのッ！」と、吠えて喚いていた。その一言に夫は即「お前が、そう言うから飲みたくなるんだ」と大手を振って飲みに行ったような気がする・・・だからもう何も言わない。

○月○日

昨日の講演会で、「アル症者から酒を取り上げる事は、ダイバーが酸素ボンベを着けずに海に潜るようなものですよ。」と言う話を聞いた。酒が空気？息ができない生活？何とも想像すら出来ない世界を突きつけられた。

○月○日

酸素を必要としない生き方、つまり酒を必要としない生き方。その訓練する場が AA なんだろうか。『酒を辞めろー。』とは言わなくなったけど、『AAに行けー。』が言いたくなった自分を発見する。

○月○日

それでも夫は弁当を持って仕事には行く。この状態で仕事が出来てる筈が無い。そして帰ってくれば愚痴のテンコ盛り。『仕事している俺を誉めろ』とでも言いたいのか、『俺が行かないと叔父の会社が駄目になる』とでも言いたいのか。ちょっと待てよ！夫の問題は酒だけでは無い。これこそが手伝え無いし手伝える筈も無い。貴方、もっともっと真剣に向き合わないと駄目じゃん…。酒に無関係なところで振れる私が居た。

後援会7月会計報告

収入の部	会員献金	200,000	支出の部	通信費	16,716
	賛助会員	140,000		印刷費	6,000
	法人会員	50,000		事務費	10,740
	会場献金	-		行事費	-
	雑収入	-		雑費	
				運営委員会	-
	① 収入合計	390,000		② 支出合計	33,456
				③ 収支差額 (①-②)	356,544
				前月繰越金	967,196
				次月繰越金	1,323,740

【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