



2021年 4月号

～ 目 次 ～

看護学生実習感想文	2
映画が語るもの	3
おしらせ	4
スケジュール	6
はらたち日記	7
会計報告	8



『二日間の実習を通して学んだこと』

上尾看護専門学校 A・F

今回の精神看護学実習では、開始前と二日後の今でアルコール依存症と共に生きている方についての考え方や思いが大きく変化しました。授業や教科書で学んだアルコール依存症についての学び、知識で造られていたイメージとのギャップ。例えば、暴力的で表情は固い、施設を利用する事に対して嫌な感情が多いと思っていました。でも、実際に実習させて頂いてみると、全てのメンバーの方、共通ではなくても自分の過去をしっかりと受け入れ向き合っていることが分かりました。

コミュニケーションを取る中で、「妻に暴力を振るっていた時や家族が自分から離れて行った時にこのままじゃダメだと思い次のステップに進もうと思った」という話を聞きました。全ての理由にお酒が必ずあり、働く事を始めとする日常生活に影響していってしまう事がとても感じとる事が出来ました。

施設を利用する中でアルコール依存症と共に向き合える仲間が出来、一人じゃないという安心感に繋がるんだと思いました。

今回の実習を通して一番多く耳にしたことは「正直になること」「嘘やごまかしをしないこと」でした。私自身も常に正直でいることは難しいし完璧にできる自信はありません。でも、自分の目的や目標を達成する為の足かせになるような事を自分から望んですることは無いと思います。

アルコール依存症からの回復の為にアルコールから離れた生活をするはずなのに、周囲に嘘をつき飲酒している疑いのある方を見て、「なんのために、この施設を利用しているんだろう」と少し悲しい気持ちと現実を見た事に対する困惑な気持ちになってしまいました。

施設の方が言っていたように生き方の病気だからこそ本人が、どのように自分の病気と向き合い治そうと思えるかが重要なんだと学ぶ事が出来ました。

映画が語るもの⑧「ペイ・フォワード」

この映画も視聴覚教室の大事な一作品と思っている。それは A.A.を形作っている原理が描かれていると感じているからである。

ペイ・フォワード (pay forward) は、ある人から受けた親切を、また別の人へ新しい親切でつないでいくことを意味する。また、多数の人物が親切の輪を広げていくための運動のことでもある。ちなみに同一人物にお返しすることはペイ・バックと言い二人の関係で途切れてしまうそうです。

この作品の中で主人公の少年が我々に発したメッセージを紹介します。

「ママは勇気があった。でも怖くて変われない人もいるんじゃないかな。きっと臆病なんだね。本当は世界ってぼくが思っていたよりクソじゃない。今の暮らしが苦しくても、慣れ過ぎて変われない。そんな人もいる。ダメだってあきらめている。でも、あきらめた人たちは負けなんだ。」と。

「変えられるものは、変えていく勇気を」依存症者の世界が苦しくても、慣れ過ぎて出られない。そんな人もいる。踏み出す勇気を奮い起してもらいたい。

次にペイ・フォワード (恩送り) とメッセージについて考えたい。

「ドクター・ボブが、あれほど熱心に他の人を助けようとしているのは、それが自分も飲まないでいる最良の方法だと気づいていたからである。」と「ドクター・ボブと素敵な仲間たち」に書かれてある。ステップ 12 は、助けてあげるためのステップではなく、自身の回復と成長を継続するため必要不可欠なものであることに気付かされる。

A.A.の偉大な逆説というものがある。「ソブラエティという恵みは、他のアルコールに手渡していかない限り、自分一人で保ち続けることは難しい。」と。A.A.が続き、仲間のソブラエティが保っていられるのは、この原理に起因していると感じている。

★七福神巡り★

3月21日（日）楽しみにしていた、恒例の七福神巡りが雨の為中止となり、非常に残念でした。来年また企画を致しますので御参加をお待ちしております。



★春のお彼岸★

昨年はコロナ禍のため、春・秋の彼岸にお供え出来なかった、ぼた餅手間暇がましたが、供える事が出来ました。



フルーツ・お浸し・吸い物を添えて！



ごま・きな粉・あんこ、美味しく頂きました。ご馳走様でした。

★ソフトボール★

5月2日（日）雨天中止順延3日（月祝日）

13：00～15：00

マックチーム VS 混成チーム

マック修了者、AAメンバー他、どなたでも参加して下さい。

ソフトボールで爽やかな汗をかきましょう！お待ちしております。

準備運動をちゃ～んとして無理しないで楽しくやりましょう。

連絡先：さいたまマック（☎048-685-7733）



訃 報

マック後援会員の中島 一久氏が令和3年2月16日未明
病気により逝去いたしました。ご冥福をお祈りいたします。

20周年記行事

『感謝の集い』

日時：2021年6月6日（日）9時00分から16時20分

場所：さいたま市産業文化センター（参加費無料）

感染防止対策を実施して行います

プログラム

09：30	開場・開場挨拶
10：00～10：30	来賓祝辞
10：30～11：00	施設紹介
11：00～11：30	さいたまマックプログラムについて
11：30～12：00	修了者の話
12：00～13：00	昼食休憩
13：00～15：00	トークセッション ～本人と支援した人の立場から～
15：00～15：15	休憩
13：15～15：45	修了者の話
15：45～16：15	一言メッセージ
16：15～16：20	閉会挨拶



4月の通所者プログラム

日・月・火・水・木・土曜日・昼食提供・午後のミーティング

金曜日・・・・・・午後の AA ミーティング参加・直行直帰

1日（木）ビジネスミーティング

8日（木）誕生会

10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（木）サテライトミーティング BBQ（さぎ山記念公園）

22日（木）オンラインミーティング

24日（土）視聴覚プログラム

30日（金）マック便り発送

4月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

2日（金）家族ミーティング 19:00～20:30

3日（土）与野中央病院 13:45～15:30

家族ミーティング 18:00～19:30

7日（水）マック・ダルク連絡会（リモート） 18:30～20:30

8日（木）久喜すずのき病院 13:30～15:00

13日（火）職員研修会 精神科医北野先生 15:30～17:00

16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

17日（土）家族ミーティング 18:00～19:30

28日（水）県立精神医療センター（リモート） 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

〇月〇日

外泊して病院に戻った夫が、笑顔の主治医と語る姿に、今までの素晴らしい関係者との出会いを思い出しました。

3～4年前、県外の精神科病院から逃げ帰った夫は、入院させて貰える内科病院を自ら必死で探し、『家族が泊まる』を条件に受け入れて貰える所が見付かったようでした。なのに二日目の夜中、事件を起こしました。夫は病院の自動ドアに身を任せ酒を買いに抜け出すという大事件。タラフク飲んでのご帰還に病院のドアが外から開く事などは無く、タクシーで自宅に帰ったらしい。起こされた中三の娘が病院に電話をするよう夫に促したからサア大変。「影下さん電話ですけど、なんかご主人みたいなんですよねえ、そこに寝てます？」「えッ！」寝てしまった見張り番の目に映った空ベッド、凍て着く私…。慌ててナースステーションの電話に出ると、娘が「ベロベロだよ、送って行くから何とかして！」と一緒に来ましたが、自転車で帰る娘の後ろ姿は怒りの炎がメラメラと燃え盛っておりました。

偶然にも主治医が当直だったお陰で、静かに静かに病室に潜らせて貰い夫は何事もなかったように即爆睡。

しかし怒りが鎮まらない娘から物凄い勢いでの電話。「私、送って行って失敗したよ！お母さんはこれで良いと思っているの！絶対に間違ってるよ！うちって、いつも何をしても常識外れなんだから！」と厳しい語気で襲いかかってきた。どんな言葉を浴びせられても言い訳ができる筈など有る訳も無い…娘が全てに於いて正しかったから。

涙を拭う術さえ忘れロビーの隅に一人。貴方はなぜ酒を買いに行くの？私はなぜ寝てしまったの？自分達の不甲斐無さ、爆発した娘。人並みから甚だしくかけ離れ、朽ち果てた現実だけがそこにあったのです。しかし、それは深夜にかけて素晴らしい事件をも巻き起こした。

後援会 2 月会計報告

収入の部	会員献金	126,000	支出の部	通信費	17,136
	賛助会員	4,000		印刷費	6,000
	法人会員	50,000		事務費	10,120
	会場献金	-		行事費	-
	雑収入	6		雑費	-
	① 収入合計	180,006		運営委員会	-
				② 支出合計	33,256
				③ 収支差額 (①-②)	146,750
				前月繰越金	2,449,951
				次月繰越金	2,596,701

【後援会会員募集】

暖かで家庭的な雰囲気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