

さいたまツク 便利



2020年 7月号

～ 目 次 ～

| | |
|-----------|---|
| 自宅待機で感じた事 | 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 |



自宅待機プログラム その2

T・S

新型コロナウイルスは流行り、長い自粛生活を送っていると今までとは全く違った生活スタイルを見つけていかないといけないのは、大変だと実感しています。今までは、日々なんだかんだ動いていたので、なかなか細かく自己分析が出来ないでいましたが、この機会に、もう少し踏み込んで自分を見つめ直すことが出来たのかなと思います。

全く外に出かけられなかった日々は、自宅の整理整頓・自炊・食料品のみの買い物位しか出来なくて、ストレスが溜まりましたが、日が経ち、警報が解除されると週一・二回マックに行き仲間と顔を合わせると『ホッ』とした気持ちになります。

まだまだ、コロナの渦は続きそうですが、気を引き締め直し、『飲まないで生きる』を続けます。

自宅待機プログラム その2

E・S

恐れていたことは、頼んでもなくても起こりました。うちの人たちの言い合い。寝れない夜。そして、その言い合いに油を注ぎまくる自分。皆が皆、自分は良かれと思ってやっています。戦争です。しかし、色々やってみようと、挑戦出来た3週間でもありました。

家族に見せつけるために始めた部屋掃除。今は、この部屋でしか息がつけにくい、自分の場所になりました。

それから、こんな家に居られない！！と一晩家を離れました。マックに来たばかりの頃の私は、母と妹をあの家に残して家を出れないという恐怖が一番大きく、3人一緒に家を出ようと言っていたので、私にとっては大きな一歩でした。しかし、寝床を変えても、心は家の中にトランスしていて、ドキドキビクビクは変わりませんでした。自分の病気の根深さを再認識しました。

また、学生時代の友だちと話をした時、内容は他愛もない事でしたが、皆が生き生きとしていました。仕事もプライベートも、何か前向きな感じが伝わってきました。その姿を見たときに、私はこんな小さな家族の事で、悩んで怒って立ち止まっている暇はないと思いました。

時間は無条件に過ぎていくし、取り返したい過去を渴望したところで現状は何も変わりません。そう思ったら、今自分がしている「他人をコントロールすること」に、ただただ疲れました。そして、どうでもよくなりました。最初は、四面楚歌で家に居るのが辛くてたまらなかったし、理不尽に裏切り者にされている事に恐怖と怒りも感じました。しかし、自分の人生を進める事だけを考えたら、嫌われた方が楽だと思えました。

自粛中にも関わらず、マックの職員さんや主治医の先生、仲間に助けて頂きながら、この3週間を乗り越えられた事に心から感謝しています。また、後半のオンラインミーティングは、本当に大きな支えでした。「夜になったら仲間に会える」がお守りでした。ミーティングの大切さが骨身に染みしました。

3週間ありがとうございました。

自宅待機プログラム その2

M・O

5月中は、通院や市役所への書類提出等を除き、ほぼ自宅待機状態でコロナに感染する事なく過ごしてまいりました。この間に壊れかけていたペン立てを作り直したり玄関用網戸を修理補強したりしていました。また、PC用エクセルで市役所提出用書類を作ってみたり、携帯用エクセルがどの程度の機能があるものなのか調べたり・・・と、趣味に走っておりました。

部屋の掃除・片付けも普段あきらめていた汚れや目の届かなかった場所も気になり掃除する事が出来ました。

便器の底に水が溜まっていますが、水垢でしょうか？汚れがありました。今ではブラシでこすっても全く落ちず諦めていました。

今回は、色々な洗剤を試しブラシでは落ちない事を思い知らされて、マイナスドライバーでこそぎ落としました。

部屋にあるテーブルは、20年位前に購入した物で普段腕が当たる部分、木が摩耗しささくれてだっていましたが、百均でニスを買って上塗りしました。

こちらは、まだ進行中で、ささくれの表面を削りニスを塗りを繰り返し仕上げたいと思っています。

お酒を止めマックに通い、いい加減さが薄れ精神的耐力がついたのでないかと

勝手に解釈しています。ただ、積極的に体を動かす事をしなかったので体力の低下を実感しております。また、人と話をする機会も無くなり寂しい思いもしております。緊急事態宣言が解除されとはいえ、まだ安心できる状態ではないようです。

今後も、今まで通り感染に注意を払い生活していきたいと思っています。

自宅待機プログラム その2

T・S

5月中旬からコロナ感染対策で施設への通所が制限され自宅での自粛生活が始まりました。

お酒を飲んでしまうかもしれない、感情が乱れやすい僕は不安な気持ちでいっぱいになりました。

部屋の整理整頓・模様替え・掃除・炊事など一日の中で行ったのですが、汚く乱雑な部屋で過ごしていたんだなあ〜としみじみ感じました。四隅には蜘蛛の巣・埃・床にはシミ、今までの自分の人生そのものだなあ〜と今振り返ると思うのです。時々、湧いてくる感情の乱れに、ヤバイと気付くのですが、今まで何やってたんだらう、ミーティングで解ったつもりでいた自分が恥ずかしくなり落ち込んでしまう日が続きました。酷い時なんて布団の中でうづくまってしまい行動できない時もありました。そんな時、ヤバイ！お酒が近づいている！

と危険感から着の身着のまま外に出て、お店には絶対に入らないようにしようと自分に言い聞かせながら体を動かしました。

一日の行動計画を時間ごとに区切りを立ててみて目標にしながら過ごす日もありました。時間になっても止められない、計画通りに行かないと焦って反省し自分を責める日もありました。

施設では毎日、洗濯、掃除をやっているのに自宅はサボっていたなあ〜と思い3ミーティングがあると仮定して行動計画を改めて見直す時間をもらいました。

一ヶ月の生活費のやりくりもたいへんでした。最初は、栄養を摂らなければと、あれこれ食材を買いこんでしまうのです。食料品売り場で、美味しそうだなあと思うと我慢できずに買ってしまい、ミーティング会場に向かう交通費が残りませんでした。あと、タバコを吸う本数が格段に増えました。

一日に一箱位だった本数が倍の二箱に、妄想が酷く、根拠のない事ばかり考えてしまうのです。グループラインメッセージのやり取りがないと僕だけ仲間外れで、他のグループラインで仲間どうしでやりとりしているのではないか？といった具合です。一ヶ月、自粛生活をしてみて乱雑だった部屋の変化、掃除、洗濯の習慣、炊事の工夫など今までに経験した事がない事ばかりでした。落ち込んだり、不安だったり、そんな時は仲間が必要でした。仲間がいてくれて助かったと助けてくれた仲間を感じました。

『緊急事態宣言』解除後

今までの経過と今後の予定。

マックの現状報告がタイムリーに出来なかった事をお詫び申し上げます。

☆5月6日から5月31日まで家事プログラム

☆6月1日より1ミーティング 月曜日から金曜日（土・日曜休み）

11時来所

掃除・洗濯・金魚と小鳥の世話・植木の水やり等

11時30分

昼食…各人持参

13時30分…ミーティング

AAミーティング参加…自己責任

6月末日まで継続

☆7月1日より1ミーティング 日曜日から土曜日（全日）

6月のプログラム同様

☆8月より通常プログラムを予定

今までは、多くのプログラムを掲載しておりましたが、7月も下記の分しか把握しておりません。

7月の通所者プログラム

- 7日（火）誕生会
- 11日（土）スポーツプログラム ソフト（障害者交流センター）
- 25日（土）視聴覚プログラム
- 28日（火）ビジネスミーティング
- 29日（水）マック便り発送

7月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

| | |
|----------------------|-------------|
| 3日（金）家族ミーティング | 19：00～20：30 |
| 4日（土）与野中央病院 | 13：45～15：30 |
| 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）事例検討会 精神科医北野先生 | 15：30～17：00 |
| 17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 |
| 18日（土）編集委員会 | 15：30～17：00 |
| 家族ミーティング | 18：00～19：30 |
| 22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

今朝も早起きした夫。私の作った弁当を「ありがとう。」なんて言っちゃって、嫌な顔もせず、特に変わった様子も無く働きに行った。これでホントに良いのかと慣れない生活に戸惑いが隠せない私。

○月○日

今日も仕事に行った。顔を付き合っていた自営業の日々から、引き続いた飲酒の日々を思うと、夫が家に居ないだけでメッチャ嬉しい『オヤジ達者で留守が良い』って何処のどなた様が仰った名言（笑）なのか、そんな毎日がとにかく嬉しい。

○月○日

仕事に就いて1ヶ月が過ぎた。疲れもピークなのか帰宅してからの愚痴が日増しに酷くなる、要するに「今日の仕事は大変だった。」と怒鳴り出すのである。どうも『この世で自分ほど大変な思いをしている人は居ない』と錯覚しているようだ。ボヤキの内容をしっかりと聞いてみると、叔父さんの指示も同僚の采配も総て世の中の常識、聞けば聞くほど常識でしかない。日中いないのだから、何も言わずに辛抱して黙って聞いておこうとは思いう。でも何か理解出来ない世界が近づいている、まるで飲んでいた頃のように、夫は何か酔っている？。

○月○日

食卓の団欒を求め、絆を手繰り寄せて『回復』を探し続けて数年。やっと掴んだ笑顔と笑い声はシャボン玉のように儚かった。鬼の形相で帰宅する時間が怖くて仕方がない。大好きな叔父さんを『悪魔』のように語るし、仕事仲間を『人間失格者』に仕立て上げる。かと言って辞める気持ちはサラサラ無さ気。

○月○日

今日は帰宅してから実母に電話で喚き散らしている。「母ちゃん！！母ちゃんの弟ΨΣ□▷▽△§♪ΘΠ」と脈絡の無い怒りを喚く。もちろん意味不明の義母は妙子さんに電話を変われと言う。そして「妙子さんΨΣ□▷▽△§♪ΘΠ」そのまま跳ね返ってくる、何だろうね～この八つ当たりエンドレスゲームは。

後援会5月会計報告

| | | | | | |
|------|--------|---------|------|--------------|---------|
| 収入の部 | 会員献金 | 125,000 | 支出の部 | 通信費 | 17,052 |
| | 賛助会員 | - | | 印刷費 | 6,000 |
| | 法人会員 | 50,000 | | 事務費 | 9,512 |
| | 会場献金 | - | | 行事費 | - |
| | 雑収入 | - | | 雑費 | - |
| | | | | 運営委員会 | - |
| | ① 収入合計 | 175,000 | | ② 支出合計 | 32,564 |
| | | | | ③ 収支差額 (①-②) | 142,436 |
| | | | | 前月繰越金 | 640,771 |
| | | | | 次月繰越金 | 783,207 |

【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