



2021年 2月号

～ 目 次 ～

看護学生感想文	2
映画が語るもの	4
20周年記念行事に向けて	5
スケジュール	6
はらたち日記	7
会計報告	8



1月7日 大宮氷川神社にて初詣

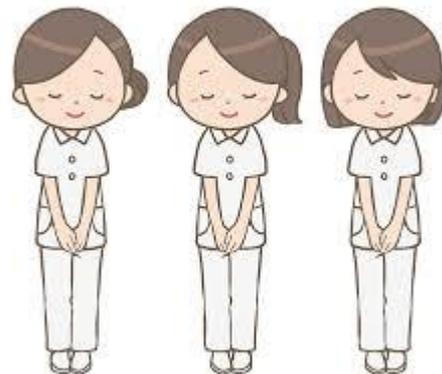
『さいたまマックでの実習を終えて』

上尾看護専門学校学生 Y・N

今回、二日間という短い期間でしたが、沢山のお話を聞かせて下さり、ありがとうございました。

アルコール依存症の方の特徴、経験談、その時の思いなど教科書だけでは知る事が出来なかった事や生の声などを聴くことで、とても貴重な体験をする事が出来ました。実際にミーティングに参加して利用者の方々の経験だけでなく、その時に思っていた事、改めて考えた事などを振り返って嘘偽りなどなく話をされていて驚きました。私は最初、同じアルコール依存症者でもためらいなどから話をあまりしないと思っていました。その中で、最初の頃はためらいや話をうまく話す事が出来なくても慣れてきたら話す事ができ、同じような経験や思いをした者同士だからこそ話す事が出来るんだなあと思いました。また、ミーティングだけでなく掃除、洗濯、小鳥のエサやりなどをする事で自分が他の人と何かが違うかんさを日常生活から学んでいくと初めて知る事が出来ました。これを通して日常生活は一つ一つの行動が大切であると学ぶ事が出来ました。アルコール依存症の治療は本人に対するものであるが、家族にも情報提供などの支援も必要だと思いました。

今回、学んだ事を通してアルコール依存症という病気だけをみるのではなく、その人自身をみて、接して行きたいと思いました。



『実習を通しての学び』

上尾看護専門学校 M・A

先日は、新型コロナウイルスの慌ただしい中で、実習の機会を与えて頂き、ありがとうございました。依存症からの回復を目指した中間施設を実際に見学する事ができ、グループセラピーへ参加することができた事、利用者様方やマック卒業生様方の、貴重な体験談から幼少期の頃の思いまで、様々なお話を伺う事ができ、本当に沢山の学びを得ました。

最も印象に残っているのは、プログラムを行う上で「素直さ」が必要である事です。依存症の方達の大半が幼少期の家庭環境が悪く、自分の気持ちを抑え込まざるを得ない環境であった事、それによりストレスコーピング方法が物質に対する依存という形で現れてしまった事が、利用者様達とお話を通して知ることができました。

自身でも、心理学の文献を読むと、幼少期の環境は、自己抑制や自己主張の形成に関与している、という事が分かり、利用者様方の経験談と統合しより一層の理解を得る事ができました。

自身の気持ちを抱え込む事により、辛さや痛みの表出が困難である。また、適度に自己主張ができず、対人関係に問題を抱えてしまいがちである事。幼少期の環境がきっかけで、その後の生き方が思うようにうまく行かなかった事。様々な事実は、私達が教科書や参考書をいくら読み込んでも知ら得なかった事実であり、今回、実習の機会を頂いたからこそその学びです。また、依存症患者を減らすために、本当に焦点を当てるべきなのは当事者の幼少期にある子供達だと聞いた時は、衝撃を受けました。幼少期からの問題であるため、乳幼児からの援助の必要性を、今は理解する事ができますが、当事者様方からお話を伺っていないければ理解に苦しんだかもしれません。

本質を知る事ができたのは、今後の学習や、看護師になった時まで永く使う事ができる、とても貴重な知識となりました。

ご指導、ご鞭撻本当にありがとうございました。

映画が語るもの『視聴者の気付きと成長』

こういう仕事をしていると相手の人柄が気になる。数年前に知り合った若い相談員さんがとても気になって、「なぜだろう」と内省してみたことがあった。の相談員さんの人の気持ちの読みの深さに感銘している事に気付いた。親しく話すようになって、映画好き、読書好きで旦那様が脚本家であることが分かった。「なるほど！」と腑に落ちた対人関係をしている人たちや小説家の人たちの中に天性の才に恵まれた人がいる。そういう人たちは著名な小説家や精神科医になる。羨ましい限りである。

私のような才を欠く支援者が人間理解の能力を磨くためには、映画を見、読書をし、感性豊かな人と付き合うことが必要であると思った。

亡き父から聞いた話であるが、香川県の三光病院の津田院長先生は京都大学の井村恒郎先生から、「医学書ばかり読んでいないで優れた文学作品を読まないと人間のことは分からんよ」と言われたそうである。

私はロールシャッハテストの大家であった片口先生から「心理士の心理知らず」と言われた記憶がある。

若い頃、ヘルマンヘッセの小説を読むとその情景が頭の中に浮かんでくることがあったが、いつしか衰え活字の意味がやっと理解できる程度になった。そんな時間にアルコール依存症を描いた映画をビデオで見るようになり、それを院内断酒会で上映するようになった「28days」や「男が女を愛する時」などは数十回見ているはずであるが、今になっても新しい気付きがある。「偉大な本は読者の成長に従って成長する」という言葉があるが、納得できる体験である。「酒とバラの日々」では、ショーウィンドウに映った自分の姿を見て、「この乞食は俺なのか」と気付き回復の一步を踏み出す主人公と汚いものは見たくない拒む妻が描かれている。

当事者も援助者も素直に心を開いてみると回復や成長に役立つものが転がっているように思う。



★与野七福神めぐり★

コロナ収束の祈願をしながら巡りましょう

日時：3月21日（金祝）雨天中止

集合：さいたま新都心駅東口集合

出発：10時00分



『20周年記念行事に向けて』

記念誌の進行状況

- 1、表紙と目次の検討
- 2、構成の確認・・・文集、活動内容、統計資料
- 3、決定事項
 - 各項目の表題
 - 行事の写真のページを作る
 - 次回、試作品の検討

イベントの進行状況

- 1、 日時：2021年6月6日
- 2、 場所：産業文化センター
- 3、 内容：AMは関係者向けの企画、PMは仲間向けの企画でセミナー形式。
企画が増えたら別の会場を借りて2日に分けて開催する案も出ている。

プログラムは1月と同じ

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

2月の通所者プログラム

- 4日（木）誕生会
- 13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）
- 18日（木）サテライトミーティング（障害者交流センター）
- 25日（木）ビジネスミーティング
- 27日（土）視聴覚プログラム
- 28日（日）マック便り発送

2月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

- | | |
|------------------------|-------------|
| 3日（水）マックダルク連絡会（リモート） | 18：30～20：30 |
| 5日（金）家族ミーティング | 19：00～20：30 |
| 6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（火）職員研修会 精神科医北野先生 | 15：30～17：00 |
| 10日（水）家族教室 済生会鴻巣病院 | 14：00～16：00 |
| 11日（木）久喜すずのき病院 | 13：30～15：00 |
| 19日（金）家族ミーティング | 19：00～20：30 |
| 20日（土）家族ミーティング | 18：00～19：30 |
| 24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

今回は入院当初、おっかなびっくり勇気を出して見舞いには度々来れないと伝えてみた。「そうしよう、お前も忙しいからな。」と労いの御言葉には拍子抜けした。約束した日だけの面会は、自営の仕事や家事、雑用が思いの外はかどりで毎日が楽になった。1日の計画を予定通りに終わらせようとして居ても、自己中心としか思えない威圧的な言動で、全てが中断されていた日常。これこそが最大のストレスだったのだと再確認しながらの清々しい日々。

〇月〇日

夫は今日も一人でディールームに居た。落ち着いてテレビを観ている横顔に、不平不満は微塵も感じない。まるで別人。

「変わり無い?」「うん! 変わり無いよ、わざわざ悪かったね。」なんて実に不思議な常識的な会話が我が家に生まれた瞬間でもありました。

かつての夫は、ほぼ連日あれ持って来い、これ持って来い。ついでにそっちも持って来い。と意のままに周りを操り、私が異を唱えるもんなら、自分の意思が通るまで喚くは吠えるは、とにかく最後まで自分を貫く達人。

〇月〇日

入院して2ヶ月、言葉遣いや表情が穏やかで…何を手放したのか? 何を諦めたのか? 何だか変わって何だか楽そう。

〇月〇日

今日も、かつて想像出来なかった夫がディールームに一人静かに居た。

点滴を外して酒を買いに行くし、スリッパのままヒッチハイクして、自宅に逃げ帰って来るし、患者を先導して困るから退院してくれと言われるし、父親が亡くなったからと、真っ赤な嘘について自己退院するし、院内飲酒の強制退院は何度あった事か。それも含めて病気だと人は言うけれど…この世の出来事とは思えない数々の悪行奇行…。あの頃の恐ろしい出来事が懐かしくさえ思えてきた。

〇月〇日

この穏やかな夫を家に移したらどうなるのだろうか? 戻る途中で分解するのか、着地して爆発するのか。不思議な不安と不思議な楽しみが増えた。

後援会12月会計報告

収入の部	会員献金	228,000	支出の部	通信費	-
	賛助会員	65,000		印刷費	7,200
	法人会員	50,000		事務費	11,247
	会場献金	-		行事費	-
	雑収入	-		雑費	-
				運営委員会	-
	① 収入合計	343,000		② 支出合計	18,447
			③ 収支差額 (①-②)	324,553	
			前月繰越金	1,940,220	
			次月繰越金	2,264,773	

【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アルコール依存症者がいます。

マックが醸し出す雰囲気は闇夜を照らす灯台。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おります。

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