

さいたまツク 便り



2020年 8月号

～ 目 次 ～

| | |
|-----------|---|
| 看護学生実習感想文 | 2 |
| おしらせ・豆知識 | 4 |
| 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 |



『さいたまマックを実習して』

M・Y

今回3日間の実習をさせていただいて、私が感じた事は、依存症になる人は特徴があるということです。例えば家族の役割が上手く働かずそのため、子供は良く思われなきゃと思い込んでしまうため、自然と本音と言えなかったり、自分に自信が持てなかったり、人を信じられない、見捨てられるのが不安、自分を大切に出来ない、孤独で寂しいといった様な精神状態になってしまうという事を学ばさせていただきました。

次にミーティングでは1つのテーマについてその人たちが思っている事を話していて、話すことで心に溜め込むのを防ぐことができ、吐き出せる場があることで安心感が得られているんだと感じました。そして、ミーティングでは、必ず最初にミーティングハンドブックという物を使い、このミーティングで話された事は胸の内に留め、外部に対して秘密にすることを誓い、そうする事で発言する人は素直に思ったことを本音で話しやすいように空間が作られていると感じました。また、その人が発言している時は私はどのように聞けばいいのか分からなかったのですが、周りの利用者の人達を見ると、途中から他の人が発言をする訳でもなく、頷くといった動作もなく、その人の方を見て静かに聞いていて利用者の人達がどのように聞いているのかを学ぶことが出来ました。また、利用者の人達が話をしていることは否定を行っては行けないという事をオリエンテーションで教えて頂きました。そして、ミーティングは利用者の人達が本音で話せることや、仲間を作ることが目的で、話をしている人が本音で話しやすいような空間を作る工夫があると感じました。

スタッフの人達が利用者に対しての関り方については礼儀とかマナーに関しては注意などを行うが利用者の方がもし、昨日家で飲酒してきたとしても絶対に注意や怒ったりはしません。その理由として注意などをしてしまうと当事者は次から本音と言えなくなり、本音と言えない事で回復が出来なくなってしまいます。それでは、さいたまマックの目的が果たせません。スタッフは利用者さんの為により深く考えている事を今回の実習で学ばさせていただいて、自分も受け持った患者さんの為にもっと深く色々な観点から考えられるような看護師になりたいと思いました。スタッフは道案内を行い、その人が良い方向に進んでもらえるようにお手伝いをしていく役割をしていく役割をしていて、そういうスタッフの利用者人達に対しての関り方が、さいたまマックという場所で本音が話せるように工夫がなされていることを学ぶことも出来ました。

そういったスタッフのサポートもある事で利用者の人達は少しずつ回復過程を踏んでいくことが出来るのだなあと感じる事が出来ました。

貴重な3日間の実習をさせていただき、誠にありがとうございました。

『さいたまマックでの実習を通して』

A・K

今回、3日間の実習をさせていただき、今まで知らなかった事を多く学ぶことが出来ました。まず、依存症を発症しやすい条件として、機能不全の家庭で育ちACである方が9割だということを知りました。

アルコール依存症と家庭が大きく関わっていることも初めて知りました。また本人の性格や育ってきた環境によっても変わるという事を学びました。

お酒は量ではなく生き方の問題とおっしゃっていたのが印象的で、自分の本音や不安な気持ちを発散する場所がないために嗜癖に依存してしまうという依存症を発症するまでの経緯も知りました。ミーティングを通してお一人お一人の理由は違いますが共通している点もあると感じました。

ミーティングに参加させていただき感じたこととしては、みなさんお一人お一人が以前の自分の気持ちや周囲の環境を振り返り、次につながるよう自分を見つめ直しているという事です。誰しも自分があの時あの選択で良かったのか、もっとこうしたら良かったのではないかなどと振り返る事はあると思いますが、ミーティングの時のように冷静に事細かく振り返ることで、自分をより理解することが出来るのではないかと思いました。

施設を利用されている方々からは、マックに対して、安心していられる場所、同じような悩みを持ち頑張っている仲間がいると安心などという声を聞く事が出来ました。それはピアサポートの方とのコミュニケーションを通して、安心感を感じている部分もあると思いました。ピアサポートの方がお話を聞くのは医師や看護師とは違い、アルコール依存症の方とより近い距離で話せる、つい飲んでしまったなどと言いつらい事も言いやすくなるのではないかと思いました。

今回の実習を通して、アルコール依存症の方の実際を学ぶことが出来ました。

3日間、ありがとうございました。

『緊急事態宣言』解除後

変則プログラムを7月いっぱいまで終了する事はできませんでした。

引き続き8月15日まで、1日1ミーティングのプログラムで様子を見ます。

また感染の状況を鑑み8月末日までの延長をも考えております。

AAの出席をマックとしては勧めておりませんが、自己責任で参加する事は可能です。

『新型コロナ感染症』のお陰(?)で、弁当持参を余儀なくされ、栄養バランスと金銭感覚の回復は、すっかり身に着きました。また今の処、再飲酒者は居りません事もご報告させていただきます。

11月の交流会について、実施の有無については8月の後援会で決定致します。

『豆知識』 お盆とは

正式には盂蘭盆会(うらぼんえ)と言って7月13日から16日までの期間をいい、この期間に生前過ごした家に帰ってくるとされる祖霊(先祖の霊)や亡き近親者の霊を迎えて供養する行事です。お盆の初日である13日には「迎え火」を焚いて出迎え、14・15両日には佛壇の前にお供え物で飾った精霊棚を設けて供養をし、16日には浄土への道しるべとなる「送り火」を焚いて送り出すという習わしになっています。関西を初め西日本の地方では月遅れの8月13日から16日の間に行われます。故人が逝去後初めて迎えるお盆を初盆(新盆)と言いますが、忌明け法要前や忌明け後幾日も経っていない時は、翌年のお盆を初盆(新盆)とします。特に新盆には身内や親しい方を招いて、僧侶にお経(棚経)をあげて貰うなど盛大に行われます。

尚、浄土真宗では宗旨(教義)の違いにより、送り火や迎え火をしたり、精霊棚を設けるなどの習慣はありません。

昨今では、檀家一同が参集して菩提寺で盂蘭盆会の読経(仏説盂蘭盆経)を営み、僧侶の法話を聞くなどすることが一般的になってきています。

映画が語るもの『映画の使い道』

映画を見るという行為は、視聴者にとって様々な影響を受けるものである。それをうまく利用すると様々なことに利用でき有意義である。

まず、「シネマサイキアトリー」とカッコ良く横文字を書いてみるが、これは長崎大学医学部の小澤寛樹教授の著書の題名で、副題として「映画からみる精神医学」となる。精神医学や心理学の研究対象となる心は可視化出来ず、客観化が困難で共通の理解を得ることが困難なものです。その精神障害者の患者理解の方法として映画鑑賞を取り入れ、症状の理解や罹患した患者の気持ちを理解しようと試みている。最近の精神医学の教科書等にはコラムとして映画紹介をしているものが多いのは、その影響ではないかと思ってる。

学生の中には映画を見て、英会話の練習をしたいという人たちがいる。「My Name Is Bill W.」という映画がある。さいたまマックが出来る数年前に、みのわマックの山本晋一さんから借りた「ドランカー」という映画は、この映画の日本題名である。

AAが出来る経過を、ビルを主人公にしてジェイムス・ウッズが好演している。「ドランカー」の時には字幕があったが、ビデオで何度も見た為テープがすれて真っ青な画面になっていた。やっと見つけた「My Name Is Bill W.」。ところがこのDVDには吹替も字幕もなくどのように上映すればいいのか使用法に困った。その時靈的体験が！ そうだそのまま何度も見てもらって「ビルに教わる英会話教材」として提案した。二度も続けて起こる靈的体験はおかしい？ただの気付きか、ひらめきというものか？映画館から出てくる人の中には、なりきっている人がいる。私らの世代なら高倉健になりきって肩で風を切っている人が……。このDVDを何度も見るとBill・Wになりきって、埼玉のビル・Wとか東京のビル・W、群馬のビル・Wが生まれるかもしれない。催眠療法的もしくは憑依妄想的、どちらでも困った問題が社会に役立つ行動に変容するなら「それで良し」とする。なんとプラグマティズム的ではないか！回復に役立つなら神の存在を認めよう。

映画には視聴者を気付かせたり、共感させたりして、知識を得るよりももっと深い感銘を与えることがある。気付くか否認するかは前回の「酒とバラの日々」で紹介した通りである。ショーウィンドウに写った自分の姿を見て気付かせた主人公はミラー効果を回復に役立てることが出来た。AAでの共通点探しはミラー効果を有効にするための方法である。

8月の通所者プログラム

- 4日（火）特別ミーティング
- 8日（土）スポーツプログラム ソフト（障害者交流センター）
- 22日（土）視聴覚プログラム
- 25日（火）ビジネスミーティング
- 31日（土）マック便り発送

8月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

| | |
|-----------------------|-------------|
| 1日（土）与野中央病院 | 13：45～15：30 |
| 家族ミーティング | 18：00～19：30 |
| 5日（水）マックダルク連絡会 | 18：30～20：30 |
| 7日（金）家族ミーティング | 19：00～20：30 |
| 11日（火）職員研修 精神科医北野先生 | 15：30～17：00 |
| 13日（木）久喜すずのき病院 | 13：30～15：00 |
| 15日（土）編集委員会 | 15：30～17：00 |
| 家族ミーティング | 18：00～19：30 |
| 21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 |
| 25日（火）家族教室 県立精神医療センター | 13：30～15：00 |
| 26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

昨日も今日も仏頂面で仕事から帰って来た。きっと明日も明後日もこの不機嫌は続くのだろう。このまま仏頂面が色濃くなるのは見て取れる。

○月○日

毎日がまるで酔っ払い。朝から晩までが酔っ払い。やる事なす事が酔っ払い。飲んでい
る時と、全く変わらないその言動に改めて驚き、『無臭酒』って有るのかと本気で思う。

○月○日

今日も帰宅後のグチは止まらない、私も真剣に悩まない面白くないらしく、適当にあ
しらうので怒りは倍増しているようだ。私は別に腹が立って居ないんだもの、一緒に怒れ
と言われても…アァア厄介な人だなあ。

○月○日

誰が聞いても何度聞いても『貴方が変』。 貴方の思考回路がショートしていると思
えない。酒を飲まなくなって数日、浮き彫りになった貴方の性格にウンザリもするし、呆
れもする。酒のせいとばかり思っていたけれど、あながち酒だけのせいとは限らない。も
しかして夫は酒を飲む前から変だったのでは？…となると『変な人+酒=アルコール依存
症』… だとすると『アルコール依存症-酒=変な人』。そうかあ、『変な人』しか残らな
いのかあ、前々からウスウス感じてはいたが、こ～れ～だ～と妙に納得。だから AA が大切
でステップが必要なんだ。

○月○日

今日のグチもイラッとする。だって世の中の常識を全力で覆そうとしているんだもの。
なぜ貴方はそこが不満なのか意味が分からない。けれど、なぜ私がそこで一緒に悩むのかも
意味が分からない。「お前も怒れ！」と言われたら、「私の腹は立ってないから。」 と普通に
断れば済むし、腹が立つと言うのだから、一人で腹立てていれば良いんだ。簡単！簡単！と
っても簡単。『貴方の生き方』と『私の生き方』を線引きすれば…おしまいッ…。 私が心痛
める必要は皆無でありました。

後援会6月会計報告

| | | | | | |
|------|--------|---------|------|--------------|---------|
| 収入の部 | 会員献金 | 157,000 | 支出の部 | 通信費 | 16,800 |
| | 賛助会員 | 10,000 | | 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 | 699 |
| | ① 収入合計 | 217,000 | | 運営委員会 | - |
| | | | | ② 支出合計 | 33,011 |
| | | | | ③ 収支差額 (①-②) | 183,989 |
| | | | | 前月繰越金 | 783,207 |
| | | | | 次月繰越金 | 967,196 |

【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