



2019年10月号

～ 目 次 ～

今だから言える修了者の声	2
実習生の感想文	3
行事とお知らせ	5
スケジュール	6
はらたち日記	7
会計報告	8



ジャパンマックを支える会主催の BBQ に参加して

『今だから言える修了者の声』

Y・M

子育てが一段落し、仕事を始めるようになった頃から、お酒の量が増えました。自分は良い母親でなければならない、子供達に見られてはいけないと隠れ飲みをするようになりました。やさしかった家族に突き放され、家にいるのが本当に辛くて・・・、そんな時、病院の先生の紹介でマックに通所する事になりました。

なぜ？ミーティングでお酒が止まるのかが、まったく意味がわかりませんでした。仲間の話を聞いていると、自分はこの人達とは違う、そんなに酷いことはしていないと云う気持ちがどんどん強くなり、自分の話が出来ませんでした。

昼休みが長く、ミーティングもつまらない。三ヶ月は我慢の断酒。本当に辛かったです。でも不思議とお酒が止まってくると、自分の話が出来るようになり、自分も同じ依存症。みんなより酷い事もやっていたと解かると、とても気持ちが楽になりました。

マックに来れば話しが出来る、誰かしらかまってくれる、いじってくれる決して一人ではなかったです。ここで仲間と沢山おしゃべりをし、全部吐き出すと、安心して家に帰れるようになりました。

病院の先生に「マックは楽しい」と言ったら、「変わっている」と笑われました。でも、自分にとっては本当に安らぎの場所となりました。

修了と言われ、「やった」という気持ちと、また一人になってしまう複雑な気持ちでした。マックでは沢山の経験をさせて頂きました。もし、通所をしていなかったら今頃自分は、どうなっていたかわかりません。本当に感謝の気持ちで一杯です。

これからも、飲まない生き方を続け、家族にも感謝の気持ちを忘れずに行きたいと思います。

マック修了生として、これからも繋がっていたら良いと思います。

本当にありがとうございました。 やった～！！



『さいたまマックでの実習を終えて』

埼玉県立大学 A・S

私は、7月9日から7月26日までの12日間、「さいたまマック」で実習をさせていただきました。私は2年前アルコール依存症の祖父と2人で暮らしていた経験からアルコール依存症に関心があり、アルコール依存症やその支援を学びたいと思い、今回「さいたまマック」で実習をしました。

私が最初にアルコール依存症に対して抱いていたイメージは、「何かに頼らないと生きていけない弱い人間」や「お酒をやめられなくて情けない」というものでした。しかし、実習で様々なことを教わりながら、生きるためにアルコールが必要であり、アルコールに頼るしかなかったことや、今マックに通所している人たちはアルコールに頼ってきた、生き方を変えるために日々ミーティングに参加し、自分と向き合っているということが分かりました。そして、強制されていないミーティングに1日3回も参加するのは、体力も意志も必要であり、利用者の皆さんは継続する強みを持っている事が分かり、最初抱いていた弱い人間といったイメージから、個々の弱さや苦しさを抱えてはいるが、心からアルコール依存症から回復したいと思い行動している人は強さも持っているイメージが変化しました。

また、ミーティングに毎日入らせて頂き、最初は利用者の話に戸惑い自分は何を話したら良いのか分らず感想を言うのみになっていました。しかし、言いはなし、聞きはなしである事で自分の話が受け入れられているような感覚や、利用者の皆さんが正直に自分のことを話してくれることで私も正直に話したいと思うようになり、だんだんとミーティング内で自分をさらけ出せるようになりました。アルコール依存症者にとってこのように受け入れられ、自分のことを正直に話し向き合う経験がリカバリーになっているのだと自身の体験から学ぶことができました。

マックは、アルコール依存症者をAAにつなげる役割だけではなく、日常生活を通して人として当たり前のことができるようにしたり、利用者にとって居場所となり回復を支援している事も学びました。現在、マックで仲間と談笑しているメンバーも最初は居心地が悪くて笑えなかったとおっしゃっていて、毎日通い続けることで少しずつ安心できる場所となり居場所ができていくんだなあと、感じました。マックを紹介されても繋がりが続けられるメンバーは多くはないですが、医療職者としてひとりでもアルコールで苦しむ方が回復することができるよう、今回の実習で学んだことを活かして関わったり、マックのような回復支援施設につなげられるよう支援していきたいです。12日間、沢山のことを学ぶことができました。ありがとうございました。

『さいたまマックでの実習を終えて』

埼玉県立大学 Y・I

私は依存症看護とその実際を学ぶために、さいたまマックで3週間お世話になりました。正直初めはステップのスピリチュアル的な要素が理解できなかつたり、ミーティングごとに感想を求められても何を話したら良いか分らず戸惑う1週間であった。メンバーも優しく接してくれたにも関わらず、お酒の話を聞いてよいのか、学生がいて過ぎにくいだろうかと、会話をするのも消極的だった。ただその姿勢を変えてくれたのは、日々行われてるミーティングだった。言いはなしという中で時にはビックリするようなメンバーのカミングアウトがあったが、誰も触れずに淡々と自己を語る。その原理に守られている心地良さを感じ始め、少しずつ自分の事を語れるようになったことは、1番大きな変化だったと振り返って思う。

正直ミーティングは疲れる。他人の話を真剣に聞くのはこれほど精神を消耗するのだと日々実感したが、嫌ではなかった。むしろ今まで自分についてこんなに考える機会や時間はなかったので、だんだんと好きな時間になっていったと思う。それがとても新鮮で、心の中でメンバーに共感したり、笑ったり、一緒に悩んだり、言葉にならない感情が渦巻き、感情が揺さぶられた体験は忘れられない。

上手く話せなくても自分の考えを言葉にし、受け止めてもらうことこそが、依存症看護における最善のリカバリーであると理解することができた。

また、この実習を通して自分の家族にも変化があった。私が勉強している依存症の本を読んだ母が、自分は実はACで機能不全家庭に育ったのだとカミングアウトしたのだと今まで何故祖父がいないのかずっと母に聞けないままだったが、母方の祖父もアルコール依存症だったと知り非常に衝撃を受けた。母は自分が大人になってからACだと知るまでは生きづらさを感じながら過し、誰にも言えなかったそうだ。

マックはアルコール依存症は『飲み方の病気ではなく生き方の病気』である事を教えてくれた。家族も辛い、生きるために、お酒が必要だったのだから当事者はもっと辛い思いをしており、お酒の被害者でもあるという認識を持つことができた。

この実習は、そんな母が自分の過去を話すきっかけとなり、私自身にも依存症を受け止める心の準備をさせてくれたように思う。母の話を聞いた時、涙が溢れてしまったのは、実習を通して家族の苦しみや生き辛さをより想像出来るようになっていたからだ、と思う。と同時に私が今回、数ある看護領域の中で依存症看護を選んだことは偶然ではなく、何か見えない力によって引き寄せられたように感じている。

マックでの体験を口で説明するのは難しい。しかし、この3週間で多くの感情的な揺さぶりがあり、自己の気づきの中から人間的にも非常に成長させられたことは確かである。この体験を生かし、相手の潜在的な問題にも目を向けられるような医療者になりたいと思う。

★秋の彼岸★

ひと足早い19日、昼食は・・・おはぎでした。とっても旨かった。



★さいたまマック交流会のお知らせ★

日 時：11月3日（日・祝）17時から
場 所：さいたまマック
会 費：700円（子供は無料）

お手伝い頂ける方は午前11時からお越し下さい。

★餅つき&ミーティング★

日 時：12月29日（日）15時から
場 所：さいたまマック

お手伝い頂ける方は午前10時までお越し下さい。

10月の通所者プログラム

- 1日（火）スポーツプログラム 卓球（東大宮コミセン）
- 9日（水）AM 調理実習・PM ミーティング工芸室（障害者交流センター）
- 12日（土）スポーツプログラム 交流ソフトボール（障害者交流センター）
- 13日（日）こうのす G O・S・M（鴻巣市文化センタークリア鴻巣）
- 15日（火）特別ミーティング
- 16日（水）マックダルク合同セミナー（北区滝野川会館）
- 20日（日）AA 埼玉西地区 O・S・M（ウエスタ川越）
- 26日（土）視聴覚プログラム（施設内）
- 27日（日）大宮 G ステップセミナー（高鼻コミセン）
- 29日（火）ビジネスミーティング
- 30日（水）マック便り発送

10月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

- | | |
|---------------------|-------------|
| 2日（水）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）職員研修会 精神科医北野先生 | 15：30～17：00 |
| 10日（木）久喜すずのき病院 | 13：30～15：00 |
| 18日（金）済生会鴻巣病院 | 14：00～15：00 |
| 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 |
| 全国マック協議会（ワンステップ） | 13：30～15：30 |
| 23日（水）県立精神医療センター | 14：00～15：00 |

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

病院の『家族教室』で気付いた語りを、順序良く冷静に話す訓練などする訳も無かったが、出席回数が増えるに伴い『AA』で感じる事と『家族教室』で伝わる事が微妙に違い双方とも何か楽しくなってきた。今朝もワクワクしながら早起きし、遅い帰りを見込んで夕飯の支度も済ませ病院の『家族教室』に向かった。

いつもの如く慌ただしい駅だが今日はどこか緊張感もある朝のコンコースだった人の波に流されながら改札口を目指す私の耳に「ゴーガイ！ゴーガイ！号外です。」の音が忙しい流れに拍車を掛けていたのだった。そして手際良く握らせてくれた1枚の新聞。目を通す余裕も無くバッグに押し込み、ただひたすら流れに乗って進んでいた！時間はタップリあるのに、自分を見失って急ぐ私は何なんだ。と呆れながらも、流れに乗って進むしかなかった！車内に押し込められ、人と人の隙間から他人様が読んでいる号外をチラ見している自分に再び呆れる…が、同時に愕然とした。『美空ひばりの死去』を報じていた…………。

小学生低学年のあの頃、実母の家からの帰り路、秋の寂しい田んぼで、冬の哀しい田んぼで大声で唄った『美空ひばり』の♪あの丘越えて♪や♪私は街の子♪は私の心の糧となる大切な『歌』だった。

そして今、あの田んぼとどこか似ている孤独な車中、その中で声を出さないように、口を動かさないように唄っている私は、静かに静かに『昭和』とお別れしているのだった。

長かった『昭和』を見送るも、新しい『平成』を迎えるも我が家の軸は常に精神病院にあった。だって『昭和』は精神病院で終わり、『平成』は精神病院で始まったんだもの。新たな哀しみが雑踏の中でジワジワ湧き上がる♪山の牧場の夕暮れに雁が飛んでるただ1羽、私も一人ただ一人アオの背中に目を覚ましヤッホー、ヤッホー♪田んぼで大声で唄った『あの丘越えて』。その昭和の田んぼの畦道に置き去りにされたような私が居た。

後援会8月会計報告

収入の部	会員献金	149,000	支出の部	通信費	—
	賛助会員	56,000		印刷費	6,000
	法人会員	50,000		事務費	10,521
	会場献金	—		行事費	—
	雑収入	15,277		雑費	530
	① 収入合計	270,277		② 支出合計	17,051
			③ 収支差額 (①-②)	253,226	
			前月繰越金	1,997,968	
			次月繰越金	2,251,194	

【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