



2021年9月号

～ 目 次 ～

看護学生実習感想文	2
お知らせ	5
スケジュール	6
はらたち日記	7
会計報告	8



『さいたまマックでの学び』

県立大学学生 K・D

私は、『さいたまマック』での実習が決まったとき、アルコール依存症や、依存症の方に看護師として出来る支援は何であるかを具体的にイメージすることが出来ませんでした。

マックで実習をさせていただくにあたり、AAのビックブックやアルコール依存症の映画の視聴、マックの20周年記念誌を読むなどの予習を通して、自分なりのイメージ少しは持てるようになっていましたが、看護師として自分自身に出来る関り、コミュニケーションについては予め学んでいても「どうしてその支援が必要であるのか？」という根本的なことを理解することは出来ませんでした。また、自分自身のことについても、今まで感じてきた感情に、私は折り合いを付けられていて客観視することが出来ていると考えていましたが、ミーティングに参加し通所者の方の話を聞いたり自分も話をしたりすることを通して、まだまだ感情が大きく揺さぶられる自分を発見し、実は自分がまだほとんど感情に整理をつけられていなかったことに気付かされました。

実習に来て2日目に、職員の方に「伝えたから解って！というのは相手をコントロールしようとしている」ということを教わりました。私は親との関係を通して諦めてやめたと思っていたこと、相手を変えようとするのを、まだまだしようとしていたのだということに気付かされました。また、ステップミーティングへの参加を通してアルコール依存症の方にとって飲み方が間違っていたと認めることは、辛いこと悲しいことがあった時にアルコールに頼ることでなんとか乗り越えて生きてきた人にとって「生き方が間違っていた」と、認めることに等しく感じられるのだと思いました。

ミーティングや通所者さん方とお話を通して、アルコール依存症になってしまう方の多くが保護者の方からの、「関心のない過干渉」を受けていたことを知り、親が子供の意志を尊重せずに親にとって都合が良いように子供をコン

トロールしようとしてきたことで、その人が大人になって自分自身で物事を決めていかなければならない、コントロールしていかなければならない、となった時に上手くコントロールすることが出来ず、アルコールなどの小道具に頼るようになっていってしまうのではないかと考えました。そして、親が安定した愛情を注いでくれないことで子供はいつも親や周囲の大人の顔色を伺うようになっていくことや、約束を守ってもらえないという経験を通して人を信頼出来なくなっていくこと、また親からの愛情を上手く受けられなかったことにより自分自身に対する自信も失っていってしまうこと、そして、人も自分も信じられずずっと緊張したままでは、社会の中で生きて行くことがだんだんと首を絞められていくように苦しくなってしまうのではないかと、自分自身の経験にも照らし合わせみて、そう考えるようになりました。

ミーティングで自分の話を初めてしてみた時、別に悲しくもないのに涙が止まらなくなってしまう訳が分からずとても困ったのを覚えています。そして1週間ではいくら自分の話をしてみても話した後には心が鉛を飲み込んだ様に重く、苦しくなっていることを感じていました。しかし、いくら考えてみてもその原因は解りませんでした。2週間目になり自分の話をすることや通所者さんの話を聞く事を通してより自分のことを客観的にみられるようになっていったとき、どこまで気持ちに折り合いを付けられているのかがだんだんと見えるようになっていきました。そうして建前を本音にすり替えて生きてきて、自分は納得しているから何も支障はないと考えましたが、実は「本音」というものが別にしっかりとあって、それと建前との間に生じたズレに自分自身が苦しんでいたこと、解ったようなふりをする事で自分を苦しめていたこと、そして自分の中に「苦しい」という感情があることを認識出来るようになっていったことが私にとってとても必要な学びを得られたのだと感じています。ミーティングでの私たち学生の話聞いて、『さいたまマック』にもう少し通ってみようと思ったと、ある通所者さんに言われたとき、私は確かに自分の中で人の役に立てた嬉しさで胸が一杯になると同時に、どこかで救われたように感じている自分に出会いました。伝えてみても相手が受け取るかどうかは相手次第である

けれども、伝えようとさえしなければ伝わるものも伝わらなくなってしまうのだということに気付かされました。

『さいたまマック』での実習を通して、支援者に求められる関わりとして、相手を変えようとするのではなく、本人が変われるように導いていくという事が必要なのだと学びました。また、自分自身がより良いケアの道具となる為に何よりも重要である「自己理解」がとても深まりました。

今後も自分自身と向き合い続ける事と、支援者に必要な「対象の持てる力を引き出す」という姿勢を忘れず、看護技術を磨いていきたいです。そして一人でも多くの精神的なバランスを崩して悩まれている方の力になれるような看護師になりたいと強く思いました。

3週間という短い間でしたが、『さいたまマック』の皆様、私たち学生をあたたかく迎え入れて下さり、そして多くの学びを与えて下さり本当にありがとうございました。大変お世話になりました。



★サテライトミーティング8月5日（木）★

気分転換をかねて障害者交流センターの一室で、ミーティングを行いました。コロナ禍の中、これからも工夫を凝らし、今何ができるのかを考えていきます。

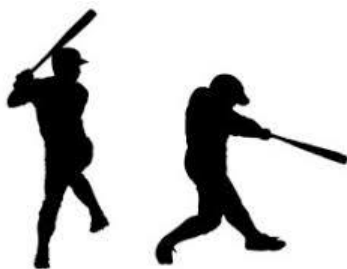
★交流ソフトボールのおしらせ★

日時：9月23日（祝・木）13時から15時まで

場所：障害者交流センターグラウンド

通所者と修了者とのソフトボールを行います。

修了者の参加が少ないので、多数の参加をお待ちします。



※恒例の11月3日『交流会』はコロナ禍により検討中です。

9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

2日（木）サテライトミーティング（障害者交流センター）

9日（木）誕生会

11日（土）スポーツプログラム（障害者交流センター）

16日（木）マックダルク合同ズームミーティング（施設内）

23日（木）交流ソフトボール（障害者交流センター）

25日（土）視聴覚プログラム

26日（日）AA 埼玉西地区セミナー（ウエスタ川越）

29日（水）マック便り発送

30日（木）ビジネスミーティング

9月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

1日（水）マックダルク連絡会 18:30~20:30

3日（金）家族ミーティング 19:00~20:30

4日（土）与野中央病院（利用案内） 13:45~15:30

家族ミーティング 18:00~19:30

14日（火）職員研修 精神科医北野先生 15:30~17:00

15日（水）済生会鴻巣病院（家族教室） 15:30~17:00

17日（金）済生会鴻巣病院（利用案内） 14:30~15:10

家族ミーティング 19:00~20:30

18日（土）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（利用案内） 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

私が描いていた子供の自立とは、学校は家から通う事。仕事に就いたら家を出る事。スコブル簡単な計画でした。それは子供に確かめた訳でも無く私が勝手に思い込んで勝手に作った青写真でした。それを後生大事に抱え込んでいましたから、『出て行く。』の一言に内心穏やかではありませんでした。

捻れた館から何とか飛び立とうとしているのだから反対する理由はどこにも無いし、子供の人生を邪魔する理由もどこにも無い。ただ人生の大きな節目に、相談や話し合いなど全く無く、怒鳴り合った拳げ句の所帯分離が哀しすぎましたのです！

〇月〇日

その日がとうとうやって来ました。必要な教科書と教材を段ボール箱に入れ、洋服と思い出いっぱいの小物を衣装ケースに詰め、そして布団一組とルンルン気分で買い揃えた僅かな調度品。それらを運ぶには私の小さな車の後部座席とトランクで充分でした。家から寮までの車中、期待に胸を弾ませて夢と希望を語る娘、こんな引っ越しでも十分に満足している横顔、それが何とも切ないのです。同じ敷地内に病院と学校と学生寮。その中の一番小さな建物の小さな一部屋が今日からこの娘の居場所。機能を果たしていなかった、形だけの家庭から一步を踏み出した娘の居場所。何とも複雑で笑みも涙も出ませんでした。一人で我が家に戻る足取りは鉛のように重く、心は極限まで沈んでいました。交通量の激しい16号線から脇道に車を入れ泣けるだけ泣きました。それを幾度となく繰り返し、こんな酷い親って居るのだろうか！それも幾度となく思い返しました。 松山千春の『旅立ち』♪私の瞳が濡れているのは～涙なんかじゃないわ泣いたりしない～♪胸の奥で、はち切れんばかりに渦巻くワンフレーズ。

本当にこれで良かったのでしょうか？

後援会 7 月会計報告

収入の部	会員献金	142,000	支出の部	通信費	29,392
	賛助会員	48,000		印刷費	6,000
	法人会員	5,000		事務費	10,664
	会場献金	—		行事費	—
	雑収入	—		雑費	816
				運営委員会	—
	① 収入合計	240,000		② 支出合計	46,872
③ 収支差額 (①-②)				193,128	
前月繰越金				1,240,722	
次月繰越金				1,433,850	

【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