



2021年 6月号

～ 目 次 ～

今だから言える修了者の声	2
映画が語るもの	3
交流ソフトボール	4
お知らせ	5
スケジュール	6
はらたち日記	7
会計報告	8



『今だから言えること』

T・S

通っている時は言えなかった、と言うより考えもしなかった事がある。

例えば、苦手だなという場面や苦手な人を今までは全て徹底的に避けてきた。しかし、避けても避けてもついてまわる事もある。とある修了した方が言っていた。

「私も通所中アイツとは仲が悪かったけど今はそうでも無い。」そんな事私には無理！出来ないなあとその時は流して聞いていた。飄々と通っていればそのうち修了するだろう位に考えていたある時、仲間と言い合いになった。

「マジかよ、ここにきて問題起こしたくないのに絡んできやがってなんなんだよ！」その時は自分は悪くない、絡まれたんだからコッチは被害者だという気持ちしかなかったが職員に言われた言葉は違った。「確かにミーティング中に怒鳴るのはとんでもないけど貴方も悪いんだよ！人を見下ろすような態度を取っているの分かる？」と。「え？何で？ルールを破ったのはアッチでは？」意味がわからない。

その後、数日間は心がザワザワするも何故かマックへ来た、しかし怖くてミーティングに入れないう自分がいた。職員に「せっかく来たのだから」と引き留められ、この数日の出来事を書き出すように言われ、何日間かを繰り返した。

その数日間の一日、外回りのプログラムでワンステップに行く日があった。あまり行く気にはなれなかったが「今現在の辛いことを話してきな」と言われ行った。

「今、仲間の中で浮いている。針のむしろの中に居るようで辛い。小さい頃からこういう事があった。」何とか話し終え、ミーティングが終わり、帰る前の一服をしているとそこの仲間が数人話しかけてくれた。話の内容は忘れてしまったけど帰り道はなんか心のモヤモヤが薄くなった様な気がした。こういう事は、普通に生活していたら多分経験出来ないし、気が付かない。

「自分を見直す」というのが大事な事なんだと言うのを感じさせてもらった。いつだったか言われた「なかよく、ではなく上手くやれ」前より少し出来てる様な気がする。

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で書いてみるが、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」となっている。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いる。学生の中には映画を見て、英会話の練習をした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。A.A.が出来る経過を、ビルを主人にしてジェイムズ・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ため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で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「それでよし」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けた主人公はミラー効果を回復に役立てることが出来た。A.A.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ろう。

★交流ソフトボール★

日時：2021年5月3日（月）13時から15時

場所：障害者交流センター



さあ～て！プレイオフ！



打つぞ～！

『20周年感謝の集い』

中止のお知らせ

2021年に20年を迎える節目の年。小さな足跡を残すべく、『さいたまマック』の修了者が率先して企画立案してくれました。

思考を凝らした『感謝の集い』と手作り『記念誌』。

仕事を持つ忙しい身の修了者達が、事ある毎に委員会を開き速やかに準備して参りましたが、コロナ禍に『集い』は断念いたしました。

お陰様で手作り『記念誌』は出来ました。

さいたまマック20年の歩みを共有して頂ければ幸いです。

またこの『記念行事』にご協力くださいました関係者の皆様ありがとうございました。この場をお借り致しまして心より御礼申し上げます。

『新潟宿泊研修会』

中止のお知らせ

恒例の『新潟宿泊研修会』楽しみにしておりましたが、本年は諸事情により見合わせる事になりました。

6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

3日（木）誕生会

12日（土）スポーツプログラムソフトボール（障害者交流センター）

17日（木）サテライトミーティング（さぎ山公園記念 BBQ 予定）

24日（木）ビジネスミーティング

26日（土）視聴覚プログラム

30日（水）マック便り発送

6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(リモート会議) 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（利用案内） 13:45~15:30

家族ミーティング 18:00~19:30

8日（火）職員研修 精神科医北野先生 15:30~17:00

9日（水）済生会鴻巣病院（家族教室） 14:30~16:30

10日（木）久喜すずのき病院（利用案内） 13:30~15:00

18日（金）済生会鴻巣病院（利用案内） 14:30~15:30

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

22日（火）精神保健福祉センター（基礎講座） 13:30~16:00

23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

○月○日

主治医のご厚意は繊細すぎる夫には辛すぎるはず。きっと今朝は居ても立っても居られないでしょう。そそくさと自己退院して来ました。

今回は飲みに出て、見つかってしまったからの『逃げ』とは、ちょっと違う様な気がしている…手に負えなくなった貴方の人生がヒシヒシと伝わってきました。

○月○日

そんなある日、娘が「あのさぁーこの間さぁー。」と言い辛そうに近付いてきた。「どうした?」「お父さんが、いきなり夜中に酔っ払って帰って来たからビックリしたの…で私はあの時テスト勉強が思うように進んでなかったもので、お母さんに八つ当たりしてしまったんだよねーごめんね。私って自分が思うようにならないと、いつもそうなんだよホントにごめんなさい。」と語りだした。「えーッ！謝らなくて良いんだよ、何で謝るの。お母さんが一番悪かったんだから謝らないでー。」と二人で泣き出した。

あの晩のあの出来事から、何だか分からない何かが何となく見えてきた。巧妙に少しずつホントに少しずつ朽ちる現実、知らず知らずに重ねている異常な日々。本当に大事で何よりも大切な全てが失われた家庭としか云いようがない。

○月○日

『肝硬変の影下さんを退院させる訳にはいきません。即茨城県の病院に転院して下さい。』『神奈川県にある家族が後悔しない病院に行ってください。』『人は自分の弱さを知っているから他人に優しく出来るのよ。』『このままだと奥さんが持たない。長ーい点滴をするから奥さん美味しい物でも食べて来な。託児所医院ですから。』

『貴方達夫婦は僕のターニングポイントです。』『影下さんは肝硬変だから、ここに居て良いんです。』等々、多くの方々から心暖まるお言葉を頂戴し生かされてきました。本当にありがとうございました！心に余裕が無く見過ごしてしまった宝の過去が悔やまれます。

後援会4月会計報告

収入の部	会員献金	161,000	支出の部	通信費	33,000	
	賛助会員	-		印刷費	8,400	
	法人会員	50,000		事務費	9,939	
	会場献金	-		行事費	-	
	雑収入	-		雑費	17,155	
					運営委員会	-
	① 収入合計	211,000		② 支出合計	69,094	
				③ 収支差額 (①-②)	141,906	
				前月繰越金	785,899	
				次月繰越金	927,805	

【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