



## 2018年11月号

### ～ 目 次 ～

感想文・看護学生実習感想文	2
お知らせ	4
スケジュール	5
はらたち日記	6
今一度マックの活動を考える	7
会計報告	8



## 『さいたまマックでの実習を通しての学び』

M. O.

私は『精神看護学実習Ⅰ』として『さいたまマック』において、3日間実習させて頂きました。

私は、『さいたまマック』の実習の前に、精神科の病棟実習でアルコール依存症の患者さんを受け持ちました。その方は、アルコール依存症により家族関係や仕事に影響が及んでいるにもかかわらず断酒への意志は弱く、わたしは実習を行いながら患者さんに対してやるせない思いを抱いていました。精神科病棟でのアルコール依存症の治療とは何なのか、どの様に教育指導を行えば断酒へ導くことができるのかという課題を残したまま精神科病棟での実習が終わってしまいました。

今回、『さいたまマック』での実習を通して、実際にアルコール依存症だった職員の方やAAに参加されている方、ご家族の方と話をさせて頂き、アルコール依存症になるまでの背景やアルコール依存症によって失ったもの、ご家族の思いなどを知ることができました。聞かせて頂いたお話は、すべて正直にお話されたものでした。

私たち自身も、日々の生活の中で世間体や他人の目を気にしてちょっとした嘘をついてしまったり、本心でないことをあたかも本音のように語ってしまったりすることがあります。人は自分を守るために嘘をつくのだと改めて気づかされました。

今回の実習の中で特に印象が残った言葉が、“続けたい思いがあるから隠す”という言葉です。それは、逆に言えば、治したいという思いがなければ正直になれないということであり、AAミーティングにおいて『正直に話す』というのはこのことなんだ、と知ることができました。

『さいたまマック』の方々と関わる中で皆さんがアルコール依存症になるまでに寂しさや孤独、ストレスを抱え、防衛手段としてアルコールに走ってしまった

経緯を知ることができました。『さいたまマック』では皆が家族のような温かい雰囲気であげてくれ、とても居心地がよく感じました。それはその人の抱える孤独や寂しさを解きほぐし、どんな自分でも受け入れてくれる目には見えない安心感がありました。

精神科病棟でのアルコール依存症はあくまでも急性期に近い症状改善の役割を果たしており、断酒を継続して行くにはAAのような自助グループがないと実施が難しいのだと感じました。

私が、精神科病棟で患者さんに抱いたやるせない思いは、その患者さんの抱える孤独や寂しさに、本当の意味で気づくことができていなかったのだなと振り返ることができました。

お忙しい中、丁寧にお話をして下さい、本当に勉強になりました。今回の『さいたまマック』での貴重な学びを今後に活していきたいと思います。

3日間どうもありがとうございました。



## ★中秋の名月★

今年の十五夜は 9 月 24 日。  
23 時頃に雲の合間からようやく  
見えた『美しいお月様！』



## ★さいたまマック交流会のお知らせ★

日 時：11月3日（土・祝）17：00～20：00  
場 所：さいたまマック  
会 費：700円（子供は無料）

お手伝いは、午前11時からお願いします。

## ★埼玉県立大学公開講座★

日 時：11月17日（土）10：00～15：00  
場 所：埼玉県立大学 南大講堂332号室  
多数のご参加を、お待ちしております。



## ★餅つき&ミーティング★

日 時：12月29日（金）15時から  
場 所：さいたまマック

お手伝い頂ける方は、  
10時頃迄にお越し下さい。

ミーティングは18時から行います。



## 11月の通所者プログラム

- 3日（土・祝）マック交流会
- 6日（火）スポーツプログラム 卓球（東大宮コミセン）
- 10日（土）みのわマック秋季ステップセミナー（板橋ハイライフプラザ）
- 13日（火）調理実習（施設内）
- 17日（土）県立大学公開講座（県立大学構内）
- 20日（火）誕生会
- 27日（火）ビジネスミーティング
- 30日（金）便り発送

## 11月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

- |                       |             |
|-----------------------|-------------|
| 2日（金）家族ミーティング         | 19：00～20：30 |
| 3日（土）家族ミーティング         | 18：00～19：30 |
| 7日（水）マック・ダルク連絡会       | 18：30～20：30 |
| 8日（木）久喜すずのき病院         | 13：30～15：00 |
| 13日（火）事例検討会 精神科医北野先生他 | 15：30～17：00 |
| 14日（水）済生会鴻巣病院 家族教室    | 13：30～15：30 |
| 15日（木）所沢慈光病院          | 14：00～15：00 |
| 16日（金）済生会鴻巣病院         | 14：00～15：00 |
| 16日（金）家族ミーティング        | 19：00～20：30 |
| 17日（土）埼玉県立大学公開講座      | 10：00～15：00 |
| 17日（土）家族ミーティング        | 18：00～19：30 |
| 28日（水）県立精神医療センター      | 14：00～15：00 |
| 30日（金）アルコール関連問題連絡会    | 19：00～20：30 |

## 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

(先月号の続き)

取り残された2人が、目的地の駅に到着したのは23時を過ぎていた。降り立った駅舎が、余りにもこぢんまりとしていて何故か不安。裸電球にも似た街灯に、寄り掛かるかのようにベンチがポツリと一つ。入院道具の大荷物を大事に抱え、夫婦でバランスを取りながら恐る恐る腰掛けた。

宿泊施設を探す事は至難の業と覚悟した。「どうしよう。」溜息混じりの私の本音。いつもの夫なら「俺はこんな所に来たく無かったのにテメエが無理矢理連れて来たんじゃないか～！タクシー呼べ～～！」と喚く筈、そして本当にタクシーで大宮まで帰る筈・・・なのに、今日は何も言わない、動かない、沈黙。これまた不気味で恐ろしい。

暗く、重く沈んだ空気の中、突然、「ありがとう、ごめんな！」「えっ！」私は言葉を失った。『啞然・呆然』・・・。返答に困っている私に独り言のように夫の語りがまた続く・・・「俺が女だったら、俺みたいな男は捨てて、とっとと出てってたよ。お前はホントに偉いなあ、ありがとね。」またしても言葉を失う？イヤ自分をも失った。そして我に返った瞬間、『この人はもう永くは無い。そう！私は家族が後悔しない病院に来たんだ。』・・・と心底感じた。

いつ降り出したのか粉雪が舞う暗く寂しい町。木製の街灯のアルミの傘が電球に当たり、静まり返る寒空にカタカタと鳴っていた。その電球の周りを舞い上がり、舞い落ちる粉雪は、地上に落ちるまでの束の間の時間を楽しんでいるかのように踊っていた。いずれ大地に消え失せる事を、知ってか知らずか、とにかく今を楽しんで踊っていた。私も『戯れる粉雪』のように生きたい。

今晚の宿が無く途方に暮れている自分。明朝、夫に付き添って精神病院に行く自分。そして知らない町の、知らない駅の、知らない街灯の下に佇む寂しげな自分。こんな自分を総て許し、自分を愛し、今を楽しみたい。この舞い踊る粉雪のように。暦が『平成』に変わって18日目の寒い晩でした。

## 今一度、マックの活動を考える パートⅧ

「さいたまマック便り」編集委員会

### 8 利用者のプライバシーを尊重し、本人の了解なしに個人情報を漏らしてはならない。

人は誰でも他者に知られたくない、秘密にしておきたいことがあります。それにもかかわらず、秘密にしておきたいことを誰かによって他者の目にさらされることで精神的苦痛を被る場合もあります。他者が人の平穏な私生活領域に侵入すること、これはプライバシーの侵害にあたります。人には「公共の福祉」に反しない限り、他者からの侵害を受けず自らの私生活領域を守る権利があります。人には他者に知られたくない内面的感情があり、それを人は互いに認め合い保護しあっていく必要があります。人間の尊厳や自立した私生活が保護されている、換言すれば、基本的人権を尊重する気風に包まれている、そういう社会にあって一人ひとりのプライバシーの権利が保障されているのです。マック施設のなかは一つの小さな社会です。それも、仲間意識が漂う雰囲気の中で「人間としての尊厳」を尊重し互いにアノニミティを大切に、これらのことを活動上の基本に据えている文化をもった社会です。このような社会を織り成す活動を行うこと、このことはマックグループ基本理念が謳っているところでもあります。

回復は正直な自分の姿との出会いから始まります。

マックミーティングは、正直な話、正直な雰囲気に包まれ、その場で話された個人の物語は外部に漏らされないという信頼感に包まれた環境のなかで行わなければなりません。このような基本的信頼感に基づいた安心の場のなかであって始めて「正直な分かち合い」ができ、人は自分の正直な姿に触れるチャンスと出会えるようになります。回復への道案内を行う上で、プライバシーを積極的に保護すべき所以がここにあります。

## 後援会9月会計報告

収入の部	会員献金	145,000	支出の部	通信費	33,784
	賛助会員	5,000		印刷費	7,500
	法人会員	50,000		事務費	10,141
	会場献金	-		行事費	-
	雑収入	-		雑費	962
				運営委員会	-
	① 収入合計	200,000		② 支出合計	52,387
				③ 収支差額 (①-②)	147,613
				前月繰越金	3,000,662
				次月繰越金	3,148,275

### 【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