



2022年 3月号

～ 目 次 ～

看護学生感想文	2
映画が語るもの	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



『さいたまマックで実習をして』

上尾看護専門学校 S・K

今回、コロナ禍の中、実習させて頂きありがとうございました。二日間の中で沢山の学びを得る事が出来ました。

私は、最初アルコール依存症とはもともと、お酒が好きなあまり飲み過ぎてしまった方が依存する病気であるという認識でした。そのため「意志だけでは制御できない」という言葉が何故か今一つ理解できませんでした。その中でミーティングに参加させて頂き、当事者の方のお話を聞くと、家庭や職場での人間関係が上手くつくれなかったという内容のお話を伺ったことから人間関係でトラブルを抱え孤独になった方がお酒を飲んだことで忘れようとしていたと気付きましたが問題はもっと深い部分にありました。

ピアサポーターの方から「人間関係でトラブルを抱える人は周りに沢山いるが全員が全員アルコール依存症になっている訳ではない。生まれた家庭で親から褒められてこなかったり、親が示した道を言われるがままに進んできて、逃げたり頼ったりしなくては生きてこれなかった子供たちが自分に自信がない故に高慢になり、大人になって人間関係でのトラブル、孤独からくる生きにくさを感じた時の逃げ道がお酒になった。アルコール依存症は生きにくさ、生き方の病気です。」との説明を頂きました。そこで、私はアルコール依存症は子供の時からの積み重ねでできた病であり、治療の厄介さ、意志ではどうにもできないという意味が理解できました。ミーティングでその過去を振り返り、自分を見つめ直すことでお酒に頼らない生き方を身につけられるという治療の仕組みも理解する事ができました。

沢山の学びを、ありがとうございました。

『依存症者への理解と学びについて』

上尾看護専門学校 K・E

人にはやめられない事が、一つや二つはあると思います。タバコやスマートフォン、爪を噛むことがやめられないなど、自覚せずとも依存している部分があると思います。私たちも、それらを、やめると決めた途端、無意識に続けていたものにどれほど依存していたか初めて分かると思います。

依存症は男女を問わず、誰にでも起きる可能性のある病気であり、本人の意思の弱さや、だらしなさが原因ではないという事が依存症の難しいところであると、ミーティングに参加させて頂き感じました。

依存症になる前段階として、仕事や人間関係のトラブル、家族関係の破綻など、さまざまな問題があることで自ら自信を無くし社会的に孤立してしまう。その孤独がさらなる依存へと繋がってしまう事が理解できました。

今回、アルコール依存症について学び、アルコール依存症から回復するため唯一の方法は、断酒と飲酒問題を認めない否認を克服することが回復への第一歩であると考えます。誰でも上手くいっていないことを認めることは、心理的な危機であり、それを認めないことで、心の平穏を保とうとします。これはストレスに対する防衛機制だと考えます。しかし、自分の問題を認めることが出来れば、断酒も十分可能ということが理解出来ました。

依存症は一度なってしまうと元には戻れない恐ろしい病気でもあります。絶望だけではないと思います。病気を正しく受け止めることで、回復への希望は必ずあることを学ぶことが出来ました。ありがとうございました。



映画が語るもの⑫『葡萄酒色の人生・ロートレック』

題名からして酒浸りの人生を送ったと思われるロートレック（1864～1901年）

は、フランスの画家・版画家でポスターを芸術にまで高めたことで有名である。彼はフランスの名家の伯爵家に生まれるが、13歳14歳と二度の左右大腿骨骨折で脚の発育が停止、成人した時も身長は152cmに過ぎなかった。この原因は両親がいとこ同士の結婚で遺伝子疾患とされている。父親の期待に応えられず疎まれたことや両親が不仲だったこともあり彼は母親と共にパリに住まうようになる。パリで画塾に学びファン・ゴッホやエミール・ベルナールらと出会っている。絵画モデルであったジュザンヌ・ヴァラドン（モデルから画家となりユトリロの母となる）と1884年頃に出会い、彼女の才能を評価し、ルノワールのモデルをしていることを皮肉って「ジュザンヌ（旧約聖書外典に登場するスザンナのことであり、スザンナは水浴中の姿を長老たちに覗き見され関係を迫られた女性である）」と名付けたのもロートレックであった。1889年の破局まで一緒に住んでいたこともあった。この映画ではロートレックとジュザンヌとの愛の軌跡を中心に描かれているので長く付き合っていたように思われるが5年程度である。ジュザンヌは情熱的な女性だったらしく多くの男性と浮名を流し、息子ユトリロより2歳年少の息子の友達と結婚している。ロートレックは、パリの「ムーランルーージュ」をはじめとしたダンスホールや娯館、酒場などに入り浸り、浪費的な生活を送りながら、踊り子の絵やダンスホールのポスターなどを多く描いている。アブサンなどの長年の飲酒で体を壊し、その上梅毒も患って次第に衰弱していった。家族によってサナトリウムに強制入院させられたが、短期間で退院し友人と旅行にでかけ、パリを引き払って母親の邸宅マルロ城で両親に看取られ脳出血で36歳で死去した。

※アブサンは、ニガヨモギなどハーブを主原料とする緑色の蒸留酒、安価でアルコール度が70度もあるため中毒の恐れや幻覚作用があるとして1910年以降、禁止する国が多かった。1981年WHOが規制数値内であることを条件に製造を認めた。ゴッホもアブサン中毒だった。

七福神めぐり

木々の芽吹きに春を感じながら

与野七福神巡りでコロナ収束を祈願しましょう。

日時：3月21日 祝日（月）10時00分から14時30分

集合：さいたま新都心駅東口

時間：10時00分 出発

※雨天中止 食事は各自ご用意ください。



【七福神の行程】

上町氷川神社（福緑寿）→ 一山神社（恵比寿）→ 円乗寺（大黒天）
→ 天祖神社（寿老人）→ 御嶽神社（弁財天）→ 円福寺（布袋尊）
→ 鈴谷大堂（毘沙門天）→ 与野本町駅（解散14時30分頃）

★交流ソフトボール大会★

マックチームVS混成チーム

マック修了者、AAメンバー他、参加をお待ちしております。

みんなで爽やかな汗をかきましょう！

日時：5月5日 祝日（水）13時00分から15時00分

場所：さいたま市障害者交流センター

連絡先：さいたまマック 048-685-7733



3月の通所者プログラム

- 3日（木）調理実習
- 11日（金）合同研究成果報告会
- 12日（土）スポーツプログラム（障害者交流センター）
- 17日（日）マックダルク合同オンラインミーティング
- 21日（木）七福神巡り
- 24日（水）誕生会
- 26日（土）視聴覚プログラム
- 31日（木）マック便り発送

3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）マック利用案内 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）事例検討会 精神科医北野先生 | 15：30～17：00 |
| 9日（水）家族教室 済生会鴻巣病院 | 15：30～17：00 |
| 10日（木）依存症家族教室 こころの健康センター | 13：00～15：30 |
| マック利用案内 久喜すずのき病院 | 13：30～15：00 |
| 11日（金）家族教室 川口保健所 | 14：00～16：30 |
| 12日（土）全国マック協議会 | 13：30～16：00 |
| 久喜図書館 健康医療情報講演会 | 13：30～16：30 |
| 18日（金）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 |

「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

ギプスで感覚の無い足の高級サンダルをギッチリ監視しながら、アル中妻は見事に塩屋岬に到着しました。そこには『みだれ髪』の歌詞が刻まれた美空ひばりの石碑が建っていました。なんとその石碑は人の気配を察知すると♪かみーのみーだれーに手をーやーれーばー♪と唄い出すのです。紛れもない美空ひばりの歌声でした。休む事なく唄い続ける美空ひばり？イヤ石碑？人の気配が遠退くと全く唄わなくなるからサァ大変。私も立ち上がって美空ひばりに近付いてみました、そして周りを気にしながら恐る恐る石碑と一緒に唄ってみました。切り絵のような夕陽が水平線に沈むまで満たされた至福のひと時。この時間と空間が全部私のもの・・・。

「さて何処に泊まるかぁ！」 夫の声にいきなり現実に戻された瞬間、後先考えずに家を出たんだもの、何処に泊まるかも無いもんだと独り言を言いながら、地図を見て一番近い元湯温泉に向かってみました。大きなホテルの前に停まってみました。

「すみませ〜ん。今晚2人お願い出来ますか？」「はい！大丈夫ですよ。」えっ！ウッソォと頼んでおきながらビックリ。「突然すみません、急に申し訳ありません。」としきりに詫びながら案内される長い廊下。

塩屋岬まで連れて来て貰って（???）ありがとう。 感謝、感謝の私に、夫の感想は「あんなつまらない所の何処が良いんだ。絶景でも何でも無いよ。」 挙げ句は「星野哲郎は嘘つきだ。」 下らない景色を美化して書いてだけじゃないかと、難癖をつけて嘘つき呼ばわりしている夫に、返す言葉が有りませんでした。貴方は何を描いていたの？何を想像して来たの？それとも妄想？自分の物差しが特別な処に特別に持っている人なんだなぁ、貴方の優れた感性に尊敬する事も多々ある中で、呆れ果てる事も時々ある不思議な夫でした。

後援会1月会計報告

収入の部	会 員 献 金	133,000	支出の部	事 務 費	10,199
	賛 助 会 員	20,000		印 刷 費	7,200
	法 人 会 員	50,000		通 信 費	19,998
	会 場 献 金	—		行 事 費	—
	雑 収 入	—		雑 費	444
				運営委員会	—
	① 収入合計	203,000		② 支出合計	37,841
			③ 収支差額（①－②）	165,159	
			前月繰越金	2,314,172	
			次月繰越金	2,479,331	

【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アルコール依存症者がいます。マックが醸し出す雰囲気は闇夜を照らす灯台。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。

一人でも多くの人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＞