

さいたまツク 便利



2020年 6月号

～ 目 次 ～

| | |
|--------|---|
| 自宅待機 | 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 |



自宅待機プログラム

T・S

コロナの影響ですっと家に居るという状況なので少しづつ家にある物を整理している。普段からそんなに散らかしているという事はないが、今必要でない物が多い気がする。そういう性格なのか・・・。これを機会に少し物の持ち方、というのを考え直していかなければと思う。

自宅待機プログラム

E・S

自宅で一日過ごすという事を知った時はとてもとても不安でした。家族との関係性が整理できてきたとはいえ、マックも AA も避難所であることに変わりはなく、一日家にいるという事はとても恐怖でした。

恐る恐る迎えた一日目は、引き出しの整理をしました。思い切って色々なものを捨てて、今まで一番スッキリしました。その反面、前職の参考書や手帳、自傷で使った薬や刃物がどうしても捨てられない自分がいました。それが辛くてモヤモヤしていました。今までは「明日、マックで話せば大丈夫だ！」と思って大概のことは乗り越えてきました。しかい、それが難しい状況である今、心細さと同時にマックプログラムへの感謝の気持ちでいっぱいになりました。

二日目は、母と一緒に夕食を作りました。最初は、自分一人で作って家族に振舞おうかと思っていました。しかし、毎日苦手な食事作りを頑張ってくれている母の気持ちを考えたら、自然と二人で作ろうと思いました。普段はあまりゆっくり話せないで、料理を通して色々話すことが出来て楽しかったです。

餃子作りで、私は包むのが苦手、母は焼くのが苦手なので、お互いの苦手な部分を補って進めました。今までの私は、母に苦手な事や出来ない事を隠して生きてきました。なので、このような関係性を築けるようになったことに違和感を感じつつも嬉しい気持ちになりました。餃子も美味しく出来て良かったです。

今回、自宅ですごして、一日ぶりのマックが一週間ぶりくらいに感じられて、そのくらい日々仲間に助けられているのだと感じました。

今回の事で、職員さんにもいつも以上に色々な手を尽くして支えて頂き感謝しきれません。改めて、自分が出来ることをシッカリやろうと思いました。

自宅待機プログラム

M・O

私は、三月末で病院を退院しました。退院後は当面、週二回の通所を予定しておりましたので通所日数的には問題ありませんでした。ただ、ミーティングが一日一回となり、他の方々の話を聞く機会が減ってしまったのは残念に思っています。他の方々の話を聞いていると、自分にもあった経験や自分の考え方等を気付かせてもらえるからです。

入院前は、晩酌を毎日していましたが、ある方の話を聞いて、そう言えば晩酌は、「美味しい」と思って飲んでいたのではなく単なる習慣だったと気付いたこと等々。

私は、退院して間もないので日々自立生活の立て直しの為に福祉事務所・病院のケースワーカーさんとの打ち合わせ等もあり、通所日以外も何かと予定があり暇を持って余す事なく暮らしております。しかし、毎日通所されていた方々が苦戦しているのを見ると心が痛みます。最近、身近なところで感染者が出たという話も聞かれるようになってきました。コロナウィルス感染症が、早期に収束することを願っておりますし、私自身が細菌持ち込みをしないよう十分注意を払っていきたいと思っています。また、公共交通機関の利用をさける為、送迎をして下さる職員の方々には、大変感謝しております。

最後に、昼食が持参になったので献立を考えるのが大変になりました。

自宅待機プログラム

T・S

三月から環境の変化に対応できずに日々、不安な毎日を過ごしています。

部屋の掃除、模様替えなど自宅で出来る事をこなしていても仲間の事が頭をよぎります。

どう過ごしているのかな？僕は自分自身がお酒を飲まないで、今日一日を終えるのに精一杯なのに『フッ』と仲間の事を気にしてしまうのです。

いつ『サヨウナラ』がやってきて、いつ『コンニチワ』がやってくるのだろうか。

何気なく過ぎていった日々が遠くに感じて今がとても辛いんです。自宅で一人ぼっちだと寂しくてたまらない。孤独は最も裏切らない友人だなんて思えないんです。

自宅で過ごす日々、ラジオを聴きながら煙草を吸いながら、どうして今なんだろうって、環境のせいにして、時代のせいにして、お酒を飲んでいた過去があり、今ふんばりどころだと思う。

今日、お花を買って見たんです。部屋にお花を飾ったのは生まれて初めてで大切に育ててみたい。何年後かに、今を振り返って、そんな日もあったねと話せる日が来ると信じて今日一日を過ごしています。

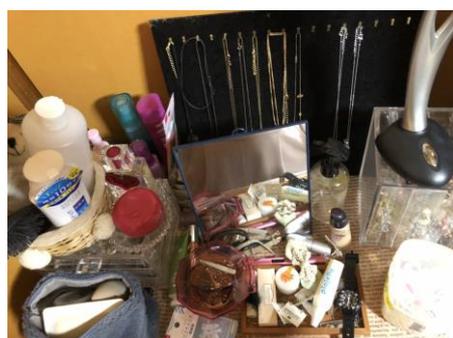
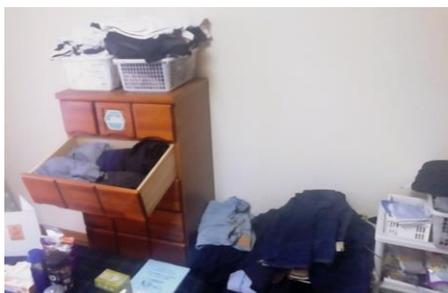
『緊急事態宣言』を受けて その2

さいたまマックにも『緊急事態』が勃発。

スタッフの矢島が『体調不良』のため5月7日から5月いっぱい休職となりました。通所者の送迎が出来なくなり全員が自宅待機プログラムに変更。

「矢島さん治療に専念して下さい。」と痩せ我慢しながらやっと言えた通所者の優しさ。でも動揺は隠せず不安は山盛り。しかし皆良く耐えてくれました。

さいたまマックの最終プログラムを前倒しして、部屋の整理整頓の『家事プログラム』。スマホ・ラインでの遠隔操作でこのようになりました。素晴らしい。



before

after

矢島はご心配おかけ致しましたが、
お陰様で6月1日から職場復帰いたしました。

ご遺族からのメッセージ

昨年末に他界されました市川さんの弟さんより、200万円のご寄附を賜りました。心より御礼申し上げます。

『さいたまマックが無かったら兄は精神科の病院で一生過ごしたと思っています。本当にありがとうございました。』

の心暖まるお言葉も頂きました。併せてご報告させていただきます。

故市川博喜様のご冥福と、

弟さん御家族の御多幸をお祈り申し上げます。



★中止のお知らせ★

17周年感謝の集い

日時：2020年6月7日（日）

場所：さいたま市産業文化センター

新潟宿泊研修会

日程：7月24日（金）25日（土）

場所：柏崎市鯨波 海月荘

『緊急事態宣言』に伴い、上記の行事を中止と致しました。ご協力頂きました皆様方には、ご迷惑をお掛けする事となり申し訳れございません。ご理解のほど宜しくお願い申し上げます。

今までは、多くのプログラムを掲載しておりましたが、6月も下記の分しか把握しておりません。

しかし、未知の世界のプログラムが用意されている様な気がします。その与えられる課題に、どう向き合うか楽しみにしております。

6月の通所者プログラム

- 27日（土）視聴覚プログラム
- 28日（日）マック便り発送
- 30日（火）ビジネスミーティング

6月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

- | | |
|--------------------|-------------|
| 3日（水）マックダルク連絡会 | 18：30～20：30 |
| 6日（土）与野中央病院 | 13：45～15：30 |
| 9日（火）職員研修 精神科医北野先生 | 15：30～17：00 |
| 11日（木）久喜すずのき病院 | 13：30～15：00 |
| 13日（土）編集委員会 | 15：30～17：00 |
| 19日（金）済生会鴻巣病院 | 14：00～15：00 |
| 24日（水）県立精神医療センター | 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

九州の心地よい余韻が、自分を見直す良い機会になった。今までの私は他人様の助言を有難く受け止めていたのだろうか？自分の思いのままに周りを支配しようとしていたのでは無いただろうか？そして『解ってます』と振る舞っていたのでは無いただろうか？確かに年齢を重ねれば、耳に入った言葉の数は無限にあって当たり前、それを私は『解った』と誤解し、高慢にも、もっと解ろうと右往左往し、何一つ理解できず疲れ果てただけの私が居る。やるだけやってみたからか、疲れている事にやっと気付けた私が居る。『辞めよう』とホントに本気で思えた。

天に向かって両手を広げる私に『楽』の花びら文字がヒラヒラと降り注ぎ何とも軽やかな私が居た。忘れられない人生の節目に遭遇した瞬間。『貴方の命一式は貴方だけの物ですよ。大事に大事にして下さい。』

〇月〇日

何を思っただけの事なのか、「叔父の仕事を手伝う。」と言いだした。「えっ？何で。」
「俺は随分お金を使ったよなー、もう無いただろう。あれだけ汗水流して働いて貯めたのに、全部酒に使ってしまってさ、身体壊して入院して拳句の果ては精神病院だよ。酒飲みはバカだよ、周り見てみろ酒飲みには賢い奴はいないから。」あらアードウしたの？私がズーーーーーッと思っていた事をなぜ貴方が言うの？何かに目覚めたのか？イヤイヤ夫はそれこそズーーーーーッと思いながら悩みながら飲んでた人なのよ。それを狡いと言うか病気と言うか、『狡い』も病気の際立った特徴かッ！
そして確かに金は無くなったよ。でも！仕事？貴方が仕事？貴方が叔父さんの下で働けるの？コミュニケーションが世界で1番できない人でしょ、でも諦めた5割の人生。「どうぞ。」と賛成した。身体はめちゃくちゃだし、対人関係は皆無だけど、「どうぞ。」と…言って良いのだろうか？でも言った。

後援会 4月会計報告

| | | | | | |
|------|--------|--------------|---------|--------|--------|
| 収入の部 | 会員献金 | 151,000 | 支出の部 | 通信費 | 16,968 |
| | 賛助会員 | 16,000 | | 印刷費 | 6,000 |
| | 法人会員 | 50,000 | | 事務費 | 9,990 |
| | 会場献金 | - | | 行事費 | - |
| | 雑収入 | - | | 雑費 | 17,845 |
| | ① 収入合計 | 217,000 | | 運営委員会 | - |
| | | | | ② 支出合計 | 50,803 |
| | | ③ 収支差額 (①-②) | 166,197 | | |
| | | 前月繰越金 | 474,574 | | |
| | | 次月繰越金 | 640,771 | | |

【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