



## 2019年 3月号

### ～ 目 次 ～

|               |   |
|---------------|---|
| 看護学生実習感想文     | 2 |
| おしらせ          | 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 |



雛壇（ルミネ鴻巣にて）

## 『三日間の実習を終えて』

上尾看護学校 学生 A・Y

さいたまマックでは朝の当番の掃除を行うことから活動が始まります。それぞれが役割を持って仕事を行うことは責任感を持って施設でのスケジュールを送ることに繋がっていると感じました。

さて、いよいよミーティングです。マックプログラムについての読み上げを必ず行ってからその日のテーマに沿ってミーティングが行われています。ミーティングでは必ず利用者の方々は「アルコール依存症の〇〇です。」と、自分の紹介をしてから話を始めます。私は初めてそれを聞いた時に、なぜそうやって毎回名乗るのだろうと思いました。利用者の方々はそれぞれのアルコール依存症についての歴史があり、そしてこれまでの過程を経てさいたまマックに辿り着いていました。私は利用者の方々の話を聞きながら、自分語りをするこの場に不思議と心地良さを感じていました。誰からも賛同もないけど批判もない、言わばなし聞きっぱなしのこの空間は自分の内から出て来る思いを自然と声に出すことができるのではないかと感じました。

私は人からの評価を気にしてしまうことが多く、いつも自分に自信が持てません。誰かに自分の話をする時も、相手がどう思うのだろうかと気にしてしまい、うまく話そうと焦ってしまうことが多くあります。でも私の話の順番が回って来た時、ミーティングの場では人の目を気にせず、自分の感じたことを話すことができていました。

アルコール依存症の方が回復の道を進む中で、皆の前で建前ではない、自分の本当の思いを話すことで、自分が真に思っていることに気付くことができ、回復に通ずるのだと感じました。

「アルコール依存者の〇〇です。」の一言は、今の自分を受け入れ、そこから回復していこうと願う利用者の方々の姿を表していると感じました。三日間ありがとうございました。

## 『さいたまマックの実習で学んだこと』

上尾看護学校 学生 K・K

今回実習でさいたまマックアルコール依存症の方と関わることができました。初日はとても緊張していて、どのような会話をしようか、どのように接すればいいのかなど、いろいろと考えながら施設に入りました。実習の挨拶をすませ、どうしようかと思っていたら、通所者の方から声をかけて頂き、座る場所など教えてくれました。その時に優しく声をかけてもらって、緊張が少しなくなりました。ミーティングでは、ステップや一日24時間について行いました。

通所者の方が自分の気持ちを発表していき、自分の番が回って来た時は、何を話せばいいのか、よく分からなくて、なんだかとても不安で自分の思っていることなどがうまく表現出来なかったです。自分の思っていることを素直にみんなの前で発表することは、勇気がいることで、とても難しい事だと実感しました。

二日目は調理実習で麻婆ナス麻婆豆腐を作りました。普段はあまり料理をしたことがないので、どうすればいいのだろと、ここでも悩みましたが、その時も通所者の方が色々教えてくれたり、緊張している自分を笑わせようとしたりして、一緒に楽しく料理を行うことができました。

作り終わって食べたさいも、とてもおいしく、やはりみんなで作り一緒に食べることで、より美味しいのかなと思いました。量もとても多く、ダイエットを考えていたのですが、スープなどは、お代わりもしてしまいました。

調理などを一緒に行ったおかげで色々な仲間と話すことができ色々冗談まじりの会話もできるようになって、とても楽しい実習でした。

今回の実習では、共同生活を送る中でミーティングや調理などを行いましたが、仲間がいる事で、心の支えや連帯感が生まれ、一つの目標に向かう大切さを実感することができました。三日間本当にありがとうございました。



## ★与野七福神めぐり★

日時：3月17日（日）雨天中止

集合：さいたま新都心駅東口,集合出発10時00分

※昼食は各自用意して来てください。

上町氷川神社（福縁寿）  
↓  
一山神社（恵比寿）  
↓  
円乗寺（大黒天）  
↓  
天祖神社（寿老人）  
↓  
与野公園（昼食休憩）  
↓  
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（14：30頃到着、解散）



連絡先：さいたまマック  
048-685-7733

## ★交流ソフトボール大会★

日時：5月3日（金）・5日（日） 現地13時00分に集合

場所：さいたま市障害者交流センター

春の陽射しの中で、

思い切り体を動かしませんか！

ただ、日頃の運動不足の折、

準備運動は、ちゃ～んとして、

無理しないで楽しくやりましょう。



### 3月の通所者プログラム

- 3日（日）埼玉東地区女性ステップセミナー（東大宮コミセン）  
5日（火）スポーツプログラム 卓球（東大宮コミセン）  
9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）  
オハナ&ロイスセミナー（ハイライフプラザ）女性通所者  
12日（火）調理実習（障害者交流センター）  
17日（日）七福神めぐり（新都心駅集合）  
19日（火）誕生会  
21日（木）わんうえいぶG O・S・M（宮原コミセン）  
23日（土）視聴覚プログラム（施設内）  
26日（火）ビジネス  
30日（土）マック便り発送  
31日（日）出会いの里 感謝の集い（針ヶ谷コミセン）

### 3月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

- |                      |             |
|----------------------|-------------|
| 1日（金）家族ミーティング        | 19：00～20：30 |
| 2日（土）与野中央病院          | 13：45～15：30 |
| 家族ミーティング             | 18：00～19：30 |
| 6日（水）マックダルク連絡会       | 18：30～20：30 |
| 12日（火）事例検討会 精神科医北野先生 | 15：30～17：00 |
| 14日（木）久喜すずのき病院       | 13：30～15：00 |
| 15日（金）済生会鴻巣病院        | 14：00～15：00 |
| 家族ミーティング             | 19：00～20：30 |
| 16日（土）家族ミーティング       | 18：00～19：30 |
| 27日（水）県立精神医療センター     | 14：00～15：00 |

# 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

心暖まるお話の余韻に浸りながら…入院の為の検査けんさ検査が始まりました。「これとこれは▲番の窓口で、こっちは△番、そして、これとこれは…」の説明を必死でメモリ、診察室や検査室の部屋番号だけを目で追いながら、広い院内を右へ行ったり左へ曲がったり、最後のレントゲン受付けを済ませたらとっくに4時を回っていて、辺りはもう真っ暗。

「今から帰っても、7時過ぎちゃうから、帰って良いよ、ありがとな。」そして「俺は大丈夫だから。」とも云うではないか…。私の知ってる夫は、こんな日が一番苦手なはず。苛立ちの鋒先はいつも私だった。グーの音も出ないほどの言葉を顔面にぶつける夫が、今日はやけに丁寧な言葉を手渡してくれた。だから本当に帰って良いんだなあと、素直に思った。「じゃあ帰るね。」「うん！気を付けて帰りなよ。」まるで、普通の夫婦の会話みたい…これには自分が一番タマゲた…。

レントゲンの待合室…イヤ順番待ちしている廊下から、真っ直ぐ行った先の玄関が出るまで、私は何度も何度も振り返った。何度振り返っても、夫の姿勢はうなだれたままだった。こんなに振り返っても夫と目が合う事は一度も無いまま私は玄関を出た。

『家族が後悔しない病院』に心を残さないで、目に見えない何かを、精一杯振り切ってタクシーに乗り込んだ…この病院に来るまでの私の『思惑』を悟り切っていたかのような夫の言動が余りにも辛かった。嬉しい言葉のシャワーを全身に浴びながら総てが辛かった。帰路の長い時間は、いわゆる『空虚』。周りの乗客も、駅名も、何一つ自覚する事無く、ただただ雑踏に身を沈め、雑踏に流されて終着駅に着いたような気がする。夫の予想通り大宮駅に着いたのは7時を過ぎていた。

『あああ大宮だ～。』いきなりスイッチが入ったかのように子供達が待って居る我が家へと一目散に帰った。

## 今一度、マックの活動を考えるパートⅡ

「さいたまマック便り」編集委員会

9、施設の一体性を創出・維持していく努力を惜しまず、地域社会に向けては、マックグループの経験に基づく「回復への希望のメッセージ」を伝え続ける。

どんな施設であろうとも人間が運営管理をしています。そこが人間の集まりである以上、必ず人間関係のきしみや争いごとが生じ、その一体性が崩れる可能性を内包しています。その大きな要因の一つが自己中心的な他者コントロール（支配欲）です。自己中心性やコントロール欲求が表面化してきたときに対人関係上の問題が発生しやすいこと、これは私たちの経験が示しているところのようです。

それと同時に、私たちにはもう一つの経験が伝えられています。ミーティングで仲間の話を聴き、そして、仲間に話しかける。話し合い、分かち合うことを続けることによって生き生きとした人間関係が蘇り、より一層の一体性が芽生えてくるようになる。このことは私たちの経験に積み重ねられている財産となっています。

施設運営を行っていく上で、まず、私たちはマック施設の持つ「使命」に立ち返らなければなりません。そして、互いに「使命」を共有し合いながら話し合いを続けていく、換言すれば、ひとり一人が施設運営への参加のプロセスを大事にする。このことが、マック施設の使命を実践していく上での一体性を生じさせていくことにつながっています。

どんなにひどいアルコール依存症者でも回復に向かえる可能性があるかと私たちは信じています。生き方に問題を抱えて施設を訪れるアルコール依存症者に対し、A.A.12ステップに基づく回復プログラムを提供し、彼らが地域の12ステップグループ（A.A.を中心とした12ステップグループを指す。）につながれるよう、その橋渡しを行っていくことが私たちの使命でもあります。このような信念を持ちながら不断の努力をし続けていく、その信念に基づき、マック施設が行っている「回復への手助け」を地域社会に伝えていくこともまた私たちの使命でもあるのです。

※今月号を持ちまして本欄を終了とさせていただきます。

## 後援会 1 月会計報告

|      |        |         |      |              |           |
|------|--------|---------|------|--------------|-----------|
| 収入の部 | 会員献金   | 155,000 | 支出の部 | 通信費          | 16,728    |
|      | 賛助会員   | 44,000  |      | 印刷費          | 8,400     |
|      | 法人会員   | 50,000  |      | 事務費          | 10,721    |
|      | 会場献金   | -       |      | 行事費          | -         |
|      | 雑収入    | -       |      | 雑費           | 962       |
|      |        |         |      |              | 運営委員会     |
|      | ① 収入合計 | 249,000 |      | ② 支出合計       | 36,811    |
|      |        |         |      | ③ 収支差額 (①-②) | 212,189   |
|      |        |         |      | 前月繰越金        | 3,744,018 |
|      |        |         |      | 次月繰越金        | 3,956,207 |

### 【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