



2021年 3月号

～ 目 次 ～

看護学生感想文	2
映画が語るもの	4
七福神巡り・20周年記念行事	5
スケジュール	6
はらたち日記	7
会計報告	8



『さいたまマックさんに実習をして』

上尾医師会上尾看護専門学校 Y・O

今回、看護実習として二日間、アルコール依存症のかたと関わらせて頂き、多くの学びを得る事が出来ました。その中で、とても印象に残った事があります。それは、本人が気づくまで変わらない、という事です。

さいたまマックに通っている方達は自分で気づき通所している方達ですが、当事者のまわりにいる家族が何とかしてあげたいと思う一心で飲酒での心配の尻ぬぐいをしてしまうと、本人は、いつまでたっても気付かずに、また何かあっても誰かが何とかしてくれるだろうという思いで、さらにアルコールの量が増えていき、悪循環に陥ってしまうという事を知りました。本人の為を思って口出しする事や、失敗しない様に先回りしてしまう事で自分の気持ちに気付けないままになってしまい自分らしさ、いわゆるアイデンティティーが形成されないという事に繋がるのだと考えます。誰かに言われるがまま、最短距離でゴールするより、失敗して遠回りしてでも自分の力でゴールにたどり着くほうが、本人の為になるという事も学びました。家族が大切だからこそ失敗してほしくない、大変な思いをしてほしくない、という優しさは、その時の本人にとっては分からない事であり、家族もどうして自分の気持ちを分かってくれないのか、といった気持ちになり、そのうちにギクシャクしてしまう事もあるのだと思いました。

私が、ミーティングに参加させて頂いた事は、気持ちを伝えあう事で仲間と信頼関係ができ、一日一日断酒を続け、自分を振り返る事が出来ているのだと感じました。

これから、看護師として、様々な方と関わらせて頂く事になりますが、さいたまマックで得た気付きや得た感情を活かし、当事者とまわりで支えている家族にも寄り添える看護師になれるよう学んでいきたいと思っております。ありがとうございました。

『さいたまマックの実習を通して』

上尾看護専門学校 M・S

さいたまマックで、2日間の実習をさせて頂きました。アルコール依存症という言葉は昔から知っており、学校の授業でも、依存症について学んできました。

しかい、実際に『さいたまマック』でアルコール依存症について説明を受け、ミーティングに参加し、皆様とお話させて頂くと、皆様が自分の過去や辛い出来事を振り返り自分自身と向き合いながら、日々を過ごしており、授業で学んだような、アルコール依存症はコントロールの障害であるとか、身体症状が出るなどの表面的な問題しか解っていなかった。『さいたまマック』では、仲間と職員さんがお互いに心を開いて、素直にありのままの思いを伝えられる場所だと思いました。

私自身は、思い出したくない過去や辛い出来事を思い出したり、誰かに話す事は勇気のいる事です。それを伝えられるという事は、自分と向き合えているという事だと思います。

また、ピアサポーターの方が、今は『さいたまマック』でボランティアとして活躍していたり、職員さんとなって活躍したりと、当事者が現在アルコール依存症からの回復を目指している方の傍にいるという事は、同じ立場で考えられたり、気持ちの面で共感できる事もあると思うので、素敵な事だと思いました。

私は、看護師を目指していますが、まずは自分自身を知り、良い事も悪い事も振り返って考え、患者さんの声をキチンと聴ける看護師になりたいと思います。

2日間、ありがとうございました。



映画が語るもの『28days』

この映画は、2000年に制作されたアメリカの映画で、主演はサンドラ・ブロックである。主人公のグエンは、ニューヨークに住むジャーナリストで毎日飲んでは羽目を外していた。姉の結婚式に遅刻したうえ酔っ払って迷惑をかけウエディングケーキを潰してしまい、車を勝手に使って他人の家に突っ込んでしまった。この行為に対して裁判所から刑務所に入るか、28日間リハビリ施設で治療を受けるか選択するように判決が降り、リハビリ施設に入所することになる。その28日間の物語である。

映画の製作が2000年であることから推測して1970～1990年代のアルコール・ドラッグ依存症者のリハビリ施設で、28日間の入所施設である。その頃の施設には回復者カウンセラーを含め多職種のスタッフが連携して関わって、治療共（Therapeutic Community）として運営されていたらしい。それらしい場面が描かれていて、自分勝手なグエンに対しミーティングの場面で他のメンバーから批難続出、グエンがやっと殻を脱いで自分の辛さを吐露している。これはイメージワークという手法らしい。また、施設長に「わがままを言ったら叱ってください」という看板を首からかけられる。あえて屈辱的な体験をさせて「自分は未熟者です」「助けてください」と自覚し謙虚にさせる手法らしい。

治療が進んで家族療法が行われるようになった頃から、グエンの幼かった頃の母親との関係や姉との関係が浮上してくる。これもストリーアワーと言って自分の個人史を再構成していく手法である。退所後、飲み友達と出会い誘われるが、施設で体験した動物療法の思い出、自力に固執せず、他者（馬）に協力してもらうことで、心の平安を保っている。とかくハイテンションであることが人気を呼ぶ昨今、羽目を外すこと、迷惑をかけることをパフォーマンスと言って自慢する若者（馬鹿者）が多過ぎる。

次世代は、生き方を真摯に考えるA.A.の時代になって欲しいものである。



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（日）10：00～14：30

集合：さいたま新都心駅東口集合・出発10：00

※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）

『20周年記念行事に向けて』

記念誌委員会

- 1、 表紙の色とデザインの検討
 - 2、 構成の確認と修正
 - 3、 決定事項
- 文章の確認と修正
- 写真のページの検討
- 次回会合までに指摘箇所を修正する

イベントの進行状況

- 1、 横幕の検討と依頼
- 2、 企画の確認

プログラムは2月と同じ

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月の通所者プログラム

- 4日（木）誕生会
- 13日（土）スポーツプログラム 交流ソフト（障害者交流センター）
- 18日（木）サテライトミーティング（障害者交流センター）
- 25日（木）ビジネスミーティング
- 27日（土）視聴覚プログラム
- 28日（日）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（火）精神福祉センター 家族会 | 13：00～15：30 |
| 3日（水）マックダルク連絡会（リモート） | 18：30～20：30 |
| 5日（金）家族ミーティング | 19：00～20：30 |
| 6日（土）与野中央病院 | 13：45～15：30 |
| 家族ミーティング | 18：00～19：30 |
| 9日（火）事例検討会 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）全国マック協議会 | 13：30～15：00 |
| 19日（金）家族ミーティング | 19：00～20：30 |
| 20日（土）家族ミーティング | 18：00～19：30 |
| 24日（水）県立精神医療センター（リモート） | 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

何の変哲もない日々を、黙々と過ごしている夫に外泊の許可が出た。何かが始まる時、決まって私を脅かす不安と恐れはいったい何者なのだろうか。怖がる事など全く無いのに、ただ「来週は外泊ですよ。」と、どこにでも転がっている日常会話なのに、その普通が意味も無く恐ろしい。『普通』の体感を完全に見失っている自分に、落ち着け落ち着けと言い聞かせていた。

○月○日

ず〜っと行動を制限されていたであろう夫の、タガが外れて暴れ出す。…いつものこの妄想が私を不安にさせていたのは間違いない。マッ！イッカ。暴れたら暴れた時だ。意を決して迎えに行った。「行ってらっしゃーい。」と看護師さん「行って来まーす。」と夫。普通の挨拶が交わされた。

○月○日

外泊二日目の昼下り、「そろそろ送ってくれるか。」と夫が言う。病院に戻るのはまだ早いような気もするが、『治療しなければ…』と思っているかのような夫の横顔。貴方の小さな変化が私に大きく伝わってきた。

事ある毎に湧き出る私の不安と恐れ。なのに何事も無く過ごせた一泊二日の外泊。私が抱くこの恐れこそが家族病なのかと、また新たな不安が湧き出てきた。これは最奥の自分と向き合う為の大切な『不安』である事をも知った。普通に会話を交しながら病院に向かう車中、冗談すら飛び交うから不思議。休日出入り口で帰宅されるTシャツ姿の主治医と遭遇した。「アラアラお帰りなさい。ホントに元気になりましたねえ。影下さんは私の手帳に『死ぬ人』と書いてあるんですよ。あのままだと死んでも不思議じゃなかったのですから凄いですね〜。貴方達夫婦は私のターニングポイントですよ。」

私の抱いていた不安と恐れが、主治医の穏やかな語り口で払拭された気がした瞬間。家に戻る車中は汗と涙を大きなタオルで一生懸命に拭いていた。

後援会1月会計報告

収入の部	会員献金	160,000	支出の部	通信費	33,600
	賛助会員	25,000		印刷費	6,000
	法人会員	50,000		事務費	10,222
	会場献金	-		行事費	-
	雑収入	-		雑費	-
	① 収入合計	235,000		運営委員会	-
				② 支出合計	49,822
			③ 収支差額 (①-②)	185,178	
			前月繰越金	2,264,773	
			次月繰越金	2,449,951	

【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おります。

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