

さいたまツク 便利

2020年12月号

～ 目 次

看護学生実習感想文	2
BBQ 感想文	3
映画が語るもの	4
20周年記念行事に向けて	5
スケジュール	6
はらたち日記	7
会計報告	8



2020年11月5日 さざ山記念公園

『さいたまマックでの実習を終えて』

上尾看護専門学校 M・T

看護学校の実習の為、さいたまマックさんに3日間お世話になりました。ミーティングへの参加や、皆様とのコミュニケーションを通じて、たくさんの学びをいただきました。さいたまマックはリハビリテーションやミーティングの場と言うだけでなく、みなさまにとって生活の場であり、心の拠り所のような存在なのだなということを感じました。それはピアサポーターである職員さんをはじめ、参加者皆様が当事者、関係者であるということに大きな意味があると考えます。同じ経験をした人には、心を開いて話しやすいということもありますが、少し前に同じ経験をしたからこそできるアドバイスもあり、お互いに寄り添い、支え合う関係を築いていらっしゃるのだと思いました。

ミーティングに参加して感じたことは、自分を良く見せようと構えることなく、何でもさらけ出せる場であることです。自分の失敗した事などは、どうしても人に隠したり、少しでも良いように脚色したりしたくなる気持ちが湧くものだと思います。しかしミーティングではありのままの自分の気持ちや失敗をさらけ出せる雰囲気や、受け入れてくれる安心感を感じました。同じように、自分には構えずにすべてをさらけ出せる場があるだろうか？と考えると、思いつきませんでした。ありのままの自分を出せる場があるということに、うらやましい気持ちを感じました。自分を出せる場で、心のつかえをさらけ出し、向き合う事で、前に向かっていく力になるのだと考えます。

実習での学びを今後を活かし、患者様の想いを傾聴し、ピアサポーターさん等の多職種と連携しながら、患者様の心に寄り添える看護師になれるよう努力したいと思えます。ありがとうございました。

『野外ミーティング』

J・K

11月の快晴の中、さいたま市の『さぎ山記念公園』にてバーベキューに参加させていただきました。今回は炭で焼いたので先月より火が均一に回りより肉が美味しく頂けました。コロナでイベントが中止になっている中、自然の中で食べるバーベキューは格別な物になりました。次は春で梅の咲く中バーベキューをやりたいです。

『BBQに参加して』

E・S

十月、十一月と野外プログラムのBBQに参加させて頂きました。三回とも晴天に恵まれ、久しぶりのBBQが嬉しかったです。

一回目は、何の知識もなく参加しました。火おこしの所は、男性チームにお任せして、私は食材の準備をしました。BBQをする時の野菜の切り方や串の使い方など知らない事も沢山あって、一つ一つ勉強になりました。

二回目は、火力や使う野菜など前回の学びを活かして変更しました。とても良く出来ました。修了生の方にも手伝って頂き、楽しくBBQが出来ました。

私は、出来ない事を出来ないと言えない、謙虚にお願いできない、だから人に感謝も出来ないところがあります。でも、勇気を出して、お願いしてみたら全部が当たり前ではない事に気が付きました。自分が出来ないことをやってくれた仲間に感謝



です。また、休憩中に陽当たりのいいベンチに座っていると、小鳥の鳴く声や子供たちの声が聴こえてとても癒されました。心がザワつきやすい私にとって、この時間は奇跡です。空が青いから心が穏やかなのではなく、自分の心が穏やかだから空が綺麗なんだなと感じました。今回のBBQのことで、職場の人と話ができたり、色々な気づきがあったりと、嬉しいことが沢山ありました。企画して下さいの方々、一緒にBBQをして下さった皆様に感謝申し上げます。ありがとうございました。

『BBQの感想』

T・N

さぎ山記念公園でバーベキューをしました。先月の失敗を生かして、今回は色々やり方を変えてみました。先月は薪でやりましたが、今回は炭火焼きでやりました。

炭の方がよく焼けて美味しかったです。肉もOBの方に頼んで買って来てもらいました。12月は冬で寒くなるので、来年の春まではバーベキューが出来ないのが残念です。



映画が語るもの⑦『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、治療共同体（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。これもストー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を思い出し、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。



『20周年記念行事に向けて』

★記念誌の進行状況

- 1 表紙
- 2 目次
- 3 代表理事挨拶
- 4 後援会会長挨拶
- 5 マック紹介ここ 10 年間の流れと状況
- 6 マックプログラムの紹介説明
- 7 マック活動
- 8 県大公開講座
- 9 視聴覚プログラムについて・家族ミーティングについて
- 10 修了者の文集（10作）
- 11 職員として感じる事、通所者の変化。
- 12 職員遍歴
- 13 編集後記

★イベントの進行状況

- 1 横断幕をどのようにするのか。
- 2 祝辞は3名の方からいただく方向で検討中。
- 3 スケジュールの内容も検討中。

【訃報】

弊社スタッフの矢嶋信司氏が令和2年11月7日未明交通事故により逝去いたしました。

生前賜りました御厚情に心より御礼申し上げます。
紙面をお借り致しまして御報告をさせていただきます。

◎恒例の12月29日の『餅つき』はコロナ禍により今年は、中止に致しました。

12月の通所者プログラム

- 1日（火）特別ミーティング
- 12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）
- 17日（木）サテライトミーティング（障害者交流センター）
- 22日（火）ビジネスミーティング
- 26日（土）視聴覚プログラム
- 29日（火）便り発送・大掃除
- 30日（水）大掃除

12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・リモート会議 | 18：30～20：30 |
| 4日（金）家族ミーティング | 19：00～20：30 |
| 5日（土）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）職員研修会 精神科医北野先生 | 15：30～17：00 |
| 10日（木）久喜すずのき病院 | 13：30～15：00 |
| 12日（土）編集委員会 | 15：30～17：00 |
| 18日（金）済生会鴻巣病院 | 14：30～15：30 |
| 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 |
| 23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

自分で電話番号を調べ、自分で予約して、私に「連れてってくれるか。」なんて頼んでくる夫。二人とも慣れない展開にどこかギコチない。

家から30分ほどで着く病院は、ホテルのような佇まい驚くほど綺麗だった。いつもの長～い問診と、いつもと変わらぬ受診が済み、ワーカーさんに連れられてピカピカの廊下を進みエレベーターに乗り病棟入口。ワーカーさんがおもむろにドアに鍵を差した瞬間、夫の顔色が変わった。『施錠』が大きな誤算だったらしい。私の耳元で「オイ！鍵がかかる事は知ってたんだろ。」と、周りに聞こえないよう気配りしながら静かに唸る。何言ってたか、私が何でも知ってると思ってんじゃないよ。「そんなの知る訳ないじゃん。」と私も静かに唸ってみた。しかし二人の唸り合いには全く関係ない処で事は順調に進むものだから、その声は辺り構わずダンダン大きくなった。「知っていながら黙っていたんだろ～ッ。建物が新しいだけで、中味は大昔の精神病院じゃないか～ッ。」ゴチャゴチャゴチャうるせえなあ、この場に及んでまた何言ってたか「アンタ酔っ払ってるの。」と私。「酔っ払ってる訳ないだろ～ッ。」と夫。飲まないと来れない貴方だもの、今朝コッソリ隠れて飲んでたのは知ってたよ。今「飲んでない。」って啖呵切ったのに保護室に案内されたよね。その個室もピカピカだったね。

〇月〇日

週に1度面会に行くも、夫はディルームでなぜか一人、今日もポツンと一人で置かれて居た。「いつもどうしたの？」「うん！みんな散歩したり畑に行ったりしてるけど、影下さんはどこにも行かないで何でここに居るのかだけを考えて下さい。と言われたんだよ。」エーッ！何と新たなる治療を受けているんだ、どうして酒に逃げたんだろ？どうして酒が必要だったんだろ？と、自分を見詰め過去を見直す。そんな『自分探し』の時間を今、夫は与えて貰っている。私はいつも忙し過ぎて心を失った瞬間に、自分を責めつつ反省しつつ『自分探し』をゆっくりしたいと何度思ったことか、そんな『時間』をタププリ頂いている夫、もしかしてアルコール依存症って幸せな病気じゃないのかしら、そして、とてつもなく贅沢な病気とも思えた。なんとも羨ましい限りである。

後援会 10月会計報告

収入の部	会員献金	145,000	支出の部	通信費	16,716
	賛助会員	1,000		印刷費	6,000
	法人会員	50,000		事務費	9,512
	会場献金	-		行事費	-
	雑収入	-		雑費	17,626
	① 収入合計	196,000		運営委員会	-
				② 支出合計	49,854
				③ 収支差額 (①-②)	146,146
				前月繰越金	1,641,062
				次月繰越金	1,787,208

【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。この火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