

さいたまツク 便り

2020年 5月号

～ 目 次 ～

看護学生実習感想文	2
視聴覚プログラム	3
おしらせ	4
コロナウィルス対応	5
スケジュール	6
はらたち日記	7
会計報告	8



『さいたまマックの実習を終えて』

I・T

さいたまマックのプログラムに三日間参加させて頂いて皆さんの考え方や方、生き方から沢山の事を学ぶことが出来ました。はじめは、全体の雰囲気やプログラムに馴染むことができず、どうしたらよいのか分かりませんでした。

自分の思いを言葉にするのも緊張していました。私の発言がどう捉られるのかや、どう思われるか不安でした。しかし、皆さんが学生さんと言わないで名前でご呼んでくださったり、会話の輪に入れてくださった事でだんだんと緊張が溶けていきました。

また、皆さんの経験や考え方を聞いて、自分と照らし合わせて考える事が出来ました。それが、自分と向き合う切っ掛けになりました。話すのにも、周りを気にする必要なんてなく、今、思っていること、考えていることを言葉にするのに意味があるということに気付く事が出来ました。

プログラムは、アルコール依存症でなくても、心の本質的な部分、普段向き合えない部分を表面上ではなく真から向き合える事ができる、私も向き合っ色々なことに気付かされました。でも、まだ向き合いきれず消化されない思いが詰まって苦しくなりました。言葉に出来ないから辛いという感覚に戸惑い、どうしたらよいのか分からなくなりました。その、感覚を知る事が出来たのは、私にとって成長となったのではないかと思います。

三日間、さいたまマックで実習をすることが出来て本当に良かったです。また、皆さんとミーティングをしたいと思います。ありがとうございました。

★調理実習★

4月8日（水）メニュー：焼うどん・ポテトサラダ・お吸い物。



★視聴覚プログラム★

アルコール依存症を描いた映画は多く、依存症者の病理や人生までも描いている。『さいたまマックでは』その映画を鑑賞する事によって、病気を理解し、自覚し、回復の手立てを得、どう変わっていったかを『回復のシュミレーション』として心の中に描けるようになって欲しい事を目的に行っています。

『映画が語るもの』・・・視聴者の気付きと成長

こういう仕事をしていると相手の人柄が気になる。数年前に知り合った若い相談員さんが、とても気になって、「なぜだろう」と内省してみたことがあった。その相談員さんの気持ちの読みの深さに感銘していることに気付いた。親しく話す様になって、映画好き、読書好きで旦那様が脚本家であることが分かった。

「なるほど！」と腑に落ちた。対人支援をしている人たちや小説家の人たちの中に天性の才に恵まれた人がいる。そういう人たちは著名な小説家や精神科医になる。羨ましい限りである。

私のような才を欠く支援者が人間理解の能力を磨くためには、映画を見、読書をし、感性豊かな人と付き合うことが必要であると思った。

亡き父から聞いた話ではあるが、香川県の三光病院の津田院長先生は京都大学の井村恒郎先生から、「医学書ばかり読んでいないで優れた文学作品を読まないで人間のことは分らんよ。」と言われたそうである。

私はロールシャッハテストの大家であった片口先生から「心理士の心理知らず」と言われた記憶がある。

若い頃は、ヘルマンヘッセの小説を読むと、その情景が頭の中に浮かんでくることがあったが、いつしか衰え活字の意味がやっと理解できる程度になった。そんな時期にアルコール依存症を描いた映画をビデオで見るようになり、それを院内断酒会で上映するようになった。

『28days』や『男が女を愛する時』などは数十回見ているはずであるが、今になっても新しい気付きがある。「偉大な本は読者の成長に従って成長する。」という言葉があるが、納得できる体験である。『酒とバラの日々』では、ショーウィンドウに映った自分の姿を見て、「この乞食は誰なのか」と気付き回復の一步を踏み出す主人公と汚いものは見たくない拒む妻が描かれている。

当事者も援助者も素直に心を開いてみると回復や成長に役立つものがころがっているように思う。

★中止のお知らせ★

交流ソフトボール大会 日時：2020年5月 3日（日）
場所：さいたま市障害者交流センター

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

『非常事態宣言』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。

20周年記念行事実行委員

記念行事の『イベント』『文集』ともに修了者が自ら立候補
してくれまして、実行委員長と実行委員が決まりました。
ここに、20年の歴史と重みが伝わってきます。
ご協力よろしくお願い申し上げます。

『緊急事態宣言』を受けて

『緊急事態宣言』が出された翌日、さいたま市障害支援課より『新型コロナウイルスの対応に伴う地域活動支援センターにおける臨時的な取り扱い通知』なる文書が送られてきました。

『今まで同様、サービスを提供していただきますようお願いいたします。』との内容に納得。但し、『感染症予防対策に十分御留意いただいたうえで。』の内容にも納得。そして核心は1日1回以上の連絡、助言の支援を行えば、在宅でも今まで同様のサービスを行ったと認める。

『さいたまマック』としての案を下記のように作成。

- 1、各自自宅にて検温、常備していない通所者はマックにて検温。
37度5分以上なら受診する。
- 2、うがいと手洗いの励行。
- 3、机や椅子など殺菌消毒、共有の手拭き撤収。
- 4、電車・バスを利用しないで職員が送迎。
- 5、通所は週3日、在宅支援は週4日。
- 6、昼食は各自持参。

来所～掃除～昼食～ミーティング～帰宅、今のところ変則時間割りにして『マックプログラム』を行っています。

週4日の在宅プログラムをどうするか検討した結果、居室を整理整頓するプログラムを個人の能力に合わせて提供しました。そして3週間が過ぎ、隠れた力に驚かされております。

弁当を自分で作って来るようになった今、当たり前前に食べていた食事の有難さと、家計の遣り繰りの大変さも気付き始めているように思われます。

居室の整理整頓に至っては『そこまでやるか！そこまで出来るか！』と感心してしまいます。自分の部屋、自分の居場所をやすらげる空間にした時、心に平和が訪れたような気がします。その貴方の居場所を綺麗なままで維持して欲しいと、つくづく思っております。

与えられるだけでは気付けなかったことを、コロナ騒動のお陰で彼等が気付き、私共は彼等の成長に驚いております。

5月の通所者プログラム

- 12日（火）AM調理実習（施設内）
- 23日（土）視聴覚プログラム
- 26日（火）ビジネスミーティング
- 28日（木）マック便り発送

5月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

2日（土）与野中央病院	13：45～15：30
12日（火）職員研修 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
16日（土）編集委員会	15：30～17：00
27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

「熊本城に行くか！竹田の子守唄にも行きたいだろう！」など様々な希望を聞いてはくれるが、夫は自分物語の名所を自分中心に選んでいる気がする。割れた窓ガラスの小学校と青春が凝縮した中学校が、私にも妙に懐かしかったから摩訶不思議

〇月〇日

夫の過去を旅した2泊もアッという間に終わり、2人とも幸せ一杯で機上の人となる。

この世の出来事とは程遠い耐え難い日々を重ね、生きる事も死ぬ事も選べなかったあの日、内科医から「5割の生存率を何で諦めるんですか、命が5割もあるんですよ？諦めてはダメです！」と励まされて4年。その『5割』に秘められた人生の深さを実感せずにはいられなかった。そしてしみじみ思う、生きとし生けるもの総てが『神の計画通り』と。自分にとって不都合な出来事に遭遇した時、人は『不幸』と言うのだろうか？全て与えられた試練であるなら、異を唱えず逆らわず、♪時の流れに身を任せ♪と口ずさむ。「でも、まだまだ感謝は出来ないなー。」と。富士山の小さな頂上を見下ろしながらホッコリしている私でした。

〇月〇日

行く先々の病院で、ワーカーさんと親しく話をさせて頂いたり、看護師さんに愚痴ったり、患者である夫以上にお世話になっている自分をウスウス感じていたから『ありがとうございました。』の感謝の気持ちを手紙にして、退院後に必ず投函しておりました。そうさせて頂く事で『私は決して一人では無い。』と自分で勝手に強く思えたから。

この度の里帰りも喜怒哀楽を折り混ぜながら少々長い文を送りました。必ず返信を下さる大好きなワーカーさんから、「どうなさいましたか？どうしてこんなに肩の力が抜けたんですか？」との返信を頂戴した。「えーっ？何でだろう！」何かが変わったから一緒に行けたのか、一緒に行ったから楽になれたのか？いいえ！AAに通ったから楽になれて、楽になれたから一緒に行けた。ただそれだけの事。

後援会3月会計報告

収入の部	会員献金	141,000	支出の部	通信費	33,936
	賛助会員	12,000		印刷費	6,000
	法人会員	50,000		事務費	9,954
	会場献金	-		行事費	-
	雑収入	-		雑費	751
	① 収入合計	203,000		② 支出合計	50,641
				③ 収支差額 (①-②)	152,359
		前月繰越金	322,215		
		次月繰越金	474,574		

【後援会会員募集】

暖かで家庭的な雰囲気を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