



2021年8月号

～ 目 次 ～

サテライトミーティング（野外活動）	2
看護学生実習感想文	5
スケジュール	6
はらたち日記	7
会計報告	8



★ サテライトミーティング（野外活動）★ 北浦和公園と美術館

7月22日（木）猛暑の中、行ってきました。



『充実した一日』

埼玉県立大学学生 N・F

サテライトミーティングに実習七日目に参加させて頂き、短い時間で『アッ』という間ではありましたが、とても充実して楽しい一日だったと感じました。それまでは基本的に、さいたまマックの中だけでしか通所者さんと関わっていなかったもので、外で一緒に活動が出来た事は、すごく新鮮で、良い気分転換になったと思います。

北浦和公園には初めて行ったのですが思っていた以上に広く噴水の立派さに驚きました。ベンチに座りながら飛んでいる鳩や涼しげな噴水を見て昼食を摂った時間は、気分が晴れやかになり心が癒されるものでした。

また、中には美術館もあり、実際に様々な絵を見ながら感想を話し合うと、それぞれ絵の好みは異なっていて、人によって心惹かれるものは違う事を改めて実感しました。

今回、このような素敵な企画をしていただきありがとうございました。



『美術鑑賞と導きと気付き』

埼玉県立大学学生 D・K

さいたまマックの皆さんと美術館に行った日は暑い、暑い日でした。

日陰に居ても蒸し暑く、抗精神薬を飲んでいる方もいると聞いていたので熱中症になってしまう人が出ないかと心配していました。

北浦和公園に着いて集合写真を撮っている時、皆さんが、とても楽しそうで私は一緒に写真に映れた嬉しさと一体感を感じていました。

昼食後は美術館に入りました、中はとても涼しく、これから観られる作品に心が躍ったのを覚えています。私は幼少期に絵を習っていた事があり、絵が好きなので今回の美術館ではどのような作品に出合えるだろうかとワクワクしていました。入ってすぐに私の目に飛び込んできたのは、クロード・モネの絵でした。中学の時に美術の授業でモネの『印象・日の出』という作品に出会ってから彼のファンになりました。ずっと生で観たいと思っていたモネの『積みわら』を見た時、神の導きを感じてブワッと鳥肌が立ちました。

マックに私は来るべきだったのだと言われたような気がしたのです。ずっと「何故生きるのか？」という問いの答えを探してきて読んできた本に「神は人や出来事を通して語りかけて下さる」という言葉が心に残っていたので、この日この絵を見られた事は私にとって大きな意味がありました。

美術作品を何に見えるのか、どう感じるのかという事をマックの皆さんと話し合いながら観ていた時間が、とても楽しかったです。ある通所者さんが、私には筋肉と青いイモムシに見えたものが、血管と胃袋に見えると話されていて、人によって見え方や感じ方は本当に様々である事を感じたのを覚えています。

絵画一つとっても見え方は全然違ってくるものであるから、世界の見え方感じ方は本当に人の数だけあって当たり前なのだと思います。

皆さんと美術館に行く事が出来て本当に良かったです。

ありがとうございました。

『北浦和公園で野外ミーティング』

G・N



7月22日に北浦和公園で野外ミーティングを行う事になりました。非常に暑くてあまりやる気が出なかったです。しかし、美術館で作品を観る事になり助かりました。自分には作品の良さが分からなかったですが、良かったと思います。涼しい所で暫く過ごしてミーティングなしで解散になりました。楽しい一日でした。

『北浦和公園散策の感想』

D・K

こんな雨が降ってくれないかと神に願った事はない。まさかの野外ミーティングをやるとの事。当日、最高の晴天に恵まれ、足取り重く電車に乗る、ふと思う。暑いのは百も承知でスタッフが色々考えてくれたのに自分は文句ばかり、なので自分の今日のテーマは暑いと言わない事と感謝する事に決めた。



美術館に入るのは初めてだったし正直良さが分からなかったけど仲間と話せて楽しかったし今日一日に感謝です。ありがとうございました。

『さいたまマックで実習した感想』

上尾看護専門学校 F・T

私が、今回『さいたまマック』で2日間実習をさせて頂いて感じた事は、依存症とは、これまでイメージしていたよりずっと複雑で回復が難しい病気であるという事です。

今までアルコール依存症の回復とは施設に通いながら、お酒を断ち、飲まない日数を重ねていく事だと考えていました。しかし、実際にはお酒を断つことは簡単ではありません。お酒がないと生きられない生き方からお酒が無くても生きられる生き方が出来るようになる必要があります。自分はどうしてお酒を飲んでしまうのか？どういう時に飲みたくなってしまうのか？など自分自身を見つめ、向き合う必要があります。

最初は難しくても、施設で仲間が自分自身についての体験談を話しているのを聞くと共感でき、自分も話してみるかと思えるそうです。

ミーティングでの体験談を聞いて、利用者一人一人がそれぞれ自分について私が想像していた以上に、とても真剣に向き合っていて驚きました。これを毎日行っているのも凄いなと思いました。

精神疾患からの回復を目指す事は簡単ではなく、時間がかかりますが、継続していく事が大切であるという事を学びました。途中でやめてしまうとプログラムが最初からやり直しになってしまったり、また、人によってはそのまま治療を辞めてしまう場合もあるそうです。治療が大変で辛くても中断せず、継続することが大切と感じました。

私が、今後看護師になった時には、精神疾患を抱える患者さんが自分自身や病気と一生懸命闘っているという状況を理解して関わって行こうと思いました。

飲んではいけないと分かってはいても飲んでしまう、その背景や原因にも目を向けながら、話を傾聴するなどをして関係性を構築し患者さんが病気と闘い回復を目指すのを支援していきたいと思いました。

8月の通所者プログラム

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
5日（木）サテライトミーティング（障害者交流センター）
12日（木）誕生会
14日（土）スポーツプログラム（障害者交流センター）
19日（木）マックダルク合同ズームミーティング（施設内）
26日（木）ビジネスミーティング
28日（土）視聴覚プログラム
31日（火）マック便り発送

8月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

4日（水）マックダルク連絡会	18：30～20：30
6日（金）家族ミーティング	19：00～20：30
7日（土）家族ミーティング	18：00～19：30
10日（火）職員研修 精神科医北野先生	15：30～17：00
12日（木）久喜すずのき病院（利用案内）	13：30～15：00
20日（金）家族ミーティング	19：00～20：30
21日（土）家族ミーティング	18：00～19：30
25日（水）県立精神医療センター（利用案内）	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

ここ数ヶ月、穏やかに自分と向き合える日々は確かに増えた、しかし子供等が抱えている計り知れない不安と、大人が向き合ってきた問題が俄に消え去る訳は無い。小競り合ったり怒鳴り合ったりはするものの、そこに『解決』など見い出せた過去があっただろうか。そんな環境から子供等の巣立ちはあるのだろうか？

〇月〇日

その日が突然やってきた。些細な事から夫と娘の言い争い！夫は言葉に窮すると即「出て行け～。今すぐ出て行け～。」を連呼する。

それを許せなくなった子供等は冷静に反論。「それが貴方（と確かに言った）のおかしい処よ。今すぐに出て行ける訳が無いでしょ。あああ！踏ん切り着いたわ、言われ無くとも必ず出てくからッ。」と言い放ちドアを勢いよく閉めて自分の部屋に行ってしまった。

〇月〇日

翌日から本気で住まい探しをしている様子がピンピン伝わってくる。何処へ行くのか、何処に住むのか。まだ一年残っている学業はどうするつもりなのか？勇気ある行動に小さな拍手を送りながらも不安は大きく渦巻いていた。

〇月〇日

数日後、爽やかにそして嬉しそうに私に話かけてきた。「色んな所を探したけど、なかなか決められなくて先生に相談したの。それで学校の寮に入る事にしたけど、いいい？」「良かったね～。」その瞬間すべてが解決、ホッとした。決まった事イヤ出て行く事が余程うれしいらしく真から楽しい様子。

〇月〇日

娘は炊飯器と可愛い鍋とカラフルな急須などを買い揃え自慢気に並べていた。それに反して落ち着かない夫。「オイ！出て行くらしいけど、お前止めろよ。何で黙っているんだよ。早く止めろ。」

何で止めるの？貴方が出てけ～って言ったじゃないのねえー。

後援会6月会計報告

収入の部	会員献金	145,000	支出の部	通信費	32,899
	賛助会員	25,000		印刷費	6,000
	法人会員	50,000		事務費	10,715
	会場献金	-		行事費	-
	雑収入	-		雑費	-
		-		運営委員会	-
	① 収入合計	220,000		② 支出合計	49,614
				③ 収支差額 (①-②)	170,386
				前月繰越金	1,070,336
				次月繰越金	1,240,722

【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