



2019年4月号

～ 目 次 ～

看護学生実習感想文	2
お知らせ	5
スケジュール	6
はらたち日記	7
会計報告	8



2019年3月17日 与野七福神めぐり

## 『さいたまマックで3週間の実習を終えて』

埼玉県立大学 学生 E・S

私は、今回の総合実習で、さいたまマックで3週間の実習をさせていただきました。最初は、右も左もわからない状態でしたが、利用者の皆様、スタッフの皆様の丁寧なご指導をいただきながら、少しずつ慣れることができました。

さいたまマックでは、朝の清掃、朝礼、ミーティング、昼食とすべてのプログラムで、利用者の方と同じ時間を過ごさせていただきました。朝の清掃では、その日のリーダーの方が役割を振り分け、それぞれの役割について丁寧に教えていただきながら一緒に清掃をしました。毎日掃除をした部屋で過ごすことがとても気持ちよく、生活環境を整えることは、その日1日を元気に過ごすために大切なのだと感じました。

私は今回の実習で、「自分を見つめる、自己の傾向を知る」ということを課題にしていました。毎日のミーティングで、メンバーの皆さんが自分のこれまでの体験、現在の自分自身のことを赤裸々に語っていました。

その一方で、私は自分でまだ認められないこと、他人に話すのが怖いことを抱えながらミーティングに参加していました。自分の発言の順番が来るたびに、「今日も話す勇気がない、このミーティングの場で自分は嘘をついている」と考えていました。そう考えるほどに、ミーティングでの発言は、頭で考えたぎこちない内容になり、他のメンバーの話の評価したような語りになっていました。

しかし、職員の方に「嘘をついていてもいい。ミーティングは、正直に話さなければならぬ場所ではなくて、知らないうちに正直になってしまう場所なんだ」という話をさせていただいて、私の気持ちに大きな変化がありました。「嘘をついていてもいいんだ、今の私のままでまずはミーティングに参加すれば良いのだ」と、それまで様々なことを考えて悩んでいたことが、とてもシンプルに考えられるようになりました。実際にミーティングに参加してみると、いつもと同じ場所なのに、メンバーさんの目やその場に流れる空気がとても優しく感じました。その時にはじめて、今まで自分はミーティングが辛かったこと、まだ他人には言えないことがあることを話すことができました。

この体験を通して私は、ミーティングという時間を共有する仲間が作り出す「自分を超えた大きな力」を感じたように思えました。そして、私が感じた「優しい空気」こそ

が、私の背中を押してくれたと思います。この経験は、私の人生においてなくてはならないものだと感じています。

この実習で学んだ自分を見つめることの大切さ、仲間と助け合うことの素晴らしさを忘れずに、これからも精進していきたいと思います。この度は、本当にありがとうございました。

## 『さいたまマックでの実習を終えて』

埼玉県立大学 学生 N・T

わたしは、総合実習で3週間さいたまマックのプログラムに参加させて頂きました。今まで病棟などの実習は体験してきましたが、通所施設での実習は初めてで、最初のうちは大変緊張しました。しかし、さいたまマックの皆様が温かく受け入れて下さる雰囲気の中で次第に緊張も解け、のびのびと実習を行うことができました。

さいたまマックでのプログラムの中で、調理実習や誕生会や午前午後のミーティングなど様々なことに参加させて頂きました。料理実習では、自分の生活力のなさを痛感しましたし、誕生会はこういったアットホームな雰囲気が利用者の方を安心させてくれるのだなと感じました。特に、午前午後のミーティングでは、自分を知るという実習の目標を達成することができ、充実した学びになったのではないかと思います。ミーティングに参加した初めの頃は、変なことを言わないようにしなければという気持ちが強く、自分の正直な気持ちを話すことができませんでした。そのせいで自分の発言が他人事のような内容になってしまい、余計に周りから変に思われているのではないかと不安になる悪循環に陥っていました。しかし、ミーティングの中で自分の過去の体験や今の気持ちを赤裸々に話す皆様の姿を見ているうちに、自分の正直な気持ちを話すことができるようになっていました。自分の正直な気持ちを吐き出すと、とても気持ちが楽になり、それからは緊張せずにミーティングに参加できるようになったと思います。また、正直な気持ちを話す中で、自分自身の欠点についても触れることが多く、自分を見つめ直す機会を得ることができました。以前は、自分の欠点を見つめるたびに「自分はなんて最低な人間なのだろう」と考え、自分には価値がないのだという後ろ向きな考えばかりしていました。しかし、ミーティングで自分のことを赤裸々に話していると、自分

の欠点も、肯定的に受け止めることができるようになりました。実習を通して、以前より自分のことを好きになれたような気がします。このような機会は今までなく、本当に貴重な体験をさせていただきました。改めて、12ステップは依存症に関係なくどの人にも当てはまる生き方のステップなのだということを実感することができました。

これから就職して看護師として働いていく中で、依存を抱えた患者さんに出会うことがたくさんあると思います。そういった患者さんに関わる時、自分自身のこともよくわかっていない看護師では、十分な援助ができないのではないかと感じます。

そのため、これからも自分自身を見つめ直す機会を積極的にもち、自分がどういう人間なのか知っていこうと思いました。この度はお世話になったさいたまマック職員の方、ボランティア、利用者の皆様方、3週間もの間、本当にありがとうございました。

---

## ★与野七福神めぐり★

3月17日（日）



春 🌻🌻🌻 まだ浅い穏やかな一日。

今日一日に感謝( ^)o(^)

## ★ソフトボール★

5月3日（金）・5日（日）

13:00～15:00



マックチーム VS 混成チーム

みんな～、『障がい者交流センターグラウンド』に集まれ～

マック修了者、AAメンバー他、どなたでも参加して下さい。

ソフトボールで爽やかな汗をかきましょう！

仲間と一緒に遊ぼうよ～。お待ちしております。

準備運動をちゃ～んとして無理しないで楽しくやりましょう。

連絡先：さいたまマック（☎048-685-7733）



## 『18周年感謝の集い』

日時：2019年6月2日（日）10時00分～15時00分

場所：さいたま市産業文化センター（参加費無料）

日頃ご協力を頂いております関係者の方々、ご家族の皆様、そして、多くの仲間のご来場をお待ちしております。

マック合唱団の歌声もお楽しみ下さい。

尚、修了者の皆さんと歌の練習を行いますので御協力よろしく  
お願い致します。日時は来月号に！

#### 4月の通所者プログラム

- 2日（火）スポーツプログラム 卓球 （東大宮コミセン）
- 9日（火）調理実習（障害者交流センター）
- 13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）
- 16日（火）誕生会
- 21日（日）ワンステップ感謝の集い（ムーブ町屋）
- 27日（土）視聴覚プログラム
- 28日（日）マック便り発送
- 29日（月）春季合同バーベキューin 嵐山 （槻川バーベキュー広場）
- 30日（火）ビジネスミーティング

#### 4月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

- |                     |             |
|---------------------|-------------|
| 3日（水）マック・ダルク連絡会     | 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 |
| 6日（土）家族ミーティング       | 18：00～19：30 |
| 9日（火）職員研修会 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 |
| 19日（金）済生会鴻巣病院       | 14：00～15：00 |
| 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    | 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

○月○日

夫が入院中だと総てが捗り、何事も無かったかのように時間が進んでいた。何かに直面し何かを感じたと思われる夫の『人間らしい』最高の言葉を大切に噛み締める毎日。かなり遠い病院に委ねた今、『片道3時間』を心に刻み、静かに覚悟している日々でもありました。

日ごろ他人様を思い遣る言葉など使う事が出来ない夫であるからして・・・イヤ心の中では目一杯思っているのに上手く伝えられない！その気持ちも確かに在るけれど、そんな言葉を使う男は人生の敗者くらいに勘違いしているのです・・・。

しかし、世の中は、このような言葉が当たり前、人として社会人として常識の会話。それを、これほどまでに感動して感激している私。そこには世間の常識からゆっくりと離れていく日常の歪みがあった。全ての人間性が記憶の彼方に沈み、うがった方向に、我が家の常識が塗り換えられようとしている現実でもあった。

私が妻として夫に求め続けていた最大の『課題』と描いていた『回復』って何だったのだろうか。酒を上手に飲む事？完全に止める事？どちらでも無い事は、とっくに気付いていた。それは家族として、極々普通に言葉のキャッチボールが出来る事。そんな『会話』に憧れていた。飲んでても良いから普通に喋りたい、とにかく『普通』を切望していた。しかし『普通』はかなり難しく、『普通』が最大の幸せである事も知っていた。そしたら何と、この2日間普通の会話、言葉のキャッチボールが出来ていたではないか。我が家の会話はドッチボール。それも顔面めがけてお互い鼻血が出るほど投げ合う、そして、そこにはホクソ笑む『ヤッター感』があるから更に恐ろしい。そんな凄まじい関係性は決して家庭ではない、家族とは言わないと思っていた。しかし今ここに待ちに待ったに最大の『回復』を手中にした『実感満載』。

## 後援会 2 月会計報告

収入の部	会員献金	175,000	支出の部	通信費	16,728
	賛助会員	-		印刷費	6,000
	法人会員	50,000		事務費	11,604
	会場献金	-		行事費	-
	雑収入	7		雑費	33,255
				運営委員会	3,000,000
	① 収入合計	225,007		② 支出合計	3,067,587
				③ 収支差額 (①-②)	-2,842,580
				前月繰越金	3,956,207
				次月繰越金	1,113,627

### 【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