



2019年5月号

～ 目次 ～

看護学生実習感想文	2
調理実習・豆知識	4
お知らせ	5
スケジュール	6
はらたち日記	7
会計報告	8



## 『さいたまマックでの三つの学び』

上尾看護学生 M・A

今回の実習で、様々なことを学ぶことが出来ました。その中でも特に印象に残っている学びが三つあります。

一つ目は、本人のみならず家族への支援や説明を行うことは、回復を遂げるうえでの重要な役割だと言うことです。職員会議では、利用者のみならず家族背景も含めたアセスメントを行っていました。また、さいたまマックでは家族ミーティングというものも行っていて、悩みを共有すること、利用者の病気を家族達が正しく理解することにより、利用者も家族も共に回復過程を歩むきっかけになるのではないかと感じました。

二つ目は、アルコール依存症は生き方の病気だと言うことです。

テーマミーティングでは「あの頃は、いつもイライラしていた。今は全然しない。規則正しい生活を始めたからかな」という発言がみられ、アルコール依存症というのは、今までの生活習慣の中で形成されてしまった病気であり、ただお酒を飲まないようにすれば良いという単純な問題ではなく、ミーティングなどに通って、周りとのコミュニケーションを育んだり、規則的に通うことによって、生活習慣を整え、生活のリズムを見直すことが大切だと学びました。

三つ目は、回復過程を歩むうえでの、他者との関わりの重要性です。

ステップ1・2・3では「マックとか周りの人が居なかったら飲んでたと思う」という発言がみられ、回復過程の中での他者との関わり、同じ環境で共に頑張っている仲間いるというのは、飲酒欲求を食い止め、支えてくれる大切な存在だと感じました。

三日間を通して、貴重な体験・学びを得ることが出来て本当に良かったです。ありがとうございました。

## 『三日間の実習を終えて』

上尾看護学生 Y・E

初めてアルコール依存症という疾患についての理解が乏しかったため、不安がありました。さいたまマックに実習に行かさせて頂いて、アルコール依存症になってしまう過程や信頼関係の構築が大切であることが分かりました。二日間のコミュニケーションを通して、マックに通所されているメンバーの方が感じている生きづらさや地域で生活していく上での難しさを知る事が出来ました。その問題や気持ちの全てをたった二日間で理解することが出来たとは言えませんが、問題を解決する為にマックの仲間と日々努力していると感じました。

ミーティング中、メンバーの方々は自分の過去や自身の弱い部分を認めて、仲間に話されていました。

私は毎日マックに通い、ミーティングで自分を見つめ直すことが出来るメンバーの方々の努力に驚くばかりでした。私自身、自分の弱い部分や自分の気持ちを相手伝える事が苦手で、逃げてばかりでいます。

自分の事を誰かに話すことは簡単なことではないと思います。普段生活をしていて、自分に向き合い自分のことを人に話すことが出来ている人は少ないと思います。

その中でも、毎日向き合う努力をされている皆さんは素晴らしいと感じました。そして、自分の言葉を聞いてくれるスタッフと仲間がいることが、とっても大切なんだということ理解出来ました。

信頼をして話したり相談出来る相手がいること、居心地が良いと感じられる場所があることが、自分と向き合うために必要不可欠であることを学ぶことが出来ました。

二日間という短い実習期間でしたが、大変勉強になり、また私自身、居心地の良さを感じる事が出来ました。ありがとうございました。

4月9日（火）調理実習

たこ焼きと生姜焼きを作りました。



## ★豆知識★ 5月5日は端午の節句

すっかりお馴染みの**男の健やかな成長を願う節句**です。

ところで、本来は**端午の節句は女性の節句**でした。

端午の節句が生まれた中国では、5月は1年で最も穢れやすい毒月とされており、菖蒲など香りの強い草には邪気を祓う力があると信じられていました。さらに5月は田植えの時期。田植えをする上で欠かせなかったのが女性の存在でした。端午の節句には、邪気を祓う菖蒲を葺いた小屋に女性だけが集まって過ごしたといわれています。

そのため、端午の節句は菖蒲の節句ともいわれるのですが、日本では**菖蒲と尚武（武道・武勇を重んじる）**が“しょうぶ”と同じ読みであることから、徐々に**男子の成長を祝い健康を祈る日**に変わっていったのでした。あわせて端午の節句につきものとなったのが、五月人形や武者人形、そしてこいのぼり。いずれも男子の成長と健康を願って飾られるようになりました。

## ★ソフトボール★

### マックチーム VS 混成チーム

日時：5月3日（金）13時00分～15時00分

場所：障害者交流センターグラウンド

準備運動をちゃ～んとして爽やかな汗を流しましょう！  
マック修了者、AAメンバー、その他、どなたでも参加して下さい。  
お待ちしております。

## 『18周年感謝の集い』

日時：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

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。参加費は無料です。  
マック合唱団の歌声もお楽しみ下さい。

修了者の皆さん、歌の練習を、5月19日（日）13時30分から15時まで行いますので、ぜひご参加下さい。

## ★新潟宿泊研修会★

日時：7月20日（土）・21日（日）

詳細は次月号に掲載します。



### 5月の通所者プログラム

- 3日（金）スポーツプログラム（障害者交流センター）
- 5日（日）浦和G O・S・M（浦和コミセンター）
- 11日（土）スポーツプログラム（障害者交流センター）
- 14日（火）調理実習（障害者交流センター）
- 21日（火）特別ミーティング
- 25日（土）視聴覚プログラム
- 28日（火）ビジネスミーティング
- 30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

- |                  |             |
|------------------|-------------|
| 3日（金）家族ミーティング    | 19:00～20:30 |
| 4日（土）家族ミーティング    | 18:00～19:30 |
| 8日（水）マックダルク連絡会   | 18:30～20:30 |
| 9日（木）久喜すずのき病院    | 13:30～15:00 |
| 14日（火）事例検討会      | 15:30～17:00 |
| 17日（金）済生会鴻巣病院    | 14:00～15:00 |
| 17日（金）家族ミーティング   | 19:00～20:30 |
| 18日（土）家族ミーティング   | 18:00～19:30 |
| 22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

何かにワクワクして、何かが踏ん切れて爽やかな毎日を大切にしていた。この『爽やか』を是非とも義父母に、お裾分けしようとして電話をした。入院前夜の雪のベンチで語った「オレが女だったらオレみたいな男をとっくに捨ててたよ。」から始まって、帰り際の、「遅くなるから帰いな。」など、思い遣りがギッチリ詰まった身に余る『会話』の物語。それは産まれて初めて言えたであろう夫の言葉であり、同じく産まれて初めて聞いたであろう私の喜び、口角泡を飛ばして喋り捲った。

しかし義母は凍てつくほど冷静だった。「なあってかッ！妙子さん、そんなん話はゼーンブ嘘たい。いつも言っとったろうが、もう酒は飲まん、酒は止めたけん、絶対に飲まんて、何回聞いたかい、そして何回だまされたかい、妙さんは忘れたとかい！」『あらあーそうだった！』何回も聞いた、何回も約束した、何回も破られた…確かに。義母の想定外の返答に面食らったが、一瞬で我に返った。それは、あくまでも『飲む行為』に関しての話…と、切り替える事が出来た。

私が求めていた『回復』とは全く違う空間に義父母は居た。突き放してると思いたい言葉を自分から発し、苦しさに向き合わない環境を自分達で作ри、「これで良いのだ、これが最高なんだ。」と、自負してるのであろうか。そんな日々を重ねている義母の説教が、鼓膜が破れんばかりの勢いで右の耳から入ってきた。しかし腹の立つこともなく、左の耳から勝手に出て行った。

毎日々々、夫の悪行（笑）の告げ口に通り続けた自助グループだったから、動機はかなり不純ではあったが、いつの頃からか静かに静かに楽になっていた。しかし義父母には手を差し伸べる術も無く、自分だけで精一杯だった事実が胸をえぐる。「お爺ちゃんお婆ちゃん、すみませんでした、本当にごめんなさい。」と小さな罪悪感を抱えながら『人は変えられない。』『自分で気付かなければ何も始まらない。』を改めて痛感した。

## 後援会3月会計報告

収入の部	会員献金	139,000	支出の部	通信費	16,646
	賛助会員	-		印刷費	8,400
	法人会員	50,000		事務費	9,876
	会場献金	-		行事費	-
	雑収入	-		雑費	-
				運営委員会	-
	① 収入合計	189,000		② 支出合計	34,922
				③ 収支差額 (①-②)	154,078
				前月繰越金	1,113,627
				次月繰越金	1,267,705

### 【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