



2022年 9月号

～ 目 次 ～

調理実習・お知らせ	2
学生感想文	3
スケジュール	6
はらたち日記	7
会計報告	8



★ 調理実習 ★

8月4日（木）施設内で行いました

自分達で決めた献立。

メッチャ旨かった。



麦とろウズラの卵のせ

焼き魚（シシャモ）

カボチャのソテー

ポテトサラダ

味噌汁（アサリ）



★ 交流ソフトボールのお知らせ ★

日時：9月23日（祝・金）13時から15時まで

場所：障害者交流センターグラウンド

通所者と修了者交流のソフトボールを行います。

水分補給しながら、熱中症に注意して楽しい

ひと時を過ごしましょう。

修了者の皆様、是非ご参加ください！

お待ちしております。



『実習で学んだこと』

上尾看護専門学校 M・S

さいたまマックに行き、私が一番衝撃を受けたのは「飲んでもいいから、来るんだよ。」という発言でした。アルコールによってすでに体はボロボロの状態が推測され、お酒を飲むことは体を痛めつけることにもなるし、1年も我慢してきたのにここで飲酒してしまうのはもったいないという思いから、私は「飲まないでください。」と本人に伝えました。しかし、そのすぐ後に職員さんが「飲んでもいいから、来い。」と伝えており、えっいいの!?!とすごく驚きました。その後、「一番ダメなのは飲むことじゃなく、来なくなること。さいたまマックは飲んだから、じゃあどうする、かを考えるところだから飲んでもいいけど、それで来なくなるのが一番ダメなんだよ」と理由を伺い、とても納得することができました。

自宅に帰り、スリップについて調べたところ、『スリップとは依存症からの回復過程で非常によく起こる出来事です。スリップを一度も経験しないで回復できる人の方が少ない。スリップを放置し、そのまま続けることで依存症は再発する。同時に、スリップとは失敗ではなく、回復を成功させるために必要な術を学ぶチャンス。次に似たような状況が起こったら、どのように危険を察知して、回避するかを自分に問うことで、今後のスリップや依存症再発のリスクを軽減できるようになっていく。しかし、この学びは一人で行うのが難しい。』とありました。まさに、職員さんがおっしゃっていたのは、こういうことだったんだなと改めて感じました。これが、病院という場であればまた状況は変わるのかもしれませんが。しかし、地域で暮らしながらというのは、気を付けていても予想外に誘惑が多く、また完治できない疾患という点からも一生付き合っていくためには、自分で学んでいくということが大切なんだと思います。あの時の私は、本人の苦しみよりも勿体ない、私と話

したことで飲酒欲求が高まってしまったんじゃないかという不安から自分勝手な考えで飲まないでほしいと伝えてしまったのだと思います。

また、コミュニケーションにおいて、私はこの発言は相手を傷つけてしまうのではという考えから、相手になかなか話を切り出せず、会話が途切れてしまう場面がありました。けれど、それは高慢な考えであると言われ、確かにそうだなと思いました。その質問をして本当に相手が傷つくかはわからないし、何より医療者として、質問すべきところを質問しなければ命にかかわることや問題点が見つからないままになるかもしれません。相手を思うなら、嫌われてもいいから聞くべきことは聞くという覚悟が必要なのだと気づかされました。3日間というとても短い期間でしたが、医療者としての覚悟が学べた実習になったと思います。ありがとうございました。

『実習の学びと感想』

上尾看護専門学校 M・M

私は実習でマックに行くことになるまで、アルコール依存の方と接する機会がありませんでした。学校の授業ではどんな症状が出て、何に苦痛を感じ、どんな治療をしているかなど、概要については学びましたが、実際どんな感じなのか、どういった方々がいるのかイメージが付きませんでした。

実習で実際にミーティングに参加することができ、マックに通う方たちがこれまでの間にどれだけ悩み、どれだけ一生懸命に生きてきたのかが伝わり、学校では学べない事を学べた気がします。ミーティングのテーマは毎回違って、それぞれ

の経験談やテーマについて思ったことを自由に話しているのを聞いて、私も考えるきっかけとなりました。「普通とは何か」というテーマや、「今日一日」というテーマで話をされていました。自分と重なることや共感できることが多かったように感じています。また、各ミーティングの最後に自分の感想を話す機会を頂いたのですが、利用者の方たちのお話を聞いての感想と自分自身や自分の周りでの出来事を話させていただきました。正直に自分の気持ちを言葉にして話すことはとても大変だと思います。ですが正直に話すとスッキリするということもあり、皆さん正直に話されていました。正直に話している輪に入ると自分も正直でいることができ、自分の家庭のことや悩みを正直に話すことが出来ました。学生がミーティングに参加し、プライベートな話を聞くことで嫌な気持ちにならないかなと考えましたが、そういう思いはなく、私の話を聞くことが出来て嬉しいとまで仰ってくださるなど、とても嬉しく感じました。

ピアスタッフやピアサポーターの役割についてですが、自分で調べた中では、「同じような立場の人によるサポートで、相談や傾聴を行う」とありました。実際にどのように関わっているのかをみていて感じたのですが、指導というより同じ仲間という印象を受けました。アルコールという共通点があり、どうやったら飲まずにいられるかを一緒に考えていってくれるように感じ、いいなと感じました。

また、アルコールに関連して育った環境の話もミーティングで飛び交うのですが誰も否定したりしないので話しやすいなと思いました。

たった3日間の短い時間ではありましたが、とても有意義な時間でした。

参加出来て良かったと思います。



9月の通所者プログラム

- 1日（木）誕生会
- 8日（木）調理実習（施設内）
- 11日（日）AA 埼玉東地区の集い（上尾文化センター）
- 15日（木）マックダルク合同ズームミーティング
- 23日（金祝）交流ソフトボール（障害者交流センター）
- 24日（土）視聴覚プログラム
- 29日（木）ビジネスミーティング
- 29日（木）マック便り発送

9月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

- | | |
|--------------------------|-------------|
| 2日（金）家族ミーティング | 19：00～20：30 |
| 3日（土）マック利用案内 与野中央病院 | 13：45～15：30 |
| 家族ミーティング | 18：00～19：30 |
| 6日（火）埼玉県依存症対策連携会議 | 14：00～16：00 |
| 7日（水）マックダルク連絡会 | 18：30～20：30 |
| 8日（木）マック利用案内：久喜すずのき病院 | 13：30～15：00 |
| 13日（火）事例検討会 | 15：30～17：00 |
| 14日（水）家族教室 済生会鴻巣病院 | 15：30～17：00 |
| 16日（金）マック利用案内：済生会鴻巣病院 | 14：30～15：15 |
| 家族ミーティング | 19：00～20：30 |
| 17日（土）家族ミーティング | 18：00～19：30 |
| 20日（火）家族教室：県立精神福祉センター | 13：30～15：00 |
| 28日（水）マック利用案内：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

〇月〇日

「この間、病院に自転車で行ったら、先生に怒られちゃったので、今日は妙ちゃん家に自転車を置かせて下さい・・・。」と嫁様からの電話。次男のマンションと産婦人科の中間点にある我が家に、自転車を乗り捨て何食わぬ顔で受診しようとしている妊婦に、夫と二人で凍り付きました。「迎えに行くぞーッ！ホラッ早くしろって言ってんだろ。」「はい。」総ての雑用をかなぐり捨てて息子の家にまっすぐ。エ～～～ッ自転車で乗ってこちらに向かっているではありませんか・・・

「ダメ、ダメダメ！降りてえ！車に乗りな。」何とも早い夫の行動。気が付けば嫁の自転車をマンションに戻していました。はぁ～？こんな光景未だ見たことが無い。自分の事にしか身体を動かさない、イヤ動かせない人と信じ切っていた私には衝撃的な映像でした。アラアラアラ！ひと様を労る気持ちも思い遣る気持ちもキッチリ兼ね備えてる夫だったのですねえ。

〇月〇日

そして数ヶ月が過ぎた早朝。玄関に立って次男が叫ぶのです、「陣痛が来てさあ夜中の2時過ぎに病院に置いて来たから後で行ってくれるう～ッ、オレは仕事に行くから。」またまた夫と二人で凍り付きました。他家の大切なお嬢様を我が家に招き入れてから、家族の流れが大きく変化した数ヶ月。何と言っても大型台風並みの嵐は興らず、住む人を幸せにする優しい風のみ。そして今コウノトリからの贈り物を目の当たりにして、「ホラッ早く早く。早く行きなっ、すぐ連絡よこせよ。」と人並みに慌てている夫！今まで味わった事の無い、普通の家庭の普通の焦り。

後援会 7 月会計報告

収入の部	会員献金	122,000	支出の部	事務費	10,148
	賛助会員	26,000		印刷費	6,000
	法人会員	50,000		通信費	19,701
	会場献金	-		行事費	-
	雑収入	-		雑費	-
	① 収入合計	198,000		② 支出合計	35,849
				③ 収支差額 (①-②)	162,151
		前月繰越金	1,251,049		
		次月繰越金	1,413,200		

【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アルコール依存者がいます。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おります。一人でも多くの人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>