



2022年12月号

～ 目 次 ～

看護学生感想文	2
映画が語るもの	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学び』

S・N

さいたまマックでの実習に行かせていただく前は、ミーティングがアルコール依存症の回復につながるのかと疑問に思う部分がありました。

しかし、実際にミーティングに参加してみて、自分に正直になり、今までの経験や気持ちを言葉にすることの大切さを学ぶことができました。

ミーティングに参加してみると、通所者の方はステップの内容やその日のテーマから思い思いに自分の気持ちや経験を話されており、私も自分のことについて話をしていく中で、自分の気持ちや考えを言葉にすると、少し肩の荷が下りたような楽な気持ちになりました。自分の気持ちなどを正直に言葉にして話すことで、自身を振り返ることができ、再認識することにつながることや、他の方の話を聞くことで、共感できる部分などの発見につながるのだと気づくことができました。

また、自分は一人ではないと考え、同じアルコール依存症で回復を目指す仲間であるという認識にもつながり、孤独感の軽減とともに依存症からの回復へとつながるのだと感じました。

アルコール依存症は生き方の病気であるということから、自分の悩みや辛さを一人で抱え込み、お酒を必要としてしまうのではなく、さいたまマックのような環境で、同じ境遇にいる方とコミュニケーションやミーティングで悩みや辛さを言葉にして伝えることから始めることでも、誰かに頼ることの大切さを実感することができ、回復へとつなげていくことができるのだと感じました。看護職としても、自分の価値観などを押し付けるのではなく、相手が今どんなことで悩んでいるのか、今後どうなりたいのかを理解することが、関係性の構築や必要な支援を考えることにつながると思います。そのために、その人の悩みや辛さに寄り添い理解することや一緒に解決策を考えていくことが看護として必要になると感じ、今後の看護

職としての根本となる支援の在り方をさいたまマックでの実習を通して改めて学ぶことができました。

4日間という短い間でしたが、優しく接して下さったスタッフの皆様、通所者の皆様、

本当にありがとうございました。大変お世話になりました。



## 『さいたまマックの3週間を通して』

H・F

「さいたまマックって何だ？ミーティングに参加すると言われてたけれど、それでいいの？」確かに依存症について学びたいと志望したものの、まさか3週間ぶっ続けてミーティングに参加することになるとは思いもよらず、病院以外の場での実習が病院に就職する自分の学びになるのかと不遜な考えで挑んだ実習でした。しかし、この「病院以外の場」での実習という部分が、さいたまマックでの実習を替えようのない経験にしてくれました。

看護師の卵として、これまで私は主に病院に来る患者を対象としてどのような支援が必要なのかを考え、学んできました。しかし、いま一つ病院から患者が地域に戻る、地域にしながら病院以外からのサポートを受けつつ暮らす部分へのイメージがついていませんでした。そんな私に病院から退院した後、患者だった人はどうやって回復に向かうのか？そのことを教えてくれたのがこの実習です。

毎日ミーティングに参加し、自分の感情や考え方、これまでしてきたことに向き合い、同じ依存症を持つ仲間と出会い、影響し合うことでこれまで依存していたものに頼らない生き方を選んでいくこと。文字で表すとこの程度ですが、そもそもミーティングに365日休まず参加することが当たり前。自分のことを他者がいる場で赤裸々にして、本人がこれまでの自分から変わろうと思い、努力して選び続けること。そこまでしなければ回復しない、スリップしかねないという事実に衝撃を受けました。自分だったら到底できないと思ったからです。

さいたまマックで実習できたことで、依存症の回復は依存症と診断され、病院から退院することがゴールではなく、むしろそこからスタートであること。

なにより本人が自分の状態を見つめなおし、変化しようとしなにかぎり何も変わらず、看護師だろうが何だろうが周りにはいる人間はその時が来るまで支援するしかないと学ぶことができました。

この実習で学んだことをしっかりと抱いて、看護師として働いていこうと思います。

最後とはなりますが、新型コロナウイルスの感染者が急増していた時期にも関わらず、実習を受け入れてくださった、さいたまマックスタッフの方々、通所者の方々、AAミーティング関係者の方々、大変お世話になりました。心より感謝を申し上げます。



## 映画が語るもの

### 「鬼火」

1963年、監督ルイ・マル、主演モーリス・ロネで制作された映画でアルコール依存症者の自殺を主題としている。アルコール依存症者の自殺は多いがこの作品の主人公の自殺の動機はよく分からない。原作はピエール・ドリュウ・ロシエルの「ゆらめく炎」であるが、読んでいないので映画の印象のみで語ることにする。ネットの解説を読むと「自己を失い死を決意した男」とか「人生の歩みは緩慢すぎる自らの手で速めねば」とか「僕は自殺する。君達も僕を愛さず、僕も君達を愛さなかったからだ。だらしのない関係を緊め直すため、君達のぬぐいがたい汚点を残してやる」など動機を推測できそうな文章が書かれている。「リーピング・ラスベガス」のように家庭や仕事を失ったからという明解なものではなさそうである。主人公のアランの人柄についてエピソードを集めてみよう。アランにはアメリカに妻がいるが疎遠らしく妻の友達と不倫関係にあるが性的不能者で、この女性から小切手をもらっている。3年も入院している精神科病院はベルサイユの市街地にあり、宮殿の一室のような病室である。こんな病院に3年間も入院できるのはかなりのブルジョアなのであろう。医師からは「完治しているので」と退院を勧められているが本人は退院を拒んでいる。病室には妻の写真とマリリン・モンローの自殺記事の切り抜きが飾られ、壁の鏡には「7月23日」の日付が書かれている。彼は若い頃社交界の花形だったし、政治活動にも熱心だったらしい。また将校として立派な仕事をしていたらしい。そのアランが自殺決行日の前日、友人との関係を確認するように廻り、己に納得させ、最後の日に読みかけの本を読み切り、心臓の位置を確認してルガーP-08の引き金を引いた。若い頃は熱中することができ気分酔っていられる。しかし酔いが醒めて素面になると虚しさが募り熱中していたことに価値を感じられなくなる。若かった頃の友達は社会的な立場を持ち、持つことの出来なかった人間は、落ちこぼれ、小市民的生き方を嫌悪し、厭世観に浸る。素面になった時こそ仲間が必要だと思った。

## 12月の通所者プログラム

- 1日（木）誕生会
- 8日（木）調理実習
- 10日（土）スポーツプログラム（障害者交流センター）
- 22日（木）ビジネスミーティング
- 24日（土）視聴覚プログラム
- 29日（木）AM マック便り折込
- 30日（金）大掃除・便り発送
- 31日（土）秩父宿泊研修（～1月1日）

## 12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 |
| 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 |
| 16日（金）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）職員研修               | 15：30～17：00 |
| 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

様々な事が有りました。色々な事が出来ました。何と言っても色々な事の整理が出来ました。人生丸ごと、家族丸ごと、前進したのは間違いないようです。長男にお嫁さんを迎え、次男の家にも家族が増え、今まで考えてもみなかった『人並みな家庭』に近付いた気も時々する満足感。アルコール依存性者がアルコールで頭いっぱいである以上に、家族はアルコール依存性者で頭がいっぱい。何一つ出来ない、イヤ入る余地が無い日常生活だった事に今さら気づき愕然。

実家の母に心を込めた『敬老の日』のプレゼントが出来ました。もちろん義母にもイラつきや不満などの無い、心からのプレゼントが贈れました。

気が付けば、北国に住む妹に「もうそろそろ初雪が降る頃だねえー、冬支度は出来たの？」と故郷に想いを馳せた電話も出来るようになっていました。毎年二回も行っているクラス会に余裕の確認電話が出来たりもしました。そして何より、ゴミ出しの場面で行き交うご近所様に「いつもご迷惑お掛けしてすみません。」と真の底からお詫びとお願いが言えるようになりました。

ちょっぴり残っている感性が余りにも嬉しくて各方面に伝えたくくなりました。

家事も育児も、そして親戚付き合いや、ご近所付き合いも、必要不可欠で有る事を再確認できました。『気付いたらやるしか無い』

アル症者に関わるだけ関わって、巻き込まれるだけ巻き込まれて、粉々に壊れてからでないと這い上がれない現実。余りにも切ない生き方の病でした。

厳冬の着膨れした上着を少しずつ脱がせてくれたイソップ物語『北風と太陽』。色々な心の迷いを手放して巡り会えた穏やかな春の風。生き方を見失ったのも、蘇ったのも、アル症者からの贈り物。そしてAAから頂いた新たな命でした。

## 後援会 10 月会計報告

収入の部	会員献金	121,000	支出の部	事務費	9,404
	賛助会員	-		印刷費	6,000
	法人会員	50,000		通信費	-
	会場献金	-		行事費	-
	雑収入	-		雑費	-
	① 収入合計	171,000		② 支出合計	15,404
				③ 収支差額 (①-②)	155,596
		前月繰越金	1,772,960		
		次月繰越金	1,928,556		

### 【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>

郵便振替：00100-7-151361 さいたまマック後援会