



2023年5月号

～ 目 次 ～

学生感想文	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



# 『さいたまマック 2 日間の実習を通した学び』

国際医療専門学校 M.M

私はこの2日間、さいたまマックでミーティングにてアルコール依存症の方の様々な話を聞かせていただくことができました。アルコール依存症は環境によって引き起こされるものと、人間関係によって引き起こされる2パターンがあることを知りました。環境の面としては、小さい頃は、アルコールに依存している親せきや親の姿を見て、自身は絶対にやらないと思っているようですが、大人になり自身が実際にやっていると、「これは〇〇だからいいでしょ。」といったようにアルコールを飲むことはいいことだと思いが変容してしまうそうです。アルコール依存症になる方のほとんどは周囲に同じ境遇の方が多くいることを知ることができました。退院や AA に参加し社会復帰をする際に、同じ場所に帰宅する際は家族も本人も共に健康であるために家族ミーティングを行うことが効果的であることを学ぶことができました。学歴は関係なく小さいころから飲んでいる方や、エリートで仕事ができるがプライドが高くて周囲に相談できない方などその方によりさまざま異なるようです。マックでは1日のプログラムを通し、人間関係を構築できることを知りました。掃除や生き物の世話は誰かに聞かないとやり方がわからないため、プライドによって聞くことができなかつたとしても教えてもらえればできるという実体験を通し、継続することにより聞くことが怖くなくなっていくことも知りました。成功体験はその方の力を伸ばすことにもつながるため私自身も患者さんと関わる時にそのようなかわりをしていきたいと考えました。アルコール依存症は、本人が本当に辞めたいと思わない限り一生治すことができないものであると知りました。本人が辞めたいと思わなければ実際にやめることはできないため常に見守り、やめたいときに手を引くことが大切だと学ぶことができました。ミーティングに参加させていただいた際にも「自分で選択したことには責任を持たなければいけないが、他人が選択したことはうまくいかなかったときに、その方のせいにするためには、常に他人に選択を任せてきた。」と話されている方が複数いらっしゃいました。対象に質問し解答を得る際に選択肢を与えるよりも「それでどうしたいの？」といったように相手に考えさせるような質問をすることが効果的だと学んだため、本音を聞き出すコミュニケーション法として実際に取り入れていきたいと考えています。実際に社会に戻る前のワンクッションとしてこのような施設があることや実際に見学させていただいたことにより毎日行われている内容を実際に知ることができました。ミーティングにて過去の自身の過ちを振り返り今後の目標を素直に話すことで対象となる方の人生や思いも楽になることを知りました。嫌だったものを振り返り、それを他人に話すことは今まで大きな苦勞や葛藤があり、それを乗り越えてきた証であると考えました。どの方にも弱い部分はありますが、そこにばかり目を

向けるのではなく強みを見つけ、その強みを最大限に生かせるような関わりが大切だと改めて学ぶことができました。

対象に合わせた声掛け・援助・社会資源の提供ができるようにさらに知識を深めていきたいと考えています。

## 『さいたまマック 2 日間の実習を通した学び』

国際医療専門学校 M.S

私は2日間の実習で、さいたまマックを訪問して、アルコール依存症は環境や生きづらさなど、様々な理由が重なって依存してしまうということが学びました。参加させていただいたミーティングは、話した人の意見を否定したりせず受け止めて、今後の行動について考えている様子が印象に残りました。また、仕事で失敗した経験や子育てで悩んでいること、就職活動で苦労していることなど、今までの実習先ではなかなか聞く機会がなかったので貴重な経験をすることが出来ました。昼食も家庭料理に近い感じで、ミーティングの時間以外にも通所者同士で仲良く話していて、精神病院とも自宅とも違う雰囲気です。社会復帰がしやすい環境になっているんだなと勉強することが出来ました。二日間という短い期間でしたが、ありがとうございました。

## 『さいたまマック 2 日間の実習を通した学び』

国際医療専門学校 M.S

さいたまマックでの2日間の実習を終え、自分の中でのアルコール依存症の方は、意思が弱く、暴力を振るい、朝からずっとお酒を飲んでいるという印象でした。しかし、さいたまマックでのミーティングに参加させてもらい、話を聞いていくうちに印象が大きく変わりました。自分の過去を話し、弱い部分を人の前で話すということは、とても勇気がいることであると思います。悩みを話すこともとても難しいことだと思います。それを毎日話し、聞いてもらえる場所があることも、すごいことだと感じました。話を聞いていくうちに、自分と重なる部分も多くありました。逆に自分にはない考え方の人がいたので、すごく良い経験が出来ました。新しい場所や環境に足を踏み入れ、継続して通っているということは、簡単なようで難しいことなのに、何か月も何年も継続していきいことだし、自分も頑張ろうと思えました。利用者さん同士もお互いに尊敬しあっているのを感じました。

「いただきます」「ごちそうさまでした」「ありがとうございます」など当たり前のことですが、当たり前のことが出来ることで生活の質が上がっていくと感じました。今回自分の事を話す重要性、相手が話している時、口をはさまず聞くだけの重要性、話す場、話せる仲間がいることの重要性を知ることが出来ました。看護師になった際に、

苦しんでいる患者さんに、この様な場所があると言う事を支援し助けられるよう、これからも知識を深めていきたいです。とても貴重な経験が出来ました。ありがとうございました。

## 『さいたまマック 2 日間の実習を通した学び』

国際医療専門学校 M.M

この度はコロナ渦の中実習を引き受けてくださりありがとうございました。2日間という短い期間の実習ではありましたが、沢山のことを学ばせていただきました。実際にアルコール依存症の方から貴重なお話を聞かせていただき、AA という団体に所属しプログラムに参加しながら、自分の今までの出来事を振り返り、自分を変えたいという思いを抱き、日常生活の中で葛藤を抱きながらも自分らしい生活を送っていらっしゃる様子を学ばせていただきました。また、ミーティングに参加させていただく中で、生活していく上での悩みのほかに、今まで育ってきた生活環境もアルコール依存症の原因になるということを学びました。お話の中で、自分がアルコール依存症になり、娘さんや息子さんも精神疾患を患っているというお話もありました。アルコール依存症に罹患することで自分自身だけでなく、家族にも影響を及ぼしてしまう現実を目にし、この学びから、改めて本人だけでなく、家族を含めた支援が必要だということを学びました。アルコール依存症の方は精神科病院だけでなく、内科の病院に入院していることも多いというお話から、私自身将来看護師となった際に、アルコール依存症の方と出会う機会も多いと思いました。そのような中で私自身に何ができるのかと考えたときに、退院後の生活を見据え社会資源を提供することであると考えました。そのためには、アルコール依存症の知識をきちんと身に付けておかなければならないと思いました。それはアルコール依存症に限らずだと思います。私自身が知識を身に付けないと患者様は納得することができないと思いました。実際に私が患者様の立場であればそう思います。そのため、学生時代の間にしっかりと勉学に励み、看護の知識を深めていきたいと思います。また、アルコール依存症の患者様が苦手な言葉というものを教えていただきました。それは「これから〇〇さんはどうしたいですか？」という相手に選択をゆだねる質問です。選択肢をこちらで作ってしまえば、より自分が楽できる選択肢を選んでしまうというお話から、本人に決めてもらうことでその方自身がやらなくてはいけない状況を作ること、重要であるということを学びました。学生生活残り少ないですが、看護師として患者様にあつた支援を行えるように日々学びを深めていきたいと思います。この度は貴重な実習をさせていただきありがとうございました。

# ★交流ソフトボール大会★

日時：5月4日 祝日（木）13時00分から15時00分

場所：さいたま市障害者交流センター

連絡先：さいたまマック 048-685-7733

マックチーム VS 混成チーム

マック修了者、AAメンバー他、多数の皆様のご参加をお待ちしております。

みんなで爽やかな汗をかきましょう！



## さいたまマック 22周年 感謝の集い

日時：6月11日（日）10時00分から16時10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。

恒例の通所者・修了者による回復の歌声もお楽しみ下さい。

火曜の午後・日曜の午後、歌の練習をしていますので、修了者の皆様

是非、ご参加下さい！お待ちしております。



## 5月の通所者プログラム

- 4日（木）交流ソフトボール（障害者交流センター）
- 11日（木）調理実習
- 18日（木）マックダルク合同オンラインミーティング
- 25日（火）ビジネスミーティング
- 27日（土）視聴覚プログラム
- 28日（日）AA さきたまG ステップセミナー(蓮田中央公民館)
- 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

- |                          |             |
|--------------------------|-------------|
| 5日（金）家族ミーティング            | 19：00～20：30 |
| 6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 |
| 9日（火）事例検討会               | 15：30～17：00 |
| 11日（木）マック利用案内 久喜すずのき病院   | 13：30～15：00 |
| 17日（水）マックダルク連絡会          | 18：30～20：30 |
| 19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 |
| 20日（土）家族ミーティング           | 18：00～19：30 |
| 24日（水）マック利用案内 県立精神医療センター | 14：00～15：00 |

このたび、影山 実さんが、4月30日をもって退職することとなりました。

長い間お疲れ様でした。ありがとうございました。

# 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

来る日も！来る日も！私が『ミーティング』に参加させて頂いて何年が過ぎたでしょうか。通い始めた目的は「お酒の止め方を早く教えて！」の不純な動機、なおかつ「同じ話ばかりしてないで、酒の止め方サッサと喋ろ」とイラついているのですから、私はいったい何様のつもりなのか(笑)夫の酒を何とか取り上げたい、つまり夫を自分の意のままに操りたい、そのためだけの狂った行動。朝から晩までイヤイヤ夜中までも、365日緊張の日々でした。自分を生きた日など全くありませんでした。疲れました！ホントに本当に疲れ果てましたあー！でも不思議。あんな横縞な考えで参加しているミーティングですが、ひたすら通いつけているうち、いつの間にか『楽』になった紛れもない事実。いつから緊張が取れたのか、いつから楽になれたのか？気が付けば楽でした！雁字がらめだったあの囚われは何処に行ったのでしょうか？人様の和の中に身を置いて人様の酒にまつわる過去の物語を聞いていただけなのに、何とまあ不思議な現象が確実に起きました。そして天地逆転の気付き。苦しみの原因は夫の飲酒では無かったのです。私が勝手に囚われていた自分の『価値観』でした。『優先順位』でした。自分で良かれと思って抱き続けた大事な物が少しずつホントに少しずつ手から放れていく実感がこれまた実に楽しくて、『今日はどんな自分に合えるのか！！』毎日のミーティングがワクワク。アル中夫の為に出向いたミーティングが、いつの間にか自分のために出向く毎日。アル中妻の幸せの為のミーティングでした。

向き合う方向をちょっと変えただけで、人はこんなに『楽』になれるものなのですね。酒飲みを夫を許せたからなのか、自分を許したからなのか、新芽の黄緑色が余りにも美しく、世の中の全ての色さえも変わって見えました。意味も無く訳も無く、四方八方に『ありがとー！』と言っておりました。

## 後援会3月会計報告

収入の部	会員献金	121,000	支出の部	事務費	9,692		
	賛助会員	-		印刷費	6,000		
	法人会員	50,000		通信費	20,539		
	会場献金	-		行事費	-		
	雑収入	-		雑費	436		
	/			/		運営委員会	-
	① 収入合計	171,000		② 支出合計	36,667		
				③ 収支差額 (①-②)	134,333		
				前月繰越金	601,931		
				次月繰越金	736,264		

### 【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