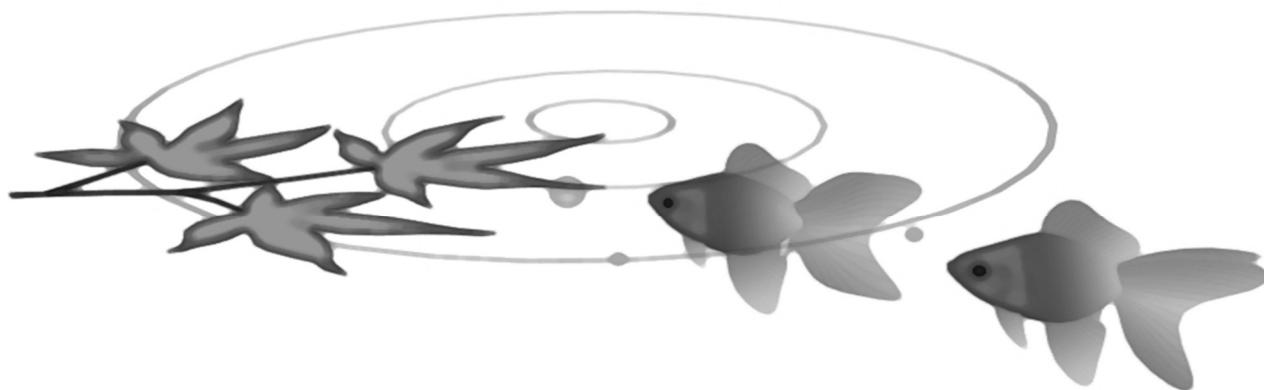




2023年8月号

～ 目次 ～

学生感想文	2~4
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 2 日間の実習を通した学び

国際医療専門学校 M.T

【先入観と実態の違い】

ミーティング内での発表内容には、私が想像しえないような家庭環境の連鎖や隠したい過去もあり、様々な振り返りの中から自分に正直でいる努力を積み重ね、依存症である事や自分自身を認める機会にもなっているのだと考えた。利用者さんが笑って「よくこの場所を確保できたよね、犯罪者予備軍みたいな人ばかりなのに」と発言があった。「依存症」という言葉が持つ偏見が社会にある事や、レッテルが貼られている事を感じながらも変わろうと努力している人々がいると、私自身の偏りに気づき学びにもなった。また、私もミーティングで過去のことを振り返り発言した際「知られたくない、恥ずかしい」という気持ちがあったが、様々な経験や想いをもったこのメンバーになら「話しても良いな」と感じ、素直に話すことができた。同じ経験を持つ方だからこそ、共感だけでなく打ち明けられる・軽蔑されないと感じ、表出することができるのだと実感した。この素直さ・正直さが自分自身や行いの受容に繋がりレジリエンスを支えていると考える。

実習により、入院治療を終えた方が日常生活に戻る際、再度飲酒する習慣に戻ってしまわないよう、生活リズムを整える・グループセラピーを通し「お酒を必要としない生き方」を支える役割を担う場という事が分かった。そして、生きづらさからお酒に依存し、日常生活や仕事の継続が困難となった方々が、自ら選択し通所を続けており、お酒がその方を苦しめている原因ではなく、生き方の困難さから依存した習慣へつながっているのだと学ぶことができた。その方の生まれ持った気質や環境による影響から生きづらさがおこり、対処ができないためにお酒を取り入れたが、飲酒のコントロールできない状態に陥ったのだと、実習を通し学ぶことができた。

【支援の視点】

アルコール依存症者の回復した状態とは、どんな状態なのか話を聞かせていただくことで、疾患に捕られない視点と支援が必要なのだ気付くことができた。飲酒をしない・元の生活に戻れることが回復ではなく「お酒を必要としない生き方が回復」に定め、利用者の生きづらさ＝生き方の病気にアプローチすることが重要となると話された。生きづらさは生育歴や家庭・職場の人からの影響もあるが、自ら生きづらさを作

ってしまうことも多く、現状や自身に不足している事など整頓と問題の見極めができず、自己判断で仕事や飲酒をして孤立してしまうことが考えられる。マックで社会生活・人間関係の「当たり前」を再獲得し、過去の棚卸しをすることで自身の認知のずれを自覚し整頓したり、社会的行動を習慣化できるよう、施設内の掃除やスケジュール・挨拶ひとつから学びなおしレジリエンスと自己肯定感を高める場と考える。利用者がマックに通うきっかけは、看護師・ケアサポーターにより紹介され、強制ではなく自己決定のもと通所を決められていた。アルコール依存症の回復には、多くのサポートが必要とされ、専門的な医療機関はもちろんピアサポートのように、人を通した学びや交流の場を維持し、社会的行動の学習を支えていると知ることができた。

実際に見て、交流を通すことでしか感じえない、その人の葛藤や努力を体験できた貴重な実習であったと共に、努力しつつもその人らしく過ごされる姿を知ることができ、嬉しくもあった。

2日間大変お世話になりました。実習を受けてくださりありがとうございました。

実習を終えて

国際医療専門学校 M・S

アルコール依存症当事者のミーティングに参加して地域で暮らす精神に障がいをもつ対象はアルコールを飲むために嘘を重ねてしまったがために周囲に信用されなくなってしまう、アルコールをやめたあとに周囲に信用されるだろうかと感じてしまい、人間関係構築に支障をきたすことが生活での支障であると学んだ。嘘をつかないことは人と関係を構築する上で信用に関わるため重要であると考え。対象はミーティングの正直というテーマのなかで自分の考えていることや経験を正直に仲間に話すことで向き合っているとわかった。また、他人が自分のことをどう思っているのか気になって正直な自分の気持ちを人に話すことができず、自分の限界以上の仕事を引き受けてしまう。そのため期日までに仕事を終えることができず、仕事ができない人だと思われ孤立することでアルコールを摂取して悪循環に陥ってしまうことで、さらに周囲の人に信用されなくなってしまう。このことから他人の評価を気にするあまり、本当の自分も他人も認めることができないことも生活の支障であると考え。ミーティングで対象が発言するときに必ずアルコール依存症の〇〇ですと一言話してから発言していた。これを行うことで現在自分がおかれている状況（ありのままの自

分)を声に出して認めるとともに仲間にあるのままの自分を伝えることで本当の自分に向き合っているのだと考える。

さいたまマックはアルコール依存症者の回復支援施設であり、12ステップの中の1～3のプログラムを中心に行う。4～12はAAで行う。対象はさいたまマックに通所しながら複数の社会資源を利用して、ハローワークに通所するなど基本的な生活リズムを整えアルコールを必要としない生き方をするために生活を再構築しているのだと学んだ。職員の方は対象と接するときは本人にとっては嫌なことでもはっきりと伝えていた。しかし、嫌なことだけではなく、トイレの掃除がきれいになっていてすごいねと自己効力感を上げるような言葉をかけていた。正面から向き合って対象もこの人ならありのままの自分を出してみてもいいかもしれないと感じさせ、思いの表出を促し、対象が話した事を否定せず認めることが支援として重要であると考えた。2日間ご指導いただきありがとうございました。私も自分をよくみせたいと嘘をつくことがありますが、当事者の方々が正直にミーティングでお話しされているのを見て自分もありのままの自分を認めて相手に正直な気持ちを伝えられるようにしたいと思いました。人間が最初に関わる父親母親が子どもに与える影響はとても大きいと感じました。看護は患者だけでなく患者を取り巻く家族にも支援が必要であると改めて感じました。この実習での学びを看護の実習に活かしたいと考えています。

実習を終えて

国際医療専門学校 M・S

私は3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に受け止めて、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。

映画が語るもの

「My Name is Bill W」を再度見る。

「偉大な本は、読者の心の成長に伴って成長する」という言葉がある。本や映画を再度見ていると前回には気付かなかったことに「そうだったんだ！」と膝を打ち、「なるほど」と腑に落ちることがある。

「My Name is Bill W」は、私に新しい気付きや納得を何度も与えた。前回の「映画が語るもの③『My Name is Bill W』」でも私が Bill W の物語という個人の物語から、A.A.創立の時代的思想的背景に関心が移り始めていると気付かれた読者も多いだろう。

◆二十世紀には、科学が進歩し、宗教は廃れていくと思っていた。「進化論を信じつつ、しかもキリスト教徒足り得るか」という時代に Bill W は生まれ育った。ウォール街で株の売買をしていた Bill W にとって産業革命による社会の発展や第一次世界大戦後のアメリカの空前の繁栄は、科学万能時代の到来を実感していた。サイドカーで新婚旅行に行った Bill W が発電所の建設を知りロイスを置き去りにするシーンは熱狂する科学信奉者であろう。同様にオックスフォードグループで回復したエビーが Bill W を訪ねた時、「宗教などに頼って」と宗教を蔑視し非難する。断酒しているエビーに対する妬みもあるが、当時の Bill W の科学や宗教に対する考え方が描かれている。二十世紀中頃に生まれた私も、Bill W と同じように「科学」を未来のあるもの正しいものと重視し「宗教」を因習にとらわれた過去のものと思っていた。学生の頃、「救われたい」と思って福音教会に牧師の話を聞きに行ったがどうしても「神」の存在を信じられなかった。

◆一神教の人々ほどではないにしろ「真実」や「神」は一つと思っていた。幼い頃、真実や神は一つと思っていた。日本には八百万の神が居ることや、徳川家康のように人間が東照大権現などと言われて神になったことなど知らなかった。同じキリスト教でもカトリックとプロテスタント、その分派を考慮するといろいろな教えがあるだろう。ヒンズー教に仏教、イスラム教、多民族国家のアメリカには八百万以上に神がいるのではないだろうか。ダーウィンの進化論が知られるようになると人間の誕生について宗教は嘘ばかりついてと不信感を持って無神論者になった人たちも多いと思う。こんな社会の中であって、ウィリアム・ジェームズは、教会や教義から離れ、一人の人間の側から宗教や救済を探求し、悩める人の回心や祈りに必要な存在を「より以上のもの (the more)」と表現した。宗教団体の言う神はなくても、私個人にとってより偉大な存在は居て欲しいと思っている。

◆経験を集めれば方法が見えてくる「可謬主義」中間試験、学期末試験、受験、と頻繁に試験を繰り返され評価されると、高得点者は正しい人で、低得点者は間違っただけの人のように思いこんでしまう。人間の生き方もアル中とレッテルを貼られると再起不可能な無価値な人間とあきらめてしまう人がいる。失敗は墓の中まで持って行こうと思い込んでいた。プラグマティズムのパーズは「可謬主義（人間が獲得した知識には絶対的に正しいということはなく、将来的に誤りが発見され修正される可能性が常に残されているという認識論上の主張）」を提唱している。もちろんパーズと友人でありプラグマティズムの普及に貢献したウィリアム・ジェームズも同様な考えを持っていたと思われ、当然、私は A.A.にも影響を与えたと推測している。私の友達に「A.A.では病気だと言って自分の過ちを許すが、私にとっては許されない罪業だ」と自分自身を責めていた人がいた。しかし、個人の回復には許しが原動力になり、続く仲間の可能性を持たせる A.A.的な考え方だと思う。そもそも A.A.には「間違いを犯す権利」という言葉がある。

8月の通所者プログラム

- 3日（木）調理実習
- 10日（木）誕生会
- 11日（金）AA 秩父 G 感謝の集い（秩父福祉女性会館）
- 12日（土）交流ソフトボール（障害者交流センター）
- 17日（木）マック・ダルク合同オンラインミーティング
- 20日（日）AA 埼玉ひまわり G オープン・スピーカース・ミーティング
（下落合公民館）
- 26日（土）視聴覚プログラム
- 29日（火）さいたまマック便り発送
- 31日（木）ビジネスミーティング

8月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

- | | |
|--------------------------|-------------|
| 4日（金）家族ミーティング | 19:00~20:30 |
| 5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 |
| 8日（火）職員研修 | 15:30~17:00 |
| 10日（木）マック利用案内 久喜すずのき病院 | 13:30~15:00 |
| 18日（金）家族ミーティング | 19:00~20:30 |
| 19日（土）家族ミーティング | 18:00~19:30 |
| 23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

内科クリニックの受診時、診察を終えた夫を余所に、主治医に呼び出された私。「お酒を止めていた時期もありましたが、また飲み始めたようですねえー、このままだと肝性昏睡か吐血で命を落とすのではと思われます。」と静かに語られました。

お酒の止め方、止めさせる方法などの画策は、とっくに打ち切りとなったこの頃、いつか訪れるであろうこの瞬間が今、訪れました。

何年も前から、何十回何百回と言われ続け、言い続け、そして密かに待ち続けていた回復。『命は貴方に預けます』とお節介を止めて何年が過ぎたのでしょうか。

その場面に静かに緞帳が降り、事の終末を肌で感じた瞬間でした。

なぜか落ち着いて聞いている自分を客観視している不思議な自分がいました。

〇月〇日

主治医から頂いた説明を子供達にじっくり話しました。

そして夫の希望もきっちり伝えました。

息子からは「だからズーッと行ってたろう」とか「何とかならないの」など現状に則さない会話は1つも有りませんでした。

看護師2年目の娘は「吐血って天井裏に血で地図を描くって習ったよ。その覚悟がお母さんに有るのなら、お父さんの希望通り家で看とるのは最高に幸せだと思うもの、幸せに決まってる」と私は思うよ。私も休みの時は来るから」子供等なりの覚悟は子供等なりに出来ていたようでした。

〇月〇日

「この頃、休みによく来てくれるなあ。今度はいつ来るって言ってた。」二人だけの変化のない毎日にひょっこり現れる子供等に喜びを隠せない夫、帰って来れば「疲れたろう大変だったな」まるで普通の家庭みたいな大人の会話が成立するのです。

そして必ず「なに食べに行く？なにか欲しい物ないか？」と尋ねる横顔は、今までの生き方をことごとく悔やみ、失った昔の時間を取り戻そうとしているかのように、私の心には映るのです。

後援会 6 月会計報告

収入の部	会員献金	153,000	支出の部	事務費	10,104
	賛助会員	-		印刷費	6,000
	法人会員	50,000		通信費	20,691
	会場献金	-		行事費	-
	雑収入	203		雑費	-
	① 収入合計	203,203		運営委員会	-
				② 支出合計	36,795
				③ 収支差額 (①-②)	166,408
				前月繰越金	1,193,389
				次月繰越金	1,359,797

【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