



2023年10月号

～ 目次 ～

学生感想文 2～3
史実が語るもの 5
スケジュール 6
はらたち日記 7
会計報告 8



さいたまマックの感想

国際医療専門学校 Y.T

アルコール依存症の方のイメージについて。アルコール依存症と聞くと、どこか怖い印象がありましたが、実際に通所されている方は、とても穏やかで物腰が柔らかい人が多かったです。また意外だったのが、運営されている方は、元々アルコール依存症でマックに通所していた方や、家族がアルコール依存症であった方であるということです。経験者であるからこそ、通所者の気持ちに共感出来たり、寄り添ったりできることもあると思うので、施設運営の職員の存在は、通所者にとって心強いと思いました。

ミーティングでは、過去にどのような出来事があったのか、なぜアルコール依存症になったのかなど通所者が話をしており、自分と向き合うこと、自分を受け入れること、他の通所者の話を聞いたりして、知見を広げられる機会となっており、大切な取り組みだと思いました。話をすることにより、自分の中で整理することができたり、感情を表出することにより、心の負担が軽減されたりすると思うので、普段なかなか話せない内容をここで、話すことは、非常に重要であると思いました。

食事について。食事がとても美味しかったのも印象的でした。マックでは、食事を自炊しており、その日、その場で調理した料理がお昼に提供されていました。通所者の方の中には、アルコール依存症になって家族と疎遠になっている方もいらっしゃいました。ここで、1つの食卓（机）を囲み、美味しいね、など会話することは、1人で食べるよりも食事がより一層美味しく感じられると思いました。食事を皆と一緒に食べることは、身体的だけでなく、精神的にも良いことだと思いました。

掃除をすること、ペットを飼育することについて。毎日、掃除をしていました。掃除をすることは、自分たちが生活する場を整え、すっきりとした気分になり、気持ちの良い1日を始めることができると思います。当番制で施設内の様々な場所を掃除することによって、施設に対する感謝の気持ちを持つことにも繋がると思いました。またペットで鳥と水槽に金魚を飼育していました。ペットに対して餌を与えるなどして、命の大切さを知ること、ペット飼育を通して、優しい気持ちになったり、癒されたりすることは、気持ちを落ち着かせる効果もあると思いました。ペットとの共生は、人の心身の健康に良い影響を与えると思いました。

最後に貴重なお話を聞くことができ、勉強になりました。印象的であったことは、通所者の方で「まさか自分がこうなるとは思わなかった」と仰っていたことです。人は必ず何かに依存しています。対象や程度が違っただけで、誰でもなりうることであり、実体験を聞くことができ、気を改めようと思いました。

今後、自分の身近に困っている人や、依存しているような方がいれば、声を掛けたり、話を聞いたりして、関わっていき、マックでの学びを活かしていきたいと思います。2日間の実習・ご指導ありがとうございました。

さいたまマックの感想

国際医療専門学校 S.A

2日間さいたまマックを訪れることで、様々な学びと気づきがありました。実習前はアルコール依存症に対して、お酒を飲むことで生活に支障がでていることが問題なのだと考えていました。しかし、多くの通所者が抱えている問題はお酒を飲むということだけでなく、長年その人が歩んできた人生の中で、しんどさを感じ続けてきたということなのだと気づかされました。依存症は生き方の病気なのだと強く感じました。また、皆で分担して掃除や動物の飼育を行うことや、皆と一緒に食卓を囲むことを大切にしているさいたまマックは、家庭の様なあたたかい雰囲気であると感じました。あたたかい空気感を通所者と共有することができて嬉しく感じています。通所者にとって、さいたまマックは心やすらぐ場所となっているのだと思います。同じ病気の回復に向かう仲間の存在は心強く、安心してくつろげる居場所となっているのだと思います。また、長い治療を乗り越えて回復してきた職員や支援者がいるということは、通所者にとって大きな回復への希望となるのだと思います。これからも依存症を抱える人々に、地域の人々に、回復への希望があるというメッセージを伝え続けてほしいと思います。

編集委員会からのお願い

ただいま、さいたまマック便り編集委員会では「マックでの思い出」・「振り返ったマック時代と今」・「仲間とその後」・「現在のマックに思う事」等々、皆様の原稿を大募集しております。

この紙面を有効に利用できるように編集委員会一同真剣に取り組んでいきたいと思っております。皆様のご協力を心よりお待ちしております。尚原稿は郵送、メール等で受け付けております。

yagawa@saitama-mac.com

どうぞよろしくお願い申し上げます。



自分自身を愉しめます能力を持つ磯田道史

「映画が語るもの」、「史実が語るもの」、何が語っても人の物語は興味深い。

最初に興味を持った人物はヘルマン・ヘッセで、高橋健二の「ヘルマン・ヘッセ ～危機の詩人～」を大変興味深く読んだことを思い出す。この頃の口癖は「虚しい」だった。その本は茶色に変色し今も我が家の納戸で段ボール箱に入ってしまった。昭和49年に出版されたこの本の活字は小さくて老眼になった私を拒んでいる。もっと拒んでいるのは古文で書かれているもので、春画の周りに崩し字で流れるように書かれている文章さえ読めない。今、曲直瀬玄朔の診療録「医学天正記」に書かれている小早川秀秋の症状の記載を理解したいと好奇心が騒いでいるが、英文それ以上に全く解読できない。

歴史的な番組によく出演する磯田道史は、蔵に所蔵されている古文書を探し出し愉しそうに読んでいる。探し出す愉しみに、新しい発見をする愉しみ、納得する愉しみ。とにかく愉しそうにテレビに出演していて、古文書を読めない私としてはうらやましくて腹立たしい。「歴史の愉しみ方 ～忍者・合戦・幕末史に学ぶ～（中公新書）」まで出版してこの野郎。自分自身を愉しめます能力、自分自身を愉快にする能力を磯田道史は持っているように思う。人生で自分自身を愉しませる、愉快にさせる手段を持っている人は幸せ者だと思う。癩に障るので磯田道史の成育歴を調べてみる。磯田の実家は備前岡山藩の支藩である備中鴨方藩重臣の家系で家には古文書などが残されていたらしい。子供の頃から歴史好きで小学生の頃には近隣の石仏の拓本をとって回っていて、同級生の女子から「オジン」と馬鹿にされ現在に至るまでトラウマになっているとテレビ番組で述べている。トラウマでも一生涯己自信を愉しませ、同じ趣味の仲間がいて、それで世間に評価され、仕事として収入を得ている。羨ましい！

アルコール依存症者は、愉しめていたお酒の裏切にあい、愉しめなくなって、周囲から非難されて、自分自身情けなく惨めで、自分自身や自分の生き方を意識しないでもいいように麻酔を飲む。そう考えているとアルコール依存症の究極的な回復は、「自分自身を愉しめます能力」を身につけることだと思う。

身体症状や精神症状の医学的治療、仲間との助け合い（セルフヘルプグループ）から自身の生きている意味を感じ自己肯定感を持つことは大変重要なことのように思う。暇な時間に空虚感から酒に逃げず、自身を愉しめることができるようになったら「つまんねーな」「虚しいな」と不満を言わずにいられるようになる。こらからも好奇心を持って「自分自身を愉しめます能力」を磨いていきたいと思う。

追伸：三橋のハーフウェイハウスでミニ神父は、コンサートや観劇に入所者を連れて行ってほしい。ソプラエティを継続させるためには「自分自身を愉しめます能力」が必要だと思っていたのではないかと推測する。

10月の通所者プログラム

- 1日（日）オ‘ハナ20周年感謝の集い（ハイライフプラザ板橋）
- 5日（木）調理実習
- 12日（木）誕生会
- 14日（土）AAラウンドアップin嵐山（国立女性教育会館）
- 15日（日）AAラウンドアップin嵐山（国立女性教育会館）
- 19日（木）ビジネスミーティング
- 26日（木）マックダルク合同セミナー（滝野川会館）
- 28日（土）視聴覚プログラム（施設内）
- 30日（月）マック便り発送

10月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

- | | |
|--------------------------------|-------------|
| 4日（水）マックダルク連絡会 | 18：30～20：30 |
| 6日（金）家族ミーティング | 19：00～20：30 |
| 7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 |
| 10日（火）職員研修 | 15：30～17：00 |
| 12日（木）マック利用案内 久喜すずのき病院 | 13：30～15：00 |
| 14日（土）全国マック協議会 | 13：30～16：00 |
| 15日（日）アルコール問題援助者トレーニングプログラム（3） | 10：00～16：00 |
| 20日（金）家族ミーティング | 19：00～20：30 |
| 21日（土）家族ミーティング | 18：00～19：30 |
| 25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

私は一輪挿しでも盛り花でも、どこかの隅に花有る家庭が好きです。

花と向き合った時に肌で感じる『無』が大好きです。

家中がバラバラに乱れた時、優しく包んでくれました。空気がバサバサになった時、静かに潤ってくれました。精神がグダグダに潰れた時、暖かく癒してくれました。

いつも花達が命の洗濯をしてくれていました。

私が活け花の用意をすると、そこからの仕草を真剣なまなざしで追いつける夫。仕上がった花の道を、誉めて誉めて誉め捲る「お母さんの花活けは素晴らしいなあ。本当に綺麗だよ。」と大絶賛。但しご機嫌麗しい時節限定。

そんな花器に合った素敵な花台を作るのだと、ちょっと離れた材木屋さんに立ち寄っては頂いて来る廃材。

まるで大相撲呼び出しの拍子木か？と思われるような作品が4本。水盤の大きさに合わせて2本だけにしたり3本使ったり4本全部敷いたり、これは確かに優れ物。

また重たい檜の板にサンダーをかけてヤスリで磨き、漆を塗って塗って塗り重ねて、重厚なる世界に一つだけの花台。

お酒とお酒の隙間にイヤイヤとんでもない飲みながらゆえに作れた逸品11個。

それを本日は全部並べたアル症殿。

今度は『忠司作』と掘り始めました。特に改めて誇張せずとも皆あなたの作品だって知ってるよ・・・(笑)

夫の性格から花より目立つ箇所に掘りたかったでしょうが、よくぞ裏面で我慢してくれました。

そして刻みながら語るのです『おれの形見だからな』一輪のフリージアの端で聞くその響きは、不思議と切なくはありませんでした。

後援会 8 月会計報告

収入の部	会員献金	125,000	支出の部	事務費	9,954
	賛助会員	67,000		印刷費	6,000
	法人会員	50,000		通信費	
	会場献金	-		行事費	
	雑収入	4		雑費	748
	① 収入合計	242,004		② 支出合計	16,702
				③ 収支差額 (①-②)	225,302
		前月繰越金	1,558,304		
		次月繰越金	1,783,606		

【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