



2025年9月号

～ 目 次 ～

さいたまマック感謝の集い 大学生感想文・2～3
誕生会・調理実習・・・・・・・・・・・・・・4
会員献金方法のお知らせ・・・・・・・・・・・・5
スケジュール・・・・・・・・・・・・・・6
はらたち日記・・・・・・・・・・・・・・7
会計報告・・・・・・・・・・・・・・8



さいたまマック感謝の集い感想文

さいたまマック感謝の集いに参加された、埼玉県立大学の学生さんより感想文を頂きました。

「さいたまマック感謝の集い」に参加して

N・S

精神看護学実習を前に、私はさいたまマックの「感謝の集い」に参加させていただいた。この訪問は、アルコール依存症からの「回復」とは何か、その背景にある多様な体験や支援の在り方について、実際の声から深く学ぶ貴重な機会となった。

会場では複数の方が自らの依存症体験を語ってくださったが、特に印象に残ったのは、いわゆる「底つき体験」や「気づきのタイミング」が人それぞれで大きく異なっていたことだった。中には家族からの拒絶を経てようやく自分の状態を受け止めたという方もいれば、医療機関の介入や仲間との出会いが転機になったという方もいた。それぞれの語りから、「回復」は一つの道筋ではなく、本人が自らの力で「気づく」瞬間を迎えるまで、長い時間と多くの支援を必要とする過程であることを実感した。

また、周囲の人々の存在の大きさにも心を打たれた。家族や友人、看護師など、本人が「依存症を認めることができた」背景には、必ず誰かの理解や言葉、関わりがあった。看護師の存在は、ただ治療に関わるだけでなく、本人が安心して自分の弱さや苦しさを話せる場づくりや、リハビリプロセスの伴走者としての役割を担っていることを感じた。私も今後、実習や看護師としての関わりの中で、こうした寄り添い方を意識していきたいと思った。

ステージの上で、過去の失敗や苦しみを語る参加者の姿にも胸を打たれた。多くの人の前で語るには、強い覚悟と、自分自身としつかり向き合ってきた時間が必要だったのではないかと思う。これは「回復」とは単に飲酒を止めることではなく、自己と向き合い、過去を受け入れ、前を向く力を育むことなのだと感じた。また、語ることそのものが、他者の支援にもつながっていることを、会場のあたたかな空気から感じ取ることができた。

「回復の歌」の合唱にも参加させていただいた。初めは「なぜ歌うのだろう」と思ったが、実際にステージで堂々と歌う姿を見て、また涙を流しながら聴いている人々の姿を見て、その意味が少しわかった気がした。歌えるまでに至ったという事実そのものが、「回復」の証であり、喜びであり、支え合う仲間との大切な共有の瞬間なのだった。ただの合唱ではなく、そこには一人ひとりの物語と再生の道のりが込められていた。

今回の訪問を通じて、教科書では得られない「生きた回復の姿」に触れることができた。支援をする側としても、常に相手の背景や気持ちに目を向け、押し付けることなくその人らしい生き方を尊重する姿勢が必要である。精神看護実習でも、こうした視点を忘れずに、利用者一人ひとりと真摯に向き合っていきたい。

感想の集いに参加し、プログラム修了者の方のお話や参加している方との会話、合唱などすべてのことから学びがあった。

まず、変えられるものと変えられないものを見極めるといってお話を聞き、実際に調べてみるとナーバーの祈りがアルコール依存症の回復プログラムで広く用いられているものだとことを知った。私はこの考え方がとても印象に残り、どのようにしたら変えられるものと変えられないものを見極めることができるのか疑問に思ったが、先生との会話で2週間のさいたまマックでの実習を終えても分かることではないと知り、少しでも自分なりに理解ができれば良いと思った。調べてみると、変えられないものは依存症であるという現実であり、変えられるものは依存症から脱却するための行動であると記載されており、依存症であるということは共通していても、どこまでを受け入れるべきなのかは人それぞれであり、回復するための行動も人それぞれであると思った。さいたまマックでの関わりやミーティングを通して、通所している方の変えられるものと変えられないものについて学ぶだけでなく、自分自身に置き換えて考えてみたいと思った。

合唱では、涙を流す人がいるという話や、歌を聞いて感動したと一言メッセージで仰っている方がおり、みんなで歌を歌えるようになるまでの道のりがどのようなものなのかと興味を持った。去年の実習で入院している段階の方と関わることはできたが、また飲酒を繰り返してしまうのではないかと感じてしまったので、退院後にさいたまマックに通うことで行動や心情にどのような変化があるのか知りたいと思った。

プログラム修了者のお話からは、後悔していることや仲間の存在など回復までの想いを聞き、今に至るまでの道のりやきっかけ、考え方についてさらに具体的に学びたいと思った。自転車で通うことが精神面で大きく影響したと仰っている方がおり、一人ひとり大切にしていることや、気持ちが楽になると感じることに、マックに通い続けられる理由、ねずみの実験のようなアルコールが不必要になる楽園は様々なのだと思い、一人ひとりの気持ちを理解したり、汲み取ったりすることが大切なのではないかと思った。さいたまマックでの実習で、通っている方々それぞれの考え方を理解したいと思った。また、飲まないで生き続ける方法をマックで学んでいた飲まない姿を家族に見せ続けることが償いであったりと、依存症が完治できないものだとしても、お酒を飲まないことを一生継続するためにマックという場所があるのではないかと思った。

お昼休憩の際に漬物をお裾分けしてくださった方や箸をくださった方、お話をしてくださった方など、話しかけていただくことが多く、優しい方が多いと感じた。去年の精神看護学実習でも、学生である私たちを気にかけてくださり、場を盛り上げてくださる方が多くいたため、アルコール依存症という病名だけで偏見を持つのではなく、生活背景や実際の関わりからその人の性格を見れるようにしたいと思った。



調理実習



調理実習の献立はビジネスミーティングにてみんなで決めます。予算、季節感、時間内で作れるか、そして卒業後に家で一人でも作れるか、などを考慮しながら決めていきます。今月の料理は夏らしくカラフルなのに、写真が白黒なのが残念です。美味しくいただきました。



誕生日会

今月は誕生月の仲間がいたおかげで、特別ミーティングの枠を使って誕生日会ミーティングを行うことができました。ミーティングのテーマは「夏休み」でした。みんなでケーキを食べながら誕生者を祝い、お互いの夏にまつわる楽しかったことや、苦い思い出などを語りあいました。有意義な時間を過ごせたのかと思います。



会員献金方法についてのお知らせ

いつも後援会活動にご理解・ご協力を頂き、厚くお礼申し上げます。

この度、会員献金につきまして、新しい献金方法を追加導入致しました。

お手持ちのスマートフォンから、後援会の新規入会手続きや献金が出来ます。

また、既に会員の方におかれましては、特別献金の振込用紙を使用せずに行えるようになりましたので、ご紹介させていただきます。

1. 前提

デビットカード または クレジットカード専用の献金となります。

2. 特徴

- (1) お手持ちのスマートフォンで任意のタイミングにて新規入会手続きが出来るので、後援会員の立合いが不要です。
- (2) 新規入会申込だけでなく、献金のみや、特別献金のお支払い時にもご利用が可能です。

3. ご利用パターン

- (1) 新規入会者様向け
ご知り合いに後援会入会の意志がある場合、その場で入会手続きをして頂く際にご利用頂ければと思います。
- (2) 既存会員様向け
毎月振込や特別献金など振込用紙による献金から切り替えて頂くことにより、お振込みの手間が省けます。
尚、今まで通りお振込みして頂いても問題はございません。

- 新しい献金方法は同封の手順書、
または右記QRコードよりご確認ください。



- お問い合わせ先：さいたまマック内　さいたまマック後援会

TEL：048-685-7733

e-mail：kouenkai@saitama-mac.com

9月の通所者プログラム

- 4日（木）調理実習
- 7日（日）AA 埼玉東地区の集い（東大宮コミュニティーセンター）
- 11日（木）特別ミーティング
- 13日（土）スポーツプログラム
- 18日（木）マックダルク合同オンラインミーティング
- 20日（土）、21日（日）宿泊研修会（群馬県安中市くつろぎの郷）
- 25日（木）ビジネスミーティング
- 27日（土）視聴覚プログラム
- 29日（日）ワンステップ ステップセミナー（サンパール荒川）
- 30日（火）マック便り発送

9月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

- | | |
|----------------------------|-------------|
| 3日（水）マックダルク連絡会 | 18:30~20:30 |
| 5日（金）家族ミーティング | 13:00~14:30 |
| 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 | 17:00~18:30 |
| 8日（月）東京家族会 メッセージ | 17:00~18:00 |
| 9日（火）事例検討 | 15:30~17:00 |
| 10日（水）家族教室 済生会鴻巣病院 | 14:00~15:30 |
| 11日（木）マック利用案内 久喜すずのき病院 | 13:30~15:00 |
| 17日（木）家族教室（本人）県立精神保健福祉センター | 13:30~15:00 |
| 19日（金）家族ミーティング | 13:00~14:30 |
| 20日（土）家族ミーティング | 17:00~18:30 |
| 24日（水）マック利用案内 県立精神医療センター | 14:00~15:00 |
| 24日（水）家族教室（家族）県立精神保健福祉センター | 13:30~15:00 |

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

○月○日

意識が薄れゆく夫に、何とか伝えなければと闇雲に大きな声を出したのでしょうか・・・静まり返った病室のひと声「うるさかぁ」で我に戻りました。きっととてつも無く『うるさかった』のでしょうか何とも後味よろしく無く・・・。

しかし今そんなことで立ち止まってる時間はない。

元気な頃の夫との約束を、揺るがなく果たした嫁さんは、眠った孫をおんぶして「今日は家に帰ります」と静かに病室を出て行きました。そして入れ替わるかのように仕事帰りの息子が入って来ました。夫の枕元に立ち「オッス来たヨ」と声をかけただけで、何をするでも無く、何を求めるでもなく隅の椅子に無言で腰掛けました。

看護師さんから「先生がご呼びですよ」と促されソソクサと病室を後にした私。芯の底から覚悟はしているつもりですが、何を言われるのか、何を言い渡されるのか、何を宣告されるのか、院内の廊下は思いの外長く、先生のお部屋のドアは想像以上に重かった。深々と頭を下げ、差し出された椅子に会釈し、ぎこちなく座った私に「ご主人は今苦しそうに見えますが、ご本人は苦しみなど全く無く穏やかに眠っている状態なので、何も心配なさらないで下さい」とおもむろに語って下さいました。

無意識に突っ張っていた身体が、崩れるように軽くなった感覚は生涯忘れることが出来ません。

病室では『あんな親父が死のうと生きようと関係無いし』などの空気は全くありませんでした。血の繋がりが無い者同士が同じ方向に真摯に向き合っていることだけは確かでした。各々何を待つでもなく、各々何をするでも無い。無言の刻は時計の秒針に合わせるかのように正確に静かに流れていました。

後援会7月会計報告

収入の部	会員献金	151,600.	支出の部	事務費	12,027.		
	賛助会員	70,000.		印刷費	7,700.		
	法人会員	50,000.		通信費	19,206		
	会場献金	-		行事費	-		
	雑収入	-		雑費	1,456.		
	(斜線)			(斜線)		運営委員会	-
	① 収入合計	271,600.		② 支出合計	40,389.		
				③ 収支差額 (①-②)	231,211.		
				前月繰越金	767,667.		
				次月繰越金	998,878.		

【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