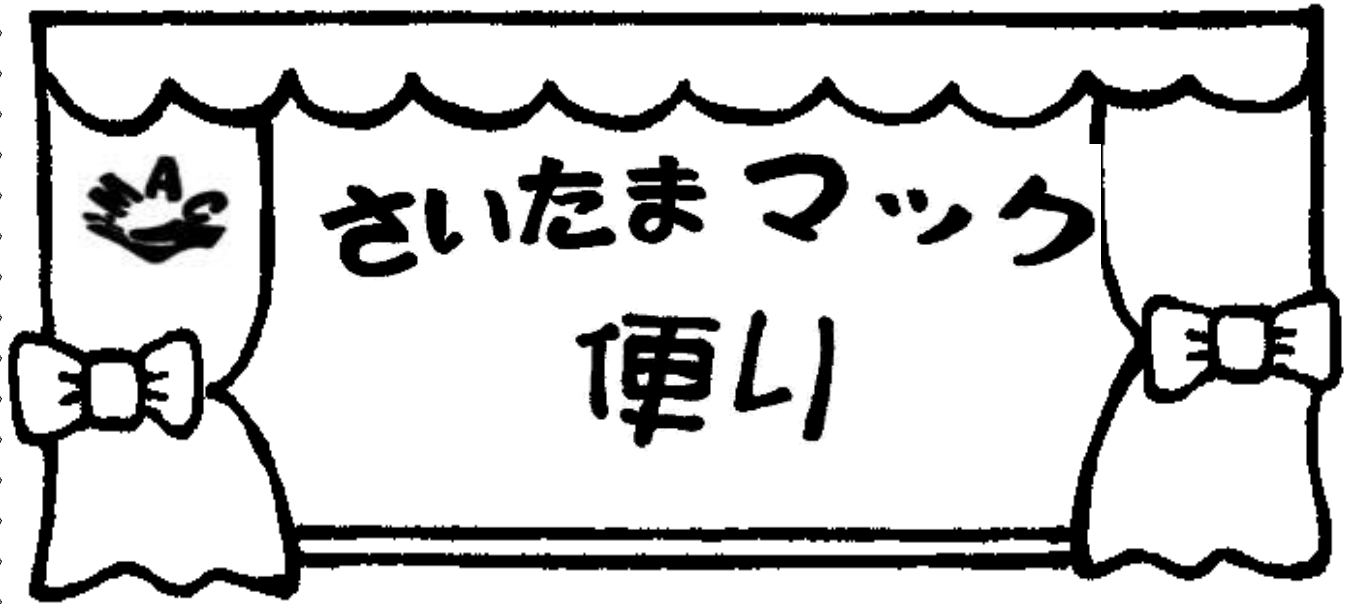




2025年10月号

～ 目 次 ～

さいたまマックでの実習 大学生感想文・2～3	
スポーツプログラム・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 実習感想文

さいたまマックで実習をなさった、埼玉県立大学の学生さんより感想文を頂きました。

さいたまマックでの実習を通して

N・S

2週間さいたまマックで実習をさせていただき、依存症者に対する理解と正しい知識を身に付けることができました。

昨年、精神科の病院の依存症病棟に実習に行く機会があり、その際は依存症の方がなぜ再飲酒してしまうのか、入院しているのにお酒をやめたくないと言っている方がいるのはなぜか、と疑問がありました。しかし、今回の関わりを通してアルコール依存症が生き方の病気であることを学び、ただ単にお酒を飲まないだけでは回復せず、飲まなくても生き続けられるように生き方を学ぶ必要があるのだと分かりました。さいたまマックでの生活はすべてのことに意味があり、この生活を通して人間らしい生き方や、自分にとっての楽しみや居場所を見つけることができるのだと学びました。

ミーティングでは、1日目は緊張して何を話せばよいのか分かりませんでした。通所者の方が仰っていた「1日3回のミーティングが疲れる」という気持ちがよくわかりました。しかし、繰り返しミーティングに参加していくうちに、ミーティングで話したことについて誰も言及しておらず、本当に言いつぱなし聞きっぱなしなのだ実感しました。このように、自分の話したことに否定的な意見を持たれないことは安心感につながり、自身の正直な気持ちを話しやすくなりました。正直な気持ちを話せるようになるまでの過程を、自己理解を通して学び、看護師として患者さんと関わる際にも否定的な姿勢を見せず、安心感を与えられる環境を作って関わりたいと思いました。

また、ミーティングを続けるだけで回復することにも疑問を抱いていましたが、依存症には特効薬はなく、人と人との間に生まれるぬくもりが一番の薬なのだということを学びました。ミーティングでは、依存物質を手放して生き続けるという同じ目標を持った仲間がおり、過去に同じ経験をしてきているからこそ仲間を信頼することができ、仲間と同じように回復の道をたどることができるのだと思いました。自分にとって頼れる場所を依存物質から他の人やモノに変えていくために、仲間の存在やマックが必要なのだと分かり、実際に修了者の方の様子を見たりお話を聞いたりすると、さいたまマックが1つの居場所になっているのだと感じました。

依存症について深く学び、理解することができたため、この学びを自分たちだけで絶やさず、周囲に伝えていきたいと思います。さいたまマックの職員の方、通所者の方、修了者の方、関わってくださったみなさんに暖かく接していただき、とても居心地の良い場所でした。ありがとうございました。

実習先がさいたまマックに決まったとき、私は正直なところ不安と偏見を抱いていました。「依存症から回復を目指す施設とはどんな場所なのか?」「利用者さんの精神状態は大丈夫なのか?」「ミーティングに学生が参加して、何か意味があるのだろうか」といった疑問が浮かび、緊張感を持って実習初日を迎えました。しかし、約 2 週間の実習を終えた今、依存症に対する理解が深まっただけでなく、自分自身の内面や生き方とも深く向き合うことができ、実習先がさいたまマックで本当に良かったと感じています。

この実習で最も印象的だった学びは、「依存症は生き方の病気である」ということです。単に体から依存物質を抜くだけでは解決しない問題であり、依存の背景にある生きづらさや人間関係、家庭環境などに向き合い、生き方そのものを見直していくことが必要であると知りました。AA ミーティングでは「生き方を変えていく勇気」「飲まないで生きる」という言葉が何度も語られ、その奥深さを実感しました。

また、依存症は本人だけの問題ではなく、家族も巻き込まれる「関係性の病気」であることを学びました。家族が当事者をコントロールしようとしたり、共依存に陥ることでさらに問題が複雑化するケースや、機能不全家庭で育った子どもがアダルトチルドレンとして生きづらさを抱え、将来的に依存症に繋がってしまうこともあるという話から、家族機能の回復がいかに重要かを痛感しました。

ミーティングへの参加を通して、他者の語りから学ぶだけでなく、自分自身を見つめ直す時間にもなりました。私は、これまで自分の悩みや感情を内面に閉じ込め、他者と共有することに苦手意識がありましたが、「語ることが回復につながる」という価値観に触れ、自分も少しずつ思いを言葉にしていきたいと思えるようになりました。また、自分の中にあるネガティブな面だけでなく、他者に気づける力や優しさといったポジティブな部分にも目を向けることができ、自信を持てるようになったと感じています。

さいたまマックでの実習は、知識だけでは得られない、人との関わりの中でしか得られない「気づき」と「実感」に溢れた貴重な経験でした。依存症に対する理解の深化とともに、自分の人生をどう生きるかという視点までもらえたことに、心から感謝しています。



今月の調理実習



今月はカニ玉と麻婆豆腐などメイン級が2品もある豪華な中華の献立になりました。麻婆豆腐には近所にある豆腐屋さんの豆腐を使うなど、こだわるところはこだわりました。今月もおしくいただきました。

ひまわり畑に行ってきました



一輪だけ咲いていました



ひまわり枯れてました...

この日はスポーツプログラムの予定でしたが、前日が大雨でグラウンドのコンディションが悪いため、急遽ひまわり畑に行くことになりました。しかし畑に着いてみると残念ながら、ひま

わりは下を向い

て枯れていました。この畑は迷路になっていて、ひまわりの花が咲き誇っていたらさぞ楽しい場所なのでしょう。畑を見回してみるとなんと一輪だけひまわりが咲いていました。これはこれでなかなか見れない光景で良かったと思います。

ちなみに「一輪のひまわり」の花言葉は「憧れ」や「一目惚れ」という意味のようです。



ひまわりは枯れていたけど空はきれいでした

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

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

10月の通所者プログラム

- 2日（木）調理実習
- 5日（日）オ' ハナセミナー（ハイライフ板橋）
- 9日（木）マックダルク合同セミナー（滝野川会館）
- 11日（土）AA 川口グループ 川口の集い（川口市西公民館）
- 12日（日）AA こうのすグループ オープンスピーカーズ（クレア鴻巣）
- 13日（月）AA 埼玉東地区女性ステップセミナー（さいたま市産業文化センター）
- 23日（木）美術館巡り
- 25日（土）視聴覚プログラム
- 28日（火）マック便り発送
- 30日（木）ビジネスミーティング

10月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

- | | |
|--------------------------|-------------|
| 1日（水）マックダルク連絡会 | 18:30～20:30 |
| 3日（金）家族ミーティング | 13:00～14:30 |
| 4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 |
| 全国マック協議会 | 13:30～16:00 |
| 9日（木）マック利用案内 久喜すずのき病院 | 13:30～15:00 |
| 14日（火）職員研修 | 15:30～17:00 |
| 17日（金）家族ミーティング | 13:00～14:30 |
| 18日（土）家族ミーティング | 17:00～18:30 |
| 22日（水）マック利用案内 県立精神医療センター | 14:00～15:00 |
| 31日（金）春日部市立看護学校 講師 | 10:30～12:00 |

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

「妙子さんありがとねえー、早く知らせてくれたばってん、看病もできたし、死に目にも会えたし何の心残りもなかばい。妙子さんホントにありがとうございました」とまたも静けさを掻き消す義母の一言。ハッ？その言葉！今ですか？このタイミングでですか？何で？どうして？頭が真っ白になりました。『死に目』って今言うのですか？いたたまれない現状に堪え切れず、心の叫びが溢れてしまったということですか？え〜っ！それにしても変でしょう！常識から甚だしく離れていませんか？世間で言うところの非常識ではないですか？お義母さんはどんな神経してるんですか？

そしてたった一晚病室に居ただけで看病したって言い切るのですか？最初の入院時から12年間どんな暮らしだったか何も解からないでしょう、何も知らないでしょ！解ろうとしなかったじゃないですか、知ろうとしなかったじゃないですか！昨年春、残されてる命の長さを悟ったかのように『一度九州に帰りたい』と言った夫に『帰って来んでよカァー』と怒鳴りましたよね。その理由を冷静に尋ねたところ世間体が悪いからと言われましたよね。腹立たしかった過去と悔しくかった過去、そして理解出来なかった義母と夫との関係性など、怒りが怒涛の如く押し寄せ、ここが病室である事の僅かな自覚がドンドン遠のいて行ってしまう焦り、駄目ダメ我慢ガマンと消え失せそうな理性にしがみついていたその時。

「おばあちゃん！声大きいよ！静かにしないと今度は家族が強制退院させられるからね」と病室の角でジッと目を瞑っていた次男が普通に微笑みながら言うのです。

世界で一番私を困らせた、イヤ夫の次だから世界で二番に私を困らせた次男の一言が現実引き戻してくれました。あのどうしようも無かった次男が事も有ろうに私のストッパーになってくれた瞬間でした。理屈抜きで『ありがとう』。

後援会8月会計報告

収 入 の 部	会 員 献 金	109,000.	支 出 の 部	事 務 費	11,022.
	賛 助 会 員	35,000.		印 刷 費	7,700.
	法 人 会 員	50,000.		通 信 費	19,305.
	会 場 献 金	—		行 事 費	—
	雑 収 入	1,439.		雑 費	514
				運営委員会	—
	① 収入合計	195,439.		② 支出合計	38,541.
			③ 収支差額（①－②）	156,898.	
			前月繰越金	998,878.	
			次月繰越金	1,155,776.	

【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