



2026年9月号

～ 目 次 ～

マックで感じたこと 実習から5年を振り返って・2～3	
さいたまマック8月のアルバム・・・・・・・・	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



「マックで感じたこと 実習から5年を振り返って」

上智大学グリーフケア研究所 福村 文生

さいたまマックに実習生として受け入れていただき、早5年が経ちました。実習は終わったのに、なぜ今もマックに通い続けているのでしょうか。これまでを振り返ってみました。

はじめに ― 私は何者、自己紹介を兼ねて ―

私は13年前に妻を病気で喪った経験から、グリーフケア（大切な人やものを失って深い悲しみを抱える人に寄り添い、その方ご自身が悲しみと共に生き直せるよう支えるケア）を学ぼうと上智大学グリーフケア研究所人材養成講座を受講しました。継続した学びの中で、カリキュラムの一つである「実習」先として、さいたまマックにお世話になりました。5年前の4月のことです。実習修了後もマックに居続けたい気持ちが募り、我儘をお許し頂き今も月2回隔週でお世話になっています。通所者さんとミーティングに参加、微力ながら職員さんのお手伝いをわずかばかりしています。何より嬉しいのは皆さんとラジオ体操、掃除、ミーティング、昼食、そして合間の雑談と一緒に時を過ごせることです。

マックで最初にしたこと

私がマックで最初にしたことは昼食でした。修了生ボランティアの方が作られるお昼ご飯、とてもおいしくいただきました。皆さんでいただく団欒のひとつ、そんな心地良さを覚えました。それは、妻を亡くし、ひとりで食事する味気ない日々をお腹だけでなく飢えた心も満たしてくれたようでもありました。

小鳥から教えられたこと

マックでは、つがいで小鳥を飼っています。私は小鳥の種類や生態などに疎いのですが、そのさえずりにとっても癒されています。実習のとき、一羽が亡くなりました。小鳥の様子をうかがいながら入室していたのに、そのときは他のことに気をとられ、一羽しかいないことに気づきませんでした。ミーティング中、遺された小鳥の鳴き声がいつもよりひときわ大きく、何かを訴えかけているように聞こえました。後でお聞きしたのですが、連れ合いは1週間前に亡くなったとのこと。いつもとは異なる鳴き声に違和感を持ちながらも小鳥に目を向けることなく、やり過ごしていたのです。些細なことにも注意を向けて心を動かし関わる。感受性を磨くことの大切さを小鳥から教えてもらいました。



言いつ放し、聴きつ放し

言いつ放し、聴きつ放しのミーティングでは、どんな気持ちになるのだろう。最初は想像ができず、何を話そうかにばかり気をとられていました。一つのテーマに沿って、司会者、参加者がおのおの思うことを話されます。お聴きしているうちに、自分の話したいことがぐるぐる変わっていくことに気がつきました。様々な思いが渦巻き、お聴きしていることが自分の経験と重なり、記憶の海に沈んでいたものが浮かび上がり、これを話したいとの衝動に駆られる。直接お相手に言葉は返せませんが、自分の心の内で共感・共鳴したことが、自分の語りとして反芻されて、お相手ばかりでなく自分自身にも向けられてくる。そんな不思議な力を感じます。妻を喪い一度は生きることに絶望した経験は、通所者の経験とは異なるけれど、共通するところがあるのではないかと、今はそう思えるようになりました。

継続は力

マックを修了するまで平均1年3か月を要するとお聴きしました。通所することに少しずつ慣れていき、日々を積み重ねることはとても根気のいることと思います。継続して通所され修了の日を迎えることができる方は3割位ともお聴きしました。心身の状態が伴わなければできません。様々な事情で、途中で挫折、続けることが難しくなることもあるでしょう。ふりかかる試練を乗り越えることの大変さと続けることの大切さを改めて感じました。通所の積み重ねが、自分でも気づかないうちに力になっていくのだと思います。

居場所

マックに通所された方がスポットでミーティングに参加されたり、ふらりと立ち寄りされたりすることがあります。マックを修了したかどうかを問わず、社会に復帰された後、困難な出来事に遭遇し、進路に迷ったとき、原点に立ち戻りこれから自分の歩む道を模索する場をマックが担っているように感じます。自分が疲弊した時に弱音を吐ける場所、助けを求めることができる場所があることの大切さを実感しました。マックに足を運ぶことで気持ちが整理できる。そんな居場所のあることが羨ましく、私もそれを求めて今もマックに通い続けているのだと思います。

おわりに — これからの私 —

私の目標は「なぜかよくわからないが、そこに居る」「暇そうだから、あの人に話してみよう」「誰にも話せないから、あの人に話を聴いてもらおう」と思っていただけのような存在になることです。悩み事の解決策を提示できるような知識も方法も持ち合わせてはいませんが、ただそこに佇んでいる。そんなゆるい感じでこれからもマックに寄らせていただければ幸いです。

さいたまマック ~ 8月のアルバム

スイスの看護学生との交流



今回、スイスの大学の看護学部の方たちを一日お迎えし、通訳の方を交えながらミーティングを行いました。限られた一日ではありましたが、普段とは違った視点からお話を伺うことができ、とても有意義で貴重な時間を過ごすことができました。

言葉が分からなくても、話している人の方へしっかりと体を向け、相手の話に集中して耳を傾けているスイスの学生の方たちの姿が印象的でした。ミーティング後の一日の振り返りの場で、スイスの看護学生の一人が、「漫画の『ワンピース』のように、みんなそれぞれ違う方向を見ているけれど、回復という同じ船に乗り、同じ方向へ向かっているようです」とさいたまマックの印象を語っていただきました。

土用の丑の日



今年もうなぎ献金のおかげで、美味しいうなぎを味わえる喜びを噛みしめながら、ありがたくいただくことが出来ました。本当にありがとうございました。

今月の調理実習



今月の調理実習では、沖縄そばとゆかりご飯を作りました。暑い夏にぴったりの、さっぱりとした味わいのスープがとても美味しかったです。暑さで疲れた体にもすっと入っていくような優しい味でした。

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ホンから、後援会の新規入会手続きや献金出来ます。

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ホ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コードよりご確認下さい。



■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

9月の通所者プログラム

- 3日（木）調理実習
10日（木）特別ミーティング
12日（土）AA 川口グループオープンスピーカーズミーティング（川口西公民館）
22日（火）AA 埼玉西地区の集い（ウエスタ川越）
24日（木）ビジネスミーティング
26日（土）宿泊研修（北本キャンプフィールド）
27日（日）宿泊研修（北本キャンプフィールド）
29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

- | | |
|-------------------------|-------------|
| 2日（水）マックダルク連絡会 | 18：30～20：30 |
| 4日（金）家族ミーティング | 13：00～14：30 |
| 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 | 17：00～18：30 |
| 8日（火）事例検討 | 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 |
| 16日（水）家族教室 県立精神保健福祉センター | 13：30～15：00 |
| 18日（金）マック利用案内 済生会鴻巣病院 | 14：30～15：30 |
| 家族ミーティング | 13：00～14：30 |
| 19日（土）家族ミーティング | 17：00～18：30 |
| 30日（水）家族教室 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

なんとも奇妙な『最後だよお～、よ～く見てねえ～』ツアーが家族総動員で大成功に終わりました。

○月○日

山形に新たに設けた墓所に墓石が建立され、夫の『終の住処』が完成。いよいよお引越す日が近づいてきました。

これまた真っ直ぐ墓所に行かずして、夫が望んだ訳でもないのに、蔵王の、とてつもない山のとっぺんに『最後だよお～、よ～くみてねえ～』ツアーの本当に最後の一泊を用意して『納骨』に備えました・・・

しかし心のどこかで「ホントに山形に作ったお墓で良いの？」の葛藤は、墓所が決まったその時から悩んでいる私がいたのです。足利の花火を見上げた時も考えていました。群馬のサファリーパークで百獣の王ライオンに出会った時も悩んでいるのです。群馬の白衣観音では悩みながら観音様のお腹の中を回らせて頂きました。長瀬の溪流に心洗われた時も悩みは失せませんでした。そうです母校へのご挨拶の時こそ罪悪感にも似た3日間でした。『異国に墓所を構えて良かったのですか？』の自問自答が『最後だよお～ツアー』に拍車がかかったような気がしております！。

もう戻れない現実。時間だけは静かにゆっくり着実に進み、納骨の日がきてしまったのです。

その時、1歳10ヵ月の孫が「ジィジガ、クルマトイッショニハシッテルヨ、イッショウケンメイハシッテルヨ」と手を振っているのです。「えっ??」幼な子には車を追いかけて一生懸命走っているジィジの姿が見えるようでした。そして極め付けが「ジィジ、ワラッテルウ～」

ありがとう！

ジィジとお話ししてくれた孫にありがとう！協力をしてくれた子供達にありがとう！そして何と言っても貴方ありがとう！

後援会7月会計報告

収 入 の 部	会 員 献 金	138,000.	支 出 の 部	事 務 費	11,570.
	賛 助 会 員	55,000.		印 刷 費	5,500.
	法 人 会 員	50,000.		通 信 費	19,008
	会 場 献 金	—		行 事 費	—.
	雑 収 入	—		雑 費	900.
				運営委員会	—
	① 収入合計	243,000.		② 支出合計	37,038.
			③ 収支差額（①－②）	205,962.	
			前月繰越金	781,468.	
			次月繰越金	987,430.	

【後援会会員募集】

暖かで家庭的な雰囲気に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