



2026年10月号

～ 目 次 ～

大学生マック実習感想文	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



大学生マック実習感想文

埼玉県立大学生の皆様へさいたまマック実習の感想文をいただきました。

さいたまマックでの学びと感謝

埼玉県立大学 看護学科 A・M

このたびは、2週間貴重な機会をいただき、本当にありがとうございました。

実習前は、アルコール依存症について教科書や講義で学んだ知識しか持っていませんでした。しかし、実際にさいたまマックで利用者の方やスタッフの方と関わる中で、その考えが大きく変わりました。依存症は単に断酒だけが課題ではなく、「どのように生きていくか」を考え続ける病であると学びました。

ミーティングなどでの「人に言えない苦労というのは、自分がつくっている」という言葉や、「今日一日」がテーマの一人一人の考え方も深く心に残っています。私はこれまで、自分の考えや悩みを人に話しても事実は変わらないため意味がないと思っていました。しかし、ミーティングで自分の思いを率直に話し、それを否定せず受け止めてもらう姿や、人の話を聞いて少しずつ考え方が変わっていく様子を見て、安心して話ができる居場所の重要性を実感しました。自分自身も実習期間中に自分の考えを話す中で、事柄は変わらなくても楽になったり物事への考え方が変化していくことを経験しました。

さらに、「人の感性まで面倒をみない」という言葉がとても心に残っています。私は相手に嫌な思いをさせるかもしれないという気持ちが強く、相手の表情や言葉を必要以上に気にしてしまうことがありました。しかし、それは相手の気持ちを決めつけていることでもあり、自分が認知した世界だけを真実として捉えてしまっているのだと気づきました。この気づきは、依存症についてだけではなく、私自身の生き方を見つめ直すきっかけにもなりました。

2週間を通して、さいたまマックは単に断酒を支援する場所ではなく、人が安心して自分を表現し、自分自身と向き合い、もう一度人を信じられるようになる「居場所」であることを学びました。スタッフの方が利用者の方一人ひとりを尊重し、日々の挨拶や食事、掃除といった時間を大切にされていた姿は、支援とは特別な技術だけではなく、日常の積み重ねの中にあることを教えてくださいました。

通所者の方、また通所修了者の方には、その一つひとつの言葉には重みがあり、教科書だけでは決して学ぶことのできない貴重な学びを得ることができました。お忙しい中でも丁寧にご指導いただき、安心して学べる環境を整えていただきましたこと、心より感謝申し上げます。

今回の実習で学んだことは、依存症に関する知識だけではありません。人との関わり方、自分自身との向き合い方、そして生き方について考える貴重な機会となりました。この経験を大切にし、今後は一人ひとりの背景や思いを大切にしながら関わることのできる支援者を目指していきたいと思います。

2週間、ありがとうございました。

2 週間の実習を終えて

埼玉県立大学 看護学科 A・S

2 週間という短い期間でしたが、さいたま MAC で過ごした時間は、私にとって看護学生としてだけでなく、一人の人間としても大きく成長することができた、かけがえのない経験となりました。

実習前の私は、アルコール依存症に対して「意思が弱いからお酒をやめられない」という偏ったイメージをどこかで持っていました。しかし、皆さんの日々の語りを聞かせていただく中で、その考えは大きく変わりました。依存症の背景には、幼少期の家庭環境や安心して感情を表現できなかった経験など、依存しなければ生きていけなかったことを学びました。そして、お酒は楽しむためではなく、苦しさや孤独を紛らわせ、生きるための手段となっていたことを知り、依存症に対する見方が大きく変わりました。

また、プログラムを通して、回復とは単に断酒することではなく、自分自身と向き合い、生き方を変えていく過程であることを学びました。ステップ 1 では、自分の無力さを認めることの難しさと大切さを知り、ステップ 2 では、一人ではなく仲間やプログラム、人とのつながりを信じることを学びました。そしてステップ 3 では、「委ねる」とは何もしないことではなく、自分にできることは精一杯行い、その先の結果に執着し過ぎず受け入れる姿勢であることを理解することができました。この考え方は依存症からの回復だけでなく、これからの私自身の人生や看護師として働く上でも大切にしていきたい学びです。

実習を通して最も印象に残っているのは、皆さんの温かさです。どんな話も否定せず受け止めてくださる雰囲気があり、「ありがとう」という言葉が自然と飛び交い、お互いを思いやる姿がとても印象的でした。人前で自分のことを話すことが苦手だった私も、「ここなら話しても大丈夫」と思えるようになり、少しずつ自分の気持ちを話せるようになりました。安心して自己開示できる環境があるからこそ、人は自分自身と向き合い、少しずつ変わっていきけるのだと身をもって感じました。

また、利用者の皆さんの語りを聴き、皆さんの経験に共感することで、自分自身も、人からどう思われるかを気にし過ぎてしまうことや、自分の気持ちより相手を優先してしまうことなど、自分では気付かなかった考え方の癖に気付くことができました。依存症について学ぶだけでなく、自分自身を見つめ直し、自己理解を深めることができたことは、この実習で得た大きな財産です。

今回の実習では、「依存症になって気付けてよかった」という言葉を何度も耳にしました。その言葉には「依存症をきっかけに自分自身と向き合い、新しい生き方を見つけることができた」という思いが込められているのだと学びました。変わることはとても勇気がいることですが、皆さんが一步步回復を続ける姿から、「人は何歳からでも変わることができる」という希望をいただきました。

この 2 週間で学んだことは、これから看護師として働く中で必ず生かしていきます。患者さんの病気や行動だけではなく、その人がどのような人生を歩み、どのような苦しさを抱えてきたのかという背景を大切に、その人らしい回復を支えられる看護師になりたいと思います。また、依存症の方と出会った際には、自助グループや地域の支援につなげることの大切さを忘れず、この実習で皆さんから教えていただいたことを多くの人に伝えていきたいと思います。

最後になりますが、2 週間、本当にありがとうございました。実習生である私を温かく迎え入れ、たくさんのお話を聞かせてくださった利用者の皆さん、指導くださった職員の皆様に心より感謝申し上げます。皆さんとの出会いは、私にとって一生忘れることのない大切な財産です。これからも皆さんが「今日一日」を大切に過ごされ、それぞれの歩みが続けられることを心より願っています。本当にありがとうございました。

誕生日会



8月に誕生日の仲間がいたおかげで、特別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「故郷」でした。みんなでケーキを食べながら誕生日者を祝い、お互いの「故郷」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。有意義な時間が過ごせました。

避難訓練



調理実習



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

10月の通所者プログラム

- 1日（木）調理実習
- 8日（木）特別ミーティング
- 10日（土）スポーツプログラム
- 12日（月）AA 埼玉東地区女性ステップセミナー
(与野本町コミュニティーセンター)
- 15日（木）マックダルク合同オンラインミーティング
- 18日（日）AA こうのすグループオープンスピーカーズ（クレアこうのす）
- 24日（土）視聴覚プログラム
- 25日（日）オハナセミナー（ハイライフプラザいたばし）
- 27日（火）マック便り発送
- 29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

- | | |
|--------------------------|-------------|
| 2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 |
| 全国マック協議会 | 13:00～16:00 |
| 7日（水）マックダルク連絡会 | 18:30～20:30 |
| 8日（木）マック利用案内 久喜すずのき病院 | 13:30～15:00 |
| 13日（火）職員研修 | 15:30～17:00 |
| 16日（金）家族ミーティング | 13:00～14:30 |
| 17日（土）家族ミーティング | 17:00～18:30 |
| 22日（水）家族教室 ころの健康センター | 14:30～15:45 |
| 28日（水）マック利用案内 県立精神医療センター | 14:00～15:00 |
| 28日（水）さいたま市 監査 | 13:00～ |
| 30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

2026年9月30日

『はらたち日記』はこの号を持ちまして、終了とさせていただきます。

やってくれました。巻き込んでくれました。泣かせてくれました。怒らせてくれました。毎日まいにち『はらたつ毎日』でした。なんでこんなにも腹立つ毎日だったのでしょうか？それは夫が私の言う事聞かなかったからなんですよ！

私の言う事さえ聞いていれば酒は止まるし、家庭は円満だし、平和と幸せが絶対来るんだから、良妻賢母の私の言う事を黙って聞け！と青筋立てて怒鳴っていた毎日だったのです。どっちが精神を患っていたのでしょうか？ウンッ？私かな？ひょっとして私かも？アラッ！間違いなく私でした！

支配コントロールが出来ない苦しさ押し潰されそうな日々。だから毎晩まいばん、毎晩まいばんAAに通いました。

思いを話す事は苦しみを放す等、小さな小さな気付きを重ねながら、ひたすら通わせて頂きました。お陰様で殺しもせず、殺されもせず、今日の『私』を頂けてるのは、AA会場のお陰。仲間の皆様のお陰でした。

アル症に傷つけられて、アル症に助けられた私の奇妙な人生。ミーティング会場で出会った皆様に感謝しかありません。この場をお借りして心より御礼申し上げます。ありがとうございました。ホントに本当にありがとうございました。

享年49歳。酒に生きて酒に沈んだ見事な人生を思いのままに書いてみましたが、なんと！なんと！『家族の棚卸し』と評して頂いた私の人生でした。

10年強お付き合い頂いた方も、途中から読んで下さった方も、長い間ありがとうございました。

珍騒動・怪騒動は、私の人生丸被りと思われたかも知れませんが、なんと影下と一緒に生活していた13年弱の出来事だったんですぅ～（爆笑）

後援会8月会計報告

収 入 の 部	会 員 献 金	117,000.	支 出 の 部	事 務 費	11,839.
	賛 助 会 員	121,000.		印 刷 費	5,500.
	法 人 会 員	50,000.		通 信 費	18,909
	会 場 献 金	—		行 事 費	—.
	雑 収 入	542.		雑 費	746.
				運営委員会	—
	① 収入合計	288,542.		② 支出合計	36,994.
			③ 収支差額（①－②）	251,548.	
			前月繰越金	987,430.	
			次月繰越金	1,238,978.	

【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