

# さいたまマック 便利

## ～今月号の目次～

今だから言える修了者の声 . . . . .	2
さいたまマックでの実習 . . . . .	3
お知らせ . . . . .	4
四季の行事 . . . . .	6
はらたち日記 . . . . .	7
会計報告 . . . . .	8



3月7日（金）埼玉ダルクとの交流ソフトボール



ダルクの皆さん、ありがとうございました。

# ★[今だから言える修了者の声]

「さいたまマック通所そして現在」

H20/7～21/8 (T・T)

さいたまマックに初めて訪れたのは平成20年7月17日のことでした。自分はアルコールの他に摂食障害もあり、本当に生きていくのがどうにもならない状態でした。ほんのわずかな希望を持ってドアを開きました。その日から、一日三回のミーティングが始まりました。

当初、お酒は止まっていたのですが、食べ吐きが止まらないまま数ヶ月が過ぎました。とあるきっかけで、食べ吐きが止められ現在に至ります。職員さんに言われた言葉で今でも忘れられないのは、「この冷蔵庫は他人の家の冷蔵庫だと思え!!」と言われたことです。当時は、すごく腹立たしく思いましたが、今ではとてもありがたい一言です。

アルバイトでしたが仕事に就き無事？マックを修了させていただきました。そこからまた新たな苦難が始まりました。友人の紹介でフルタイムの仕事に就いたのですが、仕事・人間関係などうまくいかず、仕事に行けなくなりました。そして、毎日、マックに通っていました。ある時、職員さんから就職のプログラムからやり直してみませんか？という提案

をいただきました。すごく嫌だったのですが、二度目の通所をさせていただきました。(でも、感謝)

自分には、アデクシオンの他にも障害があり、自分の障害を受け入れ、それを理解してくれる仕事先を色々な援助職の方々の力を借りて、現在の職場にいます。

二度目の通所は、同じ通所でも自分の目的意識も違い一度目とも違った充実した通所でした。本当に自分には多くの方々に支えられて今の自分があると実感しています。感謝の気持ちを自分の元気な姿と行動そして言葉で伝えたいです。「本当にありがとうございます。」

この原稿を書いている今、今の職場で3年が経とうとしています。苦しくて逃げたい時もありますが、今までずっと逃げてきた生き方だったので、神様は乗り越えられない試練は与えないという言葉信じて、前向きにチャレンジしてやっています。先程も書きましたが、マックの存在、色々な方々に心から感謝しています。ミーティングに通いながら、何が第一なのかを考え、これからもやっていきたいと思えます。

## 「さいたまマックでの学び」

埼玉県立大学 保健医療福祉学部 看護学科 4年 K.A

こんにちは。埼玉県立大学、看護学科 4 年の K.A 浅野健太郎です。今回は総合実習における精神看護学領域の実習として 7 月 10 日から 27 日までの約 3 週間、さいたまマックにて実習をさせていただきました。マックに通う利用者の方々と共に実際にミーティングに参加し、1 日を過ごさせていただきました。今までの病棟実習とは異なり、アルコール依存症者が病棟を出たのち、社会復帰を目指す上でどのような経緯をたどるのか、その方法の一つとしてさいたまマックを利用する方々の様子を実際に見て、感じることができ、本当に貴重な経験をさせていただきました。

利用者さんの話は正直なところ、どれも衝撃的なものばかりであり、驚きを隠せませんでした。過去の自分自身のこと、経験、当時の想い、当時を振り返って今はどう感じているのか、ミーティングの場でこれらのことを口に出して話すことで自身の棚卸しを行い、自分を見つめなおす。そして同じくマックに通う仲間たち

に正直に自分のことを話すことで互いに信頼関係を築き、社会復帰に向けて、日々を過ごしていく。さいたまマックが担う役割というものを 3 週間の実習で強く感じることができました。

またマックプログラムを利用者の方と一緒に進めていくなかで、私自身変わっていくことができたことに気づかされ、マックプログラムが『生き方を変えるためのプログラム』ということで、依存症に限らず、あらゆる人が自分自身を変えることのできる可能性を持つプログラムなのだと感じました。私は昔から、自分のことを話す、考え・思いを相手に伝えることが苦手でした。また本当は理解していない、大丈夫ではないのにも関わらず、「分かった。」「大丈夫。」と言ってしまいがちであり、相手の言ったことに対し、どう答えれば分からない時は言葉を濁したり、話を流してしまったりということが多くありました。そのことを職員の方との実習最後の振り返りで指摘され、またそれがこの 3 週間で変わってい

ったと言われ、驚いたと同時に感動しました。ミーティングで自分自身のことを口に出して相手にしっかり伝える。何気ない行為ではあるが、実際このようなミーティングの場というものは社会では少なく、今までも経験したことが少ないものであったと改めて思いました。自分のことを伝えることで自分自身についても振り返ることができる。また相手にありのままの自分を伝えることで良好な関係を築くきっかけにもなる。言葉に出して伝えることの

大切さを学ぶことができました。今回の実習で、アルコール依存症の方々が退院後にどのように社会復帰を目指していくのか、自分の問題とどのように向き合い、戦っているのか、病棟では決して学ぶことのできないことを多く学ぶことができ、また自分自身の成長につながりました。今回の学び、経験を大切にして、今後も精進していきたいと思います。さいたまマックの職員のみなさま、そして利用者の方々、本当にありがとうございました。



## 「13周年感謝の集い」開催決定！！

**日時：2013年 6月 1日(日) 9:30～16:00**

**会場：さいたま市産業文化センター**

ご協力いただいております関係機関の皆さま、苦しみ続けた家族の皆さま、そして多くの仲間の皆さまのご来場をお待ちしております。

# 今年もみんなでソフトボールをやろうよ

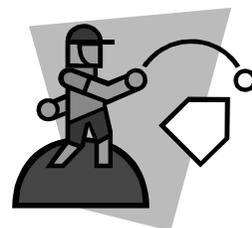
**5月5日(祝・月) 午後1時**

**障がい者交流センターグラウンドに集まれ~(^◇^)**

**マック修了者、AAメンバー他、どなたでも**

**ソフトボールで爽やかな汗をかきましょう！！**

**仲間と一緒に遊ぼうよ~。**



**048-685-7733 さいたまマックまで連絡下さい。**

**お待ちしております~~。**

## 四季の行事

3月3日(月) ひな祭りマックレストラン、昼食メニュー (350円)

- ・チラシ寿司
- ・春キャベツの和え物
- ・はまぐりのお吸い物
- ・桜餅・雛あられ
- ・夏みかん



### 4月のスタッフ渉外・メッセージ活動

(近隣地域の病院、福祉、保健所、施設への広報と交流)

- ・ 2日 水曜日 マック・ダルク連絡会 18:30~20:00
- ・ 5日 土曜日 与野中央病院 13:45~15:30
- ・ 10日 木曜日 久喜すずのき病院 13:30~15:00
- ・ 17日 木曜日 所沢慈光病院 13:30~14:30
- ・ 18日 金曜日 済生会鴻巣病院 14:00~15:00
- ・ 23日 水曜日 県立精神医療センター 14:00~15:00

福祉・保健所・病院から講演依頼があれば協力させて頂いています。

### 4月の通所者外プログラム

- 1日(火)・・・調理実習(障がい者交流センター)
- 8日(火)・・・スポーツプログラム(障がい者交流センター)
- 19日(土)・・・みのわマック支える会主催バーベキュー(赤羽観察自然公園)
- 20日(日)・・・AAさきたまグループステップセミナー  
(東大宮コミュニティーセンター)
- 23日(水)・・・マックダルクソフトボール大会(西新井橋緑地野球場)
- 29日(火祝)・・・AA主催 嵐山バーベキュー大会(嵐山町バーベキュー広場)

# 「あの人が残してくれた宝物・・・遺族の独り言」

## はらたち日記

影下妙子

○月○日

ヘルニアの抜糸に行った時、静脈瘤の検査を勧められた。仕方なしの内科受診の結果、「全く兆候はありません。ただ、お酒は余り飲まないようにして下さい。」帰りの車中は誇らしげに語る。「なっ!!だから言っただろう、俺は飲めるんだよ。」帰宅するなり堂々と座卓に酒を並べた。

○月○日

堂々と酒を並べ立ててはみても、どうしようも無い恐怖も見え隠れしている。でなければ過日勧められた『アルコール依存症の専門病院』に行く訳など無い。

さておもむろに出向いた病院での待合室。産まれて初めて待つには待つが、もう限界。ドクターに聴かれることも、これまた限界。突然立ち上がり無言で診察室から出て行った。ドクターは驚く様子もなく、「飲みに行ったんでしょう。」と、つぶやき、1人残された私に静かにおっしゃった。「ご本人は、内臓が悪いとは感じていらっしゃいますが、『アルコール依存性』とは全く思っではおられないようです。だから、もっともっと飲ませて、また、いらして下さい。」…ハァ～？もっと飲ませろ～??…

次の瞬間、突然ドアが開き鬼の形相の彼がいた。「いつまで喋っているんだあ、帰るぞ～!!」一瞬、時が止まり、私の身体は固まった。

そういえば精神科の病院を退院したあの晩、狂ったようにお酒を探した結果、自家製の『梅ジュース』を、勝手に『梅酒』と思い込んで飲んでいた。「酔わない、酔わない!!あの病院のヤブ院長が俺の身体を壊した。」と不気味にわめきながら飲む光景。殺気だった後ろ姿に『梅酒』じゃないと説明する余地など全く無かった。飲めば死ぬと言われたって、夫から酒を取り上げる事なんか出来るんかい？…でも飲んだら死ぬ…。

どうしたらいいのか、私は途方にくれていました。

## 後援会 3 月会計報告

収入の部	会 員 献 金	144,000	支 出 の 部	通 信 費	37,360
	賛 助 会 員	4,000		印 刷 費	10,800
	法 人 会 員	50,000		事 務 費	10,442
	会 場 献 金	900		行 事 費	84,273
	雑 収 入	5,213		雑 費	0
	① 収 入 合 計	204,113		運 営 委 員 会	0
	② 支 出 合 計	142,875		③ 収支差額 (①-②)	
				前月繰越金	3,414,230
				次月繰越金	3,475,468

栄養士の卵（学生）、Wさんに  
毎月ボランティアでバランスのとれた  
お昼を作ってもらっています。



2月18日（火）Wさんの作品です。



メインは豚のショウガ焼  
副菜はポテトサラダでした。

毎月ありがとう！！ これからもよろしく～～

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

Eメール：saitama-mac@tbj.t-com.ne.jp

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、銀行振込共に>

郵便 振替：00100-7-151361 さいたまマック後援会

銀行 振込：埼玉りそな銀行 北浦和西口支店 普通3933653