



## 2018年10月号

### ～ 目 次 ～

感想文・看護学生実習感想文	2
お知らせ	4
スケジュール	5
はらたち日記	6
今一度マックの活動を考える	7
会計報告	8



## 『初めてAAに参加して』

A. N.

8月11日（土）

私は、川越のAAに行った時、聖書の朗読や、賛美歌の歌をうたって、びっくりしました。ただAAの場所を間違えたただけでした。

AAのメンバーは、15人居らっしゃいました。途中から参加させていただいて、それぞれのミーティング聞かせて頂きました。皆さん、やはり色々な出会いや、自分自身の経過を話して居ましたけれど、こと酒に関しては、酒の所為にして、今ここまでになってしまったと、気が付いたのでしょう。私も人の事は云えませんが。先人の反省の「ことば」を重く受け止めて、自分も深く反省したいです。

ただし、AAのレベルって何でしょうか？

8月12日（日）

今日は、お盆の飾り付けをしました。盆提灯や、家紋の入った岐阜提灯を引き出して、それぞれ飾りました。

## 『さいたまマックでの実習を通して』

上尾看護学校学生 M. I.

六月四日より三日間、さいたまマックに実習させて頂きました。その中でプログラムに参加する機会があり、私は自然と自身の父親のことを思い出し、利用者の方のお世話の内容が父の姿と被りながら聞いていました。

私の父は、アルコール依存症だったと聞いています。就学前に両親が離婚してから数回しか会ったことがないため、父親がどんな人なのかはよく知りませんでした。ただ私が成人して働きだした頃、突然連絡が来たかと思えば意味の通じないメールの文章でお金を送るようにとありました。私の連絡先を知っている事におどろきましたが、そのメールは無視しました。それから数回連絡が来たかも知りませんが、一回も返信することはなかったと記憶しています。

父の様子がおかしいみたいだと母親に言うと、母は父の近況を教えてくださいました。アルコールの飲み過ぎで仕事が長続きせず入院となってしまうことや、入院中

もお酒が飲みたくて病院を病衣のまま抜け出し近くのファミレスで飲んでいたこと。その際、お金が払えずに身内に連絡し払ってもらっていたことなどです。その話を聞いた時、私は正直「なんで？どうしてそこまでしてお酒が飲みたいの？全く理解できない。」という気持ちでした。それと同時に父親を拒絶したい思いがより強くなり、もう一生会うことはないだろうと思いました。

昨年父が亡くなった連絡が来ました。まだ五十代でした。学校を優先したためお葬式にもお通夜にも行きませんでした。聞いた話では信じられない程に痩せてしまい、自力で動くこともできず寝たきりの状態だったそうです。病気のせいで父の人生は短く悲しい最期を迎えるに至ってしまったのだと感じましたが同時に自業自得だから仕方ないとも思っていました。

私はマックで利用者の方の率直なお話を聞く事が出来ました。止めなくてはいけないと分かっている自分ではどうしようもないこと。周囲からの理解が得られずに居場所がなく挨拶をする人もいなくなって、お酒に走るしかなくなってしまったことなど。理由は様々ですが皆さん何らかの「生きづらさ」を感じており、そこにお酒があったということが分かりました。孤独は人を弱くしてしまいます。今の自分をそのまま受け入れ、分かってくれる仲間がいることの安心感。存在を認めもらえること、自分が誰かの役に立てているという自信が回復への手がかりになることを知りました。また依存症は病気であることを本人が自覚し、家族は理解することが重要です。治療はミーティングに参加し続けることしかないことを受容し、一生通い続けなければなりません。そのために適切な情報提供が必要で、援助者は偏見や差別なく関わる気持ちを持ち良い環境を整えることが重要と学ぶことができました。



## ☆9月17日（敬老の日）交流ソフトボール☆



楽しい一日…いい汗流しました。

## ★さいたまマック交流会のお知らせ★

日時：11月3日（土・祝）17：00～20：00

場所：さいたまマック

会費：700円（子供は無料）

お手伝いは、午前11時からお願いします。

## ★埼玉県立大学公開講座★

日時：11月17日（土）10：00～15：00

場所：埼玉県立大学 南大講堂332号室

多数のご参加を、お待ちしております。

## ☆お詫びと訂正☆

先月お知らせしました『家族ミーティング』の日時変更につきまして、皆様からのご意見を基に再検討させて頂きました。その結果、10月からは、これまで資料を用いて行ってきた『家族教室』も、『家族ミーティング』と変更することと致しました。

日時：第1・3金曜日 19：00～20：30

第1・3土曜日 18：00～19：30

たびたびの変更で皆様を混乱させてしまいましたこと、誠に申し訳ございません。ここに深くお詫びして訂正させていただきます。

※ 楽しみにしていた、みのわマック支える会主催のBBQは  
雨天の為に中止となりました。(>\_<)残念

### 10月の通所者プログラム

- 2日(火) スポーツプログラム 卓球(東大宮コミセン)
- 9日(火) 調理実習(施設内)
- 14日(日) さきたまG卓球大会
- 16日(火) 誕生会
- 17日(水) マック・ダルク合同セミナー
- 21日(日) こうのすG O・S・M(クレア鴻巣)
- 27日(土) 幸手G O・S・M(花崎コミセン)
- 28日(日) 大宮G ステップセミナー(高鼻コミセン)
- 30日(火) PMビジネスミーティング
- 31日(水) 便り発送

### 10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        | 19:00~20:30 |
| 6日(土) 与野中央病院          | 13:45~15:30 |
| 6日(土) 家族ミーティング        | 18:00~19:30 |
| 9日(火) 事例検討会 精神科医北野先生他 | 15:30~17:00 |
| 9日(火) 視聴覚の夕べ          | 18:30~21:00 |
| 11日(木) 久喜すずのき病院       | 13:30~15:00 |
| 16日(火) BBミーティング       | 15:00~17:00 |
| 18日(木) 所沢慈光病院         | 14:00~15:00 |
| 19日(金) 済生会鴻巣病院        | 14:00~15:00 |
| 19日(金) 家族ミーティング       | 19:00~20:30 |
| 20日(土) 家族ミーティング       | 18:00~19:30 |
| 24日(水) 県立精神医療センター     | 14:00~15:00 |

# 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

前月号の続き

昨日退院した…はずの病院にまた来てしまった。関係者一同様の困惑がピンピン伝わって来て、私もメチャメチャ戸惑っている。でも行く所が無いし、ここに来るしか無いし、どうなる事やら…。どうにも成る訳なども無く、「お帰り下さい。」の一言でした。

入院時の面談から転院の説明、そして昨夜の物語に至るまで、何から何までお世話になって居るワーカーさんに呼ばれた。

「今の影下さんは内臓が余りにも悪く精神科単科の病院に置いとけ無いのよ。それでね、内科と精神科の両方を診てくれる病院が、日本に一個所だけあるから、そこに行ってみない。」「はい行ってみます。」「んー、そうして下さい、そういう病院があったって後で知るの嫌でしょ。家族が後悔しない病院を勧めたいのよ。」

『家族が後悔しない病院』何度も何度も噛み締めた。『家族が後悔しない病院』かなり遠い場所でしたが『家族が後悔したくないから』決めた。行く事に決めた。

〇月〇日

その遠い遠い病院に予約を入れたから、前日の晩から落ち着かない私が居た。そわそわして居る私に、長男が「今日から行きたいなら用事も有るし途中まで送って行くよ。」二つ返事で即、行動。また何処かで見た事の有る身支度がそそくさと始まった。長男に連れられての夜行電車。何でだろう移動はやけに落ち着く、それもそのはず酔っ払いが至る所に居たんだもの。

長男が「逃げて来ちゃダメだよ。」と、ポンと夫の肩を叩き、目的の駅で電車を下りた。『入院』の反対語は『脱走』。私ら家族にしか分からない隠語をサラリと語り、乗り継ぎのバス停を目指し軽やかにホームを走る…置き去りにされてるかのような私たち夫婦には気を取られず、貴方の人生を走り貫いて！もっと走って！速く走って！ドンドン小さくなって行く長男の後ろ姿に目頭が熱くなった。

# 今一度、マックの活動を考える パートⅦ

「さいたまマック便り」編集委員会

7 利用者を傷つけないよう真摯な態度で接し、一方的に考え方や見方を押し付けることなく誰をもコントロールしない。

回復など信じられない、人として価値のない駄目な人間と思い込み傷ついてしまっている、このような状態で利用者たちは助けを求めてマック施設を訪れます。マック施設で、利用者が傷口を広げられたり、人としての尊厳を踏みにじられること、それらの行為によって利用者は更なる傷を負わされることになります。マック施設を訪れる人たち、彼ら利用者は、将来に渡り私たちと一緒に 12 ステップ哲学を尊重していこうとする仲間でもあります。

私たち援助者は、利用者が安心でき、仲間意識に包まれた「回復への希望」が漂う雰囲気の中で利用者を迎え入れることを心がける必要があります。その一方、利用者は傷ついているがために、自暴自棄におちいり援助者の意に反した言動をとることもあります。

私たち援助者は、利用者のそのような態様を見て、援助者自身の価値観に基づき善悪の審判を下すかもしれません。しかし、私たち援助者が、利用者の一挙手一投足に囚われ一方的に善悪の審判を下してもよいのでしょうか？私たちは私たちの示す「回復プログラム」を有効なものとして信じ、価値観を共有しています。そして、それを信じるが故に、審判を下し援助者自身の価値観を利用者の意に反し押し付けたとしましょう。もし、それが善意での正しい提案としての形式的な体裁が整っていたとしても、審判を下して価値観を押し付けるということ自体が、私たち援助者の意識の深層で「利用者が包蔵している可能性」を否定しているのではないのでしょうか？例え、正しいことであっても、一方的に否定された者が否定した者の提示した価値観を素直に受け取るのでしょうか？

回復のプロセスにはその人が歩んできた背景や状況による個人差があります。その個人差を斟酌しながらその人にあった回復に向けての手助けを行うこと、このことが真摯な態度で関係作りを行うということではないのでしょうか。アルコール依存症者はその人の中に回復に向かって歩んでいける可能性を秘めています。人をコントロール（権力による支配）することなく、その人の中にある可能性を信じて待つ、それもその人が助けを求めてきたときに直ちに手助けできる準備をしながら待つ、このことも援助者にとっては大切なことなのです。

## 後援会8月会計報告

収入の部	会員献金	203,000	支出の部	通信費	—
	賛助会員	9,000		印刷費	8,400
	法人会員	50,000		事務費	10,746
	会場献金	—		行事費	—
	雑収入	4		雑費	—
	① 収入合計	262,004		② 支出合計	19,146
				③ 収支差額 (①-②)	242,858
		前月繰越金	2,757,804		
		次月繰越金	3,000,662		

### 【後援会会員募集】

暖かで家庭的な雰囲気を引き付けられて訪れたマック利用者がいます。マックが醸し出す雰囲気は闇夜を照らす灯台の光のようです。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います。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