はじめの一歩

山谷マック デイケアセンター ワン・ステップ ニューズレター

ごあいさつ

ワン・ステップ施設長
浅賀　佐太郎

皆様におかれましてはご健勝のこととお慶び申し上げます。また、いつも変わらぬご理解、ご支援を頂きありがとうございます。

今回は、マックリブ作業所時代から 20 年間、仲間の回復を見守ってきた猫のミーちゃんの近況のおしらせです。

私がミーちゃんの異変に気づいたのが 10 月 14 日日曜日。食欲もなく、水も飲まず、うつろな目をしたままじっとうずくまっていました。翌日も変わらぬ様子に、私は 20 年私たちに癒しと赦しと勇気を与えてくれたミーちゃんの最期を覚悟しました。

それから三日、何か食べさせたいと液状の猫のおやつを指から与えてみました。すると、ゆっくりと確かめるように舌を出し舐めてくれたのです。誰もいなくなる夜には、心配したスタッフが様子を見に来て、そのおやつを与え、湯たんぽを用意してくれました。そうするうちに少しずつ食べられるようになり、自力でトイレにも行けるようになりました。もうびっくりです。

元気を取り戻したといっても齢 20 歳。人間でいえば、ゆうに 100 歳を超えています。ミーちゃんのガンバリに感動と勇気を貰った気がしました。

しかし、そんな日が続いたあとの 11 月 11 日日曜日、いつも通りワン・ステップのドアを開け、真っ先にミーちゃんの様子をうかがいましたが、いるはずの場所にその姿がありません。慌てて事務所の中に入ると、猫用のトイレの前で手足をばたつかせて、助けてと鳴いています。そばに寄ると、ミーちゃんは脱糞して猫砂にまみれたまま、動けなくなっていました。糞の始末をし、抱き上げて体をきれいにふいて寝床に横たえましたが、右の手足が全く動かせず、冷たくなっていました。最初の異変からひと月近くがたち、元気になってきた矢先の出来事でした。もうだめかも…あとは苦しまずに天国に旅立ってくれればと二度目の覚悟をしました。

動けなくなった体を横たえ、自力で食べることもできない生活。寝床にはペットシーツを敷きお漏らしに備えました。そしてまた少しずつ液状のおやつを与えることから始めました。

アイドル　ミーさん

それから数日。この写真は 12 月 5 日現在のミーちゃんです。今では自力でトイレにも行き、いつものように私のところに餌をねだりに来るまでになりました。目に力が戻りかつての元気な表情を見せてくれています。その生命力には仲間たちも皆感動し、新たに力をいただいています。

二度の危機を奇跡的に乗り越えたミーちゃん。もうしばらくの間、仲間たちのそばでその回復を見守ってくれることでしょう。

2018 年下半期 行事感想文

7 月 26 日　片瀬江の島宿泊研修

M.S

40 年前、きれいな波が立つと聞かされ、サーフィンを楽しむためにやってきた七里ガ浜海岸。バイト代で買ったブルーのウエットスーツ、サーフボードはローカルモーション、車はスプリンター・トレノ。おまけに渋谷のショップで作った『OCEAN BLUEBIRD SURFING TEAM』のお揃いスウェットシャツ。格好や道具や車は誰にも負けない…！あの頃はそんな自分に酔いしれていました。

学校の帰りに寄り道して飲んだお酒は自由が丘のバーのバーボン・オン・ザ・ロックス。栓抜きで開けると思っていた、バドワイザービア。店員にそれはキャップをひねれば開けられると言われ恥もかいた。学校も行かずに良く飲みに行ったなと、今でも思い出します。社会に出てからは、体を動かすことなんか何もせず、いつしかお酒を飲むことだけになっていました。来る日も来る日も、大量のビール、焼酎、ワイン、日本酒、ウォッカ、ジン。何でも飲める様になり「酒豪」と言われることが勲章になっていました。

そんな僕でも、今はこうして、江の島の青い海、青い空の下でミーティングをしている自分に喜びを感じていました。この青い海に向かい生きがいのある人生を歩んでいきます。

N.Y

7/26(木)、27(金)と江の島宿泊研修へ行きました。今回で 3 回目になります。

マックに繋がって 2 か月過ぎた頃、最初の研修に参加するのはすごく嫌でした。皆が散策している中、自分はスタッフに「話を聞いてもらった前の施設に戻りたい」と相談しました。そこで「苦手なことを皆でやっていこう」と言われ、提案にそって続けてやっていこうと決めました。その後は、泳げないけれど皆と一緒に江の島へ渡り楽しいひと時を過ごしました。

今回の江の島は曇り空の中での研修となりましたが、仲間と一緒に海水浴に行きました。あまり乗り気ではありませんでしたが、来て良かったと思いました。

10 月 31 日（水）　野外バス研修

K.K

精神病院から山谷マックに入所し、ワン・ステップでのプログラムを始めてからあっという間（？）の 2 年が過ぎました。

最初のバスツアーでは、イジワルな職員が現金をほとんど持たせてくれなかったので（本当はどうにかして酒を飲もうとする自分の為）、なぜか買いたかったスカイツリーの模型を買えなかったのが心のこりでイジケタ態度をとっていました。でも、何よりも「こ

れから自分はどうなってしまうんだ…」という不安で楽しむどころではなかったような気がします。あまり自分に関わってほしくなくて、一人でいる方が楽に感じる自分がそこにいました。

今回は、本当に「与えられた」バスツアーになりました。3月よりボランティア清掃の仕事を始めて今の自分の状態を確認でき、10月にはハローワークに次の仕事探しに行って面接を終え、10 月 31 日のバスツアー当日に結果が郵送されてくる予定だったのです。しかし、採用通知が前日の夜に届いたので、当日は朝一で報告をして気持ちよく出発することができました。

昭和館、築地でのすしざんまい、東京タワー見学と「なんだかとても楽しいなぁ～」と今までに無かった感覚がありました。その感覚の正体に気づいたのは、その夜に自分の AA ホームグループで話していた時でした。

ほとんどすべての人間関係をメチャクチャにして、酒だけを信じ酒だけを相手に生きてきた自分の事、山谷マック、ワン・ステップ、AA の中でさえも息苦しさを感じながら、それでも投げ出さないで続けてこられた事、自分自身の努力ではどうにもならなくなった事を話しているうちに、「仲間」という存在が頭に浮かび、一人一人からたくさんいただいた<経験と力と希望>が今、確かに自分の中で活きている事に気づき、感謝で胸が熱くなり、言葉が詰まりました。

そうなんです！今の状態でいられているのは、共にプログラムを歩んできた仲間達、挫けそうな時道標となり見守ってくれた職員や支える会の先行く仲間の皆さん、時間がかかっていても回復を願ってくれる親族、その他多くの方に支えられてきたからこそなんです。

現在の自分は、飲んだくれて死にそうになっていた頃と比べて劇的に変化しました。ですがそれも、今日一日を重ねた結果。「一人ではないんだ！」心からそう思える事が「今までに無かった感覚」その正体でした。これからも仲間と共に酒を必要としない生き方を続けていきます。

…とは言ってもまだまだ「なんだよコノヤロー！」「またかよ、めんどくせぇ～！」と、なかなか回復が遠い自分です。

健康な心を求め探し続ける
私でありますように……

皇居前を散策!!　S.I

今回、初めて参加させていただいたバス研修ツアーは、自分にとって有意義なものになりました。

九段下にある昭和館では終戦後の写真を見て、当時の人々の表情が豊かなことに改めて時代の流れを感じました。敗戦後、物資もなく生活は苦しかったと思いますが、人々の一体感は強かったのではないかと想像されます。自分自身、お酒で失ったものは多かったですが、これから自助グループの一体感と共に人生を少しでも改善できればと感じております。

K.T

自分は、三十数年バスの運転手をやっていたので、バス研修と聞いて微妙な気分になりました。到着したのは老舗のバス。知り合いの乗務員も何人かいます。みんな、どーしてるかな？今はアルコールチェックが大変厳しいから、酒好きの運転手にはね～。昔の観光バスの乗務員は、お酒がつきもの。宿泊先では当然…良い時代でした。バス研修の担当のドライバーさんも「私？お酒はもちろん、少々頂きますよ？」っていう感じだったな。朝の出庫前には、点呼にアルコールチェック。非常に心臓に良くない。自分の同僚たちは、みんなとんでもない酒呑みだったな～。人の事は言えませんけど。

昭和館には多くの戦前戦後の資料がありました

まぁ、そんなことは過ぎた事。都内バス研修で訪れた、九段下の昭和館。広島原爆の跡で、少年が直立不動で赤ちゃんをおんぶしている写真。赤ちゃんはすでに、この世の人ではない。そして両親も…。この少年は、赤ちゃんの兄で、火葬の順番待ちをしていたそうです。一方自分は、アル中で国家のお世話になっている身。この写真には、アメリカ人も「ナンテイウコトヲシテシマッタンダ」と泣いたんだそうです。

その後は東京タワー、皇居。運転手の時はどーでもね～と思っていましたが、皇居を歩くのは初めてでした。このようなことがなかったら一生、歩くことはなかったと感謝しました。東京タワーは、素晴らしー！子供の頃、一度展望台まで行きましたが、今は別の国ですね。

築地でお鮨。鮨屋で鮨、鮨…いつ食べた？今、国家のお世話になっているのに鮨…申し訳ございません。でも、美味しかった。今度いただく時は、自力で、いただきます。

運転手さん、優しい運転、サスガです。バスガイドさん、営業スマイル、最高です。施設の職員さん、添乗員役、大変ご苦労様でした。有り難うございました。

飲まないで・・・

A.S（ポンポンダリア）

晴れて傘の心配はいらず、外を歩いている時は日傘が欲しいくらいのいいお天気でした。今までに行ったことがある秋葉原や東京駅も、観光バスから見ると新鮮に感じました。可愛らしいバスガイドさんの説明がついていたから、なおさらかもしれません。

○九段下『昭和館』

昭和の中でも戦中戦後のをクローズアップした展示。そんなに広くないので時間が余ると思ったけれど、一緒に回った仲間は年齢に少し幅があったせいか目につくところや感想が様々で興味深く、あっという間に時間がきてしまいました。

東京だよおっかさん！
皇居　二重橋です！

○皇居周辺の散策

皇居外苑の石のじゃりじゃりしたところを歩くのも二重橋をじっくり見たのも初めてでした。海外からの旅行者の方もたくさんいらっしゃいました。ハロウィンの日だったので仮装をした小さい子ども連れの方（日本人）もときどき見かけて可愛かったです。

○築地市場

築地のお寿司は、ヤッパリ美味しかった！食後は築地に詳しい仲間がお買い物するのについて行ってお店を回って楽しみました。自分一人では無理なことでも、経験のある仲間が頼りになるのは、普段のことと通じるものがあると思いました。

○東京タワー

形と色がいいし高すぎない展望台からの景色もいいし、やっぱり東京タワーは魅力的です。仲間と楽しい時間を分かち合えました。

お酒が飲めない旅行に出かけたら飲酒欲求が起こりそうで怖い…そう考えていた時を思えば、今回のようにお酒なしのバス研修に参加させて頂けるなんて夢のようで嬉しかったです。みなさん、ありがとうございました。

M.T（ポンポンダリア）

秋晴れの青い空の下、ワン・ステップを出発して昭和館、靖国神社、千鳥ヶ淵を抜けて皇居の二重橋に行き、昼食は築地でお寿司、午後は東京タワーに行きました。

昭和館では初めて防空壕の中を経験し、幼少期の懐かしさを思い出し、あっという間の時間でした。二重橋は東京に長く住んでいましたが初めて行きました。二重橋から見た東京駅、バスの中から見た銀座、美味しいお寿司。初めて見て行ったところも、いつも見ている風景も、バスの中からは新鮮ですべてが感動と楽しさでした。また、バスの中では仲間との分かち合いがゆっくりできて落ち着いた一時を頂きました。

飲んでいた頃はお酒へのとらわれだけで感情を失っていた私でしたが、仲間と共にキレイな場所を見たり美味しいお寿司を食べたり、楽しさを感じられるようになり嬉しいです。

M.I（ポンポンダリア）

十月の終わりにワン・ステップ、ポンポンダリアの仲間達と東京の街をバスで回りました。バスガイドさんもついての豪華な研修でした。

期待していなかった昭和館は時間が足りないくらいに楽しめたし、素晴らしい秋晴れの中を仲間達と皇居前を散策して二重橋前で集合写真を撮って…。

お昼は築地で握り寿司！！やばい、美味しすぎました。SNS にお寿司を UP したら、後日 AA の仲間に「すごいお寿司だね～」と言われたくらい！！

その後は東京タワーに。仲間達と顔がゾンビになる TV に映ってみて大笑いしました。ちょうどハロウィンだったので仮装の衣装もあって遊んでみたり。

本当に楽しい一日でした。仲間まみれのバス研修、また来年も飲まずに行きたいです。

声

『回復』をテーマに、利用者の皆さんにたくさんの寄稿をいただきました。
回復を目指す方、回復を支える方、多くの皆さんに読んでいただけたらうれしいです

交流会と私

J.S

昨年入院中、この先お酒をやめていくにはどうすればよいのかわからなかった自分は、担当の看護師に説得される形でこの施設に来ました。

慣れない団体生活で緊張の続く毎日でしたが、一応お酒は止まっていました。でもこの先やっていけるかどうか不安でした。

2 か月が過ぎた頃に支える会の交流会がありました。相変わらず緊張していたのではっきりとは覚えていませんが、なぜアル中の自分にこんなに優しくしてくれるのかとても不思議で、でもこれならやっていけそうな気がして、その日から少し明るい気持ちになれました。

おかげさまでその後 1 年、いろいろありましたがなんとか続けさせてもらっています。

今、思い返せば、アル中は回復はできるが完治はないと教わったことがありました。薬や病院では治らない病気なのでしょう。人を傷つけるのは人だけど、助けてくれるのも人なんですね。飲んでいる頃は自分一人が不幸で、周りは全部敵だという狂った考えで、自分の心が病んでいた事がよくわかりました。今では、施設の提案を受け入れて、仲間の中にいさせてもらえば、少しずつ健康な心に戻って回復できると思えるようになれました。

もうすぐ 2 度目の交流会です。今年は感謝の気持ちをもって参加できると思います。そしてまた、新たな気づきがあると嬉しいです。

飲まない生き方を学ぶ

S.W

私は 11 月 20 日に入所して、今日で入所 3 日目です。ここに入所できて、とても幸せで、とてもラッキーだと思います。ここで団体生活を学んで、飲まない生き方を一年余りをかけてしっかり学んでいきたいと思います。

「清く、正しく、美しく」をこころの糧として「他人様には優しく、自分にはわりと厳しく」をモットーに生きたいと思います。

今の私にできることは限られていますが、朝六時からの山谷マックの 2 階部屋の清掃と朝九時からのワン・ステップの清掃をしっかりやろうと思います。

新しい自由

J.T

酒を飲んでいる頃は一年前にさかのぼり、自由な時間があれば好きなだけ酒を飲んでいました。はじめ一杯を飲むと安心でき、気づけば酒があればあるだけ飲んでしまう、そんな自分になっていました。仕事の時間にも、家にいる時間にも、最低限の時間で酒を飲むことを考えるのに必死だった自分にとって、酒を飲むことは自分の人生の中心となっていた様に思います。

いつしかすべての時間を酒に費やし、酒を飲むことに心を奪われ、自由な時間もなくなっていってしまいました。人間に大切な自由を酒の“力”で奪われてしまい、自分ではどうしようもなくなり病院に入院しました。

約一年入院をし、退院後山谷マックに入所し、飲まない生活を半年続けている今、酒を飲まないことで本当に自由な自分を取り戻しつつあるように感じます。人間として基本的な生活を取り戻して、心が酒に奪われた生き方から、心が自由になった酒のない生き方へと新しく変化したように思います。

片瀬:江ノ島教会での早朝ミーティング風景

飲まない生き方

K.K

今まで好きに生きてきた。それが普通だと思ってきた。それで良いと思ってきた。ところがそうではなかった。これまでの人生は『とりあえず酒』という生き方をいつの間にかやるようになっていた。それが今までの人生の半分くらいのつもりだったのに、全てになっていた。

飲んでいたら気づけなかった。酒のせいで普通の体も生活もなくしていたことに。

飲まない人生は今まで考えたことすらなかったので、全てが大変。けれども、生まれ変わるためのプログラムだと思うので一からやり直す必要がある。これからも勉強し続けるつもりです。

回復

K.Y

病院のプログラムだけで病気は治ったと思い、退院後も何度か飲酒を繰り返し、年数回の入退院。1 人で治ると本気で思っていた自分。

現在の施設での生活は一日 3 ミーティング。薬もなく、司会進行役を務めるのは医者でもなく、看護師でもなく、ケースワーカーでもなく、なんと同じアルコールアレルギー症の経験者。本当に役立つの？が第一印象でした。最初の一ヶ月はただただ黙って聞くだけ、発言を求められると理由のわからない妄想と理想を取り入れた自分自身の経験をスピーチ。

それでも同じ仲間とのこれだけのミーティングの繰り返しにより、いつの間にか自然にスピーチの順番が待ち遠しくなり、内容はともかく、自分に正直に話すことが出来るようになりました。今迄の自分自身の「生活」「考え方」を修正することを積極的に実施するのが、回復への第一歩だと思えます。

飲まない生き方

T.O

お酒を飲まなくなってから 2 年が過ぎましたが、いまだに飲酒欲求が時々わいて来ます。現在、寮生活しているので、飲まない生活を続けていますが、一人生活になったら、どうなるのか不安もあります。年齢も 65 歳になり、今後、親、兄弟と死にわかれとか、いろいろなことが起きると思いますが、そんな時にお酒を飲みたくなる様な気がしてなりません。その為に現在飲まない訓練をしています。

プログラム

M.S

朝の黙想の一時、最近いつも平安の祈りを唱えるのが日課になった。なぜだか解らないが心が落ち着く。一日が終わって気がつくと平和な一日であった事に幸せを感じるようになった。

元旦の日におせち料理を食べることができたのは何年ぶりだろうか。お酒を飲んでいた頃正月はいつも一人だった。最後にお正月料理を食べたのは十年ぶりだろうか。鶏肉のだしのきいたお雑煮、竹輪、人参、はんぺんの煮物。人参と大根のなます。母親の実家は八百屋で、野菜はいつも豊富にある。昔は一年の始まりを祝ってはよくビールを飲み、日本酒の熱燗を飲んだものだった。

飲むことが毎日楽しいと思っていたが、その生活は長くは続かなかった。いつからか朝から飲み、仕事へも行けなくなった。当然家族からは見放され、遠くへ去ってしまった。それからは、ひきこもり酒びたりの日々が延々と続いた。

食べ物を買うお金もついになくなった。どうすればいいのかわからない。ただお酒を飲み続けた。とにかく飲んで眠りたかった。深い眠りから覚めないでいたいと思った。けれども、飲んでも飲んでも眠れなかった。一ヶ月近くそんな日々が続いた。なんとか救急車を呼んで病院に辿り着いた。アルコール依存症だった。

その後も何度も入退院を繰り返し、ついに山谷マックに助けられた。五月に富士裾野の研修旅行、七月には江の島研修。十月は日帰りバス研修。今の自分にはたくさんの楽しいプログラムがある。お酒に未練はあるが楽しい毎日が送れている。体調がいい毎日がある。入院している皆にいいたい。楽しい人生を見直す場所がここにある。新しい人生が必ず待っている。希望の日々を目指そうみんなで。

回復

A.S

お酒が理由で 7 年ぐらい前に脳こうそくになり右手が不自由になってあたり前の事が当たり前の様に出来なくなりました。右手のハンデ（生きづらさ、暮らしづらさ）を受け入れる事は何年もかかった様な気がしています。

施設での生活、就労訓練（職場）の中で、人と比べない事を意識するようにし、９割近く受け入れられる様になったと思います。

これからの飲まない生活でも思い上がらず依存症者としての自覚を忘れない様続けていきたいと思っています。

回復

T.S

飲まないで生きる生活の中で、人とどう向き合って生きていくかを考えるようになり、次第に自分自身が生きやすくなるという事を感じるようになった。

過去の自分は、人間関係が苦手で人の輪になかなかなじめず、その思いで酒を飲むことがたびたびあった。社会生活においても人間関係の問題で職場を変えることの繰り返しだった。

プログラムを始めていくうちに、そうした悩みの本質を少しずつ理解できるような感じがしてきた。それまで自分は自分の考えだけで今までの人生を生きてきたが、最後は生きていくこともどうにもならなくなった。このプログラムに出逢って生きる希望をもらったようだ。自分を変えていくことで少しずつ自分の人生が良くなっていくということを教えてもらった。バス研修、富士の裾野、江の島、ミーティング以外のプログラムでもそうした変化を感じさせてもらった気がする。

自分は山谷マックで現在お世話になっているが、その生活の中で今後の生き方を教えてもらっていると感じる。同じ病気をかかえている仲間の生活の中では色々な問題にぶつかるが、それを乗り越えるたびにホームがより生活しやすくなる感じがする。こういうことは自分自身の生きやすさにも通ずる問題だと思う。現在の生活「今日一日」が自分を変える大切な日々のような感じがする。今日一日に感謝の気持ちを忘れずに取り組んでいきます。

消防訓練での一コマ

女性依存症者仲間の分かち合いの場

Pompon Dahlia
女性ミーティングルーム
ポンポンダリア

毎週月・水・金の週 3 回の午後に開かれる女性のためのミーティングルーム「ポンポンダリア」はオープンから 3 年が経ちました。利用者の皆さんの声をお届けします。

N.T

上京してきたばかりの 2 年前、通院しているクリニック貼ってあったチラシを見つけたのがきっかけでポンポンダリアに参加させてもらうようになりました。薬もお酒も、なかなか止められない私なので、シラフになれないうちは参加しづらく、足が遠のいてしまったりもしました。けれども、本当にどうにもならなくなって再び戻ってきた私のこともポンポンダリアは温かく迎えてくれました。

いつしか安心感を覚え、いまはポンポンダリアは自分にとって重要な存在です。ワンデーを繰り返してきた私ですが、2 か月クリーンで過ごせています。

「ありのままの自分」で受け入れてもらえる場所があるということが、こんなにも居心地が良く、こんなにも心強いんだということを教えてくれるポンポンダリアに感謝しています。

H.I

摂食障害の I です。スタッフの石黒さんをはじめ、ワン・ステップを運営してくださっているすべての方に感謝しています。この場所がなかったら、今頃私は骨の粉になっていたと思います。

私は元々、人に喜んでもらうことが好きな個性を持って生まれたと思っているのですが、それに加えて神様のいたずらで、道徳論的に立派な母親のもとに生まれ、私はその生き方になんとなく前倣えして「自分を大切にする」という観念が存在しないことが前提の生き方を深めていったように思います。

以前に比べてずいぶんと心を健康にさせてもらった今思うことは、母は本当にそれができる器の人で、私はそこまでできた人間ではないということです。その証拠に、母がこなしているのと同じくらいの仕事や献身をしようとすると、過食嘔吐をして自分を覚醒させたり、食べ過ぎてこん睡して自分を休ませ（たかのようにし）ないと生きることが続かなかったのです。

今は、私には私のペース（成熟度に合った生き方）があることがわかり、それを尊重することが以前より許せるようになりました。

元が頑張り屋なので、今でも頼まれ事が多い時期が続くと「死んだほうがラクだな」と思ってしまうことは正直あるのですが、今は「器以上のことを目指して、頭がいっぱいになってるおかしな自分も許すし、いつも一生懸命な自分を許す！」といった感じです。それだけなのですが、不思議と「死んだほうがラクよね～」という考えや思い込みが気づくと消えていたりします。苦しい考えに乗っ取られる時間がかなり減ったことは、何ごとにも代えられない有り難いことだと思っています。

それでも忍耐力のなさ等、まだ生きづらさはあるのでミーティングを続けさせてもらい、回復していきたいです。ありがとうございます。

Y.K

入退院を繰り返して初めてつながったのが AA であり、ワン・ステップとポンポンダリア。最初は、どうしたらいいのか不安ばかりだったけど、通所するたびに皆さんの心のあったかさが、染みました。

セミナーとか、フェローミーティングとか、多分、いや絶対「ワン・ステップ」「ポンポンダリア」の仲間としてつながっていなければ体験出来ていなかったと思っています。

皆で行動し、笑い、ご飯を食べ、知り合っていなければ淋しいままの自分でいたかもしれません。まだまだこれからだと思いますが、仲間との出会いを、大切に思い、ずっとこれからもつながっていければいいなと思います。

P.S.こないだのフェロー（東京タワー等）、歩くの遅すぎで、バリつかれました！でも一人では絶対行けないので楽しく、うれしかったです。

K さん作

主なメッセージ活動先

ワン・ステップでは、毎月または隔月 1 回、地域の中でアルコール依存症からの回復の手がかり（マックプログラム）をお伝えする活動を行っています。

病院	行政関係
東京足立病院	荒川区酒害相談
済生会鴻巣病院	足立区西部福祉事務所
船橋北病院	足立区中部福祉事務所
秋元病院	更生施設　新塩崎荘
埼玉県立精神医療センター	更生施設　しのばず荘

平成 30 年下半期利用者状況

平成 30 年 7 月～12 月実績

単位（人）

	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月
自立訓練（生活訓練）	13	13	12	12	11	12
就労継続支援 B 型	6	6	6	7	7	7
合計	19	19	18	19	18	19
一般就労			1		1	
他施設へ						
中途退所						
新規	1			2		1

年末年始の開所時間のお知らせ

ワン・ステップは、年末年始も開所しております。お近くにお越しの際は、お気軽にお寄りください！

12 月 31 日(月)　11:00～17:00
1 月　1 日(火)　11:00～17:00
1 月　2 日(水)　8:00～17:00
1 月　3 日(木)　8:00～17:00

献金についてのお知らせ

いつも施設運営のためにご理解とご協力をいただきありがとうございます。

はじめに、ワン・ステップの仲間に協力してもらった「たより」の折り込み作業で、発送作業の簡略化のため、すべての皆さま宛に振替用紙を同封させていただきましたことをご了承いただきますようお願いいたします。

今号のたより同封の振替用紙は、献金用としてご利用いただけます。なお、お振込みいただいた献金は、ワン・ステップのプログラムに取り組んでいる利用者（アルコール依存症者）の回復に生かす目的で使わせていただきます。今後とも皆さまのご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

編集後記

春から新しくワン・ステップのスタッフとして仲間入りをし、たよりの編集に携わらせていただくのも 2 度目となりました。週に 1 回の出勤ですが、来所する皆さんの顔が一番良く見える席で作業しながら、回復を間近に感じられる時間を日々大切に、幸せに過ごしています。

今回のたよりの発行に際し、ご協力いただきました利用者の皆さま、スタッフ、支援者の皆さまに心から感謝申し上げます。今年から新しくなったたより、またホームページをご覧いただき、皆さまからお気軽にご感想やご提案をいただければ幸いです。よろしくお願いいたします！　（加藤）

アルコール依存症からの回復は、ワン・ステップから！

ワン･ステップは、回復のプログラム（AA の 12 ステップ）の 1･2･3 ステップを中心に、ミーティング（グループセラピー）を中心としたマックプログラムを提供しています。回復の手がかりであるマックプログラムを通して、お酒を飲まない生き方（ソブライエティ）をつかみ、社会で活躍されている方が大勢いらっしゃいます。

アルコール問題にお困りの方、関心のある方は、
ワン･ステップ主催のセミナーや公開講座にご参加ください。

毎年　春の恒例

ワン・ステップ　感謝のつどい

日時　平成　３１年　4月 21 日（日）

会場　センターまちや　３～4 階
ムーブ町屋　ムーブホール
東京都荒川区荒川　7-50-9

特定非営利活動法人山谷マックデイケアセンター
ワン・ステップ
障害福祉サービス施設 事業所番号 1311800799
自立訓練（生活訓練）/就労継続支援 B 型 多機能型施設
〒116-0014 東京都荒川区東日暮里 1-10-4
電 話　03-6458-3232　FAX 03-3891-4336
ワン・ステップたより　「はじめの一歩」
第 17 号　平 成 30 年 12 月 10 日発行（年 2 回発行）
E-メール　mac-onestep@cyber.ocn.ne.jp
ホームページ http://mac-onestep.com/