



# はじめの一步

山谷マック デイケアセンター ワン・ステップ ニュースレター

ごあいさつ

施設長 谷 敏保

今年の夏は猛暑がいつまでも続き、ほんとうに秋は来るのだろうか？と思うような気候でしたが、さすがに自然のチカラはすごいもので、全国各地で紅葉が見ごろになっているニュースを耳にするようになりました。このたよりが皆様のお手元に届くころには、冬の景色になっていることと思いますが、皆様におかれましてはお元気にお過ごしのこととお喜び申し上げます。

夏のたよりでもお伝えさせていただきましたが、コロナの影響が落ち着いて、ワン・ステップと山谷マック共に少しずつ外へ出かけていくプログラムや、他施設の仲間と一緒に集まれる催し物が増え、例年通りに戻りつつあります。

とくに今年の夏の「江の島宿泊研修」では、利用者の仲間にも食事の準備を一緒に手伝ってもらって夕飯をバーベキューにしてみたところ、下準備を手伝ってくれる仲間、炭起こしを頑張ってくれる仲間、肉や野菜の焼き方に専念してくれる仲間、食べることに夢中の仲間などなど…今の自分にできる事を自分なりに一所懸命取り組み、「仲間のためにサービスをする」という AA の中でも大切にされていることに、自然と行動が向いてくれていたようでした。

やはり回復は仲間と一緒に活動している中で、自然と生まれてくるものなんだなあと、仲間と楽しそうに話して、イイ笑顔になっている仲間たちを見ていて感じました。

これからの時期も寒さにめげずに、仲間と一緒にプログラムを進めていく事で、更に回復していただけることを願っています。

この様に仲間たちが回復の歩みを踏んでいけるのも、皆様のご支援の賜物だとあらためて感謝申し上げます。

これから、寒さが厳しい日が続くかと思いますが皆様におかれましてはご自愛いただきますようお願いいたします。今後ともよろしく願いいたします。



### 江ノ島研修 E.S.

腰の具合が芳しくなかったなので、このまま行ったら仲間に迷惑かけるから行かない方が良いかな?などと思ってましたが、有り難い事にみんなの食事作りをしないか?とのお声かけがありました。それならば、自分にも出来るかも、自分にできる事はやらしてもらおうと思ってお受けいたしました。しかも往復車で連れて行ってもらえるとの事でした。立っていても座っていても電車で江ノ島まで

行くのは多分無理だと思っていたので、これならなんとか行けそうだと思います。

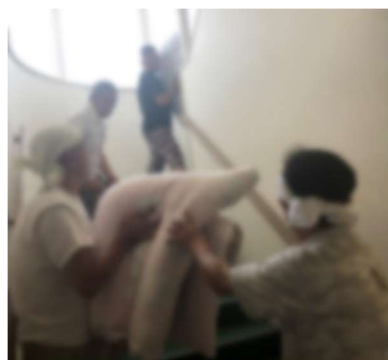
三回目の江ノ島研修、その内二回は他の施設から参加させていただき、海に来たんだから海に行かなきゃとか思っていたんですが、今回は海に行かずとも観光に行かずとも、仲間といるだけで楽しむ事が出来ました。本当に、ありがとうございました。



### 江ノ島にて T.S.

当日は、日暮里駅に集合で江ノ島に行きました。最高の天気にも恵まれました。何事も無く目的地江ノ島に着きました。毎年お世話になっていた教会に何年か振りであつたので懐かしく思いました。まずは教会の清掃をして食事をし、海水浴へ行きました。久しぶりの海水浴だったので肌を焼き過ぎて体じゅうが真っ赤になって、仲間と共に江ノ島の思い出を色々感じる事ができました。焼肉パーティーの後はミーティング。教会の庭でのミーティングは特別なものがありました。

こんな経験も飲まないで生きているからこそ実感できる事です。飲まないで生きる人生を、自分にとってより良い人生に作り上げていく事が、生きる喜びにつながっていくのかなと感じています。





### 調理実習 A.S.

冷やし中華、レタスチャーハン、杏仁豆腐、餃子、とても美味しかったです。普段の料理は手が不自由なのであまり作りませんが、表で食べたら1700円ぐらいじゃないかと思ひます。手が不自由なため洗い物ぐらい



やればいやと考えていました。経験のある仲間が「これ切つて、これ並べて」と進言してくれたので自分にできる範囲内でやらせてもらいま

した。実習の中で学べたのは手間と工夫です。受け皿を冷蔵庫で冷やすなんて事は自分の頭では考えつかなくったし、出来上がつて感じた事は料理にはバランスも大事だと感じました。食べ物の配置、色どりなどです。周りの料理と比べてしまうのは自分の欠点だったりしますが、今回の食事は自分が食べた中で一番美味しかったんじゃないかと思ひます。材料費一人500円は信じられませぬ。ごちそうさまでした。



### 最初と最後の調理実習 J.T.

5年前、ワン・ステップに来たばかりの2日目か3日目ぐらいに調理実習に参加し、冷やし中華とおいなりさんを作つた思い出があります。ここで毎日どのように過ごしていくかもわからず、質問をしたことを思い出しました。

これから何を目標に生きていくかもわからず、自分の置かれた立場もあいまいなままワン・ステップ生活が始まりましたが、今までの自分の考えを変えられず、「自分が本当にやりたい事は自由になり、酒を飲んで現実

を忘れること、それはいつなんだ…？」という思ひが積もりに積もつて酒を飲んでしまいました。しかし、一瞬たりとも酒に酔つた感覚もなく、不安と後悔しかありません。宿泊代もなくなり酔う事も出来ず、最後は警察に保護を求めてワン・ステップに帰る事が出来ました。寮に帰れても、安心しほつとする事は一回もなく、頭の中で不安と何かに追いつめられる感覚でいっぱいになりました。それが酒の恐ろしさだということに初めて気づいた時、この酒をやめる決心がつかしました。

そんな思ひは2日3日続き、もうこんな思ひはしたくない、それからが新たな始まりだつたと思ひます。自分がこれから何をやりたいか、どのような生き方がしたいかなどを一切考えず、自分の正直な気持ちをAAで話す毎日が続き、気持ちが少しずつ変わり、生きづらさも少しずつなくなつていきました。施設でのアルバイトが始まり、そんな毎日が続き3年が過ぎて行きました。一人暮らしがしたいと思ひていた事を職員に相談し、自立した生活を手にする事が出来ました。それから職安に行き、仕事が決まり、入所から5年が過ぎて終了する事が決まり、そんな矢先の一昨日、調理実習がありました。レバニラと豚キムチを作り、仲間とふれあう最後の時間を過ごすことが出来ました。

これから本当の自立が始まる不安やさみしさはあります。ワン・ステップでのこの5年間の生活は、今までの飲みながらの生き方を新しい自分に変えさせてもらった、人生において大事な5年間だつたと思ひます。感謝しています。





### ワン・ステップセミナーの感想 Y.Y.

生まれて初めて、あんな人たちの前で自分の過去の話、あまり知られたくない話をしました。前の日からとても緊張していましたし、壇上に立って、さらに緊張してスタートはもごもごしていましたが、飲んでた時、一年前の自分を思い出してしゃべっていくうちに、緊張感もほぐれていき、正直にしかも堂々としゃべっている自分がいて、すごくびっくりしました。話している内にどんどん時間が無くなるのが速

くて、5分前のしらせを見た時には早くまとめないといけないと思って焦りながらも自分ではうまくまとめられたと思います。自分がどんな風だったか、そして何が起こって、今どうなっているのかを正直に話せてうれしかったです。うれしくてその雄姿？を姉に写真付きで送ったくらい充実して、楽しい時間を過ごさせていただきました。ありがとうございました。



### 初スピーカーの自分 S.A.

ワン・ステップのセミナーが9月にありました。セミナーの数日前に施設長から声がかかり、スピーカーをやる事になりました。なぜ話さなければならぬの？もっと先ゆく仲間の方が話した方がいいんじゃないの？そんな気持ちがありつつ、実は、よし、やるからにはやってやるぞって思っていました。でも、セミナーのトップバッターで話をする事になったので、さすがに緊張してました。ステップ1, 2, 3について話して下さいって言われてもよく分からないので、ハンドブックに書いてある、いつもどんなふうで、何が起こって今どうなっているか、みたいな事でいいのかなー、そんな感じで。前から自分は、人前で話す時（入院時のミーティング、メッセージ、前に通ってた自助会での体験談など）事前にあれこれ考えて、紙に書いて、読んでみて練習して……とても面倒くさい事をよくやってきました。すごく心配性なんです。でも今回は特に意識せずに自分の話をする事にしました。準備された言葉ではなく、その時になって感じたこと、思った事を話そうと思いました（とはいえ、多少の話しの流れは考えましたが）。当



日、仲間のスピーカーも緊張していましたが、自分は半分はもうどうにでもなれて気持ちでした。緊張しながら自分の話が始まりましたが、どこか落ち着いて（たぶん）淡々と話してた気がします。ちょっと拍子抜けした感じでした。繋がってから日が浅いけど自分はこんな事できるようになったとか、あんな事まで考えられるようになったとか、少し背伸びした事を話をしようと思ってました。良く見られたい気持ち満々だったのが今思うと恥ずかしいです。

### ワン・ステップセミナーと私 K.U.

AAに繋がって初めて9月にステップ1, 2, 3に関してスピーカーをしました。過去に2回ほど他のアクションのスピーカーをした経験がありますが、とても前日に酒を飲んで心を落ち着けなければ話せないほど緊張していま

したが、今回はセミナーということもあり少しは緊張しましたが自分の飲んでいた時の話を正直に話すことができました。

セミナー終了後 AA ミーティングに行った時、仲間から「いい話だったよ。」とか「良かったよ。」と言われて嬉しかったです。

施設に繋がった当初は一年も続くと思っていませんでしたが今では繋がっていて良かったなあと思っています。また機会があればいろいろなセミナーでスピーカーをして自分自身を掘り下げて、ありのままの自分の話が出るように努力して行動し続けたいと思っています。



スピーカーの  
皆さん  
ありがとう  
ございます



#### 消防訓練の体験 I.H.

アルコール依存症になる前に一度体験したことがありました。上級救命の講習を二、三年続けて受けた事がありました。

こちらでは久々の消防訓練で隊員の方々が教えてくれました。今回は、AEDの使い方、消火器の使い方、電話の仕方を習いました。胸骨圧迫は見た目より大変でした。

胸の真ん中を押さえるのが（5cm深く押さえる）コツをつかむのが大変に難しかった。AEDの方は機械の音声に従ってやれば良いのだけれど、常に平常心でなくてはならないと思いました。これからも時間を作って講習会に参加したいと思いました。



#### チキン南蛮とセミナーとカ T.S.

マック・ダルクのセミナーに行きました。朝8時くらいに日暮里駅に集合して京浜東北線に乗り上中里に降りて会場まで10分くらい歩きました。久しぶりにセミナーで外に行けて嬉しかったです。会場の中にはアル中、ヤク中、ピカチュウがたくさんいました。みんな（スピーカー）がしゃべっている話を聞き感動したり共感したりしました。お昼は弁当が出てチキン南蛮が入っていたけど人生で一番うまいチキン南蛮、ベスト・オブ・チキン南蛮に選びました。

午後は少し眠くなってちょっと寝てしまいました。Mさんも寝てました。

平日にセミナーがあるのはとても珍しいと思いました。いつもは日曜日に開催されることが多いので。とにかくいい一日でした。

**マック&ダルク合同セミナーの感想 T.H.**

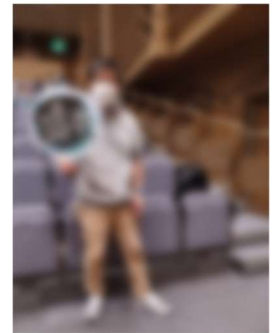
10月26日に北区上中里にある滝野川会館で、マック&ダルク合同セミナーが行われました。そこで自分はスピーカーに選ばれました。通算では3回目で午前中の一番最後（8人目）にお話しする事になりました。

前の2回は、お酒を全く止める気が無い中で、お話ししましたので簡単な生い立ちや飲み始め程度のお話しぐらいしか出来なかったと記憶しています。ただ今回は9月15日に再飲酒してしまったのもあり、初めてお酒を止めよう、お酒を飲まなくても大丈夫！と思った中でのスピーカーでした。

壇上に立つ前はあまり緊張する事もなかったのですが、いざ、順番が来て壇上に立ち席に座る大勢の仲間達の顔や応援のうちわを見た途端に足の震えが止まらなくなりました。ですので、お話ししようと思っていた事の7割ぐらいしかお話しできませんでした。ですが、再飲酒して9月20日再度受け入れていただいた自分にとって、いい経験をさせていただきましたし、改めて、これから飲まないやらないで生きていくんだ！と思う事が出来たと思います。

ですから、今までは仲間に感謝です、行動に移していきます！とか口だけでしたが、少しずつ職員さんに報告、相談できるようになってきましたので、これを続けていけるようにしたいです。そして、先行く仲間の背中を追い掛けて、職員さん達、仲間達、ケースワーカーさんを今度こそ裏切らないように、1日1日大事に過ごしていきたいと思っています。

これからもよろしくお願い致します。



2023.11.5  
AA 山谷グループ  
オープンスピーカーズ  
ミーティング

**AA 山谷グループ OSM K.K.**

浅草台東館の9階で山谷グループのオープンスピーカーズミーティング。11月5日日曜日に行われた。企業の研修会か結婚披露宴でもやりそうな会場であった。コロナ前以来4年ぶりとのことで、AAも徐々にコロナ前を取りもどしてきたようだ。

先月、某AA会場でチラシをもらった時びっくりしたが、テーマは「行きたいのか死にたいのか」。文字にされるととても迫力がある。病気だけ

でなく自殺未遂などで生死の境をさまってきた話を聞く。新鮮だったのは配偶者への感謝の叫び。「我が奥さんは世界一！愛してる!!」今まで聞いてきた家族の話は逃げていった、見捨てられたといった失った系のネタばかりであったが、たまには逆の人もいるのか、と感じた。全体からすればまだ家族を失っていない人は少数派なのかもしれないが。終了後会場近くの仲見世をぶらぶらする。外国人観光客（インバウンド）を中心に大賑わい。アフターコロナを実感した。

**AAの基本的な目的 S.E.**

最初の一杯に手をつけないように、仲間とともに助け合うこと。人は一人では生きてゆけない。人と人との生きづらさからお酒を飲んだ人が、多いのではないのでしょうか。

お酒が止まらなくなるこの病気、自分がアル中だと認められないこの病気、医者にも止められないこの病気……。

しかし、AAだけがこの病気を止められると聞きます。自分をアル中だと認める。このことから、ステップが、始まります。

そうして、仲間を信じることから、自分を越えた大きな力が、私たちを健康な心にもどしてくれると信じるようになった。そして意志と生き方を、自分なりに理解した神、「あなたの信じる、あなたの神に、ゆだねる。」1～12までのステップ、信じるから感じるへのステップ。仲間の中に生きた神を見つけ出す。生き方へのステップ、です。



### バス研修 K.K

一年ぶりのバス研修という事で、楽しみにしていました。昨年の長瀬もそうでしたが、仕事を休んで、今年是有給休暇が取れてゆっくりと楽しむ事ができました。

仕事して夜はAAに行くといった、同じ事の繰り返しの生活だったので、日常と違った時間を仲間と一緒に過ごしたのは、気分転換にもなりました。

おいしい食事、川渡り、きれいな花と、満足でした。また、来年も参加したいと思えます。その為にも飲まない生活と、今の自分を大切にしていきたいです。



### 無題 K.K

数年ぶりに夏から秋にかけて行事が多くなり、忙しくなってきた。その中でも、山谷マックのみの行事、教会清掃とバザーもやる様になって日曜日が無くなる様になった。年末にはマックダルクパーティーもあるし以前に戻りつつある。行事が多いと考えなければいけない事も多くなるが時間が無くなる。それはある意味良い事でもある。少しでも回復に近づくことでもあり、良い事でもある。この先も変な病気に振り回されずに続いてほしいと思います。

## 他施設の仲間から ～さいたまマック利用者の声～

マックには、2・3廻りというプログラムがあります。2・3廻りでは、各地域のマックで同じ時期につながった仲間が集まり、ステップ1、2、3について分かち合いをします。この秋、さいたまマックからワン・ステップに2・3廻りに訪れている仲間にお話を伺いました。



さいたまマック担当者から外回りの話が出た時は不安な気持ちしかありませんでした。自分の飲酒は緊張や不安から始まりました。

正直2回目くらいまでは緊張していました。話しかけて下さる仲間には感謝でした。さいたまマックで読むステップとワン・ステップで読むステップが日によって違った感じ方が出来た事も驚きでした。今では外回りの日を楽しみにしています。さいたまマックの仲間の愚痴を話してしまった時も笑って下さったのはありがたかったです。男性だけというのも私にはやりやすかったです。

影下さんが沢山の仲間と会う事、話す事が最良の治療と言っていた意味も理解できました。同じ様な事で悩む仲間がいる事、どう対処しているか教えられた事に感謝しています。

残りの回数も少なくなってきましたが、「今日一日」で大切に送りたいと思います。

(さいたまマック K.I)

### 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○

東京足立病院

済生会鴻巣病院

船橋北病院

秋元病院

埼玉県立精神医療センター

○行政関係○

荒川区酒害相談

足立区西部福祉事務所

足立区中部福祉事務所

足立区北部福祉事務所

更生施設新塩崎荘

更生施設しのばず荘

### 2023年下半期利用者状況

単位(人)

	7月	8月	9月	10月	11月	12月
就労継続 支援B型	9	10	10	10	10	10
自立訓練 (生活訓練)	9	7	7	7	6	7
合計	18	17	17	17	16	17
一般就労		1				
他施設へ						
中途退所		1		1		
新規	1	1				

### 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。



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 「はじめの一步」第27号

令和5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 <https://mac-onestep.com/>

