



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

〜今号のトピック〜

- ★ ごあいさつ ワン・ステップ施設長 浅賀 佐太郎
- ★ 女性ミーティングルーム ポンポンダリア 近況報告
- ★ 富士裾野宿泊研修の感想文特集
- ★ 活動報告 利用者状況 編集後記
- ★ 公開講座・秋季ステップセミナーのお知らせ



準備が大切

ワン・ステップ施設長
浅賀 佐太郎

たよりをお届けする季節がやってきたことを知らせてくれているかのように、玄関先にある鉢植えのヒマワリが、今年も元気に花を咲かせてくれました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。おとしし 10 月に開設したポンポンダリア(女性のためのミーティング)も、必要としている仲間が増えてきました。週 3 回ではありますが、改めて続けることの大切さを実感しています。今号のたよりは、ポンポンダリアのメンバーにも加わってもらいました。また、今年も天候にも恵まれた富士裾野宿泊研修の様子などもお伝えします。

さて、来年は山谷マックが開設されて 35 周年の節目の年となります。この間、たくさんの仲間がマックプログラムによって回復の道を進んできました。皆様からお寄せいただいている深いご理解と暖かいご支援に感謝しつつ、一人でも多くの仲間や関係者に「アルコール依存症は回復できる病気」であること

を伝えたいと思っています。山谷マック、ワン・ステップ一同が力を合わせて、35 周年記念感謝の集い開催に向けて今から準備を進めてまいります。準備の過程で、みのわマックから山谷マック、リブ作業所からワン・ステップへと受けつなげてきたマックプログラムを再確認し、これからのワン・ステップのにつないでいきたいと思っています。

これからも変わらぬご理解とご支援を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

みのわマック ワン・ステップ 共催 マック創設者 ミニーさんを偲ぶ会 開催のお知らせ

開催日：平成 29 年 8 月 26 日 (土)
時 間：13:30～15:00 (予定)
会 場：北区滝野川西ふれあい館
(東京都北区滝野川 6-21-15)

※詳細はワン・ステップまでお問い合わせください
☎ 03-6458-3232 ワン・ステップ

Pompon Dahlia

女性ミーティングルーム ポンポンダリア



ポンポンダリア担当スタッフ

石黒 保子

女性の依存症のためのミーティングルーム「ポンポンダリア」は、週3回（月・水・金）の午後の時間にミーティングを行っています。おかげさまで、いろいろなアディクションを持ちながらも新しい生き方を手に入れようとしている仲間たちが、回復の姿を見せてくれています。このような日中の居場所があるということ、みなさんに広く知っていただきたいと思えます。

それでは、ポンポンダリアの仲間の声を聞いてください。

—— ポンポンダリアの仲間の声 ——

Maki

毎週月水金の午後、お茶を飲んだりお菓子を食べながら、ゆったりと女性だけでミーティングをやるポンポンダリアは、私にとってとても貴重な時間を過ごせる場所です。ミーティング前には笑いながら雑談したり、日ごろの悩みを相談しあったり、自助グループとは違ってあまり時間を気にせずリラックスできます。より深く自分の話しをしたり、仲間の話しをじっくり聞いたりできて、細かい気付きや驚きなどがたくさんあります。人前だと緊張して普段どおり話せない重症の私には、外せないミーティングです。

仲間の中にいる、女性だけの仲間にいる安心感で、自分を解放できる居場所のポンポンダリア。これからもっといろいろな仲間がつながって欲しいし、仲間たちとゆったりのおんぴりとミーティングをしていきたいです。

Hiroko

摂食障害をどうにかしたいと思っているHirokoです。ポンポンダリアに通わせて頂くようになって3ヶ月になります。通い始めの時は、3日に1度は過食症状が出ていましたが、今は月に3~4回くらいの過食回数に減っています。食べるという行為は、生きている限りいっさい止めることはできないので、コントロールを取り戻すこと=回復と言われていています。コントロール不能になった「食べる事」なのに、止める訳にはいかないので、コントロールを与えられるまでは過食が出るのは仕方ないと受け入れながら、「気楽にやろうよ」と自分に声掛けしています。

自分の心身や霊的な生き方を大事にしたいと心から思えるんです。このような変化を受け取ることができたのは、ワン・ステップの職員さん・ポンポンダリアの仲間のおかげです。ワン・ステップの職員さんは全員とても素晴らしい方で尊敬しています。その受容の心に、何度私の命を息を吹き返させてもらったか分かりません。

ポンポンダリアのミーティングは、深くて正直な分かち合いが毎回行われています。研修に単発で来られた看護学科の大学生が、涙していたほどです（笑）。職員さんや仲間、毎回あたたかく迎えていただくおかげで、人間不信もかなり取れたし、心がオープンになり自分に正直になるパワーになっています。

私はここで、生きる力を与えてもらいました。もし、どうにかしたいのに止められない症状で絶望している女性がいたら、是非ポンポンダリアに電話をしてみてください。とても少人数で安全で、司会者の方の話を聞いていると、カチカチに冷凍されている心も解けていくかも？ 私が、そうでした。

Yuko

開所以来、定期的に通わせていただいております。ポンポンダリアには、様々な依存症の仲間が集い、またスタッフも対応して下さるので、私のようなマルチアディクション者でも通い続けることができました。ハンドブックを読んでからテーマやステップに添って

分かち合いをする中で、行きつ戻りつですが、ステップを実践し、ソーバーを保っています。女性だけの分かち合いとスタッフの暖かな支援のおかげです。

AAへの前段階、準備という意味合いがあるかもしれませんが、日中の自由になる時間帯にこのような居場所が与えられ、どれほど安堵したことでしょうか。依存症の回復は時間がかかります。認めるまで回り道をし、自分の欠点に気づき直していくのも根気強い努力が必要です。カウンセリング等である程度の気づきが得られても、「わかる」だけではなく、さらに深い現実的な納得、振り返りがないとだめだと思うのです。

こちらでは、あせらずにゆっくりと今日一日単位で自分の問題に向き合う環境を与えて頂きました。今後も、多様な依存症に苦しむ女性の駆け込み寺として、ポンポンダリアが用いられますよう祈っております。

Kazumi

私はポンポンダリアに通所してまだ4ヶ月ですけれど、ポンポンダリアにもどると心がとても落ち着き、楽になります。月水金だけですけれども、仲間の大きなパワーをもらえます。ポンポンダリアを一人でも多くの女性の仲間に参加していただきたいと思っています。1か月に1週だけでも『3本脚の1・2・3、スツールと酒ビン』や『12&12』などのステップ本を使ったミーティングがやれたらいいなあと思っています。

Tsunemi

私は、服役後今年4月に仮釈放され、都内の厚生保護施設に入所しています。新しい土地、慣れない他人との共同生活が始まり、不安を抱えたスタートでした。裁判から受刑中を通じて、私の飲酒に問題があることを知り、回復するための方法をひとりで探していた私。入寮してすぐ、保護司の先生の勧めでポンポンダリアにつながります。

人見知りな私は、ミーティングに参加しても自分の問題を人前で話せるのか、警察に逮捕され服役した事実を話したら、誰からも相

手にされないのだろうかと考えていた私。何度か参加しているうちに、仲間の一人が自分の事件を話され、その話に心を動かされ、少しずつだけ私も事件のことを話すことができるようになりました。

アルコール依存症から回復するためには、仲間の力が重要で、これから生きていく勇気が与えられたのだと実感します。「私はここにいてもいいんだ」という安心感と共に。

5月に介護の仕事が決まり、昼のミーティングへの参加は減りましたが、仲間と顔を合わせるとホッとして、「ただいま」と家に帰ってきたような気持ちです。今まで私がかかえていた重荷から、少しずつ解放されている感じがします。

昼のポンポンダリア、夜のAAミーティングに歩かせてもらいながら、自分が犯した事件でバラバラになった家族に謝罪できる日が、一日も早く来ますように…。受刑中、仮釈放後に、多くの気づきを与えてくださり助けてくださった人々に「ありがとう」と伝えたいです。最後にポンポンダリアの仲間へ。これからもよろしく願います。

Michiko

女性ミーティングも仲間が増え、新しい仲間からもいっぱい“力”や、“気づき”をいただいています。最近では、ステップ1・2・3のテーマが出る事が多く、あらためて自分がお酒に無力であるだけではなく、またまだ有力な自分がいることを感じています。分かち合いで仲間の正直な過去の話聞いていて、女性の中で正直になっていける自分があります。こんな話ができないと思っていたことを話しができたとき、気持ちが軽くなったような気がします。

私が今、お酒を口にしない生活を送れているのも、女性ミーティングの中での仲間の話、そして自分が過去どうであって今どうなのかを話すなかで、自分の今の立ち位置を忘れないことを教えてくれた女性ミーティングでの分かち合いがあったからです。



春の恒例行事 富士裾野宿泊研修

5月3日～5日（2泊3日）の日程で、静岡県裾野市にある不二聖心女子学院内の施設を利用して、富士裾野宿泊研修を行いました。施設内にある「山の家」は、長い間ワン・ステップが宿泊研修でお世話になっている施設です。

今年はどんな研修だったのか、参加した仲間の感想を通してお伝えします！



—— 仲間の感想はこちら ——

Uchikoshi

仲間と電車にゆられ裾野駅に到着し、今年は以前にくらべて暖かいなと思いながら歩いていると、黄瀬川を渡るあたりからヒンヤリした空気に変わった。「ああ、裾野に来たな～」という気持ちになった。

2日目に行ったオリエンテーリングでは、昨年の経験から少しだけ地形を覚えていたので有利だと思っていたが、あまり関係なく、みんなで力を合わせて探すことができた。

その後はバーベキューを楽しむ。先行く仲間のおかげでとても分厚い牛肉を食べさせてもらい、おいしく分かち合った。どの食事も楽しみにしていたとおり、おいしく食べさせてもらった。おなかいっぱいになった後にミーティングがあるということが当然！と言う考えになっていることに気付いた。これまで

にない気持ちを発見した。今までのワン・ステップのプログラムのおかげで、自分を変えさせてもらったことがうれしい。

Oota

5月3日～5日まで裾野で宿泊研修をしましたが、思い出に残るのは、「キリストの道行」です。1から15までの十字架をたどってみて、あらためてキリストの生涯が大変だったことがわかりました。なぜ十字架にならなければならなかったのか疑問が残りました。あとはバーベキューがおいしかったこと。キャンプファイアーのこと。中学生時代にキャンプしたことが思い出されました。一生涯の思い出に残ると思います。ありがとうございました。

Ishiwatari

富士裾野研修の参加は2度目となり、前回よりも楽しもうと思った。裾野駅から山の家までの道程には大きな変化はなかったけれど、天候にも恵まれていた以上に周りの空気感が違うな、と最初に思った。前はただ坂を上るだけといった感じだったことを思い出した。

荷物をおろしオリエンテーションが終わったからの自由時間、最初に思っていた「楽しむ、心身共にゆっくりする」ということをもう忘れていた。なんかバタバタ動いている自分がいて、だから疲れるんだなと思った。やりすぎないようにしよう、それだけをやろうと思った。今まで興味がわかかなかったことを1つやろうと思い、自由時間に植物採集をしたが、1時間以上もハマってしまった。

翌日は、寝過ぎることなく朝の山の空気を感じ、タバコがうまい。不二聖心女子学院の田中先生考案の『十字架の道行』というフェローシップで、コース中の10トンもの木のチップが敷き詰められた道に、木漏れ日がさしているのがとてもきれいだった。前は順位を競ってそれどころじゃなかったのに、逆に見るものがすごくきれいに見えた。

昼食後、初めてのテニス。やってみるととても楽しく、またやってみたく思った。夜のミーティングはいつもと違った感じのなか、終わったあとのキャンプファイアー。とても

楽しく、見上げると星がきれいに感じた。

今回は、見るモノ感じるモノがまた一新したと思えた。自分は依存症という病気だけれど、酒をのまなければいろいろと出来るんだなと実感する3日間だった。

Kitayama

人ごみが大嫌いな自分は、到着までずっとイライラしていました。初めてではないけれど、富士山が目の前にそびえて見えた時は、「お～！」と声が出て少しだけ感動し、これからスタートなのかと少しだけ緊張し、楽しむという気持ちになれない自分は、やっぱり集団行動が苦手なのです。

キャンプファイアーはずいぶん笑って、さわいで、何十年ぶりに意識して見上げた「北斗七星」は、郷里の青森の思い出させてくれました。タケノコ掘りは、子供時代のキレイだった自分の心を思い、「何でこうなっちゃうんだ」と後悔と反省、自己憐憫でいっぱい。

肉を食べてもげた銀歯と、バッグにつけていたお守りが切れて、替わりになってくれたのかな？と、よい方に受けておきたいです。

Sakiyama

ワン・ステップに入所してすぐの2泊3日の富士宿泊研修で感じたことは、自然のすばらしさ、とくに富士山の美しさに心を打たれたことです。空気のおいしさ、自然の力が、気持ちをうるおしてくれました。特に食事が美味しく感じました。仲間同士の心のふれあいの中で感じること、田中先生のお話の中で、神に少しずつ近づけた気がしました。

ミーティングのときも、いつもとはちがう感じかたをした気がしました。自由時間でソフトボールで流した汗は、ストレス発散になりました。心の残る1ページをもらったようでした。ありがとうございました。

Sato

山の家に到着してからの目の前の富士山の美しさ。空気のおいしさ。何十年ぶりに味わった感動そのものでした。宿舎での布団の搬入なんて、まるで中学生の頃の修学旅行のよ

うでした。2日目のソフトボールとバーベキュー。大地でバットを振り回し、ボールを追いかける。大自然のバーベキューはとても美味しかったです。

生きている喜びをあらためて感じる3日間でした。ありがとうございました。

Ogura

ゴールデンウィークの2泊3日富士裾野研修に参加しました。都会の喧騒から離れ、富士の大自然に身を置き、仲間と一緒に生活を共にしました。その中で気付いたことは、一人では生きていけないということです。酒に溺れていたころは、人を寄せ付けず、生きていくのは一人で十分だなどと狂った考えをしていました。宿の準備、食事の用意、ゲームの企画などをしてくれる人がいて初めて自分達が楽しめることに気付きました。五体満足で健康だからこそ、十分に楽しめることに感謝したければいけないと感じました。

自分の力だけで生きているのではなく、周りの仲間の助けによって生かされていることをあらためて教わった研修旅行でした。

Sato

自分の気持ちは後ろにおいて、何でも仲間と一緒にやってみよう。ただ一つ出発前にこの思いを抱いた。ここの仲間全員のことが好きだから。そしてもう少しこの思いを強くしたかったから。

仲間のことが自分のことのように思えて、何も考えずに動いている時が何度かあった。好きで大切な人の役に立てる自分を、影の中で感じられた。二泊三日の間、孤立する自分が不安で少し恐れていたが、一度も浮いた感がなかった。役立つ自分、一体感を感じられる自分、心から笑える自分とすべての仲間にありがとうと思える。きっと参加した仲間全員がこんな感じを手にしたのだとわかる。

日暮里駅の喫煙所で「さあ、今日一日仲間とやっていこう、やっていけるさ、やっていきたい」疲れた表情の中に輝く目が静かに皆の中に見てとれた。きっと自分もその1頁だったのだろう。

Suga

20万平米(具体的な規模はわからないけれど)、十字架の道行というチェックポイントを進む行事で去年まわったことのないルートを歩かせてもらい、改めてとんでもない広さなんだろうなと感じました。歩きやすいように10トンのチップを敷いて下さった田中先生も大変だったろうなと思いました。

キャンプファイアーは、中学の修学旅行以来だったし、火の点け方も変わった演出で楽しめました。皆で食べたバーベキューも美味しかったです。田中先生、支える会の皆さんに感謝です。

Wakatsuki

5月2日夜、布団に入りしばらくして私は、故郷の新潟を思い出してなかなか眠れませんでした。当日の5月3日は、いつものどおり5時に起きて、上野公園の不忍池を30分くらい走り、ラジオ体操をやり、朝ご飯を食べて日暮里駅へ向かいました。日暮里駅から新宿へ向かい、そこから電車のなかでいろいろな事を考えながらの1時間半くらいだったと思います。

裾野に着いて一番初めに思ったことは、広大な面積にびっくりしたことです。やはり一番は、1留から15留までの大変な道のり(オリエンテーリング)だったのですが、実際にキリストは本当に大変だったと思います。

バーベキューではたくさん食べさせていただいて、大変おいしくいただきました。キャンプファイアーもいろいろと思考を凝らしていただいて、とても楽しい思いをさせていただきました。来年もぜひ参加させていただきたいと思いますが、それを糧にこれからも一日一日の積み重ね、「今日一日」でやっていきたいと思っています。

Miki

3回目の参加です。裾野駅に到着して、「山の家」まで歩いて行こうか車で行こうか悩んだのですが、今年は3回目にして「よし、歩こう!」と決心しました。気持ちよかったですね。楽しく歩くことができました。体力が

ついたのでしょうか。仲間のおかげかな?

私はこの1年苦しいことがありましたが、それも全ては与えられた試練だったと今は思えるようになりました。仲間と共に過ごしてきたからこそ、今の自分があると心から言いたいです。

今年は1泊2日の参加でしたが、田中先生が作ってくださった「十字架の道行」は素晴らしかったです。ひのきのチップが敷き詰められた小道。一步一步踏みしめて歩きました。生きているって本当に素晴らしいことだと今さらながら実感しました。BBQ美味でした。富士山もきれいでした。仲間と盛り上がった“ジェンガ”も楽しかった。今年も参加できて、本当によかったです。

Sugano

早いもので3回も裾野に行くことが出来ているんですね!新宿で待ち合わせをして、聖心女子学院へ向かう電車の中からの風景は、なつかしく、いろんな思い出が出てきました。山の家に着いたら、ただいま~と言いたくなっちゃいました(笑)。去年に引き続き、田中先生が考えて作ってくださった「十字架の道行」はとても楽しめました。こんな感じでイエスは歩いたのか考える深いコースでした。

BBQでは、仲間が焼いてくれたお肉たちがとても美味しかったです。OBが作ってくれた食事もおいしくて食べ過ぎちゃった。みんなで食べるとおいしさも増しますね!

今回は、都合で1日早く帰ることになっちゃったけど、とても楽しめました。今度はきちんと最後まで居たいです。裾野に来ると皆さんに甘えてしまいますが、いいでしょうか(笑)。裾野の不二聖心女子学院で作った思い出も胸に、また1年後帰ってきたいな~と思います!本当にありがとうございました!

以上、富士裾野宿泊研修に参加した仲間の声をおとどけしました。最後に、今回の宿泊研修でバーベキューや食事作りを協力してくださった支える会の皆さま、また広大で自然豊かな施設を提供して下さった不二聖心女子学院さまに、心より感謝申し上げます。

ワン・ステップ 下半期の活動予定

7月

- 葛西臨海水族園 見学
- 片瀬江ノ島宿泊研修（1泊2日）
- AA 台東・浅草グループ合同 OSM 参加

8月

- AA 川口グループ OSM 参加
- ワン・ステップ公開講座 開催
- ミニさんを偲ぶ会 参加

9月

- AA 城北地区 OSM 参加

10月

- ワン・ステップ秋季ステップセミナー 開催
- マックダルク合同セミナー 参加
- 日帰り野外バス研修

11月

- ワン・ステップ支える会交流会（予定）
- みのわマック秋季ステップセミナー 参加
- 寿アルク 24 周年記念セミナー 参加

12月

- マックダルク合同クリスマスパーティー

平成 29 年上半期 利用者状況

平成 29 年 1 月～6 月実績 単位（人）

	1月	2月	3月	4月	5月	6月
自立訓練 (生活訓練)	13	12	11	11	10	11
就労継続支援 B型	7	7	7	7	7	7
合計	20	19	18	18	17	18
一般就労	0	1	1	0	1	0
他施設へ	0	0	0	0	0	0
中途退所	0	0	0	0	0	1
新規	2	0	1	0	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に、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願います。

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。

— ワン・ステップの主なメッセージ活動先 —

毎月または隔月 1 回、地域のなか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
- ・更生施設 新塩崎荘
- ・更生施設 しのばず荘

編集後記

▶ついこの間お正月の顔合わせをしたと思っていたら、もう梅雨入りだという天気予報を聞いたばかりだったのに、このたよりが皆様のお手元に届くころには、もう夏の日差しがまぶしくなっているのかもしれない。月日が経つのを早く感じるのは、私が歳をとったせいなのかもしれないかもしれません。夏バテしないように気をつけたいといけませんね。皆様も体調を崩さないようご自愛ください。これからもよろしくお願い致します。m () m (と)

アルコール依存症からの回復の手がかりを提供するワン・ステップは、東京都荒川区を中心に、依存症からの回復の体験談を中心としたメッセージ活動を行っています。アルコール問題にお困りの方、関心のある方は、ぜひともワン・ステップ主催のセミナーや公開講座にご参加ください。

— 知って欲しい アルコール依存症のこと 回復できること —

ワン・ステップ 第2回 公開講座

日時：平成29年 **8月9日** (水) 14:00~16:00

会場：サンパール荒川4階 第2,3会議室 (東京都荒川区荒川 1-1-1)

※郵送による今号のたよりをご覧の方は、同封のチラシをご参照ください。

— アルコール依存症からの回復プログラムを実践している仲間たち —

ワン・ステップ 秋季ステップセミナー

日時：平成29年 **10月7日** (土) 10:00~15:30

会場：ムーブ町屋3階 ムーブホール (東京都荒川区荒川 7-50-9)

※詳細はワン・ステップまでご連絡ください



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13号

平成29年7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/index.html>