

## アルコール依存からの回復の 道案内「ワン・ステップ」

「支え合い回復して行く場です」

NP0 法人山谷マックデイケアセンター「ワン・ステップ」は、東京都指定事業所としてアルコール依存症の方の自立訓練（生活訓練）・就労継続B型事業を行なっています。素盞雄神社の近くにあったマツクリブ作業所（デイケア施設）が東日暮里に移転し、それに伴い名称を変えました。

### 「アルコール依存症は回復できる病気です」

アルコールは依存性のある薬物の一種です。飲酒を続けることで、耐性・精神依存・身体依存が形成されます。アルコール依存症は飲酒のコントロールが効かなくなる病気です。

「自分には酒の問題はない」「眠れないから飲むだけだ」「この位大丈夫」

周りが異変に気がついているのに本人は認めない。アルコール依存症は否認の病といわれます。自分が依存症になつていないと認めません。心の防御作用で認められないのです。しかし否認は飲酒問題の解決を妨げるものです。本人がアルコール依存症であることを認めることが

依存症の回復の第一歩になります。

アルコール依存症から回復するための唯一の方法は、断酒（一生ずっと一滴も飲まないこと）です。

しかし、自分の意志だけで断酒はできません。入院をして生活習慣を整えることから始まります。入院期間は、その方の症状にもよりますが、三ヶ月程です。癌でも二週間位ですから、本当にやっかいな病気なのです。

退院しても、一度飲み始めるとたちまちもとの飲み方に戻ってしまいます。依存症の脳の回路が、しばらく酒を止めたことで消えてなくなるわけではないので、身体や気持ちが悪くなるようになるのです。

「ワン・ステップ」は断酒を継続して行くための基礎作りの場です。三百六十五日開設しています。ここに毎日通って頂き、飲まない生活習慣と生き方を身につけるお手伝いをしています。

現在、通所されている方は約二十名、平均年齢五十歳の男性です。

### 「自分だけじゃない」

「ワン・ステップ」のスタッフも全員アルコール依存症から回復した当事者です。自分自身が同じ苦しみを体験しているからこそ、気持ちに寄り添うことができま

ます。

「みんなが飲んでいないのに、自分だけ飲めない。裏切れない。」

同じ病気で同じ目的を持った人達との毎日のミーティングは、今まで孤立していた気持ちから連帯感と人間関係を生み出し、断酒の継続を図ることができます。ここで、頑張る心を取り戻して、社会性・人間性を取り戻し、社会復帰された方は多くあります。

施設長の浅賀さんを始めスタッフは、温かい眼差しの方々の大きな器の方達です。

依存症で悩んでいる方、お気軽にご連絡ください。

四月四日（土）十時～十五時半、ムーブ町屋三階にて「感謝のつどい」（入場無料）を開催致します。

回復して行く姿を皆さんにお伝えして、アルコール依存症に理解して頂きたいと思えます。お気軽にご参加ください。

### 「ワン・ステップ」

荒川区東日暮里1-10-4  
TEL 6458-3232 Fax3891-4336  
相談専用ダイヤル  
TEL3891-4336月～金  
受付 10時～16時

