

地域活動支援センター



さいたまマック

マック序文

マックとは、毎日グループセラピー（仲間と一緒にミーティング）を行っているアルコールや薬物依存症から回復したいという依存症者仲間の集まるセンターである。マックは、アルコールや薬物をやめたい仲間の手助けをすることを目的とし、どんなにひどい依存症者でも自分に正直になれさえすれば、マックプログラムを実践することにより回復できると信じている。それは、マックプログラムを経て12ステッププログラムによって回復している多くの仲間が証明している。マックプログラムは、12ステップの1・2・3のステップを基本に据え、依存症者がこれから飲まないで生きるための道案内、希望のメッセージである。マックにおいて要求されることは、アルコールや薬物を使用しない人生をこれから生きていきたいと願うことだけである。なおミーティングで話されたことは、仲間を信じて正直に話されたことです。その信頼に応えるために、あなたが聞いた事柄は、この部屋の中とあなたの胸の内だけに留め、外部に対して秘密として下さい。

〒337-0032

さいたま市見沼区東新井 710-33 鎌倉ハイツ 1階

TEL・FAX 048-685-7733

開所時間 8:30 ~ 17:00 (年中無休)

利用時間 9:20 ~ 15:00

ホームページ <http://www.saitama-mac.com>

「一度さいたまマックに来てみませんか。」

見学、体験プログラムを用意しております。ご希望の方は電話連絡の上、ご来所下さい。

※見学参加・・・ミーティングのみ

※体験参加・・・1日プログラム（昼食含む）

アルコール依存症は周囲を巻き込んで進行する病気ですが 回復することが出来ます。

さいたまマック

- ☆ 地域活動支援センター『さいたまマック』は、アルコール依存症やクロスアディクションからの回復を願う人たちが集まる施設です。
- ☆ さいたまマックの目的は、苦しんでいる依存症者等への回復支援を行うことです。
- ☆ グループミーティングと個別相談を通して回復支援を行っています。

施設紹介

- ☆ 埼玉県で初めてのアルコール依存症の通所型施設。
- ☆ さいたまマックは2001年4月1日にさいたま市見沼区東新井に設立。
- ☆ 現在は地域活動支援センターとして活動中。
- ☆ 職員は当事者4人名、依存症者の家族1名、ボランティアは全員当施設修了者です。

特色

- ☆ マック利用料は無料です。
但し、交通費、特別プログラム参加費用は自己負担。
- ☆ 1日2回の『ミーティング』を行っています。
10:00～11:30 (マック内)
13:30～15:00 (マック内)
- ☆ プログラムは個人に合わせて作成します。
- ☆ 個別相談及び電話相談を随時行っています。
- ☆ 昼食もプログラムとして提供しています。(有料)
- ☆ 家族を対象としたミーティングや個別相談など、家族への支援も行っています。
ご家族に飲酒問題をお持ちの方、関係者、どなたでも参加可能です。

マックプログラム

1日のプログラム

9:20	掃除、洗濯、小鳥、金魚の世話
10:00 ~ 11:30	ミーティング
11:30 ~ 13:30	食事・休憩
13:30 ~ 15:00	ミーティング

1週間のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土
10:00 ~11:30	テーマ ミーティング	ステップ 1・2・3	テーマ ミーティング	ステップ 1・2・3	テーマ ミーティング	ステップ 1・2・3	AA メッセージ
13:30 ~15:00	テーマ ミーティング						
19:00 ~20:30	AA ミーティング						

1ヶ月のプログラム

第1火曜日	スポーツプログラム
第2火曜日	調理実習
第3火曜日	誕生会
最終火曜日	ビジネスミーティング

家族ミーティング

第1・3金曜日	19:00~20:30
第1・3土曜日	18:00~19:30

1年のプログラム (特別プログラム)

★秩父ニューイヤー宿泊研修会	12月31日~1月1日 (1泊2日)
さいたまマックステップセミナー	2月上旬
★嵐山バーベキュー大会	4月下旬
さいたまマック感謝の集い	6月上旬
★新潟宿泊研修会	7月中旬 (1泊2日)
★秩父サマーキャンプ	8月中旬 (1泊2日)
餅つき大会	12月下旬
AAグループ・他施設のセミナーに参加	

モデルケース

第1期	AM	施設内ミーティング	2ヶ月
	PM	施設内ミーティング	
	夜	AAミーティング	

第2期	AM	施設内ミーティング	2ヶ月
	PM	他施設でのミーティング	
	夜	AAミーティング	

第3期	AM	施設内ミーティング	
	PM	就労・復職プログラム(週2~3回)	
		* 休職中 試験入社	
		* ハローワーク	
		* 職業訓練講座等受講	
		* シルバー人材センター登録等	
		* 家事プログラム	
	夜	AAミーティング	2ヶ月

第4期	社会復帰とアフターケア		
		* 就労後もマックに在籍し、休日は通所する。	
		* 不都合が生じた場合は第3期に戻る	
	夜	AAミーティング	

JR 大宮駅東口から国際興業バス・6番乗り場 東新井団地行き 団地南 下車1分
 JR 北浦和駅東口から東武バス・3番乗り場 東新井団地行き 東新井団地 下車1分



、提供してい

地域活動支援センター『さいたまマック』の活動

2018.6.版

I. さいたまマックとは

2001年（平成13年）4月、さいたま市誕生前夜、『さいたまマック』がアルコール依存症のデイケア施設（リハビリ施設・回復支援施設）として、旧大宮市（現さいたま市見沼区）に誕生しました。（2006年3月8日：地域活動支援センターに移行）

『さいたまマック』は、病院から社会に向かう中間にある施設、そして依存から自立・自律に向かう中間にある施設で、アルコールを必要としない文化の中で仲間と共に昼間を過ごしながら自分自身を変えていくための支援を行っている場所です。同時に、単身者または妻帯者を問わず、家族との関係や他者との関係を改善していくための支援を行っている施設でもあります。

飲まないことは回復への入り口です。

『さいたまマックプログラム』には、アルコールを必要としない健康的な生き方（ソブリエティ：Sobriety）と人間性の回復を探し求めていくという考え方が根底に流れています。

12ステップに準拠した回復プログラムに基づき、1日2回のマック内ミーティングと夜のAA（Alcoholics Anonymous）ミーティングに参加することを基本とし、「日常生活や社会生活」にも視点を当てた4期に渡る支援形態をとりながら、四季折々の年間行事などを取り込んだ総合的支援を行っています。

II. 自立・自律のプログラムについて

『さいたまマック』では4期に分けた自立・自律のプログラムを用意しています。

<第I期：生活習慣事始め>

まずは1日の生活のリズムを整えます。入院中は日々のスケジュールやアナウンスに従って行動していますが、退院後は誰に声掛けされる事もなく、自力で起きて身支度をし、電車やバスを乗り継いでマックに到着します。起床してから一つ一つ行動し、一步一步とマックに踏み出すところからマックプログラムは始まっています。これには相当の勇気と決断があったと思われれます。

マックに到着したらまず「おはようございます。」と元気に挨拶。そして、うがいと手洗い、そのような基本中の基本の生活習慣をどこかに置き忘れてしまった人達が意外と多いのが現状です。しかし、時間と共にそれらを行なえるようになっていきます。

第1期はドロップアウト（脱落）する人が一番多い時期でもあります。1日の生活のリズムが整い、仲間意識が芽生えだした頃、プログラムは第II期に移っていきます。

<第Ⅱ期：社会参加の準備 ～外回り、新たな出会いを求めて～>

日々のプログラムに加え、「外回り」と称し、マックグループ内の2施設の協力を得て、約2ヶ月の間、午後のミーティングに毎週1回、『みのわマック・月曜日』と『ワンステップ・水曜日』に参加していきます。コミュニケーションが苦手で他人の視線が気になって仕方のなかった通所者も、新しい仲間との交流を通して『仲間意識』が更に湧き広がってくる時期を過ごし、第Ⅲ期に移っていきます。

<第Ⅲ期：社会復帰の準備>

「第Ⅲ期」からは各々異なったプログラムに入ります。

休職中の会社に午前のみ週1日から試験入社をする方、ハローワークでひたすら仕事を探す方、職業訓練講座（パソコン教室・介護ヘルパー2級・医療事務等々）を受講する方、シルバー人材センターにご自分の特技を登録される方、家事プログラムに入る方、等々に分かれます。

「家事プログラム」とは『さいたまマック』の特徴の一つで、アルコール依存症によって母親の役割ができなくなっていた女性に、『お母さん』になって頂くプログラムです。例えば晴天の朝、布団を干してからマックに向かいます。マックで午前のミーティングに参加し、昼食を済ませたら帰ります。夕飯の食材や、子供さんに頼まれた文房具などを買いながらの帰宅。家に着いたら、まず今朝干した布団を取り込みます。そして買い揃えた食材で夕食の準備。初めのうちは、主菜は既製品、副菜は手作り決めて、無理のない母親業を少しずつ始めるのがこのプログラムです。慣れたら主菜も副菜も上手に手作り出来るようになります。そしてお子さん達の夕食を作り終わったら夜のAAミーティングに出掛けます。

このように子供（家族）を念頭に置いたプログラムを1日/週から始めます。3日/週くらいになると、殆どの『お母さん』がギブアップ、でも、慌てず焦らず、丁寧に時間をかけて「家事プログラム」を踏んだ結果、「子供って本当に可愛いですね!」「子供がこんなに可愛いとは思わなかった!」と驚くような言葉が返ってきます。

アルコールが一番大事で「子供を大切に、日常生活を送ること」ができなかった母親が、この普通のことをできるようになっていくことで、自分自身の回復への喜びに繋がっていきます。

また、他の通所者に対し、個別性の原理に基づき、掃除、洗濯、部屋の片づけ等々の家事プログラムも適宜、提案する場合があります。

<第Ⅳ期：社会生活定着そしてアフターケア>

様々な問題やストレスに出会うと、一杯の酒に手を伸ばしていくことが「病気の世界」での行動でした。

回復の道程には様々な問題が転がっています。

例えば、就労を始めた頃、残業のために夜のAAミーティングに出席することができない状況になることがあります。日々のストレスをミーティングで清算する機会を失する事態が発生してしまうのです。ミーティングに出席し、再飲酒へのリスクを回避するという「回復への行動」を最優先（Selfish Program）することが大切です。回復を優先するという原点に戻るためのアフターケア、手助けも大切な回復支援の一つです。

残業よりも夜のAAミーティングを優先することが必要な時期もあります。このため、就労継続が困難になるようであれば、第Ⅲ期に戻りハローワークでの求職活動に入るプログラムに変更していく場合もあります。

また、「家事プログラム」の方は、母子のふれあいの時間を何よりも大切にできるようになり、母業がちょっぴり楽しくなったら、ソブラエティを続けている一人のお母さんとして修了していきます。

就労後のアフターケア（回復の道程に顕れる問題との対峙と対応）も行っています。社会復帰を果たし回復の道を歩んでいると、様々な問題が顕れ素面で対峙する状況が訪れます。素面で迎える「どん底、人間的危機感」かもしれません。このストレスにはアルコールに手を伸ばし解決を図ってきた従来 of 行動は執れません。問題を受入れ回復プログラムに戻ることに、それが素面での解決方法に他なりません。

修了後もアフターケアとして、問題を受入れ回復プログラムに戻るための支援を行い、再飲酒への予防、ソブラエティを続けていくための新たな生き方を育てていきます。

<四季の行事等、年間行事を通して仲間意識の醸成>

アルコール中心の生活は一般的な生活観を奪います。四季の行事を通して、その生活観を再体験しながら、日本の文化のなかで生きている常識的なことに気付いていただきます。また、レクリエーション活動を行いながらミーティングとは別の角度からの交流を通して、人間関係を築いていきます。

