

# 仲間がいるから、依存から回復できる。

## 特定非営利活動法人 ジャパンマック

ジャパンマックは、アルコール・薬物依存症者等に身体的・精神的・社会的な支援サービスを提供することによって依存症からの回復と自立を支援している団体です。依存症と向き合って40数年の実績を誇り、東京では、男性の依存者のための「みのわマック」や女性のための「サポートセンター オ'ハナ」、他にも「RD デイケアセンター」があり、「ナイトケア」の宿泊入所施設を備えています。今回、北区にあるみのわマックを訪問し、成宮康彦事務局長と森啓介施設長に、依存症からの回復プログラムやその理念などをお聞きしました。（文：塩川浩司）



ジャパンマック事務局長の成宮康彦さん（左）と、みのわマック施設長の森啓介さん（右）。

## 近

年、東京のジャパンマックでは、元東京保護観察所長の荒木龍彦氏が理事に就任されていることもあり、犯罪をした依存症の方の受け入れにも力を入れているようだ。

「つい一昨日にも保護観察所から、更生保護施設内で再飲酒してしまっている対象者を受け入れて欲しいという急な打診があつて、バタバタと手配して、昨日にはナイトケアに入寮してもらいました。というのは、本人が決心したら揺るがないうちに来ってもらうのが重要で、一人で考えてしまう時間が一番危険なのです。だから、絶対に一人にはさせない。居場所と話せる相手が必要なのです」と事務局長の成宮さん。

「一番不安なのが本人で、その不

安ほど再飲酒につながる要因はありませんから、ここは居てもいい場所なんだという安心感に変えてあげると、施設長の森さんも口を揃える。

### 依存症の回復プログラム

そもそも依存症者にとって、日常のイライラをすべて丸く帳尻をあわせてくれるのが例えばお酒という存在。本人も頭ではわかっているけど、「一杯だけ飲んじゃえ」というスイッチが入ってしまうと、自分ではコントロールができなくなるのが依存症という病気だ。だから、まずは病気の治療が先決で、その結果として最終的に就労自立にたどり着けるというのがマックの考え方だという。

「お酒や薬物等で、生活のリズムが崩れているので、まずは生活を整えるのが必要です。そのためには、今までの考え方や価値観を変えないといけないのですが、それが何で必要なのかすらもピンとこない人が多い。ここは、そこから見直していく訓練の場なのです」（成宮さん）。そのマックのプログラムの根っこになっているものは、AAというア



みのわマック。男性の依存症者のための生活訓練事業所。1978年に設立者ミニ神父が荒川区で開設した三ノ輪マックが、1993年に北区滝野川に移転してみのわマックになった。

ルコールの自助グループだという。1930年代にアメリカで始まったというAAでの当事者ミーティングは、依存症者同士で体験を語り合うグループセラピーとなっている。

「自分が過去どうであったか、その過去のせいで今どうなってしまったているのか、これから先はどうしていきたいのか、という自分自身の話をみんなが順番にします。聞く側は黙って話を聞いて、意見をしたりはしません」と森さん。

百聞は一見にしかずと、実際にこの日行われていた、ミーティングに参加させていただいた。20数人の参加者が輪になって座り、アルコール依存だという司会担当の職員の体験談から始まって、パチンコによるギャンブル依存の話、飲酒を踏みとどまっているという人の話と続き、誰もがじっと耳を傾けている。「なんだか自分も自分の話をした



3階のミーティングスペース。

### ミーティングに参加して (広報部 西川)

「アメリカのプログラムが元なので“神”が出てきますが、自分なりに置き換えていただければ。日本でしたら“お天道さん”とか。」とスタッフの方に伺っていたので、参加者が読み上げるハンドブックの一文が、すんと胸の奥に入ってきました。同じ病と向き合う仲間の前で過去を語ることにより自分自身を確認していく。「今日は大丈夫。きっと明日も」そう思わせてくれる居場所がそこにはありました。

かり合えるのです(成宮さん)。例えば、今日マックに来たばかりの人がいるとすると、2年後、3年後、そしてOBの人までここにはいる

ので、そういう実際の姿を目で見て、自分の具体的な目標ができる。そうして依存しているものを止め続けていて、まずは、アルバイトから仕事を始めてみる。次にアパートを借りて一人暮らしの練習をしてみる。そのように段階を上って行って、マックも終了という頃には、生活も落ち着いてくる。

「単純にお酒とか、薬物を抜くだけってできないんです。その人の生き方、考え方、気持ちの処理の仕方に、お酒や薬物、ギャンブル等がすり込まれてしまっている。もう必要ないと、理屈抜きで思えるまで、その人の生き方そのものを総入れ替えする訓練ですから、2年とか3年でもまだまだ足りないくらいです」と、成宮さん。

くなりました」と、参加後の感想を成宮さんに伝えると、「みなさん、そう言われる方が多いんですよ(笑)」とのこと。「なかなか本音で話せる機会ってないですよ。他の人の語りが呼び水になって、自分自身の心の底からの声が、だーっと泉のように出てくるのです」と。自分一人で闘っている人が多いので、「もう闘わなくていいし、その責任を自分だけで負おうとしなくていいんだよ」と言っただけでいられるのがなにより。まずは、自分が依存症であるという自覚を深める。その上で、他の仲間が「依存症であるあなたを、ここにいる私たち全員受け入れましたよ」という共感による安心感を、理屈抜きに深めていくという。このように、仲間同士の語り合い

でこそ、今まで気がつけなかったことに気がついたり、あいつもやっているから俺もやろうと、職員以上に同じ目線の仲間同士の関わり合いの環境でこそ育っていくのが、プログラムの本質であるという。

### 依存症者の依存症者による支援

成宮さんや森さんは自己紹介をする時に、自分のことを「アルコール依存の〇〇です」と言う。実は、マックで働く職員は、ほぼ全員が利用者のOBなのだそう。

「それ以降はOBとして、『あなたがしてもらったことを、今度は、今困っている人にしてあげよう』ということになります。自分がどういことをしてもらってきたのか。どういものを取り入れて、またどういものを排除して、今自分がいるのか。ということ、次の人に『のべつたえ』していく取り組みに入っています」と(成宮さん)。



2階のリビングスペース。自分たちの食事作りも重要な回復プログラムのひとつ。

を続けていて、個人差はあるが、回復までに2〜3年はかかるという。途中で挫折する人もいるし、また何年かして戻ってきて再チャレンジする人もいる。