



1994年3月1日 **みのわマックを支える会発行** 郵便振替 東京6-536373 第3号
事務局 〒114 東京都北区滝野川7-31-7 電話 (03) 5874-8053 FAX (03) 5874-9083
アルコール依存症リハビリテーション・センター ALCOHOL ADDICTION REHABILITATION CENTER

運営委員会発足のご挨拶

みのわマック運営委員会
運営委員長 A

みのわマックはアメリカで始まったA
Aの回復プログラムと当時最も進んだ同
国のアルコール依存症の為のリハビリテ
ーションの方法を取入れたディケアセン
ターとして1978年、山谷地区の近く
の荒川区三ノ輪に設立されました。以来、
16年一貫して、回復が困難とされてい
た単身者の為のリハビリテーションプロ
グラムを初め、あらゆる種類のアルコー
ル依存症者のリハビリテーションプログ
ラムを実践し、多くの回復者を社会に出
しました。OBから全国でめざましい実
績をあげている各地のマックの指導者が
生まれ、AAグループのリーダーも多く
生まれました。

このように、日本のアルコール依存症
対策の民間施設事業に重要な役割を果た

しているマックの運営は初期の頃はメリ
ノール宣教会の財政的支援により成り立
っており、現在も2000万円に達する
資金の多くはロイ神父さんのお力で教会
関係者のご寄付で賄われております。平
成3年、東京都の社会福祉振興財団から
の助成金が始まるまでは、これほど公益
的福祉事業でありながら公的補助はあり
ませんでした。財政問題を初め、経営に
ついては山本所長をはじめマック職員
の力で多くの困難をクリアし現在に至っ
ております。

一昨年6月ごろから、15年間住み慣
れた三ノ輪の家から大家さんの都合で移
転しなければならなくなったこと、15
周年の記念事業を大々的に行いたい等
の大きな課題が発生し、この対策のため広

くマック関係者やOBの中から運営委員を選び職員と一緒に討論し、事業を進めたいとの山本所長の考えで、「みのわマック運営委員会準備会」を結成し、毎月一回の頻度で会合を持ちました。

このような体制で

- 1 移転費用と15周年の募金事業として800万円集めたこと
- 2 北区の現在の建物を借り受け、改築し移転を完成させたこと
- 3 15周年記念大会に創立者のミニ神父をアメリカから招き、350人以上の参加者を集め大成功を治めたこと。記念品、記念誌を作成し配布したこと。

等の成果を上げました。（もちろんマック職員の働きが大きい）

この様な経過を経て、この準備会のメンバーを中心に正式な運営委員会を発足させるべく話し合いをし、山本所長の推薦により別紙の様な委員を決定し、本年

1月に「みのわマック運営委員会」を発足させました。

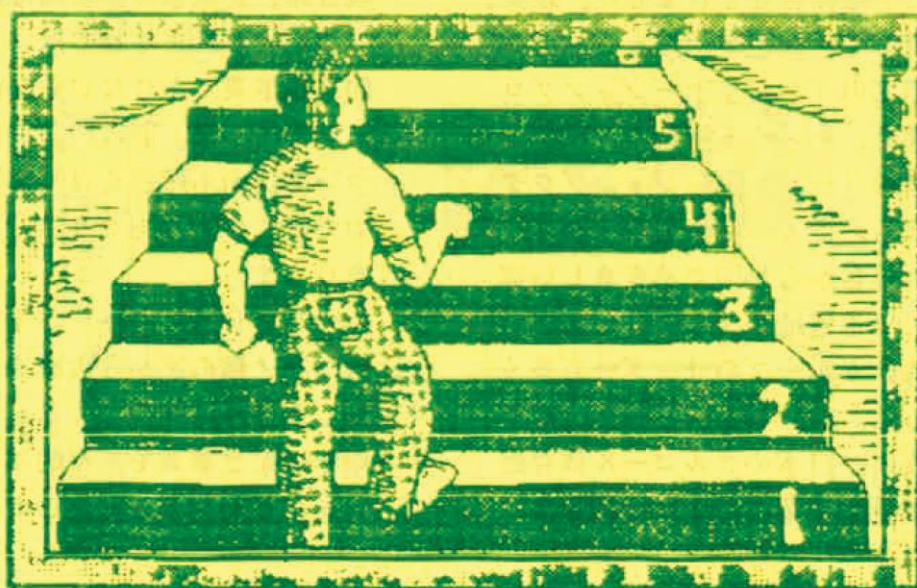
当面の課題は

- 1 財政を安定させること（ロイ神父の募金に頼らない資金繰りを・・・）
- 2 作業所としての認可を受け都や区から運営費の補助を確保すること
- 3 社会福祉法人なみの組織、経理、事業計画、諸規則等を整え、ゆくゆくは法人化を図ること
- 4 マックを支える会の会員を増やし財政的支援者を増やすこと

等々多くあります。

毎月第三金曜日7時から委員会を開催しています。委員は会計・広報・組織・書記・支える会事務局等役割を持ちそれぞれの働きをします。

初めての試みですので、試行錯誤を重ねながら、懸命努力したいと思います。皆様のご理解ご支援を宜しくお願い申し上げます。



第1回日本マックステップ・セミナー

1984年春、3日間にわたりみのわマックスの創立者であるジャン・ミニー神父の司会で日本で初めての、『マックステップセミナー』が開催されました。今回は1984年8月13日に帰天された田中道雄神父のAAプログラムについてのお話です。

田中神父（ピーター）

こんにちは、中毒者のピーターです。日本人のくせにどうしてピーターなんて名乗っているのか。それは、私がAAの人間だからです。AAというのは皆さんの中の沢山の方がご存知だと思いますけれども、[アルコールリックス・アノニマス]という本の題名から取った頭文字ですね。[アルコールリックス・アノニマス]この本は、翻訳してからこれで2冊目ですけれども、第2冊目からここにこの無名のアルコール中毒者たちという訳を入れました。前は、初版の時は入れてなかったんです。無名のアルコール中毒者達というのは、本の題名としては大変いいと、その筋の人達に言われているんですけれども、もともとアルコールリックス・アノニマスと言うのは本の名前なんです。1935年に、二人のどうしようもないアルコール中毒者が、アメリカのオハイオ州のアクロンという所で、出

会いまして、その時からAAが始ったわけですけども、その集りにはもちろん何の名前もありませんでした。二人のアルコール中毒者が出会ったということだけです。そして、それからだんだん仲間が増えてきて、5年目に入って1939年にアメリカで仲間がだいたい100人位になったときにアルコールリックス・アノニマス、この自分たちの話を書いた本を発行したんです。そして、本には誰も、書いた人の署名がありませんでした。無名のアルコール中毒者たちという題をつけたわけです。そして、その頃からアルコールリックス・アノニマスAAというのが、このグループの名前になりました。それで、AAプログラムについて、大まかな説明ということなんですけども、これから3日間に渡って、話される事は、AAプログラムの話ですから、一人一人が受け取って自分で生きている、そのAAのプログラムの話ですから、私が前もって理屈を言ったって始らないと思うん

です。それで、AAというものについて少し話をいたしましたら、だいたいどんなものかと言う事が、おぼろげながらも分って頂けるのではないかと思います。そして、AAのやり方に従いまして、私はなるべく理屈を言わないで私の話をしたいと。まず、無名のアルコール中毒者達という本の題名のアノニマス、アノニマスという二番目のほうですね。アルコールックスというのは、もうおわかりの通りアルコール中毒者という意味ですね。そして、アノニマスというのは、無名と訳したんです。匿名ではありません。私は匿名という言葉をあんまり好きじゃありません。何故かと言うと、それは、私のたいへん個人的な感情であります。名前を隠さなきゃいけないというのは卑怯だと、言われたことがあるんです。他のお酒をやめる人たちのグループからね。別に名前を隠しているわけではないんです。今も、司会者が言われたように、私は田中神父と呼ばれたりね。田中道雄という名前持っているんです。別に隠しはいたしません、AAの話をするとき、あるいは自分の話をするとき、アルコール中毒者のピーターという名前を使います。それは、まず第一に、これから、私たちの所へ来る新しい仲間というのは自分のことを出来るだけ人に知られたくないという気持ちがあります。それは、もう周り中みんな知っているのに、知られていないと思っていてね、なるべく隠したいと思っている。私もそうでした。ですからここへ来ても名前も言いたくなければ言わなくていい。名前も聞かれない。たいてい私たちが、訪ねて行ったり、お

世話になったりする所では必ず住所と名前を聞かれるものです。聞かれるだけじゃなくて、書かされる事が多い。それは、ちょっと別の意味ですけど、私にとっても苦痛でした。何故かという私は手が震えて自分で字が書けなかったから。ですからそういうことがないんですね。AAに来たときには、名前も言わなくてもいい、住所も聞かれないということは、結局個人的な事をねほりはほり聞かれることは一切ないということである。自分で自発的に言わない限り、ねほりはほり聞かれることはない。そして、それだけじゃなくて、AAの中ではプログラムとグループ、仲間みんなが大事であって、一人一人、AAのメンバーになっている人もこれからなる人もみんな無力であって自分では何も出来ないということ。そういうことが分ってきますから、個人の名前を売らないアノニマス、アノニミティーという意味が個人のプライバシーと個人の自発性といいますか、個人の自由というものを非常に最高に尊重するという意味であります。だから自分で自分の名前を言うぶんにはいっこうに構わないわけです。だけれども人のこと、仲間のことを言っではいけない。一番初めに、読まれたように「ここに誰が出席し、何を語ったか、外部に対し秘密とする」というのは、例えば、だれが出席したと言えば、その人がアルコール中毒者であるということを話すのと同じ結果になる。そういう意味で人のことを言っではいけない。本当を言うともっともっと深い意味がでてくるんですけれども。最初としてはこれぐらいでいいと思うんです。と

ころが名前を言わなくてもいい。聞かれないと言いましてもね、名前を覚えてもらえないことには仲間になれません。AAのグループが始ったアメリカでは、一番最初から自分のフルネームを、日本語で言うと姓名ですね、名乗らないで、名前の方だけ、向うで言うとファーストネームと言います。あるいはニックネームを名乗るという習慣になったんですね。ところが、アメリカやヨーロッパの人は、親しくなると、ファーストネームやニックネームで呼んで、ミスター何々とかミセス何々とか言わなくなるんです。AAの場合には最初から名前の呼び捨てという、そういう形になって、初めから仲間という意識が生まれるのを助けたと思います。私が仮にアメリカに行きまして、全然知らない所で、新しい、知らないミーティング場を探して、フラリと訪ねて行きまして、私は東京から来たアルコール中毒者のピーターだと言ったら、まるで前から知っている友達か、あるいは、しばらく顔を見なかった親戚のように迎えてくれる。そういうAAの雰囲気と言いますか、物の考え方、あるいは、それ自体が生き方に入るかも知れません。仲間に対する。それが、生まれてきたのも、このアノニミティーと関係があります。私が初めてAAに出会ったのはAAの人でした。あるいは、AAプログラムによって回復した人でした。今日の司会者の神父さん。1974年の晩秋のことでした。その日は私の45才の誕生日です。そして、空に一点の曇りも無い、東京の空日本晴で、その晩、皆既月食が見られた。1974年の11月29日でした。

私が東京にやって来たのはどういう訳かと言いますと、大阪の教会で働いていましたけれども、どっかよその土地へ行けばどうにかなるんじゃないかという考えですね。東京に行けば何とかかなるんじゃないか、という考え方をするものです。私は、最後に、大阪から東京に出てきたときにはそういう考えは全然ありませんでした。どこへ行っても何ともならないという状態になっていたからです。そんならどうして大阪から東京へ出てくる気になったかと言いますと、それまで私は7回精神病院を出入りして、そして本当に心身共にボロボロの状態になって、そのへんの所を詳しくお話しすると、ひょっとすると、おもしろいこともあるかも知れませんが、この心身共にボロボロという表現をもって皆さん想像して頂ければ、皆さんの所に「何とかしてくれ」と言って訪ねてくるアルコール中毒者がいたら、その時の私の姿だと思って下さっていい。その時に「こっちに来て一緒にやってみないか」と言われて、私が出てくる気になったのは、さっきも言った通りに行けば何とかかなるというかなさな希望でもあったわけじゃなくて、大阪にはおれないという状態だった。そこでこっちへ来ないかと言ってくれた人がいたから、渡に船と来たわけです。そして、3時間ほど話をしたんですね。色々な話をしたと思います。おぼろげに今、こんな話をしたんじゃないかということを出し出すことが出来ますけれども、本当は、その時に彼の口から出た言葉としては、一つしか覚えていないんです。それは何かというと「この通りにやればど

んなひどいアルコール中毒者でも回復できるやり方がある」ということでした。それは、その時にAAプログラムというふうには言われなかったと思います。でも、「この通りにやればどんなひどいアルコール中毒者でも必ず良くなる。そういうやり方があるんだ。」と。こっちに来て一緒にやってみないかと言われたのは、そのことだったんだなと分りました。「どうするんだ」と尋ねましたら、「今日飲まないで、自分の足で歩いて仲間会に行く。」というのをやるんだと。そして、その東京の空に、皆既月食が始まっている頃に私たちは地下鉄と私鉄と、その神父さんは下手に東京に住んでいる江戸っ子よりも東京の地下鉄の乗り換えとか乗り継ぎとかそう言うことを良く知っていると感じました。それから、国鉄のストライキがあった時には「明日このミーティング場へはこう行けばよい」というようなことをちゃんと教えてくれるんですね。地下鉄と私鉄を乗り継いで行ったところは、まだAAではなくて何とかして酒をやめたいという、失礼けれども、暗中模索しているグループでした。私も大阪では他のグループにお世話になっていたことがありますから、その気持ちは大変良く分りました。ところが不思議なことにそこのミーティングが終わって帰るときに今度は何とかかなりそうだと感じたんです。それは未だかつて感じたことのないことでした。私は、7回精神病院を退院してきたときにいつも「今度は大丈夫だろう」と言われる。一番初めの時は「ああ、大丈夫です」と言ったんです。でも、3回目位からはそれ

が言えなくなった。5回目位からは黙っていれば良いものを、あるいは「頑張ります」とでも言っておけば良いものを、「今度は大丈夫だろう」と言われた時、「どうしても大丈夫だと思えない」と言ってしまうんですね。そうすると教会の偉い人はおじいさんですから怒るんですよ。だから私はそのように聞かれた場合じゃなくてもいつも私の心にあるのは、現在酒をやめていてもこれがいつまで続くかという不安、いずれきっと駄目になるという絶望、そういうものしかなかった。それがどうして今度はいけそうだと感じたのか、その時には分りませんでした。ずいぶん経ってから私はその時の事が分ったような気がしました。それはきっとそのミーティングの雰囲気があったのではないかということでした。そのAAの雰囲気は何かと言いますと、「この通りにやればどんなひどいアルコール中毒者でも必ず回復できる」ということを信じている仲間がいるということです。その時の私は自分が回復出来ないということを決意していました。それを私の回復を信じている人がいました。「お前は回復できる」と。今までは周りにそんな人はいませんでした。よく言われたんですね。「お前は酒さえ飲まなければよい神父さんだ」と。「だから、酒だけが珠に傷だ」と。不思議なことにいつも珠の弁解ばかりしているんですね。これくらいはいいんじゃないかと。でも、自分自身を見捨てる状態になっていました。そして、私を見捨てなかった人がいたんです。AAのミーティングに対する確信というか、信仰を持った仲間が何人かあ

のミーティング場にいたということです。そんなに沢山の人ではなかったですけども、後の日本語のAAミーティングのメンバーになった人が何人かそこにいたんです。だからそこには、自分で自分の回復が信じられなくなったら、自分を見捨てたら死にたくなるんですね。もうこれ以上は生きられない、酒をやめられないんだから、死ぬまで飲まなければならない。最後まで見栄があるもんですから、格好良く死にたいと思っていますが、格好良く死ぬわけがないんですね。そのように絶望している人たちがミーティングではこれで俺たちも生きられるかも知れないと考え始めているんですね。これで生きられるんじゃないか、仲間と一緒にやって行けば回復出来るんじゃないか、生きて行ける。死ぬことばかり考えていた人間が、生きることが出来るという感じ、これこそ希望というものだと思うんですね。つまりAAには希望がある。生きて行けるという希望があるこれをして行けば大丈夫だという安心感がある。それはかつて私は持っていなかった。持ったことがなかったものだったのです。こうして、私はその時から仲間と一緒に自分の足で歩いて仲間に出会に行く。今日一日飲まないで仲間に出会に行くことを始めたんです。一生一滴も飲まないとか、三年間やめてみようとか、その様なことを考えないで今日一日でいいんだということは、実は前にもこのAAの言葉は他のグループを通して聞いたことがあるんです。でも私には理解出来ませんでした。心配事で一杯でしたから。でも、今日飲まないで今晚仲間に出会いたい

うことは、今日一日という生き方の本当の具体的な手の届く始まりだったですね。後になって明日の事は自分の手の中に無いからおまかせするしかないんだということ、過去の事は思い出してくよくよしでも仕方が無いんだということが分ったんですね。一番最初は、今日一日飲まないで仲間に出会に行くというのが今日一日の生き方でした。そして、自分の足で歩くということ、仲間の話を聞いてやめられるというのは半信半疑でした。しかし、自分の回復を信じてくれる仲間がいることと、今日この人についていかなければ寝るところが無いということが私を助けまして、それから毎日飲まないで仲間に出会に行くことを始めたんです。多くの人が感じていると思いますが、AAの12ステップは難しいと感じていましたし、理解出来ませんでした。でも、今日一日飲まないで仲間に出会に行くことをやり始めてから、AAミーティングで仲間の正直な話を聞いているうちにまず自分の事がわかってくる。私は「酒だけが珠に傷だ」と言われたことで自分は珠だと思っているんですね。傷の方はちょっとした傷だと始めは思っているんですね。ありのままの自分の姿がだんだん分ってくると、話をしてくれる仲間の事を分るんじゃなくて私自身の事が分るんですね。そして、AAプログラムがどんなに必要なものかということがわかってくるんですよ。後になって振り返ってみるとそうだと思います。私はAAのプログラムは酒をやめるためのプログラムではないと思います。何故かというわれわれはこのプログラムを始めるときは、酒を

やめているんです。私は酒をやめられないことを苦にしていました。酒がやめられないから、神父をやめようと思った。アルコール中毒というのは酒と何かを天秤にかけて必ず酒を取ります。私は酒がやめられないから神父をやめようと、どうしてかという、神父をやっている限り酒を自由に飲めないからですね。教会がほっといてくれないから、もうどうせ長いことじゃないからほっといてもらおうと思って神父をやめようと思ったんですね。そういう状態であった自分ですが、ありのままの自分が分ってきたと思います。どうすればいいのかというのが少しずつ分ってきたんですね。幸いなことに私は12ステップを読んでもわかりませんでした。なにか、一番わからなかったのが神様でした。何故ここに神様が出てこなければならぬんだと、私はそれを憎みました。「神様にお願いすれば治る」というのは次元の低い宗教のことだとか考えていました。わからなかったんです。私は大学教授を10年ほどやっていたんですが、授業で教わるようにわかっていたら、今日一日飲まないで今晚仲間会に会いに行くということを実践しなかったと思う。こうすればいいんだというのがわかったら私は治って行かなかったと思います。アルコール中毒者は治ってはいけないんですね。私は、そして自分よりAAのプログラムを長く実践している人も、今もアルコール中毒者なんですね。「回復した」とは言わないで、ちょっとへりくだって回復中だと言ったほうがいいかもしれない。というのは私は他の人と同じ様にお酒を楽しむような

体にはもう戻らない。そういう意味では治らない。ところが私たちは、ちょっと何かがわかると「あっ、これでわかった。」簡単に治っちゃうんですね。多分私が最初に大学の講義で教わるようにAAプログラムを理解したら、何年も毎日AAミーティングに行かなかったと思うんです。それで私は初めはわからなくて良かったんだと思うんですね。AAプログラムを見てちっともわからないとか、大変難しいという感じ持っても構いません。わからなくてもいいんですね。一つだけわかればいいのは「今日飲まないで仲間会に会いに行く」というのがわかればいいんですね。それはわかるのに難しいことでもありません。そしてそれをやりながら、何年も経って、今更の様に思い出したんです。私が歩いて仲間会に会いに行くということから得たものは、

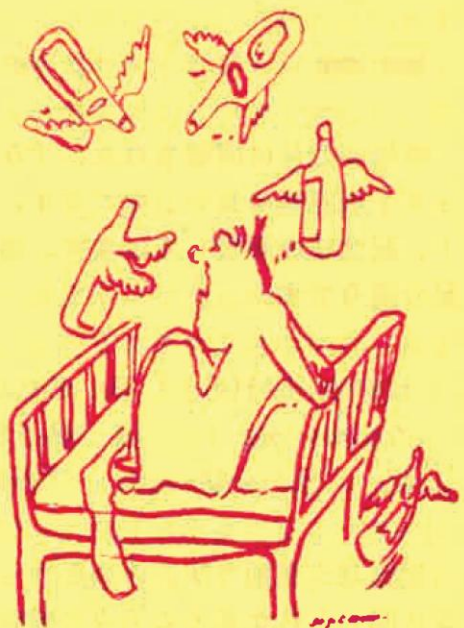
(テープが損傷していてここから聞き取れませんでした。悪しからず。中略になります。)

例外もあるかもしれませんが、ほとんどの仲間がAAのプログラムに入ってしまうとほとんど飲みたくならないという、お酒を必要としなくなってくる。「酒が嫌いか？」と聞かれても嫌う必要も無くなってくる。そういうふうになってくるプログラムです。つまりお酒が無くても十分に充実した人生が、酒が無くてもあるんだということがわかってくる生き方のプログラムだということです。私は今までAAプログラムについて話しましたがけれども、AAの代表者というの

は誰もいないので、一人のAAメンバーとしての話です。一人のアルコール中毒者として、他の仲間と同じ弱さを持った人間としての話です。そして今日、私が飲まないで皆さんの前でこういう話が出るのは、AAがあって、AAの仲間がいて、AAプログラムがあって、今日まで飲まないで来た、これはみんな与えられたものなんですね。私たちは自分の持っているものを隠したり、卑下したりする必要は何もない。心にも無いへりくだりを言うことを謙遜と考えている、日本語をそういうふうに使っている社会ですけども、本当の謙遜というのはありのままの自分を見つめることですね。ありのままの自分を見つめて、それを認めたら決していばれない、俺は偉いと言えるような人間はいないはずなんですね。偉いと思う人がいるとすればそれはほとんど人から与えられたものですね。あるいは神様からかもしれない。とにかく与えられたものです。AAの中には人間的に偉い人、立派な人も大勢いるんです。AAのプログラムで回復成長した人も大勢いるんです。それがみんな恵だということを忘れないためにAAには偉い人は一人もいない。長の付く者は誰もいない。先輩もいないんです。何故かというと、今日飲まない仲間の集りだからです。昨日までのことは問題にならない。昨日までどんなに偉いことがあっても今日飲んだらおしまいですから。明日からのことは誰も自分で自分に約束できません。でもプログラムを忠実にやっていると、ハイパーパワーがきっと良くとくれると、信じる事が出来るようになります。私

たちはそれを信じる事が出来るようになりますので、今日も安心して生きていく事が出来る。AAのプログラムはそういうものだと私は理解している。言いたかったのはそれなんですね。AAの代表者はいないから、私の話したことは私の考えなんですね。これから仲間が話すことも、一人一人仲間が自分で理解して実行している、自分で生きているAAのプログラムの話をしてくれるはずです。ありがとうございました。

(次号へ続く)



みのわマックを 支える会の皆様へ

皆様のお手元に過日、みのわマック運営委員会発足のお知らせが届いたと思います。おかげさまでここまで漕ぎ着けることが出来ました。運営委員会は月一回開かれ、運営費の事、運営に関する諸規則などが最近の議題です。その中で会員の方から「郵便振替で毎月郵便局に行くのは不便なので銀行口座振替を利用できないか？」という声が聞かれたので、会費の銀行口座振替が議題に上り、アンケートが実施され、再度検討されました。その結果、5月より会費の銀行口座振替が実施されます。詳しいことは別紙にてご案内しますが、皆様のご協力をお願い致します。

4月17日(日曜日)別紙の通り「みのわマックビギナーズ・ステップセミナー」が開催されます。お時間のある方はぜひご参加下さい。

お知らせ

昨年七月に開催された、「みのわマック十五周年の集い」のビデオ、カセット、記念誌を販売しています。価格は下記の通りです。

ビデオ(VHS) 3,360円
カセット 1,250円
記念誌 750円

記念誌が評判です。みのわマックの初期に関わられた多くの方々の興味ある談

話が掲載されています。ご希望の方は當みのわマック03-5974-5091まで。

¥ 収支のご報告 ¥

平成五年十一月から翌年一月までの収支報告を簡単にさせていただきます。

収 入 の 部	11 月	正 会 員 会 費	121,000
		法人会員会費	20,000
		賛助会員会費	8,000
		図 書 売 上	3,360
		合 計	152,360
	12 月	正 会 員 会 費	244,640
		法人会員会費	10,000
		賛助会員会費	76,000
		図 書 売 上	6,610
		合 計	337,250
	1 月	正 会 員 会 費	163,000
		法人会員会費	30,000
		賛助会員会費	110,254
		図 書 売 上	7,470
		合 計	310,724
支 出 の 部	11 月	事 務 経 費	16,533
		払 込 料 金	1,360
		みのわマック	300,000
		合 計	317,893
	12 月	事 務 経 費	32,214
		払 込 料 金	3,340
		みのわマック	300,000
		合 計	335,554
	1 月	事 務 経 費	37,398
		払 込 料 金	2,700
		みのわマック	300,000
		合 計	340,098

みのわプログラム利用者報告

平成5年11月12月 6年1月

どこから 来ているのか？		今月からの 利用者			先月から継続している 利用者			合 計			計
		11月	12月	1月	11月	12月	1月	11月	12月	1月	
病 院	H 病 院			2	1	1	1	1	1	3	5
	Ay病 院				2			2			2
	Sセンター	2			3	4	3	5	4	3	12
	Y 病 院	1				1	1	1	1	1	3
	Sa病 院	1	1			1		1	2		3
	Ai病 院		2						2		2
	Sクリニック		1						1		1
	Se病 院		1				1		1	1	2
	小 計	4	5	2	6	7	6	10	12	8	30
施 設	D 施 設				1			1			1
	Sa施 設			1	1	1	1	1	1	2	4
	Sp施 設		1				1		1	1	2
	M 施 設						1			1	1
	Jd施 設		1	2					1	2	3
	小 計		2	3	2	1	3	2	3	6	11
福 祉 事 務 所	都内23区	2	1		3	4	4	5	5	4	14
	都内23区外				1	1		1	1		2
	東京都以外				1			1			1
	小 計	2	1		5	5	4	7	6	4	17
そ の 他 友人、家族、AAメンバーの紹介など			3	1	6	5	5	6	8	6	20
合 計		6	11	6	19	18	18	25	29	24	78

利 用 者 数	8 月	2 5 名	9 月	2 9 名	10月	2 6 名
---------	-----	-------	-----	-------	-----	-------

修 了 者	8 月	9 月	1 0 月	計
就 労	3 名	1 名	2 名	6 名
A・A へ	1 名	2 名	1 名	4 名
他の施設へ		1 名		1 名
計	4 名	4 名	3 名	11 名

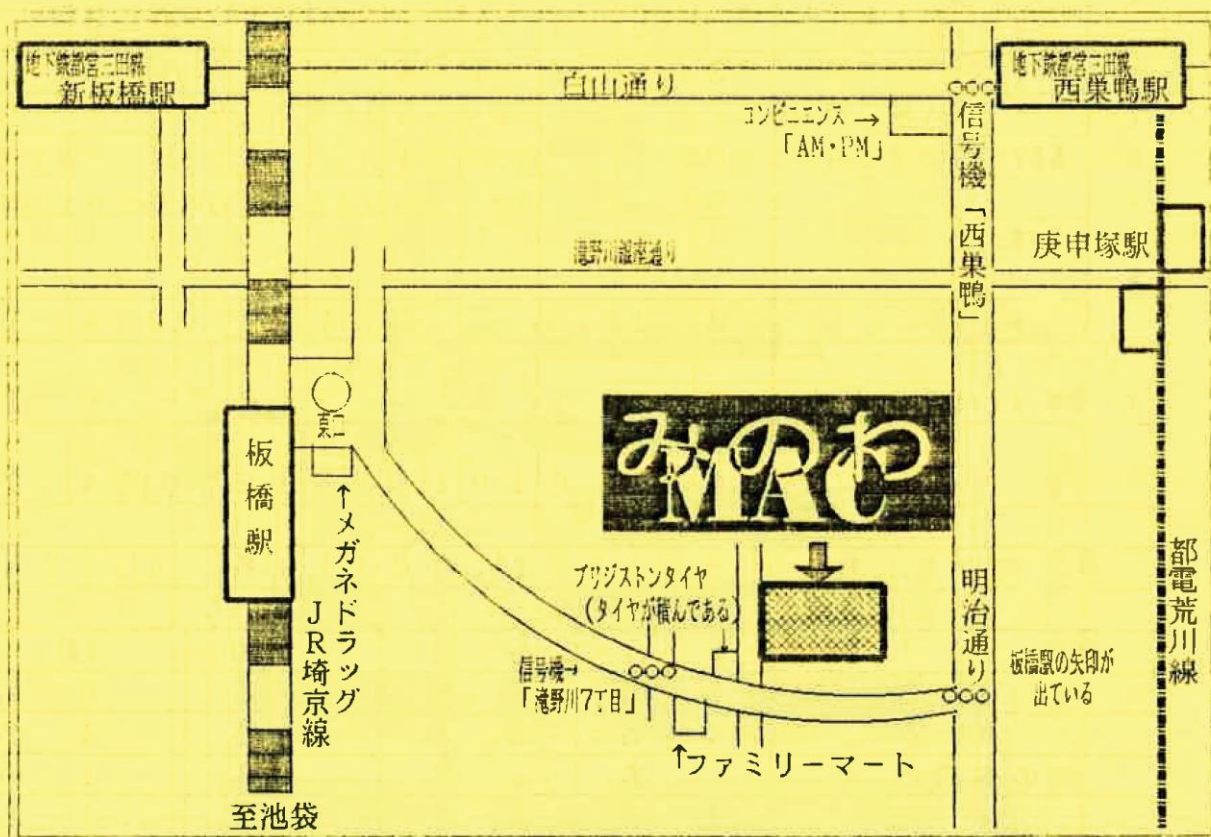
アルコール・薬物依存症からの回復 みのわマックプログラム

●東京都北区滝野川 7-31-7 ☎ 114

●☎ (03)5974-5091・5092 FAX. (03)5974-5093

●年中無休 AM9:00～5:00まで

アルコール・薬物依存症からの回復には仲間との出会いが必要です。みのわマック・プログラム（無料）は、グループ・セラピーで組み立てられた3ヵ月間のプログラムです。団体生活で人間関係について考え、規則的に通所することで、健康的な生活習慣を取り戻してゆきます。その他、回復の初期には色々な問題にぶつかります。ミーティングやカウンセリングで問題の解決を学びます。みのわマックに通所する3ヵ月間で飲まない生活の基礎作りをし、地域社会へ戻ります。



★みのわマック交通案内図★JR埼京線板橋駅下車徒歩5分★地下鉄都営三田線新板橋駅下車徒歩10分★都電荒川線庚申塚駅下車徒歩15分