



社会福祉法人 AJU 自立の家  
AJU リカバリーセンター・フェロー



名古屋マック

自立訓練宿泊型・生活訓練(マック)  
就労移行支援 (Tiny)  
就労継続支援 B 型(TYM)

### お知らせ



マック便りは、前回からホームページでお伝えしてまいります  
発送は致しません。どうかご理解ください

## 名古屋 MAC 便り (ホームページ ver.) 第 78 号

AJU リカバリーセンター・フェロー(名古屋マック)になって 4 年を迎えました

所長 深津 誠司

令和 3 年 8 月 1 日に開所したリカバリーセンター・フェローも早いもので 4 年を迎えます。これも皆様に支えられてきたからであり心より感謝を申し上げます。

リカバリーセンター・フェローは世界中で猛威を振るったコロナウイルスによるパンデミックの最中に開所しました。たまたまそうなったのですが、振り返ってみると何とも苦しい幕開けがありました。これまで当たり前のようにやってきた活動が出来ない毎日が続き、いつになったら元に戻るのだろうと願ったことでした。何人かが感染しましたが致命的な被害が出なかったことは何とも幸いなことでありました。そんな頃に利用者が減ってしまったことがありました。何とも情けない話でした。そんなことがあって令和 6 年度は皆が前を向けるようにしてきたことで、雰囲気明るくなり、活気づいてきました。

この原稿は 4 月 18 日に書いていますが、宿泊型の方はまもなく満床となっていきます。開所した時は総勢 27 名でしたので、それに近づいてきました。大人数の方が楽しいですし、それを超えることを令和 7 年度は目指していきたいと思えます。

リカバリーセンター・フェローは 5883.86 平米という恵まれた敷地に建っていて、南側はフェローファームと名付けた畑が広がります。ビニールハウスも併設しました。こちらは開所当時から稼働していましたが、仲間が畑に関わる仕組み作りがなかなか出来ませんでした。本年からは仲間が畑に入れるようにしました。作物を育てながら、実っていくのを皆で喜びたいと思えます。畑の中ほどに桜の木を一本植えました。その脇に池を作り、鯉を 100 匹ほど飼っ

ています。畑作業の途中で休憩したり、池のほとりでミーティングをしたいという思いからです。今年には既に桜が散ってしまい花見には間にあいませんでしたが早々に整備をして憩いの場にしたいと思います。ただ残念なことです、鷺が飛んできて池の鯉を食べてしまう被害が起きて居るので、対処に大忙しです。これから夏が過ぎれば作物は青々と実ってくることでしょう。収穫した喜びを何らかの形で皆さまにご紹介できるようなことを考えていますのでよろしくお願い致します。

アルコール依存症のリハビリの方も回復率の高さがうちの持ち味です。またアルコール依存症は一生ものですのでその後の人生にも可能な限り関わっていくという使命を忘れずにやっていきたいと思ひます。



\*\*\*\*\*

**主な行事・研修の報告**  
(2024.10.1~2025.3.31)

- 10月 ウェルフェアコンサート  
バーベキュー(フェロー内)
- 11月 アディクションセッション(中区役所)  
AA 愛知地区 OSM  
名古屋マック感謝祭
- 12月 大阪マックスステップセミナー  
AA 愛知地区迎春ワークショップ
- 1月 AA 名古屋西コスモスグループ  
ボーリング大会
- 2月 AA 東三河地区 3G 合同 OSM
- 3月 こころの健康フェスタ(中区栄)  
岐阜ダルク20周年記念イベント  
AA50周年記念行事(埼玉県)

- 病院メッセージ(毎月1回) 南豊田病院  
岩屋病院  
駒ヶ根病院  
好生館病院  
各務原病院  
刈谷病院  
三重県立こころの医療センター  
可知記念病院  
(毎月2回) 紘仁病院  
(3ヶ月に1回) 心療センター日永  
(不定期) 名古屋刑務所



**これからの行事・研修の予定**  
(2025.4.1~2025.9.30)

- 4月 AA 岐阜地区 OSM  
レクリエーション(潮干狩り)
- 6月 名古屋マック40周年記念セミナー  
レクリエーション(岐阜金華山・岐阜城)
- 7月 AA 小牧グループ OSM  
夏季研修会(佐久島)  
AA トリトングループ OSM
- 8月 AA 江南グループ OSM  
AA 愛知地区ラウンドアップ(小野浦館)
- 9月 レクリエーション  
京都マック感謝の集い  
ピーター神父墓参り



\*\*\*\*\*

### 病院メッセージ実績

	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
緋仁病院	25	13	34	14	10	9	105
岩屋病院	21	19	20	20	22	18	120
南豊田病院	5	4	5	5	6	4	29
好生館病院	10	9	10	7	10	9	55
駒ヶ根病院	14	16	12	12	13	11	78
各務原病院	0	16	23	23	18	19	99
三重こころの医療センター	13	20	23	8	28	14	109
刈谷病院	19	15	12	13	19	16	94
可知記念病院	4	6	5	5	6	5	31
日永病院	休止月	11	休止月	休止月	6	休止月	17
合計	111	129	144	107	138	105	734

(単位/人)

### 名古屋マック デイケア (生活訓練)

名古屋マック デイケア (生活訓練)	10月		11月		12月		1月		2月		3月		合計	
月初利用者数	10		11		12		12		13		13		71	
(生保・自費)	8	2	8	3	8	4	7	5	7	6	7	6	45	26
入寮者	2		1		1		1		0		0		5	
(生保・自費)	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	4
退所者は自活	1		0		1		0		0		1		1	
(生保・自費)	10	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0
月末利用者数	11		12		12		13		13		13		74	
(生保・自費)	8	3	8	4	7	5	7	6	7	6	7	6	44	30



**名古屋マック ナイトケア (宿泊型自立支援)**

名古屋マックナイトケア (宿泊型自立支援)	10月		11月		12月		1月		2月		3月		合計	
月初利用者数	9		10		11		11		12		12		65	
(生保・自費)	8	1	8	2	8	3	7	4	7	5	7	5	45	20
入寮者	2		1		1		1		0		0		5	
(生保・自費)	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	4
退所者は自活	1		0		1		0		0		0		2	
(生保・自費)	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	0
月末利用者数	10		11		11		12		12		12		68	
(生保・自費)	9	1	8	3	7	4	7	5	7	5	7	5	45	23

**Tiny デイケア (就労移行支援)**

Tiny デイケア (就労移行支援)	10月		11月		12月		1月		2月		3月		合計	
月初利用者数	5		5		5		5		5		5		25	
(生保・自費)	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	25	0
入寮者	0		0		0		0		0		0		0	
(生保・自費)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
退所者は自活	0		0		0		0		0		0		0	
(生保・自費)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
月末利用者数	5		5		5		5		5		5		25	
(生保・自費)	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	25	0

**TYM デイケア (就労継続支援B型事業)**

TYM デイケア (就労継続支援B型)	10月		11月		12月		1月		2月		3月		合計	
月初利用者数	3		3		3		4		4		4		21	
(生保・自費)	1	2	1	2	1	2	1	3	1	3	1	3	6	15
入寮者	0		0		1		0		0		0		1	
(生保・自費)	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1
退所者は自活	0		0		0		0		0		0		0	
(生保・自費)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
月末利用者数	3		3		4		4		4		4		22	
(生保・自費)	1	2	1	2	1	3	1	3	1	3	1	3	6	16





## 名古屋マックとの出会い

スタッフ 浅井 雅弘

私が最初に「名古屋マック」を知ったのは、初めての精神病院入院中で、昭和62年(1987年)の秋頃だと思います。

ある日、女房が「お酒をやめられる病院があるけど、どうしますか？」と聞くので、そんな病院があるんだと知り、共働きだったし自分は安サラリーマンで、お酒をたくさん飲むこと、小さな家をローンで建てたばかりだし、3歳になりそうな息子がひとり居たなど、酒をやめた方がいいかな？と思い、女房と一緒に病院に行き、二、三十分の診察を受けました。即入院となり、驚きました。もっと驚いたのは、しばらくして、その病院が精神病院だとわかった時です。確かに自分は酒が強くて好きで、たまに二日酔いで会社を休むことはありました。けれどそんな程度で入院なんて、しかも精神病院！？訳が分からなかったけど、まあ女房の言う通りにして入院生活を送りましたが、個室など無く大部屋で、他の精神病の人たちと一緒にふとんで寝起きして、気持ち悪い思いもしましたが、こんな経験もそうそうできないなどと思いました。そんな時、病院から夜のAAミーティングや昼間の施設の見学に行きましたが、全く共感することなく半年後に退院となりました。

会社に復帰する何日か前に、自宅から遠くなかった施設にバスで一回か二回行きましたが、酒を飲んで(酔ってなかった)いたので匂いがしたらしく、施設長のサブちゃんに「ここは酒をやめる所なので、もう来ないでください。」と言われ、なんだ来ていのかんのかと思いきや行かなくなり、その日か次の日あたり、私が焼酎を飲んでいるのを見たあと女房が自殺しました。その時から自分の人生が大きく変わってしまいました。自分が酒を飲んでいる姿を見て、女房が亡くなったので、「もう飲んではいけない」と思い、3カ月は一滴も飲まずに、息子を保育園に連れていき、会社を定時で帰り、保育園に息子を迎えに行き家で食事を与え寝させることが出来ました。ある時、息子を自転車に乗せて保育園から家へ帰る途中で、酒屋が目に入り、ウイスキーを買ってしまいました。そうなれば、あとは書かなくてもおわかりかと思います。

父が、私の息子を児童養護施設に入れ、私一人になりました。

その後、酒を断つことなく、約15年の間に精神病院に4回程入りました。最後の入院中に「こんなことではけない！自分の人生は悲惨すぎる！」と思い、入院中に施設の午後のミーティングに参加し、退院と同時に施設に入れていただきました。平成14年(2002年)11月のことです。

やっと素面で生きることが出来るようになり、22年のソブラエティー(飲まないで生きること)が与えられています。

今は、アルバイトで週に3日程施設のお手伝いをしております。施設が無ければ、AAが無ければ、私の命は遥か昔に、全てを失ってから消えていたと思います。



## 「 飲まずに生きる 」

渡部 卓也

私は十代の頃から酒を飲んでいました。最初は友達と一緒にビールを飲みましたが、苦くて飲めずチューハイを飲んだらジュースのように甘くおいしく次々と飲んでいました。テンションも上がり少しふざけただけで笑いがおき楽しくこの時間がずっと続けばなと思いながら飲み続けたのですが次第に頭がグルグル回り始め気持ち悪くなり何回も吐いて頭痛もして一度寝たのですが起きて目が覚めるとまだ頭痛がひどく吐き気もして吐いて酒はうまいけどこんなになるとは知らずもう飲みたくないと思ったのが最初の飲酒でした。チューハイは甘くジュースのように美味しかったのですが後からくる気持ち悪さがキライだった酒が飲んでく内に気持ち良く飲めるようになり酒が好きになっていきました。月に一度、週に一度、三日に一度から毎日飲むようになっていました。仕事をしながら毎日飲んでいたのですが、朝起きると二日酔いで動きたくなく何度か会社に二日酔いとは言わず体調不良、ケガをしたなどウソをつけて休んだり連絡もせずに休んだりして休みの日は朝から飲んでいました毎日飲んでいたので一日に何十本も買っており酒のために働いて酒中心の生活でした。酒の飲み過ぎで仕事も行かなくなり会社に辞めることも言わず逃げ出してしまいました。帰る場所も無く残った金で寝る所と酒を買い数日で金も無くなりそれでも酒だけは欲しく盗みをしてまでも酒を手に入れて飲んでいました。そんな事をしてまでも酒を欲する酒の事ばかり考えてしまう依存症になってました。酒のために悪さを働き警察に逮捕され、留置場では自傷行為をして精神病院に運ばれアルコールからの離脱症で自傷行為をおこしアルコール依存症と診断されました。病院の先生との面談ではあなたは一人で退院したら絶対にまた酒を飲んで迷惑をかけて同じ事を繰り返すから酒をやめる為の施設があるからもうここで酒をやめないかと言われてました。その通りでした。少しの間入院して退院したら飲もうと考えてやめる気がまったくなかったし酒を手に入れるのは退院してから考えようと思ってました。先生が施設の事を紹介してくれなければ酒を盗み飲み続けてました。もう迷惑をかけたくなく酒を飲みたいけど、やめなければと思い施設を紹介してもらい、酒を飲まないでも生活が送れる為のプログラムを受け自分をアルコール依存症と認め酒を飲まないでいられると信じ飲まないではどうしたらいいか行動しその行動に身をゆだねられるように施設でのプログラム、AA に参加させてもらい一人でも酒を飲まないで生活できるように酒をやめ続けていきます。



「 マックに来て良かった 」

石山 伸幸

令和 6 年の 1 年間に精神病院へ 4 回の入院。計 8 回もの入退院を繰り返す。最後の入院は令和 6 年 9 月 19 日。

普通の一般家庭なら、一回の入院でも大騒ぎになっていると思う。ましてや、精神病院に入院なんてことなら、自分の親族・妻の親族はどう感じていたのだろうか？

アルコール依存症と診断されたのは 45 歳の時。もともとお酒は大好きだったし、自分でも周囲の人と比べ、強い方とだと思っていた。

依存症と診断される前は、ほぼほぼ機会飲酒であり、仕事もメチャクチャ忙しかったけど、ストレスを感じる事もなく、家庭でも妻は私に対する理解も深く、なんの問題もないごく平凡な普通の生活だった。病院にいる時も今生活させてもらっている施設に来て、いつからこんなに狂った飲み方をしだしたのか分からない。しかし、完全にアルコールに支配されたのは、まぎれのない事実となった。

8 回目の入院時、主治医から「名古屋マックに行ってみませんか？」との提案。自分でも病院では治らないし、かと言って酒のない刑務所に行くのも、自分の職場だし嫌だったのだが、不思議な力が働いて素直に決断することが出来た。それに加えて、精神病院で一緒だった”仲間”が、メッセージに来てくれたことが、一番の後押しになった。彼らは病院にいた時とは違っていた。自分達がアルコール依存症だと素直に認めていた。カッコいい生き方ではないけど、凄くよく見えた。

施設に来て約 5 ヶ月。楽しさが忙しさに変わり、苦痛までとはいかないが、若干余裕がない状態というのが正直なところ。紙面の都合で話をだいぶ割愛するが、3 ヶ月を過ぎた頃から、「自分はひどいアルコール依存症だったんだ」という点と、頑なな病気に対する否認が解け出してから、気持が楽になった事だ。

それはミーティングでも顕著に感じ、仲間の話を心で聴けるようになった(ほんの少しだけ)。自分の経験と重ねることで、やっぱりビックブックとほぼ同じ傾向が出て、書籍の意味も少しずつ理解できるようになってきた。やはり行動・実践は大切だと思う。それも仲間と共にやることに大きな意味があると感じる。プログラム・仲間・ステップ。これをやり続けていくことが、お酒を止めるための手段だけではなく、自分の生き方を変えていけることなのかあ～？と思います。

冒頭の家族の話。埋め合わせが待っています。家族だけでなく職場の事もあります。現在ステップ 4 を実行中。形にとらわれることなく、自分の間違った生き方、大きな欠点を 1 つずつ認めています。今まで自分自身のことをこんな形で見つめたことはありませんでした。生涯をかけての”行動に移す”ははじまったばかりです。とにかくマックに来てよかった。



## 「飲まずに生きる」

竹中 政利

私は、18～19 歳ごろからビールを飲み始めました。そして会社では、夕方になると所長がビールを抱えて営業所へ戻って来て、カウンターにビールを置いて社員に「これから飲むぞ」と言って営業所内で全員で飲むようになりました。それから、毎日飲むのが当たり前でした。女性も 1 人居ましたが、一緒に飲んでいました、飲むと気が大きくなり、その後は全員でパチンコをして 10 時になると帰るのですが、当然飲酒運転で、事故をしない様にゆっくり帰った覚えがあります。家に帰ってからもビールを飲み、その内に眠くなってしまい、寝てしまう毎日でした。次の朝は二日酔いもなく、スッキリした気分で会社へ行っていました。仕事の時は先方の社長と酒の話になることも有り、今は何を飲んでいるとか話が盛り上がったこともしばしばありました。時々先方の社長からの誘いが有り、仕事の話はあまりしなかったと思います。ただ、酔いが回ってくると仕事の注文も有り、良い思いしか有りませんでした。飲んでいる時も仕事上の話は忘れずにやっていたのですが、飲酒の量が進みと、どうしても良くなり遅くまで飲んでいました。町内でも飲む機会が良く有り、マーじゃん大会など町内の若者が集まっては酒を飲んで、いろいろな話をして、決めていたと思います。何を決めるにも酒を飲まないと話がまとまりません。定年を迎えると、これからは自由に飲めると思いましたが、やはり飲むとすぐ寝てしまい、どこでも寝るようになり、妻には迷惑を掛けました。町内の人と飲んでいる時に、どんなものを飲んでいるか聞いてみたところ、大体私と同じような返事が返ってきましたので自分も普通だと思い安心して飲んでいました。

以前から、思っていたのは、アルコール依存症と言う病気は、一日中飲んでいる人のことだと思っていたのですが、そうではないことと知りました。

私も毎日飲んでいましたがアルコール依存症だとは思っていませんでした。しかし、ここに来て大切なことを知り、これからは飲まない生活をしていこうと思います。



## 「飲まずに生きる」

松本 儀造

心で酒を飲んでしまったら、仕事も生活もできないと感じる事だと思います。どうしたら酒を飲まずに生きられるかを考える事です。精神病院に入院中に考えました。答えは、自分の力では見つからないのです。どうしようと落ち込みました。その気持ちをケースワーカーさんに相談し心撃ちを話しました。中間施設の資料をいただきました。10 の中間施設の書類をもらい、行きたかったら自分で電話して行きなさいと言われ、全部電話し自分の条件は宿泊でスタッフの監視がきびしい施設、これが僕が酒を飲まずに生きる事が出来る施設と望んでいたんです。通いしかない施設もあり断り、部屋がもうないと言う施設もありました。諦めていました所、名古屋マックと電話でつながり面接をしてくださる事になり、施設長深津誠司さんに名古屋マックの話を書きました。僕にピッタリだとすぐに思い施設に入れてもらいました。もっと行きたいという思いが強くていただいた言葉が、「スタッフが全員アルコール依存症者」と聞いた時、僕の気持ちが分かってくれればいい、名古屋マックに入りたいという思いが強くなりました事です。自分が酒を飲まずに生きる思いがないと大きな力が僕を助けてもらえないのだと思いました。お酒を飲まずに生きるのには、施設の言うことを聞く事が一番大事。仲間の言う事間違いない正しい言葉いろいろ感じます。どちらの事も信じて今も生きています。心が豊かな方に向かっていきます。この思いが、お酒を飲まずに生きて行けることだと思います。8 月で 4 年名古屋マックに入ってから経ちます。社会に出て仕事をし、酒を飲まない生き方がまだ出来ません。自分で分かります。穏やかな心、人を差別してしまう所、嫉妬する様々な心が安定しないと酒を飲んでしまいます。治る事はないと僕は思います。名古屋マックに施設を出て仕事をしていても、常に名古屋マックに繋がりに続けるのが、一番酒を飲まずにいる事が出来る事だと僕は思います。一人それぞれ酒を飲まずにいる方法はあると思いますが、僕は名古屋マックに助け続けてもらっています。この有りがたい心の気持ちが酒がなくても生きられる事だと思います。感謝と言う言葉があります。とても前までバカにしていた言葉でした。今は感謝の意味を体で感じたいです。名古屋マック有りがとうございます。まだ面倒を見てもらいたいです。迷惑かけます。その時は見捨てないでください。これからもよろしく願います。作文書かしてもらい有りがとうございました。



## 「飲まずに生きる」

宇佐美 悟

昨年、大病を患い命拾いをした。「せつかく助けてもらった命なのだから、これからは大事にしなければいけないな」などとはならないのが、アルコール依存症者の精神の歪みなのだろう。

飲めば身体の事、家族の事、仕事の事、なにより金の事が忘れられる。まだまだある。老い、別れ、出遣い、失敗、うぬぼれ、迷い、痛み、責任、見栄、後悔、罪。忘りたい。消してしまいたい。

酒とは有難いものだ。それらをどうでもよくさせてくれた。「そんな事は、まあいいじゃないか」と言ってくれた。手持ちの酒で足りるかどうかという事のほうに心配だった。飲み始めれば腰が重くなる。動けるうちに買って置かなければ。外出のための嘘の口実。それをみすかす家族の冷たい眼。

眼と言えば「あなたの眼は最近おかしい」と言われた事があった。お前の方こそ」と引きつったヘラヘラ笑いで返したものだ。飲んで忘れられたらと、絶望的な気持ちで最初の大飲をしたのが十六歳の時。それから四十年たつが、それを忘れられないどころか、忘りたい事が増えるばかりだった。住む場所を変え、仕事も変えて、新しく出直したくて、思い出もつながりも捨てた。しかし、酒だけは手放さなかった。離れていったものも多かった。酒はそんな僕にでも「気にするな」と優しく介抱してくれた。ところが酔いからさめてからの罪悪感ときたらたまらない。飲めばほっとできる。酒は不安にしてから安心させて、僕をもてあそぶ。

今度は身体を取り上げに来た。「このままのペースで飲み続けたら、死んでしまいますよ」ということなら承知はしなかったと思うが、心臓を取り出して修理して入れ直すなんてことになってしまった。僕は一度心停止している。死の定義はさておき、肉体は一度死んだ。

今、僕はまた再出発を試みている。MAC に入所し、仕事も退いた。身軽になるためには様々なものを捨てなければならなかったし、自分では捨てられないものも多かった。ふみ切れない僕に代わり、それらは家族が整理してくれたのだけれども、僕はそれを許せずに僕から家族を切り捨ててしまった。

まだ捨てなければならぬものも多い。物質的なものは大方片付いたが、信条、こだわりなど、臭いの様に染み込んでいるものは手強い。見つける事すら難しい。こうして書いていて、文章への強い執着に気付く。思えば僕は、愛着のあるもの、大切にしなければいけなかった事のほとんどに、酒を振りかけてきた。

飲まずに生きるとは、酒なしで大切なものを守り、愛することであってほしい。そんな優しさや暖かさが僕の根元にあるのだとしたら、それを見つけ出し、育てていきたい。



## 「 飲まないで生きる 」

岡田 貴史

200X 年・盛夏、狂った様に盛んに飛び交うコバエ中、酒を飲む事しか出来なくなってしまった狂った人間の『物語り』のとある 1 ページ。

いったい私は、どうなってしまったのだろうか。飲みたいのか、止めたいのか、、、。答えを出したい訳でもなく長い永い歳月が過ぎた。苦しくて辛い憂鬱な目覚めがとり留めなく続いた。

『とにかく飲まずには居られない』こんな状態になっていた私の事を医師は『アルコール依存症』として治療を始めた。病気？

飲んでではイラつき、又飲んで怯える、そんな世界から一向に逃げ出す事が出来ない生き方、苦しい。もがいても、もがいてもアルコールから逃げる事が出来ない。

腹の奥底にとてつもなく重たい威力を感じる時がある。そんなとても凶暴でヒステリック、傷つけたい、破壊したい、何かを、何を？

腹の底の『ウー』が『ウォー!!』思わず口から溢れた。アパートの下の部屋からドン、ドン!と棒の様な物でつつかれた。ハツとして正気を取り戻したと思いきや、右手にボトル、左手にはコップ。『なあ、酒よ、お前はゾンビか』いつでもどこまでも追って来る。コップ一杯の酒を体内に取り入れホツとする。そのまま連続飲酒に成長して行く。

それよりあと 5cm で空になる。一体何なのだろう酒瓶が空になった途端、瞬間発生するあの強迫じみた焦りとイラ立ちは。全くもって生きた心地がしない。そしてヨタヨタと酒を買い求めそれを手にして安心を得る。

早く楽になりたい、電話の音にビクビクしたくない、ピンポンの音に怯えたくない、駐車場に入ってくる車の音にヒヤツとするのも、もうたくさんだ。パトカーを見るたびに脇道に進路を変えている自分にもウンザリだ。

ボヤーっと意識が戻った。ぼやけた視界には黄ばんだ明かりを感じた。何も考えないし、何も思はない。今、私は空っぽ状態にいる。何もしたくないし何も出来ない、体を動かそうとする精力もなく、酒さえもよぎらない。このままずっとボーっとしていたい

『死ぬのかな?』果たしてその時そう思ったかは定かではない。そして気付いたら病院にた。両手に点滴があったから分かった。

今、お酒を飲まないで 4 日です。とても楽です。依存症にとってお酒の止め方はありません。酒の力を借りなくても良い生活を送って行いけば良い。本当にそれだけです。

『ちゃんとやればちゃんとなる』

今も、これからも私は飲まないで生きる側を通過して進みます。



## フェロー食堂よりのお願い

マック食堂を改めフェロー食堂と呼んでいきます。マックの仲間、TYM の仲間、Tinyの仲間が食堂を利用するので改めることにしました。食堂では、プログラムとして食事当番という交代制で仲間のために食事を作る役割分担を行ってきました。これは、将来的に(単独生活が始まる時)に簡単な自炊ができるようになるためという、自立のための訓練の一つです。私たち依存症者にとって、やめはじめの最初の一年間は「身体の回復」というように言われております。アルコールや薬物を使い続けることにより、食べることがおろそかになり肉体が衰弱し、最後には生きることがどうにもなくなるといふ仲間がたいはんです。その間、食べるということに対するの興味や関心をなくし、喜びや楽しみも感じられなくなってしまいます。しかしいったん依存から離れたすと、味覚や嗅覚もゆっくりと回復し、五感(見る・聞く・匂う・味わう・触れる)で「食べること」を楽しめるようになることも重要なのかと思います。それは、再び「生きること」を楽しむようになる第一歩なのかもしれません。マックにつながったばかりの仲間が、「最近、ご飯が美味しく感じられます」と満面の笑顔で話すのを聞くと、とても嬉しく感じます。最後になりまして大変恐縮ではありますが、いつもフェロー食堂に食品等、送って頂きありがとうございます。ない腕によりをかけて、少しでも楽しく食事ができますよう努力していきたいと思ひます。これからもご支援のほど、よろしくお願ひします。



## マックプログラムの概要

### ナイトケア(宿泊型自立訓練)

	月	火	水	木	金	土	日	
午前	8:00~8:00 朝食(ハウス) 9:00~12:00 マックプログラム	同 左						7:30~8:00 (各自外食) 8:30~12:00 自由時間
午後	12:00~13:00 昼食 13:30~15:00 マックプログラム	同 左						(各自外食) 13:30~17:00 自由時間
夜間	17:00~18:00 夕食 19:00~20:00 AAミーティング 20:30~23:00 自由時間	同 左					17:00~18:00 夕食(マック) 19:00~20:00 AAミーティング 20:30~23:00 自由時間	(各自外食) 18:00~19:00 AAミーティング 19:00~23:00 自由時間

※門限時間は、午後10時です

※入浴・洗濯等は、決められた時間内に行います

※入寮期間は2年とし、退寮時期の問題等、その他本人との話し合いにより決まります

### デイケア(生活訓練)

	月	火	水	木	金	土	日	
午前	9:00~10:00 生活訓練 10:00~11:00 ミーティング 対外プログラム	同 左					9:00~10:00 生活訓練 10:15~11:00 自主ミーティング	休み
午後	12:00~13:00 昼食 13:30~15:00 ミーティング 15:00~17:00 自由時間	同 左						(各自外食) 13:30~17:00 自由時間
夜間	17:00~18:00 夕食 19:00~20:00 AAミーティング 20:30~23:00 自由時間	同 左						17:00~18:00 (各自外食) 19:00~20:00 AAミーティング

※カウンセラーと面接し、プログラムを開始、プログラム終了時期等も話し合いにより決めます

※自主ミーティングは、スタッフが入らないミーティングです

※運動プログラムは、卓球、パドミントン、ソフトボール、ストレッチ等です

※ステップミーティング、ビッグブックミーティングはAAプログラムです

※マックビジネスミーティングは、意見交換のミーティングです(毎月最終木曜日)

※毎月一回、ピクニック等の屋外ミーティングを行います

※求職活動は、職業安定所・求人広告・提携会社紹介等です



AJUリカバリーセンター・フェロー  
(多機能型施設)

名古屋マック

- 自立訓練(生活訓練)事業所  
(デイケア)《年中無休》
- 自立訓練(宿泊型)事業所  
(ナイトケア)

TYM

- 就労継続支援B型事業所  
(デイケア)

Tiny(タイニー)

- 就労移行支援事業  
(デイケア)

〒454-0964

名古屋市中川区富永一丁目16番3

AJUリカバリーセンター・フェロー

名古屋マック TEL 052-302-7110 FAX 052-302-7112

Tiny(タイニー) TEL 052-302-7110 FAX 052-302-7112

TYM TEL 052-302-7110 FAX 052-302-7112



AJUリカバリーセンター・フェロー

お車をご利用の場合

- ・関東方面からお越しの方も関西方面からお越しの方も名古屋第2環状自動車道富田インター下車 2分

電車をご利用の場合

- ・近鉄線「戸田駅」下車 徒歩15分

バスをご利用の場合

- ・三重交通 50号  
「かの里」下車 徒歩5分
- ・三重交通 南陽線(かの里経由)  
「かの里」下車 徒歩5分
- ・名古屋市営バス  
(高畑15号系統・南陽巡回系統)  
「包里(かのさと)」下車 徒歩5分

## 名古屋マックへのご支援のお願い

名古屋マックへのご支援ありがとうございます。心より感謝申し上げます。  
名古屋マックは、これからもアルコールの問題で苦しんでいる、アルコール依存症者の回復の支援に全力で努めてまいります。  
これからも変わらぬ、ご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

### 振り込み方法のご案内

#### 振込方法① 銀行振込

名古屋銀行(0543) 桜山支店(105)  
普通預金 3360132  
社会福祉法人 AJU 自立の家  
理事長 松浦 悟朗

※「社会福祉法人 AJU 自立の家」の口座に振り込まれます。こちらをご利用の際は、次のページの「寄付申込者」を印刷して頂き、必要事項をご記入の上ファックスにてご連絡をお願いいたします。

メールの方は、寄付申込者氏名(団体・法人・個人)、住所、電話番号、申込金額をお知らせください。

担当 河村・小幡  
ファックス番号 052-302-7112  
Email feillow@aju-cil.com

#### 振込方法② 郵便為替

(口座記号)00840-7-(口座番号)65472  
(加入者名)名古屋マック後援会

郵便局の振込用紙は**赤色の振込用紙**をご利用ください。振込手数料を名古屋マックが負担させていただきます

The image shows a red transfer slip form with the following handwritten information: 00840-7-65472, 名古屋マック後援会, 記入例, 名古屋市〇〇区〇〇町〇〇丁目〇-〇〇, 名古屋 太郎. The form is titled '私 金 取 扱 票' and includes fields for account number, branch name, and recipient name.

#### 振込方法③ 現金書

〒461-0004  
名古屋市東区葵二丁目 6-35  
カトリック名古屋教会区事務所内  
名古屋マック後援会

## 名古屋マック後援会 献金者

令和6年4月1日～令和7年3月31日

村上 厚
------

深津伸夫
------

水谷としお
-------

カトリック岡崎教会
-----------

カトリック春日井教会
------------

カトリック多治見教会
------------

カトリック日比野教会
------------

カトリック半田教会
-----------

カトリック東山教会
-----------

川名山聖霊修道院
----------

カトリック聖マリア在俗会
--------------

カトリック名古屋教区 カリタス福祉委員会
----------------------

総合診療センターひなが
-------------

# 寄付申込書

寄付申込者	法人・個人・団体	
申込者住所〒	都道府県	
電話番号	— —	
申込金額	金 円也	
備考	使用用途あり・なし 名古屋マツク	
承認印		
理事長	施設長	担当者

切り取り線

# 寄付申込書

寄付申込者	法人・個人・団体	
申込者住所〒	都道府県	
電話番号	— —	
申込金額	金 円也	
備考	使用用途あり・なし 名古屋マツク	
承認印		
理事長	施設長	担当者