

この文章は、公益社団法人日本精神保健福祉連盟広報誌
No.39「セルフヘルプ活動の今」（2013年10月刊）に
掲載された文章に一部加筆・修正を行ったものです。

2015年2月

全国マック協議会とマックグループの活動

全国マック協議会
議長 井上 茂

1. 全国マック協議会の概要

1975年に開設された大宮ハウス（ハーフウェイハウス：埼玉県旧大宮市）は、主に退院後、行き場のないアルコール依存症者の回復支援を行っていましたが、3年間の活動でハーフウェイハウスとしての一応の役割を終えました。

大宮ハウス閉鎖と併行して、支援形態をハーフウェイハウスから通所施設へと変えることとし、1978年6月に東京都荒川区に三ノ輪マック（現ジャパンマック J-MAC：みのわマック）が開設されました。三ノ輪マックは通所施設（デイトウリートメントセンター）としてアルコール依存症者の回復支援活動を始め、以後、三ノ輪マックを基幹施設として各地にマックが開設されていた時期がありました。

大阪マック（1980年8月開設）を始めとして開設されていったマックは、アルコール依存症者等（アルコール依存症を中心としたアディクション領域での問題をもった人を指す。以下、ア症者等と記す。）の回復を手助けし、ソブラエティ（Sobriety：素面で落ち着いた生き方）を維持・促進していくために、彼等をA.A.グループに橋渡しするという大宮ハウス以来の共通の目的（使命）をもった施設（通所型・宿泊型）として各地に開設されていきました。

1980年台半ばになると、三ノ輪マックの財政上の理由から各マックは独立採算での運営となり、一方では閉鎖を余儀なくされた地方のマックも生じ、他方では、マックで回復を獲得した人たちが出身地域に帰郷し、地域の支援者達と共にマックを開設していきました。そして、各マックは共通した目的（使命）の下、マックグループとして互いに助け合い、研鑽し、協働しながら、云わば、兄弟施設として独立した運営を行い活動し始めました。

2000年を迎えた頃、グループ内では、各マックが集まって回復支援について話し合える機会を設ける必要性、マック職員の合同研修の必要性などが具体的に認識され始めていました。

2005年には、14の団体がマックグループとして独立した運営を行い活動していましたが、グループ内では大宮ハウスや三ノ輪マックの開設以来、脈々と流れ続けている理念を整理し、グループとしての共通理念と行動倫理を再確認してい

く必要性や今後のマックのあり方（活動、運営、組織、人材育成等）が課題に上がり、それらを協議する場の設置が必要となっていました。

このような状況の下、ジャパンマック代表の荒井氏の呼びかけにより、上記課題の協議を行うためマックグループの施設長（回復者）や関係者（ノンアルコール）等を構成メンバーとする会議が同年 7 月に開催され、全国マック協議会の創設が決定されました。余談になりますが、この頃、日本マックと名乗る団体がア症者回復支援の名のもとに、利用者への人権を侵害していることが行政上や社会的な問題となり、マックグループも同類の施設として疑念を抱かれ易い状況となっていました。

全国マック協議会では、当該団体と協議会加盟団体が同一視される危険性を危惧し、社会的に当該団体と差別化をはかることも課題として上がっていきました。

全国マック協議会では、上記の課題に対応するために

- (1) マックグループ基本理念の作成
- (2) マックグループの行動倫理に関する基準の作成
- (3) 人材育成研修の実施

を実行に移すと共に、現在では、年 2 回の協議会（会議）を東京で開催し、また、各地の協議会加盟団体を幹事として、当該団体所在地にてマックグループ職員研修（人材育成研修）を実施しています。

協議会（会議）では、マック施設が抱えている現在の問題や今後の方向性を話し合い、互いに分かち合いながらグループとしての一体性を築いています。

研修会では、グループに共通したマックプログラム（A.A.12 ステップ、生活支援、就労支援等）の検証、そして、動機づけ面接法基礎編等々のプログラムに深みを加えるための学習、倫理研修等々を実施しマック職員の人材育成に力を注いでいます。

では、全国マック協議会を構成しているマックグループではどのような職員がどのような回復支援を行っているのだろうか、その概要は次のとおりです。

2. マックグループの回復支援活動

マックグループの各施設（以下、マック施設と記す）において、A.A.12 ステップの理念に基づくマックプログラムを提供している援助スタッフは、主に、アルコール依存症からの回復の道を歩んでいる者（以下、当事者スタッフと記す）です。

当事者スタッフは、個人生活においても A.A.や N.A.など自助グループとして知られている 12 ステップグループ、換言すれば、相互支援グループ（Mutual support group）のレギュラーメンバーとしてミーティングに出席し、12 ステップを踏みながら日常生活を送っています。マック施設では、当事者スタッフが歩み続けている回復のプロセスそのものを利用者に示し、「一緒にやろう！」と「回復への道」を共に歩み続けています。このことが当事者スタッフの強みであり、マック施設の特徴でもあります。

なお、援助スタッフについては、必ずしも当事者スタッフに限定しているわけではなく、非当事者スタッフを否定しているものでもありません。但し、援助スタッフを含む職員のうち非当事者については、A.A.12 ステップの理念を理解し尊重する責務を負うこととしています。

マックプログラムでは、基本プログラムとしてグループミーティングと個別面談を併用した支援を行うと共に、利用者は毎晩 A.A.ミーティングに通うことを原則としています。また、社会的常識の立て直しと社会化に向けて、生活支援プログラムも併用し、生活に密着した事項（生活リズムの修正、挨拶・感謝・謝罪等の表現、料理教室や季節の行事、映画鑑賞や合唱等を介しての情操教育等）の学習・訓練、そして、運動やレクリエーション活動も自立助長のための生活支援として実施しています（関東や関西では、折々の時期に近隣のマック施設が協働してレクリエーション・研修活動を宿泊の形態で実施しています。）。身体・精神のリフレッシュも回復の道を歩み続けるためには必要なプログラムと位置付けているからです。

また、子育て中の女性に対して、家庭での家事・育児の実践（母に戻る）をプログラム化し、週に数回、「午前通所・午後家事・夜 A.A.ミーティング」のスケジュールを組んでいる場合もあります。

更に、就労支援プログラムを設け、施設利用終盤には就労に向けた活動を行っています。就労開始後もアフターケアプログラムを設け、就労初期における職場（新しい環境）での問題の整理（優先順位の確認、例えば残業よりも A.A.ミーティング出席を優先すること、対人関係の問題等）を行っています。それは、就労という新環境は新たなストレス下での生活となり、ストレスに対する反応が飲酒というパターン（選択肢の狭窄化）に恒常化していたことへの現実的な対応です。

なお、高齢者等で就労支援プログラムに適応困難な者への対応型として、談話（お茶・珈琲を飲みながら）やレクリエーション等を通して仲間に出会い続けることに重点化したプログラムも実施しています。（例：市民の会 寿アルク）

3. もう少しマック施設について

マック施設は、医療機関での急性期の治療を終えた後、アルコール等が自分の人生にとってどのようなものであったか（あるのか）を見つめる場所です。そこは利用者にとって、同類の問題を抱えて生きてきた経験と回復への希望を分かち合えるスタッフや仲間にも包まれた「安心の場」であり、人として受け入れられ、人として信じてもらえる場でもあります。そして、時間の経過とともに、自分が居てもいいと感じることができる「居場所」となっていく場所なのです。

文句を言われ非難をされ続けてきたア症者にとって、マック施設でもまた同じように対応されるのではないか、という「不安」や「怖さ」を感じながら訪れる利用者も多い。何でそんなところに通わされなければならないのだ！と「怒り」を秘めて訪れる利用者も少なくない。それも、思い通りに生きていけなくなったことへの「怒り」を同居させながら。

「不安」や「怖さ」そして「怒り」に覆われたア症者が必要としていることは、一人の人間として受け入れられ、仲間意識に包まれた「安心して居られる場所」で過ごすことです。

安心はそれらのネガティブな感情を癒し、仲間の言葉が共感的にア症者の耳に入る下地を整えています。そして、グループミーティングでは、利用者は仲間が持ち寄る様々な事実と出会うことができ、自分も変われるかもしれないという「回復への希望」を「分かち合う」ことができるのです。

マック施設が行っている回復支援とは、利用者を人として受け入れ、彼等が現実的な自己評価ができバランスのとれたライフスタイルの確立に向かえるように環境整備をすることです。病気に支配された行動や考え方が、その囚われから解放され、自分に正直に、人を信頼し、物事に謙虚になれる等、利用者的人性を取り戻す手助けがマック施設の回復支援そのものなのです。そして、利用者がプログラム終了後も質の高い人間性の回復を目指していくために、A.A.ミーティングに通い 12 ステップを踏みながら地域社会のなかで自分らしい社会生活を過ごしていけるよう、マック施設はその基礎固めを行なっているのです。その一方法として、RD (Recovery Dynamics) を活用しているマック施設も出てきています。12 ステップを体系的・構造的にとらえ、前後のステップとの関係性を重視しながら 12 ステップの理解や実践を効率的に行うプログラムである RD を取り入れた回復支援をジャパンマック (JMAC:みのわマック) で実践し始めています。

4. 東日本大震災支援活動について

NPO 法人ワン・ステップでは釜石市の協力の下、2ヶ月に一度、釜石市保健福祉センターを会場にして支援者勉強会と相談会を実施しています。勉強会では保健師や地域の支援者を対象に、アルコール依存症という病気の特徴や回復のプロセス、そしてアルコール依存症者への関わり方等々についてワン・ステップの当事者スタッフが伝えています。相談会では、アルコール問題を抱えた本人や家族等が経験している「困りごと」に耳を傾けています。

5. 全国マック協議会加盟団体(マックグループ)の現況

2015. 2. 1.現在、全国マック協議会は下表のとおり 15 団体によって構成され、通所型施設 26 施設、宿泊型施設 27 施設がそれぞれの団体によって運営されています。

団体名	住所	電話番号	類型別施設数
1. NPO 法人 札幌マック	札幌市白石区 東札幌 2 条 5-1-21	011-841-7055	通所型 2 施設 宿泊型 5 施設
2. NPO 法人 新潟マック	新潟県長岡市 三和 1-5-19	0258-32-9291	通所型 1 施設 宿泊型 3 施設
3. NPO 法人 秋田マック	秋田県秋田市桜 3-14-10	018-874-7021	宿泊型 1 施設

団体名	住所	電話番号	類型別施設数
4. NPO 法人ジャパンマック (JMAC:みのわマック)	東京都北区 滝野川 7-35-2	03-5974-5091	通所型 7 施設 宿泊型 5 施設
5. NPO 法人 山谷マック	東京都台東区 千束 3-11-2	03-3871-3505	宿泊型 1 施設
6. NPO 法人 ワン・ステップ	東京都荒川区 東日暮里 1-10-4	03-6458-3232	通所型 1 施設
7. NPO 法人 立川マック	立川市錦町 3-12-16 ハynes立川 108	042-521-4976	通所型 1 施設
8. NPO 法人 川崎マック	川崎市川崎区 東門前 2-2-10	044-266-6708	通所型 1 施設
9. NPO 法人 横浜マック	横浜市旭区 本宿町 91-6	045-366-2650	通所型 1 施設 宿泊型 1 施設
10. NPO 法人 市民の会寿アルク	横浜市中区松影町 3-11-2 三和ビル 2F	045-226-2808	通所型 6 施設 宿泊型 1 施設
11. NPO 法人 さいたまマック	さいたま市見沼区東新井 710-33 鎌倉ハイツ 1 階	048-685-7733	通所型 1 施設
12. 社会福祉法人 AJU 自立の家 名古屋マック	名古屋市北区 金城 1-1-57	052-912-5508	通所型 2 施設 宿泊型 2 施設
13. NPO 法人 京都マック	京都市下京区大宮通 七条上ル大宮 3-18	075-741-7125	通所型 1 施設 宿泊型 2 施設
14. NPO 法人 大阪マック	大阪市浪速区 日本橋東 1-3-5	06-6621-2996	通所型 1 施設 宿泊型 4 施設
15. 社会福祉法人光の園 広島マック作業所	広島県廿日市市 地御前 1895	082-262-6689	通所型 1 施設 宿泊型 1 施設
※ 再掲: 北九州マック JMAC (みのわマック) が設立主体	北九州市小倉北区 大手町 6-27 管工事協同組合ビル 3 階	093-967-7691	通所型 1 施設 宿泊型 1 施設
※ 再掲: ジャパンマック福岡 JMAC が設立主体	福岡市博多区美野島 1-24-47	092-292-0182	通所型 1 施設 宿泊型 2 施設

<全国マック協議会事務局>

〒114-0023 東京都北区滝野川 6-76-9 エスポワール・オチアイ 1 階

NPO 法人ジャパンマック事務局内

☎ 03-3916-7878 Fax 050-3730-0095