

ジャパンマックは、当事者と専門家が協働して、
依存症からの回復を支援する NPO 法人です



特定非営利活動法人 ジャパンマック

依存症は生き方を変えることで回復することができる病気です。

けれども、一人で生き方を変えるのはとてもむずかしいこと。

ジャパンマックは依存症に苦しみ訪ねてきた人を、誰一人置き去りにせず、

専門家の助けと仲間との支え合いを提供して、

希望に満ちた人生を作りあげることをお手伝いします。



ジャパンマックの 依存症回復支援の特徴

1 依存症当事者と専門家による支援

回復を経験した当事者スタッフと、医療・福祉・心理の専門職が一体となって支援します。



2 利用者相互間の支え合い

フェローシップ（仲間意識）でつながり合った利用者仲間との経験や考え、思いなどの分かち合いを通じて、回復を相互に支え合います。



3 多年にわたる豊富な回復支援実績に裏付けられた支援

米国発祥の12ステッププログラムを基盤にしつつ、認知行動療法など最新の人間科学の知見に基づいた手法も積極的に取り入れた支援を行っています。



4 生活・就労・住まいまでトータルに 依存症からの回復を支援

グループホームをはじめとするナイトケア施設を用意しているので、今までと違った環境で、志を同じとする仲間との共同生活を通じて、回復を目指すことができます。

自立訓練（生活訓練）の習熟が進んだところで、就労支援を行い、希望する職種への就職とその定着を支援するなど、次の回復ステップへの橋渡しも行います。



自立訓練（生活訓練）施設の一例

ジャパンマックの各施設は、アルコールや薬物といった物質を原因とした依存症に加え、ギャンブル、万引きといった特定の行為や過程に必要以上にのめりこみ、熱中してしまうプロセス依存と言われる依存症にも対応する回復支援施設です。

利用から修了までのスケジュール例

ご本人の状況や目標に合わせて、段階的に支援を行います。

利用開始

利用修了

1 開始・アセスメント期 (目安：1～4週間)	2 安定・土台づくり期 (目安：2～4か月)	3 中間期（前期） (目安：4～8か月)	4 中間期（後期） (目安：4～7か月)	5 修了準備期 (目安：2～4か月)	6 地域生活期 (修了後)
 主な支援内容例 ・心身の状態確認と医療機関への通院 ・アセスメントと支援計画の策定 ・依存の背景や課題の整理 ・各種福祉サービス利用の手続き ・規則正しい生活リズムの構築 ・自助グループのミーティングへの参加（修了まで） 目標（ゴールの目安） 安心できる環境の中で、課題を整理し、回復の第一歩を踏み出す	 主な支援内容例 ・規則正しい生活の定着 ・依存症のメカニズム、特性に関する学習 ・セルフケア（感情・ストレス対処） ・スタッフ・他利用者との信頼関係の構築 目標（ゴールの目安） 生活の安定と信頼関係を築き、回復の土台を固める	 主な支援内容例 ・自らの依存症に対する向き合い方の整理 ・再発への気づきと対処法の学習 ・社会資源の活用練習 ・少人数グループワークを通しての自己理解の促進 目標（ゴールの目安） 自己理解を深め、回復に向けた意欲と行動を強化する	 主な支援内容例 ・就労に向けた準備 ・依存症に関連した社会生活上の問題への具体的対応 ・利用修了後の生活計画（住まい、通院、就労、支援機関など） ・再発時の対応プランの作成 目標（ゴールの目安） 生活力や社会参加の力を高め、利用修了後の生活を具体化する	 主な支援内容例 ・修了後を見据えた各種支援機関との連携・調整 ・就労の開始 ・単身での金銭管理・生活管理の練習 ・地域生活への移行に必要な手続きの確認・実施 ・修了後の生活目標と行動計画の作成 目標（ゴールの目安） 利用修了後の生活に向けて、自信を持ってステップを踏み出す	 主な支援内容例 ・自宅やアパート等での生活開始 ・通院の継続 ・就労の継続 ・困ったときの相談・支援の活用 ・自助グループへの参加継続 目標（ゴールの目安） 地域の中で、安定した生活を継続し、回復を維持・発展させる

共通して大切にすること



本人の主体性を尊重
本人の思いや希望を大切に回復に向けた計画を立てて支援します。



安心・安全な環境
信頼関係を築きながら、安心して過ごせる環境をつくります。



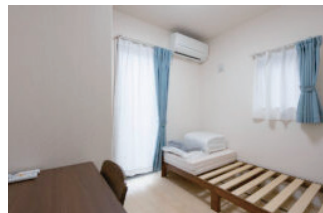
回復はプロセス
回復のペースは人それぞれ。焦らず、あきらめず支えます。



多機関連携
医療・福祉行政・自助グループなどと連携し、切れ目のない支援を行います。

※上記の期間はあくまで目安です。本人の状況や支援内容により前後することがあります。

安心して回復に取り組める住まいと環境を準備しています



グループホームの一例

ナイトケア施設を同時利用した場合の一日のスケジュール例

AM 7:00	起床 朝食 ハウスミーティング	PM 1:30～	午後のプログラム
AM 8:30	通所施設へ出発	PM 3:00	自由時間
AM 9:30	朝の会	PM 5:30～	自助グループのミーティングへ参加
AM 10:00～	午前中のプログラム	PM 9:30	ナイトケアハウスに帰宅 食事 入浴
PM 12:00	昼食	PM 11:00	就寝

一週間のスケジュール例

曜日	日	月	火	水
午前	依存症回復 セミナーに参加	ボランティア活動	ミーティング	運動プログラム
午後		ミーティング	レクリエーション活動	音楽プログラム
曜日	木	金	土	
午前	ミーティング	調理実習	ミーティング	
午後	少人数グループワーク	ミーティング	依存症に関する勉強会	

修了者の声

初めのころ、仲間の行動が気になって顔が引きつったり、抑えきれずに怒りが込み上げて口にして発散したりしていました。自分でもそれが自分らしさだと信じ込み、依存の世界に浸っていることに居心地のよさを感じていました。

しかし、時間が経つにつれて少しずつ変化が訪れました。施設や自助グループの中で、仲間の話を聞くこと、プログラムに取り組むことで、私の内面に変化の種がまかれていきました。最初の一年は特に激しく、振る舞いを改めることによりも他人を責めることで自分を守っていましたが、やがて穏やかさが戻り、他人の行為に神経を尖らせることが少なくなってきました。依存についても、かつては没入することが自分らしさの表現だと思っていましたが、施設のプログラムで学んだことは全く逆でした。依存行為を続ければ人生がどうにもなくなるといふ現実を、仲間と自分の体験を通して理解しました。

同じ問題を抱えている施設の仲間は、孤立していた私に手を差し伸べてくれました。仲間とプログラムに出会えたことで、問題の本質を学び、解決の道筋を一つひとつ実践できるようになりました。昔の私が抱えていた混乱や怒りは、今の穏やかさと責任ある行動に少しずつ変化してきています。利用終了後も、あの日につながったこと、仲間とともに歩むこと、そして、現実と向き合う日々感謝をしながら、これからも一歩ずつ、誠実に生きることを続けていきたいです。



依存症回復の通所・居住等施設一覧



日本初の12ステッププログラムを基調とした依存症回復支援施設

(2026年7月現在)

エリア	施設名	住所	電話番号	提供サービス	対象	種別
東京・神奈川エリア 	みのわマック	東京都北区滝野川 7-35-2	03-5974-5091	自立訓練（生活訓練）	男性	通所
	ステップ・ハウス	東京都内各所	03-5974-5091	共同生活援助（グループホーム）	男性	居住
	サポートセンターオ'ハナ	東京都北区滝野川 6-76-9 エスポワールオチアイ 501・601	03-3916-0851	自立訓練（生活訓練）	女性	通所
	ワークブレイスアミカ	東京都北区滝野川 6-76-9 エスポワール・オチアイ 101・401・601	080-2365-0468	就労継続支援 B 型	男性・女性	通所
	RDデイケアセンター	東京都板橋区板橋 4-6-1 板橋スカイプラザ 2 階 J 号室	03-5944-1602	自立訓練（生活訓練）	男性・女性	通所
	川崎マック	神奈川県川崎市川崎区川中島 1-27-15	044-266-6708	地域活動支援センター	男性	通所
	川崎マック R	神奈川県川崎市川崎区中瀬 3-20-28	044-589-6022	自立訓練（生活訓練）	男性	通所
	すたーと	神奈川県川崎市市内各所	044-266-6708	共同生活援助（グループホーム）	男性	居住
	ナイトケアホーム ロイス	東京都区内	03-3916-0851	福祉ホーム	女性	居住
北九州エリア 	北九州マック	福岡県北九州市小倉北区大手町 6-27 管工事協同組合ビル	093-967-7691	地域活動支援センター	男性・女性	通所
	北九州マック ネクスト	福岡県北九州市小倉北区昭和町 11-14 グランドアイ三萩野 2 階 A 号室	093-482-2515	自立訓練（生活訓練）	男性・女性	通所
	クロップハウス	福岡県北九州市市内各所	093-967-7691	共同生活援助（グループホーム）	男性・女性	居住
	プラン・マック	福岡県北九州市小倉北区昭和町 11-14 グランドアイ三萩野 2 階 A 号室	070-7365-5809	計画相談支援	男性・女性	通所
福岡エリア 	ジャパンマック福岡	福岡県福岡市博多区堅粕 3-19-19	092-292-0182	自立訓練（生活訓練）	男性	通所
	ジャパンマック福岡・吉塚事業所	福岡県福岡市内	092-402-2670	自立訓練（生活訓練）	女性	通所
	従たる事業所（PORT 事業所）	福岡県福岡市内	092-409-7723	自立訓練（生活訓練）	男性	通所
	ワーキングブレイス RAISE	福岡県福岡市東区箱崎 1-26-17 1 号	092-409-5118	就労継続支援 B 型	男性・女性	通所
	ジャパンマック福岡・就労支援事業所	福岡県福岡市東区箱崎 1-26-17 1 号	092-409-5118	就労移行・就労定着支援	男性・女性	通所
	ロイスふくおか	福岡県福岡市内各所	092-292-0182	共同生活援助（グループホーム）	男性・女性	居住
	訪問看護ステーション ミーテ	福岡県福岡市東区二又瀬 12-2 セントラルビル 7 階	092-710-6471	訪問看護	男性・女性	訪問
	依存症回復支援センター エール	福岡県福岡市内	080-1009-2782	支援コーディネーション	男性・女性	通所
	カウンセリングスペース やどりぎ	福岡県福岡市東区箱崎 1-26-17 2 階	092-409-5178	カウンセリング	男性・女性	通所
長崎エリア 	相談支援センター プランマック福岡	福岡県福岡市博多区吉塚 1-39-11-2F	092-402-2670	計画相談支援	男性・女性	通所
	ジャパンマック長崎	長崎県長崎市籠町 9-22 PSI 籠町ビル 2F	095-807-6072	自立訓練（生活訓練）	男性・女性	通所
	ロイスながさき	長崎県長崎市市内各所	095-807-6072	共同生活援助（グループホーム）	男性	居住
	相談支援 道しるべ	長崎県長崎市赤迫 2 丁目 5-5-1016	095-807-5002	計画相談支援・障害児相談支援・地域定着支援・地域移行支援	男性・女性	訪問
セレンティティ12 江川館 長崎県長崎市柳田町 11 番地			095-807-6072 080-8235-5007	無料低額宿泊所・日常生活支援施設	男性	居住

回復をめざすあなたを、上記の回復支援施設でサポートします。

一人で抱え込まず、まずはご相談ください。



特定非営利活動法人
ジャパンマック

〒114-0023 東京都北区滝野川 5-40-13

TEL:03-3916-7878

URL:<https://japanmac.or.jp/index.html>

Email:office@japanmac.or.jp

