

障害福祉サービス自立訓練(生活訓練)事業所



みのわMACだより



世界に広げ Minowa MAC の輪！

～大韓民国から視察チームをお迎えして～



2024年11月5日(火)、みのわマックに大韓民国京畿道中毒管理統合支援センターのチームマネージャー PARK, HYE-H-SOOK 氏を始め、京畿道内各市の中毒管理統合支援センターのチームマネージャーなどスタッフ総勢12名(通訳1名含む。)の方々(以下「視察チーム」とよびます。)がみのわマックの視察に来所されました。

京畿道中毒管理統合支援センターは、同道内住民のアルコール、インターネット、ギャンブル、薬物等多様な依存症に対して支援サービスを提供しているセンターです。この度、同センターからみのわマックを視察し、依存症からの回復支援の在り方等について学習を深めたいとの依頼があったことから実現したものです。

視察チームには、まずみのわマック施設内をご見学いただいた後、3階の集会室に集合いただきました。

集会室にはみのわマックメンバー全員で作成した歓迎の横断幕を掲げていたところ、横断幕を前にした視察チームから大きな拍手が沸き起こりました。

冒頭 NPO 法人ジャパンマック荒木龍彦副代表理事による歓迎の挨拶に続いて、みのわマック成宮康彦施設長からみのわマックの施設概要説明が行われました。

説明に対して視察チームのメンバーからは、「みのわマックからの卒業を判断する基準は？」「異なる依存症の同士と一緒にプログラムを受けて問題は生じないのか？」「利用者が再飲酒した時はどう対応するのか？」「みのわマック職員となるには何か資格が必要か？」「みのわマックの利用を受け入れる基準は？」など多くの質問が出され、関心の高さがうかがわれました。



ジャパンマック荒木副代表歓迎の挨拶



みのわマック成宮施設長施設説明

休憩をはさんで、サポートセンターオ`ハナ榎原可奈子施設長から、オ`ハナの施設概要説明が行われました。説明に対して「韓国では依存症と発達障害等他精神障害を複合的に持っている人とは一緒に支援していない。依存症だけでなく複合的な精神障害を持っている人に対してオ`ハナではどのような支援を行っているのか？」「オ`ハナは現在何人の女性が利用しているのか？」などといった質問が活発に寄せられ、オ`ハナの活動にも高い関心が寄せられていました。

続いてみのわマックの利用者代表からスピーチがあり、スピーチ後の感想として「真摯に依存症に向き合う姿勢に感動した。」などの声が寄せられました。



サポートセンターオ`ハナ榎原施設長施設説明



みのわマック利用代表者スピーチ

最後に記念撮影を行った後、双方から記念品を交換しました。視察チームからは韓国のり、高麗人参茶など心のこもった記念品をいただきました。



友好の記念に全員で記念写真



みのわマックユニフォームを贈呈しました

今回の視察は、海外の依存症支援施設と交流を深める大変貴重な機会となり、2時間の視察が瞬く間に過ぎました。視察チームがみのわマックを出発される際には、みのわマック職員・利用者総出でお見送りし、再会を楽しみにしつつ視察を終了しました。再会が楽しみです。

芸術の秋です 東京国立博物館の特別展に行ってきました！

去る11月11日(月)午後、東京善意銀行様を通じて三菱商事株式会社社会貢献事務局様のご招待により、東京国立博物館平成館で開催の「挂甲の武人 国宝指定50周年記念 特別展『はにわ』」を全員で鑑賞に行きました。

この特別展には、埴輪の国宝指定第1号である「埴輪 挂甲の武人」のほか、一般に埴輪として最もイメージされる「埴輪 踊る人々」、日本最大の埴輪である「円筒埴輪」など約130作品が展示されていました。

「円筒埴輪」は高さが2メートルを超える上、直径も大きくて巨大なものであり、迫力に圧倒されました。

また、「埴輪 挂甲の武人」や「埴輪 踊る人々」など展示されていた埴輪は、いずれも歴史資料集で目にすることはあっても、実物を目にする機会は初めてであり、本物ならではの迫力に加え、写真からは伝わってこない質感も間近にすることができました。

まさに芸術の秋にふさわしいひと時を過ごすことができました。

鑑賞しての感想をご紹介します。

「初めて埴輪の実物を見て、その歴史、時代を感じました。3～4世紀の時代の日本であれだけ精巧な物が作られていたことがわかり、感動しました。」



「円筒埴輪」の迫力



埴輪「踊る人々」のポーズ

バレーボール大会で大健闘しました！！

去る11月12日(火)東京・千駄ヶ谷の東京体育館メインアリーナで開催されました「2024年度 東京都精神障害者スポーツ交流祭 第39回バレーボール大会」(以下「大会」といいます。))に参加しました。

大会には都内の精神障害者福祉施設等26チームが参加し、参加チームは、AからDまでの4つのブロックに分かれてブロックごとに優勝を目指して熱戦が繰り広げられました。

みのわマックスはDブロックに配置され、予選1試合目は「あおぞら台東かれん」と対戦して試合序盤からリードし、25-14で勝利しました。予選2試合目は「フラシーダ板橋」と対戦し、終盤逆転して25-23で見事勝利し、2戦全勝のDブロック3位で予選を突破しました。

決勝トーナメント初戦で「オーク」と対戦し、健闘しましたが、惜しくも19-25で敗れました。

試合では一つ一つのプレーの精度が向上しており、大会に向けた特訓の成果がいかに発揮されたと思います。

大会を振り返ってのキャプテン兼監督のコメントをご紹介します。

「私はコーチングに専念してみんなを鼓舞するとともに、試合展開に応じてアドバイスをするようにしました。チームのみんなもアドバイスをよく聞いてくれて、昨年は1勝しかできませんでしたが、今年は2勝することができました。チームとしてのまとまりもあり、良い試合ができたと思っています。来年に向けてさらに上を目指す目標ができたので、今後一層練習に力を入れたいと思います。」



チーム一丸となって「勝つぞ」



熱戦を展開！



★この一年を振り返って…利用者さんより★



成増厚生病院のベッドの上が一年のはじまりだった。お酒を飲んで、自分から入院を望んだ。そこから回復のステップのスタート？3月12日(火)に退院、施設に戻り体力も落ち生活の勘が鈍りAAに通うのも大変でした。自分の体調に関係なく新しい仲間がつながりそのつど、仲間と共に少しずつ回復していたように思います。5月には(2度目)ラウンドアップが2泊3日で参加。メリノール教会の草むしりやセカンドハーベストの仕分け作業などのボランティア。成増厚生病院に院内メッセージを運ぶことで恩返しできたように思います。7月には江ノ島夏季研修(2泊3日)バーベキューや海水浴は最高に楽しかったです。2・3週りのやり直しやホームグループの提案、RD デイケアセンターの通所など良いギフトを沢山いただきました。みのわマックの仲間、職員さん、各グループのAAの仲間へ感謝です。これからもよろしくお願いいたします。(K.I)



私の今年の一年を振り返ってみて激動の一年であったけど、回復に向けて少しは前進出来たように感じる一年でした。昨年から、心臓の疾患も患ってからずっと息苦しい生活をずっと続け、施設のミーティングとかAAの自助会のミーティングもなかなかともに参加出来ずに今年を迎えてスタートしましたが、今年の二月中旬頃から週4回限定でAAのミーティングに参加できるようになり、施設のミーティングも午前、午後とミーティングに参加出来るようになりました。しかし、6月頃からまた息苦しさが増してきて、医師から、一週間の検査入院をしましょうと勧められ、入院し、その結果、昨年の同時期頃には自分自身、オベに踏み切る覚悟を決心していたのですが、医師から「まだ今は早いからもう少し様子を見ましょう」と言われた時期でした。そして今年の6月に入院して検査を行った結果、医師の方から、「もうこれ以上待つ意味が無い状況だから、オベをしましょう」ということになり7月に心臓のオベに踏み切ったのです。依存症と同じで、この心臓の疾患も悪くなることはあっても、決して良くなることはない！という一生闘っていかねばならない病気です。少々？タチが悪く、いつ何時に再発するか判らない病気を抱えてしまったのですが、それもこれも最終的に、これまでの人生で数多くの過ちを重ねてきた自分へのツケと受け止めて上手に付き合っていくしかないことに決めています。生死を分かち合うオベで何とか命が繋がっているのも、神が私に与えられた…否、与えてくださった命で「私にはまだまだやり残していることがあるぞ!!」と、教示してくださっていると認識しながら、これからの余生を自身の棚卸を続け、埋め合わせをする人は幾万人とも言えるくらいいますが、全て叶わないことも重々理解していますが、文章(手紙)という方法でしていこうと決心した一年だったと振り返ってみてこの一年を、来年に続けていければと感じた一年でした。(H.T)



みのわマックでの生活がはじまり一年以上が経ちました。今年は3月にRDを修了し、4月にはAAで一年メダルを頂き、ステップ4、5後、アルバイトを始めることができました。入所時は、完全に人生終了したと思っていたのでここまで来られたのは、周りの仲間、AAの仲間の支えがあってこそだと思います。飲まない生活を続けていくと体は軽くなるしアルバイトを通じて社会の中に居ても良いんだと少し自信もつき、精神も安定していくのが心地よく思います。そして、ステップ9を通じ、心配迷惑をかけた姉にも7月に会うことができました。マックに連れてきた姉を当初は恨みましたが、今では感謝しかありません。30数年、姉弟やってきた中で一番自分の思いなど正直に話せたと思います。姉いわく「あの時何とかしないとこいつ死ぬ」と直感的に思ったそうです。これからも、AAプログラムや仲間から離れず、酒のないより良い人生を求め歩き続けたいと思います。(Y.K)





私は、R3 年 10 月にアルコール依存症と診断が下され 3 か月の入院をするのですが、退院後すぐ酒を飲んでしまいました。その後も、酒が止まらず会社を無断欠勤し家族の元にも帰らず酒を飲んでいました。とうとう手の震えと離脱症状がひどくなり記憶が無くなり、気が付いたときには、埼玉精神医療センターに 2 度目の入院にいたしました。入院日は R6 年 7 月です。2 度目の入院時にコロナで一時帰宅が許され、妻にだまって長野の実家に帰り、母にお金をもらい大宮で 2 週間飲み続け保護され病院に戻され施設部屋に入れられました。2 度も続けると妻に離婚届に印を押してくれと言われ、しぶしぶ印を押しました。お世話になった会社も辞め川崎マックに行くことになり、スタッフが迎えに来て 10 月 3 日に入ることになりました。1 年はまじめにやってきたのですが、仲間に対して上から目線になり、お金とタバコをせびるようになり、ばれなければいいという考えによる行動をとってしまい退所となり、みのわマックにつながっていただきました。来たときは不安と何で「俺が来なければいけないんだ」とか川崎マックへの怒りがすごく、一からのやり直しに対して酒を飲んでしまいました。仲間を裏切ってしまったこと、スポンサーに対しての裏切りに対し、深く反省をして、今日一日飲まない生活を送らせていただいております。今となっては、良いチャンスを頂いたと思い感謝しています。ありがとうございました。(H.H)



入所してから早くも約半年が経過いたしました。今から思い返してみても事情はともあれお世話になり感謝以外に言葉が見つかりません。好き勝手にしていた頃は結果を顧みずただただアディクションの思うままに身を任せていた自分がありました。ただし現状は異なります。自身の非を明らかに認め受け入れ正面より病に立ち向かう気持ちになっています。これも日一日のプログラムの反復訓練から得た成果であり一連の行動の結果でもあると信じられるようになりました。今後は現状で、自分で出来る範囲のことは自ら進んで行い、性格上の欠点である自己中心、頑固さ、自分勝手さを常に身体を中心に収め、ある意味、自分にはない大きな力に委ねる思いです。結果を恐れずプログラムの内容を信じて過程を踏んで仲間の輪の中の一員として歩んでいきたい所存であります。(T.O)



今年は、反省の多い年でした。バレーボールでは、女性たちのコート内に乱入したり、勝手に大声で応援しちゃったり…。JR 乗って、となりに座って仲良く話しちゃったり、一緒に帰ってきたり…。そのクレームが嵐のように私の身に降りかかってきたんです。まさかこんな事だと思うほど、うっかりした落とし穴でした。改めて人間関係の難しさを感じました。相手が傷つく心を、私は読むことができなかったのです。プログラムは初めからやり直しとなりますが…心を入れ替えて、落ち着きを取り戻してきたいです。(K.Y)



マックに繋がりを 1 年以上が経ち、私が先ゆく仲間となり、新しい仲間にもマックでの生活ルールを教える立場となった。それぞれ個性があり困難している状況ではありますが、自分の性格上の欠点や、短所のところが見え始めていて、謙虚、謙遜を持ち、受け入れるようにしています。2 年目のラウンドアップや江ノ島などの外プログラムに対して、考えや感じ方も少し変化して、仲間意識が強まり、下手だったコミュニケーションも、仲間によっては取れるようになり、お世辞ではあるとは思いますが、「心の友よ」と言われ、うれしさ半面、恥ずかしい気持ちがあり、そこは自分自身、正直になれずにいました。少しずつではありますが、喜怒哀楽が表に出てきた 1 年ではあった。これからも、自分の内に秘めたものを吐き出すことを、スポンサー、ホームグループ、自助グループの仲間以降ろすことで生きづらさを解消し、新しい生き方に挑戦していきたいです。(T.E)





波乱であった！！得るものもあった！！2023年11月末に某配送会社を4年にて退職。理由は膝の故障。痛みに耐えきれなかった。その後、暇になりお酒を飲む量が増え幻聴、幻覚、近隣と家族に迷惑をかけた。2004年3月に某アルコール病院に入院。飲酒して2カ月で強制退院となり、病院の正面玄関で荷物の上に座り込んで暮らしていた。その所を今日お世話になっている施設の所長さんに拾われ、回復のプログラムが始まった。施設からはナイトケアを勧めていただき、ハウスでの寝泊まりが始まった。ハウスには庭があり雑草が生えていました。私は毎朝、早起きをして一服しながら雑草を見るのが好きでした。ある日の雨上がりの朝、一面に広がる葉っぱに乗った水玉が、キラキラ輝き星空や陽光により宝石にも見えました。その時雑草の息吹や生命力を感じ、静けさの中に落ち着きを得ました。これは、怒りさえも一瞬に切り替えられるものとなりました。今後は、残り1年6か月を右膝の手術と半年かけて治療に専念し働ける体をつくっていく所存です。(M.S)



今年のはじまりは病院の中で年を越しました。それは、去年みのわマックに繋がって、3か月目にハウスで飲酒して、止まらなくなったからです。一月末に退院してきてからのプログラムをやりなおしという始まりでした。それからは、日々、自分がどういう状態になっていたのかを毎日思い返しミーティングで話す(おろす)の作業を繰り返し自分がいかに自己中心的で自分の思い通りに周りをコントロールをしたい、それがかなわないと現実から逃げるように酒の酔いに逃げるという理由と不安の先取りで不安になって、また、現実から逃げるために飲みました。その結果、一口飲むと止まらない状態になり一度酒を切るために入院させていただきました。今、振り返って一年間仲間の中で自分の欠点、短所を自分で気づき繰り返し自分の過去をミーティングで話すという一年だったと思います。そのためには自分にとって、マックプログラムが仲間と一緒に、ともに行動するプログラムが必要だったのだということに一年を振り返って気が付かせていただき、あつという年の一年だったのですが、自分にとって深い一年を過ごさせていただきました。仲間へ感謝です。(K.K)



私は昨年2月から府中にある施設に入所していました。自分がしてしまったことについて考える良い機会でした。自分では止めたいと何度も思いましたが止めることができませんでした。私自身が、感情に流されてしまったり自分の居場所が無いと感じてしまうことがありました。府中の施設では人間関係がうまくいかず2回程作業が変わりました。作業が変わっても頑張って作業をして今年の8月28日に施設を出てみのわマックに繋がりました。来た初日の昼食はカレーで食べ終わった後にどこかに移動したと思ったから謎のセミナーが始まっていて入ってすぐに知らない人に握手をされてはつきり言ってやばい宗教団体だと思いました。はじめの一週間はすごく長く感じて一日がすごく辛かったですが、1カ月になってからは一日が早く感じました。今は、イライラする事もありますが一日一日を大事にして自分に向き合おうと頑張っています。迷惑をかけてしまうこともあると思いますが、見守ってくださると幸いです。自分の相談に乗ってくれる仲間達にも感謝しています。これからもよろしくお願いします。(J.I)



Merry Christmas





私はマック1年延長を選択しました。1年の計画を担当職員から提示してもらいました。アディクションから離れながら就労や一人暮らしをしていくといった計画です。私は先の計画なんて立てたことがないので、提案に感謝してやっていこうと思いました。2月末に父親と久々に会って延長を職員と一緒に申し出て、決定しました。8月には施工会社の倉庫管理の仕事で週3日の4時間で働き始めました。最初は覚えることが沢山だったり、知ったかぶりであったりでしたが、そういう自分に気づき、少しずつ覚えられるようになってきたと思います。12ステッププログラムに出会ってなければ気づけなかったことに、今は気づけて、考えて対処することを身につけてきていると思います。この調子でシラフを続けながらやっていきたいと思います。マックも自助グループも2年以上いて、長くなってきたので、今後は経験して乗り越えたことを新しくつながった仲間へ話をしていきたいと思っています。(T.Y)



こんにちは。私は今みのわマックに通っていますが、中間施設にお世話になるのは2度目なんです。なのでちょうど半年間ずつで、一年を振り返りますと、最初の半年は、未だ自分でコントロールしてしまう所を温存しながら、スリッパするやら、職員の献身をあざむくことをしてしまい、今、本当に心から反省と埋め合わせという、迷惑かけてしまっていたことは人一全てに感謝と謝罪と今の自分の姿勢を見て頂きたいと、痛切に思います。こちらに来てから、今依存を使用していないのが半年続いていて、お陰様で昔の自分では、ギャンブル依存に対しても、仲間や環境に対しても、いたずらに自我が強かったし、丁寧ではなかった自分というのを、みのわで振り返りながら、今日一日しっかりやろうとしています。本当にこの場を借りて、一年の関わりがあったから、順調にいらしています。ただただ皆様にありがとうございます。(R.F)



【新入職員の紹介】

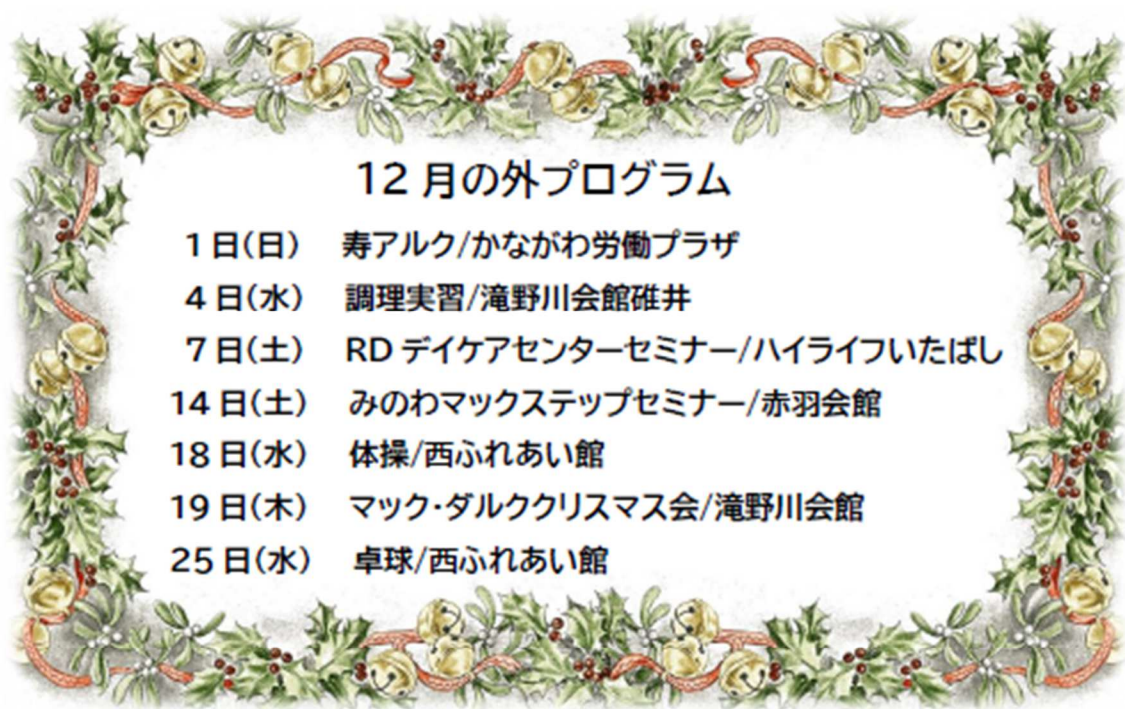
9月からみのわマックに配属されました堤一恵と申します。幼少期は、人前で話すのが苦手で、場面性嫉妬症の症状に悩まされていました。精神科領域でのケースワーカーを目指したのは、叔父が統合失調症を患い、父がその面倒を見ていた経験が影響しています。父は頭が良く、面白くて、慈愛に満ちた人でしたが、一方で、酒に起因するトラブルが多く、特に母への暴言や暴力が私の心に深い影響を与えました。

依存症専門病院で働くようになり、私は自分が機能不全家族の中で育ったAC(アダルトチルドレン)であることに気づきました。自助グループに参加し、少しずつ自分を受け入れることができるようになりました。その中で、多くのAAメンバーとの出会いや、山本晋一さんをはじめとする回復者職員の方々との交流が私にとって大きな支えとなり、回復の道を歩み始めました。

依存症は身近な問題である一方、早期の治療や予防が難しい側面もあり、回復のためには、根気が必要だと思います。だからこそ、できるだけ楽しく笑いのあるムードがいいなあと思い、時々所内で絶叫しています(ネコが怖くて)。オチになっていませんが、どうぞよろしくお願いいたします。



良いお年を！



オープンミーティング 毎月第3日曜日 PM6:00~7:30

どなたでも参加できます。気軽にお越しください。

主催:みのわマック OB

グループホーム	10名	アディクションの種類	
自主運営ホーム	4名	アルコール	7名
入寮者	14名	薬物	0名
自宅から	0名	ギャンブル	2名
合計	14名	その他	5名
2024.11.15 現在		合計	14名



編集後記

あっ、という間に寒い冬がやって来ました。風邪などひいていませんか？
年末年始と、イベント事が盛りだくさんのみのわマックですが、足元をすくわれない様に「今日一日」を丁寧に過ごしていきたいと願っています。

みのわマック 小野寺

特定非営利活動法人ジャパンマック
障害福祉サービス/自立訓練(生活訓練)事業所
みのわマック
東京都北区滝野川 7-35-2
03-5974-5091
minowamac@japanmac.or.jp