

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

★MAC のレガシー★開催



8 月 28 日(木)、今年も【MAC のレガシー】が開催されました。マック OG・OB の皆さん、関係者、AA の仲間たちなど、約 150 名の方が参加してくださいました。

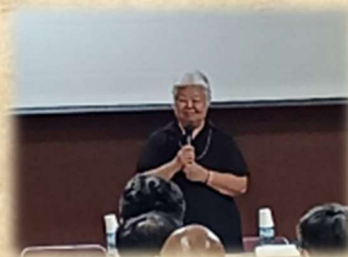
受付では、みのわ・ワンステップの仲間たちが作成した「ミニ語録しおり」を配布し、みんなでミニ語録をシェアしました。ゲストスピーカーには、草創期を知るシスター照子さん、浅賀佐太郎さんをお招きし、当時のお話を伺いました。

◎シスター照子さんのお話…

メッセージは、ものに書かれて読んで伝えられたものではなく、どう生活の中で生きていくか、その生き様を通して伝わっていたのだと思います。

ミニ神父が亡くなられたのは 2007 年。もうすぐ 20 年という長い年月が過ぎましたが、そのメッセージは確かに伝わっていると感じます。

そして、それは一人ひとりの生き方を通して伝えられていく、ということの証だと思うのです。

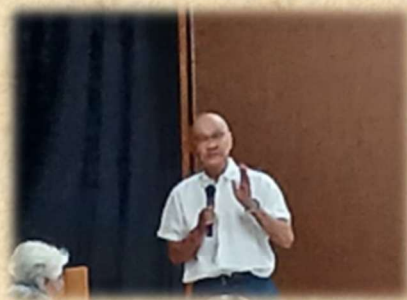


シスター照子さん

◎浅賀佐太郎さんのお話…

会談でミニーさんから聞いた言葉の中で、非常に印象深かったのが「回復はね、だんだんとでしょ」というひとことです。

「二段跳び、三段跳びはないよ。だんだんと、ゆっくりなんだよ」と。あの時はよく分かりませんでしたが、今ではその意味がよく分かります。回復は急いでもダメなのだ。非常にシンプルに伝える人という印象を、その時持ちました。



浅賀佐太郎さん

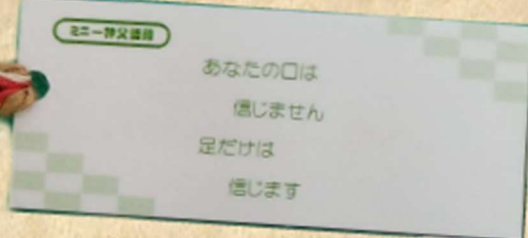
私は1998年にみのわマックに繋がりました。9月1日、みのわマックの玄関を初めてくぐり、バープ山本さんに面接していただきました。面接だけだろうと思っていたら「今日からやってくれ」と言われ驚きました。思わず「明日からにしてください」と口にしたのは、酒を飲んでいて頃の習性だったのかもしれない。

山本さんは「わかった、明日からちゃんと来いよ」とだけ言いました。その時は「しめしめ」と思いましたが、病院へ戻る途中「今日はいいだろう」と飲みたい気持ちが湧き上がり、自分と向き合わざるを得ない怖い時間を過ごしました。

山本さんから多くの言葉をいただきました。特に印象的だったのは、顔を合わせるたび「なんだ、文句があんのか」と声をかけてくれたことです。当時は不思議でしたが、今ではその意味が分かります。私たちは不満や文句を心に抱え込みがちです。山本さんは「その文句を言え。俺が聞いてやる」と促してくれていたのです。

山本さんの前に出ると、自分の心の中まで見透かされているように感じました。自分だけ楽をしたい、得をしたいという気持ちを持っていても、この人には隠せない——そう思わせる不思議な力を持っていました。

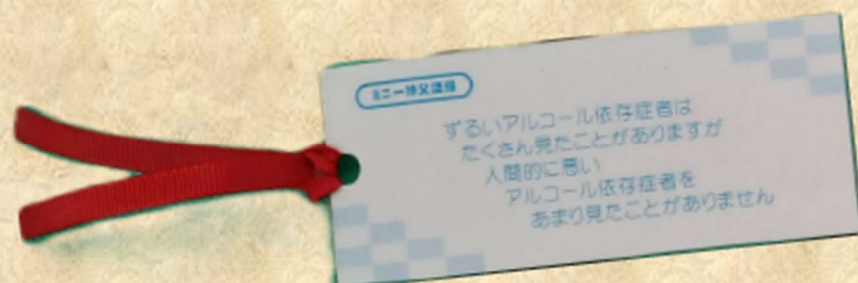
山本さんは「俺たちは面倒くさくしたがる、難しく考えたがる。だから自分で訓練してきた」と話していました。自分の弱さや欠点を知り、変えていく努力を重ねてきた人だからこそ、あれだけシンプルに伝えられるのだと思います。「十二ステップを中心に考えろ」という山本さんの言葉は、今も私の指針になっています。できているかどうかは分かりませんが、飲んでいないこと、生きやすくなったことは確かです。



みのわマックを終了して数年後の2002年、マックリブ作業所の石井さんから「職員にならないか」と声をかけてもらいました。山本さんに相談すると「どこでやったって一緒だ」と言われましたが、マックリブ作業所で働くことになりました。お酒をやめたい人たちが全国からやって来る現場は想像以上に大変で、「こんな割に合わない仕事はない」と思ったものです。石井さんや山本さんはこれを20年、30年と続けている。普通の人にはできないことだと思いました。

逃げ出したいくなり、山本さんに「もうやだ」と打ち明けたとき、返ってきたのは「逃げるな」というひと言でした。後で知ったのですが、山本さん自身もミニーさんから同じ言葉を言われていたそうです。

自分がいただいた言葉を、次の人へ返していく——その原理を、私たちは知らないうちに受け取りながらプログラムを進めているのだと、今では心から恵まれていると感じています。



更生保護法人 新興会へ訪問・見学いたしました

令和7年8月27日、みのわマック性依存プログラム支援スタッフの塚田と川村が、豊島区の要町にある更生保護法人 新興会への訪問を行いました。以前に、まもなく施設を終了する寮生の方で、みのわマックご利用を検討いただいた経緯がありました。施設の創設は昭和17年と歴史がありますが、施設自体は近代的で機能的でした。事業の特徴として、施設を退寮したあとも社会復帰を応援していく「訪問支援事業」に力を入れておられます。在寮期間が最大6カ月という短い間でできることは限られており、みのわマックとの連携により訪問支援と依存症からの回復の支援に期待いただいています。今後も連携を深めていく所存です。



◎山口医院の田口亮子院長にお話をいただきました◎

…みのわマツクの利用者が急な体調不良の際にも、いつも診療対応をしてくださる山口医院の皆さまには、日々心より感謝申し上げます。院長の田口亮子先生には、みのわの調理実習にお越しいただき、栄養指導もしていただいております。今回、田口先生からご寄稿文をいただきましたので、先生のお思いを皆さまにお伝えいたします。…



調理実習を通じて感じること

みなさん、こんにちは。山口医院の田口です。私は2ヶ月に1回、調理実習に参加させていただいています。調理実習は、利用者さんにとって非常に重要な役割を果たしていると感じています。今回は、実習を通じて気づいたことをお話ししたいと思います。

調理実習は、単に料理を作るための時間ではありません。料理の手順を学ぶことを通じて、「生活リズムの大切さ」「計画性の重要性」「自分をいたわること」など、日々の生活に欠かせない大切な要素を学び取っています。食事の準備は何も特別なことではなく、むしろ毎日の生活の中で最も基本的で、そして大切なことのひとつです。これを一つひとつ丁寧にこなすことで、依存症から回復し、健康的な生活を取り戻すための力を育むことができます。

たとえば、同じメニューで料理を作った場合でも、個々の切り方や味付け、盛り付け方が異なります。これはとても大切なことで、「その人らしさ」が表現されているからです。このプロセスは、回復が単なる禁断症状の克服にとどまらず、生活の中での自立と自己肯定感の再構築につながっていることを示しています。





また、調理実習は利用者さん同士のコミュニケーションの場でもあります。みんなで一緒に料理をすることによって、協力やチームワークを学び、互いに励まし合う機会が生まれます。

このような交流は、アルコール依存から回復する過程において非常に重要です。仲間と一緒に何かを成し遂げることは、回復の大きな励みになるはずです。

さらに、いろいろな食材を協力して調理し、その後みんなで美味しく食事をするところこそが、精神を安定させ、食材の栄養素が身体に吸収され、健康を取り戻すきっかけとなります。このように、日々の生活で「小さな達成を大事にすること」が、回復の道を歩む上での大きな力になります。小さな達成の積み重ねが、最終的には健康を支えることにつながるのです。

最後に、調理実習を通じて患者さんたちが得ていることは、単なる「料理技術」の習得にとどまらず、日々の生活を支える力を育むことだと確信しています。食事は生きる力そのものです。自分の手で作った食事を味わうことで、自己肯定感が高まり、他者と共に過ごす時間の大切さを再認識することができます。これからも調理実習をよろしくお願いいたします。

新入職員紹介

この度、みのわマックに入職しました加藤です。アルコール依存症当事者です。

私自身、2年前にお酒の問題等が自分では手に負えなくなり、みのわマックを利用させていただきました。お酒をやめて生きていく意思もないほど落ち込んでいました。初日から「仲間」のいるグループホームでの生活が始まり毎日通所していく内に自然とお酒の囚われや無駄な恐れなどが小さくなっていき、過去の反省や今後の人生について考えることができるようになりました。それはマック、AAの仲間や職員さんの励ましや支えあってこそと今では痛感しています。今はまだできることは少ないですが、私のマックでの経験をこれから新しくマックへ繋がる1人でも多くの仲間に伝えられていけたらいいと思います。みなさま、よろしくお願いいたします。



よろしくお願いいたします。



10月の外プログラム

- 1日(水) 調理実習/滝野川会館
- 5日(日) オ'ハナセミナー/ハイライフプラザ板橋
- 8日(水) バドミントン/西ふれあい館
- 9日(木) マックダルクセミナー/滝野川会館
- 15日(水) 体操/西ふれあい館
- 22日(水) ソフトバレー/滝野川体育館
- 23日(木) 本木荘ソフト/荒川河川敷グラウンド
- 25日(土) 支える会 BBQ/赤羽自然観察公園
- 27日(月) 東京会議スポーツ交流会(ソフトバレー)/東京体育館

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	15名	アディクションの種類	
自主運営ホーム	1名	アルコール	9名
入寮者	16名	薬物	1名
自宅から	1名	ギャンブル	1名
合計	17名	その他	6名
		合計	17名

2025.9.14 現在



ポブ、何もそんなところで...

編集後記

毎年恒例のミニさん&パープさんを偲ぶ会の名称を「MACのレガシー」に変更し、ワン・ステップと合同開催する事ができました。シスター照子さん・元ワン・ステップ施設長の浅賀さんにお話しをして頂きました。

みのわマックにも、新入職員が増え仕事を覚えていくまでが大変だと思いますが、新しいかぜが吹く事を期待しています。

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