

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

## 年末年始のみのわ



年末年始のみのわマックは、今回もあたたかな笑顔と笑い声に包まれました。年の瀬には、普段お世話になっている場所に「ありがとう」の気持ちを込めて大掃除。そして、お飾りは、「この獅子の飾りいいね!」、「しっかり括り付けよう」と相談しながら飾り付け、玄関がぐっと引き締まりました。

大晦日は、お昼に年越しそば。夕方からはちょっと豪華な鍋会からのミーティングで、穏やかに一年を締めくくりました。

年が明けると、初詣へ。澄んだ空気の中で手を合わせ、それぞれが静かに新年への思いを胸に刻みました。

施設に戻ってからは、お正月料理。温かいお雑煮が並び、食堂は一気にお正月ムードに。

3日には、みのわマック支える会主催の餅つきを開催。餅つきでは、「よいしょ!」の掛け声とともに笑顔がはじけ、つきたてのお餅を味わう喜びを分かち合いました。午後はアミカ製品の断酒カルタでカルタ大会。真剣勝負あり、思わず大笑いする場面あり。川崎マック、オハナ、OB、OGの皆様のご参加、ご協力を得て大いに盛り上がりました。ありがとうございました。

こうして迎えた新しい年。特別なことではなく、「一緒に過ごす」「一緒に作り上げる」時間そのものが、回復への大切な一歩だとあらためて感じる年末年始となりました。今年もこの場所で、安心と楽しさを大切に、歩みを重ねていきます。



## ◇1月に卒業された利用者さんのお話◇

この3年間はいろいろとありました。嬉しいこともあり、つらい時期もありました。

施設に繋がった当初は、前後左右も何も分からない環境の下で、仲間の名前も覚えるのも大変で、職員からは「野菜と思え。」と、言われたことも思い出しました。本当に何も分からず、職員室に出入りした時期もありました。先ゆく仲間につらいことを言われ、泣き寝入りしたこともあり、一時的にホームシックになり、実家に帰ろうとも考えたこともありましたが、断られました。しかし、その時ぐらからは、仲間とのコミュニケーションも取り始め、ある仲間には、ため口までに至ったこともありました。仲間とのフェローシップを含めた、感謝の集い、江ノ島研修旅行、ラウンドアップ、BBQなどで、仲間とのつながりが深まってきました。



やったね！かるた大会で受賞

だんだんと、私が先ゆく仲間になり、新しい仲間にも「無償の愛」を返そうと孤軍奮闘し躍起になっていましたが、私のせいで施設からいなくなったことなども、自己責任を感じたり、感情が乱れたこともありましたが、職員のフォローもあり、今となっては、人を変えようとも変わらないことも学び、楽になったこともありました。

その時ぐらからは、仕事の提案も出ましたが、中々内定も決まらず、次々と挑戦し、やっと清掃員の職に就き、先輩の働きぶりに感化され、何か得られるものがあると感じてました。色々問題はありましたが、無事に一年以上働かせてもらいました。少しずつ将来のことも夢に浮かび、夢であった農業(畑)の仕事に内定が決まり、働いてはいますが、まだまだ、緊張している部分だったり、健常者とのコミュニケーションが増えており、難しい部分はありますが、慣れるまでは時間がかかるとは思います。ここで培った忍耐力と我慢強さを活かしていきたいと思えます。まだ書きたいこともありますが、家族のことでもあります。キリがないので終わりにします。続きが気になる方は、OB会(支える会)にお越しください。(笑)

一人では止められなかった「病氣」も、仲間といれば大丈夫と安心できる環境(居場所)を作ってもらい、命を救われたことも、みのわマックの施設には本当に感謝します。ありがとうございました。(T.E)

～日頃よりみのわマックの利用者がお世話になっている精神保健福祉士の伊波響生先生より、お話をいただきました。今回は、先生にみのわマックについて語っていただきました～

## ◆みのわMACの次の20年◆

みのわマック便りをご覧の皆様こんにちは、特定非営利活動法人Almaや医療法人社団ヒブノス雷門メンタルクリニックで依存症、触法支援ソーシャルワーカーとして活動している伊波響生です。精神科医である父の影響で幼少期より各地のマックやダルクといったリハビリ施設で1日3ミーティングに参加し、同世代がポケモンやたまごっちに熱中する中で12ステップを学ぶという地獄の少年時代を過ごした私も今や依存症支援や触法支援を中心とした事業を複数構える社会人になりました。みのわマックには雷門メンタルクリニック所属のソーシャルワーカーとして定期訪問を行い、スタッフとのケースカンファレンスやメンバーさんへの個人カウンセリングを行っていますが、他の依存症支援施設への訪問とは異なるみのわマックならではの变化や進化を日々感じています。個人的な意見ではありますが、現在依存症業界は過渡期を迎えていると思っていて、みのわマックはこの過渡期の最前線にいると感じるので



す。  
私は依存症業界の「次の20年」という言葉をよく使いますが、その前に「これまでの20年」はどうだったでしょう？私が父の謀略によりダルクやマックに連れられていた頃は全国各地にマックやダルクはまだ開設されておらず、ここ20年以上の時間を掛けてようやく全国各地にマックやダルクが存在するようになりました。つまり「これまでの20年」により全国各地に依存症のリハビリ施設が開設され依存症メンバー達が仲間と過ごす居場所が確保されていくと同時に、福祉や行政といった依存症の知識を持たなかった領域に「仲間同士のピアサポートの力により依存症回復への道を歩める」と示す事で依存症リハビリの重要性や有効性を訴え、世間の依存症という病に対する差別意識は軽減されリハビリ施設の存在が認知されました。この実績は先行く仲間、リカバリーへの道を歩んだ、あるいは歩んでいる先人達が切り開いてくれたものであり、現在リカバリーを目指す仲間達や支援者は先人達から伝えられたリカバリーへの精神を引き継ぎ、これから繋げていくことを1つのテーマとしているはずです。

しかし、先人達が道を開いてくれた今の依存症業界は先の20年とは違う難しさがあります。20年前にマックやダルクといったリハビリ施設に辿り着く仲間達は、前にも後ろにも動けず生きているのか死んでいるのかも分からないドン底、所謂「底つき」の状態にありました。絶望的な状態ではありましたが底をついているが故にリカバリーへの道を歩むしかなかったため、苦しいながらも道は1つでしたが今は様子が違います。依存症自体の認知度が上がり、リハビリ施設の知名度や重要性が周知された今、まだ「底つき」まで至らない様々な依存症ルーキーがリハビリ施設に辿り着きます。依存症というよりたまたま依存物質を使用した発達障害では？といった仲間や依存物質を使用しながら生きていく方法を模索する強者、仕事を続けながら施設に通いたいという仲間までルーキー達は非常に個性的でバラエティに富んでいます。そんなルーキー達にリカバリーへの道を示し、共に歩いていくことは非常に困難なもので、先人達と共に歩んだ従来のリハビリプログラムとは異なるプログラム、つまり仲間達の個性や依存症に至った背景、パーソナリティを考慮しながら各人に合ったアプローチが重要となっているのが現在の依存症業界の難しさであると感じています。

前置きが長くなりましたが、先人達の活躍より様々なルーキー達がリハビリ施設に入所し悪戦苦闘する中で「次の20年」はどうなるでしょう？個人的な予想にはなりますが、依存症の仲間達がどんどん社会に繋がって行くと考えています。これまでは依存症の仲間達は依存症というコミュニティの中で生きることを最初の目標にしていました。先人達のように「底つき」から這い上がり、後に続く仲間を導く流れは現在出来ていると思います。そういった次の先人達は依存症業界だけではなく、一般社会の中に進出していくことも今後増えていくと考えられます。様々なパーソナリティのルーキーを迎え撃つためにピアサポートだけでは足りなくなり、依存症当事者ではないリハビリスタッフや支援者も増えていくでしょうし、当事者組織ではない他組織との連携も必要になるでしょう。そういった依存症業界の過渡期にいち早く対応すべく悪戦苦闘しているのが我らがみのわマックなのです。

現在みのわマックはアルコール依存症だけでなく様々なパーソナリティを持った様々な依存症の仲間が入所し、日々各人のパーソナリティに合わせたプログラムを模索する挑戦や変化のつぼとなっています。ここまで依存症業界の道を開いてくれた先人達は今のみのをマックを見て「おいおい、仕事しながら回復なんてなめてんのか、1日3ミーティングしろお!!」とか言うのでしょうか。個人的には口では愚痴を言いつつも「今の施設運営やリハビリって大変だなあ、まあ頑張れよ」とか言って笑ってそうな気がします。私にとっては依存症業界とはハッピーな仲間達が悪戦苦闘しながらも軽口叩いて支え合っている微笑ましい界限であり、これからのみのわマックもそうであって欲しいなと思うばかりです。

## 「みのわマックに入って5カ月が経ち…」

僕は、8月に刑務所を出所しここへ入所しました。最初は、どんな人がいるのか、同じ性の問題の人はいるのか不安でした。平日はアルコールの人しかいなくて、性の人は仕事で不在でした。ですから僕は、周囲の人に壁を作っていました。職員に対しても信じる事ができず、自分の気持ちなんかわかってくれないと思ってました。でも分かち合いを通し同じ経験や同じ思いを持っている仲間ばかりで少しずつ仲間と思えるようになった気がします。

後は、マックに入りいろんなことを体験しました。プロ野球の観戦でマー君の200勝を目の前で見れたりとシラフでいるとこんなにも楽しいことがあるのだと思っています。その他にもセミナーで他の人の今までを聞き、いろんなことに気がされました。第一は家族や母親の存在です。僕は、シングルで母は仕事か男ばかりで愛情を知りません。何回も殺してやろうと思いました。今でもうらみもあります。ですが、ここへ来てセミナーや自助会で家族がいない人、知らない人、親に産まなきゃ良かったと言われたという人に会いました。幼い時からリストカットをしたという人もいました。そういう人を見て家族がいることは幸せなことだと感じました。今5カ月が経ちマックが居場所であると思っています。皆困ったとき手を差し伸べてくれ相談に乗ってくれる人ばかりで本当に自分が求めている環境だと思っています。これからも支え合い1日1日を回復へと向かいたいです。(Y.K)



鏡餅をつくりました！





## 2月の外プログラム

- 4日(水) 料理実習/滝野川会館
- 8日(日) さいたまマック ステップセミナー
- 11日(水) バドミントン/西ふれあい館
- 12日(木) 北精連歌合戦/赤羽会館
- 13日(金) 木下大サーカス
- 18日(水) 体操/西ふれあい館
- 25日(水) 卓球/西ふれあい館

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	14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	15名	薬物	1名
自宅から	1名	ギャンブル	1名
合計	16名	その他	5名
2026.1.25 現在		合計	16名



大あくび/ボブ

## 編集後記

今年初めて実施した餅つき大会も、多くの参加者を迎え好評でした。  
年末年始の行事も無事に終了し、お正月気分も抜けて、いつものみのわマックに戻っています。  
利用者さんの現状を文章に載せていますので、暖かく見守って下さい。

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