



障害福祉サービス自立訓練(生活訓練)事業所

2026年1月号 No.384号



みのわ MAC だより

午 2026年 新年のご挨拶

謹んで新春のご挨拶を申し上げます。

旧年中は、みのわマックの活動に温かいご理解とご支援を賜り、誠にありがとうございました。

一年を振り返ると、私たちの活動は決して施設だけで完結するものではなく、仲間ひとりひとりの意識や努力、ご家族の思いや地域の皆さまのご理解、そして関係機関の皆さまの専門的な支援に支えられながら共に築かれてきた歩みであることを改めて実感いたしております。心より感謝申し上げます。

依存症は「意志の弱さ」や「性格の問題」ではなく、回復可能な病気であり社会全体で支え合うことが求められています。同時に、回復の道のりは一人ひとり異なり、日々の選択や気づきの積み重ねが長い時間をかけて自分自身の人生を再び形づくっていくものです。私たちはその歩みに寄り添い、「生き方を取り戻すプロセス」を尊重しながら支援を続けてまいります。

また私たちは、医療・福祉・司法・地域の皆さまと連携し、「つながりが断たれない支援」の実現に努めてまいります。安心して相談できる場、再出発できる環境、そして何度でもやり直せる社会を目指し、回復支援の質を高めるとともに、依存症への理解を深める啓発にも継続して取り組んでまいります。その一環として、現在進めております新築「バープホーム」の建設も、順調に工事が進んでおります。皆さまのご協力のもと、より安心して生活を整えられる環境づくりが着実に形になりつつあります。完成後は、仲間たちがより落ち着いて自立の力を育める場として、さらなる支援の充実につなげてまいります。

本年も、仲間たちが自分らしく生きる力を育みなおし、尊厳と希望を持って社会の一員として歩んでいけるよう、職員一同、真摯に支援に向き合っております。

皆さまのご健康と平穏、そして回復の歩みが豊かに続く一年となりますことを心よりお祈り申し上げます。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



新しくなったバープホーム



みのわマック職員一同

◇利用者さん/今年の抱負◇

昨年は手術を終えた右膝のリハビリで半年を要し、現在は順調に回復しています。他にも悪いところがあり、治療中！施設に居られるのも、あと5カ月。自分は、多くを学び、頂き、感謝しております。これからは、身辺整理を行い、残っている愛着ある物を少しずつ手放していきます。また、回復していく多くの仲間の一人でありたいと願っていききたい。そして、最良の人生を歩んでいききたい。(M.S)

今年一年は自分のクローン病という病気が活動期に入り思い通りに日常生活が送れず、みのわマックのプログラムも思い通りに進んだ感じもせずにイライラしていた一年でしたが、そんな中でも周りの理解と支えが有り何とか投げやりにならず乗り越える事が出来ました。来年7月にはみのわマックに来て3年になります。あっという間の3年かでした。来年は健康を一番大切に変わらず今日一日を大切に積み重ね、みのわマック卒業に向けて落ち着きと平安な心で日々すごしていきたいと思います。(K.K)

昨年は、時にぶつかったり、踏んだり蹴ったりの日々を過ごしていました。昔の古い考えに陥り、現実逃避したかったり、自暴自棄になり、アディクションにもいきそうになりました。しかし、施設の仲間や、職員、スポンサーなどの支えにより行動することの選択肢が増え、乗り越えることができました。このような経験を活かし、日々のプログラムを実践していこうと思います。今年の一年は、いろいろなことに挑戦する年にしたいと思います。まずは、今中断になっている、農業のボランティアをし、健常者とコミュニケーションをふやしていきたい。スキルアップも望めるので参加していきたい。後は、趣味も増やしていきたい。ゆっくりと過ごせ、充実した時間を考えていきたい。散歩や、春夏秋冬を感じる観光めぐりで、小さな幸せを感じたい。そのためには、シラフの生活を断続して今日一日を積み重ねていきたいと思います。(T.E)

二〇二五年は、仕事と施設と自助といった習慣だったので、その中で楽しみを感じる事があまりできなかった。来年は楽しめる趣味を見つけたいと思います。(T.Y)



久々のソフトボール





Noリカバリー Noライフ

アル施設フェスティバル

みのわマックに来て5カ月が経ちました。病院を退院してその日にステップハウス6に荷物を置いて施設に来て、午後からミーティングに参加しました。5カ月が経って、やっと少し慣れました。初めは、一番下だったけどいまでは二人後輩ができました。来年は、もう少し読み書き(読書)などをうまく話せるようにしたいです。毎日、健康で過ごせるようにしたいです。来年もいろいろお世話になると思います。これからもよろしくお願いします。以上です。ありがとうございました。(Y.I)



私は4月にマックに入所したのですが、来た当初はこれからどうなるのか不安でした。でも次第に慣れていって不安はなくなったのですが、これからのことを考えると少し不安なところもあります。前はあまり自助会にも行けてなかったのですが、8月くらいから毎日自助会に参加することができて、自分なりに良かったと思います。来年はマックでのミーティングも大事なのですが、自助会のミーティングも大事にしていきたいと思っています。そして自助会での仲間と、もっと増やしていきたいと思っています。これからはビッグブックや12&12の勉強をして自分の為に、また仲間に伝えるために勉強したいと思っています。そして、家族にも安心してもらえるようになりたいと思っています。(T.A)



今年は、スリッパをしてみんなに迷惑をかけてしまいました。ストレスを抱えて一人でため込んでしまったためにアディクションに走ってしまいました。来年はスリッパしないように誰にでも良いので報連相を行い、一人でため込むことはしないようにしたいと思います。また、自分はわかち合いが苦手で、どうしても自分の思いを言葉にすることができません。なので来年は今より少しでも良いから自分の考えをもっと正直に言葉にしていけないとだめだと思っています。自助会にも今以上に積極的に取り組んでいきたいと思っています。(N.S)



早く借金を返したい。出来たら早く卒業したい。今はそれしか、あまり考えていない。(Y.M)



自分は、8月に刑務所から出所してマックへと入所しました。この3か月色々学ぶことができました。自分は、マックへ入所したことで、自分には支えてくれる人、なにごとにも話せる仲間が必要であることや、弱い人間であることなど、少しずつ一步一步成長していると感じます。来年は、人への思いやりや素直を目標にし、より自分にとって良い年にしたいです。もう一つは、短時間でも仕事ができるようになるという目標もあります。自分は夢として殺処分される犬猫を助けるためシェルターを作り、もう一度幸せな人生を作ってあげたいと思っています。そのためには自分の回復が必要ですので、まずは自分と向き合い、回復するために日々進歩したいです。(Y.K)



今年も残すところ、あと1か月少々となったことに気付いて自分自身で驚いております。私は昨年の夏に、心臓の病で手術を受けた身です。統計は取れていない難しい手術であることを、主治医であるDr.が言うには、早い人で3か月くらいから半年以内に再発して全員が他界されている難病！奇病！の類であると言われて1昨年の秋頃に自分で覚悟を決めてDr.に「お願いします」と言ったのですが、逆にDr.から「まだ早い！もう少し様子を見よう！」との言葉を信じて全てをDr.に委ねて最終的に昨年の七月にオペすることになりました。そして気が付けば、今年の夏で境界としていた一年を過ぎて今こうして、この一年の振り返りの文を綴っていることになるとは夢にも思っていなかったし、想像すらできませんでしたので、自分でも安心したとはいえないかもしれませんが、Dr.には心より深く感謝し続けてきた一年であったと思います。私はいまでは、これも生存させていただいているのは、神が私に「貴方は、生き続けてやるべきことがたくさん残っているから、一旦私(神)が貴方の命を預かってやる!!」と告げられていると本心で身にしみて感じ続けさせられた一年だったと思っています。プログラムの他、他の仲間と違う部分は多分にありますが、施設長を先頭に職員のみならず皆様からのご配慮によるご厚意に甘んじてはいますが、気持ち的には、素直に受け止め信じて委ねてきた一年でもありました。昨年は行けなかった江ノ島合宿にも参加出来たし、何よりAA50周年のアニバーサリーな年に自身の節目でもある二年のソーバーメダルを頂けた事にも、この一年も同様に、自然とAAにつながるべくしてつながったと思い、感じさせられた一年だったと思います。今年も残すところあとわずかとなりましたが、依存症もしかりですが、身体の病も、決して良くなることのない進行性の病と全てを抱え歩んだ一年をこれから先もずっと継続し続けながら、私にとって大切な「今日一日」を重ねていこうと思います。(H.T)

速報
みのわマック48周年
感謝の集い
令和8年6月7日(日)
赤羽会館 大ホール



施設に通じて、早くも1年半が経過いたしました。今から思い起こすと右も左も分からない自分をここまで導いてくださった事実は間違いありません。これも職員さん、同じ病を共にする仲間なしでは考えられない事です。時間が経過するに従い、この病気の本質に触れ増々回復して、更に長生きしたいという願望におそわれている自分であります。本題に入ります。来年に向けての抱負は自分の過去の経験を仲間の輪の中にて発揮できるように、「自分のあるものすべて、経験のすべてをこれからの人生に活かす」ことを第一に考え、自分にとって今出来る事を優先として、結果を恐れず、早急に結果を求めず時間をかけて取り組んでいきたいと思えます。過去の失敗より学んだ教訓を残された日一日を有効に過ごすことで失ってしまった時間を大切にしていける事が今の自分には必要と考えます。(T.O)



メリノール教会でボランティア

平成7年11月11日、松沢病院を退院したその足でみのわマックに向かった。アルコール依存症で入院したのは二度目でした。入院中にみのわマックの存在を知って話を聞き退院前日に施設見学に行きお世話になることに決めました。ここ数年酒浸りの毎日でもうどうでもよくなっていた時分でしたが、人生最後のチャレンジとして酒を断つことを決意しました。いろいろ中途半端な人生を過ごしてきましたが、今でも応援してくれる娘、息子たちの為に何とかやり遂げたいと思えます。まだ施設に入所したばかりで何も分かりませんが、ミーティングやAAに参加して少しずつでも前に進んでいけたら良いなと今思っています。来年は今の生活リズムに一日でも早く慣れ、ゆっくりでも良いので自分を見つめ直して良い一年を迎えたいと思えます。(T.M)

令和7年の夏に就労提案が出て、8月から暑さに苦しみながらも仕事を続けることができました。新しい年を迎えるにあたり、体調に気を付け安定した仕事内容にすること。マックプログラム(ミーティング)より仕事に割合がシフトすると思いますが、仲間との時間を大事にしたい。卒業を視野に入れて1日1日を大切に過ごす事です。(K.I)

自分は北海道の中間施設から何回もスリップをして、施設側から環境を変えましょう、と提案が出て、少し入院し退院したその日に、みのわマックに来ました。早一年が経とうとしています。この一年間はいろいろなことがありました。生まれて初めて江ノ島に行ったり、生でプロ野球観戦に行ったりと、これは酒が止まっているからだと思えます。今年同様、来年も「今日一日」の精神で一日一日を大切に積み重ねていきたいと思っています。(W.O)

1月の外プログラム

- 1日(木) 初詣/滝野川八幡神社
 3日(土) 餅つき・お汁粉・豚汁フェロー
 7日(水) 料理実習/滝野川会館
 14日(水) バドミントン/西ふれあい館
 21日(水) 体操/滝野川会館
 28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	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

2025.12.9 現在



今年もよろしくね/ボブ

編集後記

新年、明けましておめでとうございます。
 皆さま、どんな新年を迎えられましたか？みのわマックではステップセミナーが終わり、大掃除も無事に終了して、新年を迎える事が出来ました。
 職員体制も変わり新しいみのわマックを暖かく見守って頂けたら幸いです。
 今年1年、よろしくお願いします。

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

