障害福祉サービス自立訓練（生活訓練）事業所　2026年５月号 No.388号

みのわMACだより

お花見をしました

翌日からは天候が崩れるとの予報を受け、３月30日朝、急遽、お花見を決行することに決定。飲みものやお団子を調達し、石神井川沿いの公園へ出向きました。

突然の決定にもかかわらず、杉澤シェフが昼食を準備してくれ、満開の桜の下で、おいしい昼食とお団子をいただきました。

心地よい春の陽気につつまれ、和やかで穏やかな時間を過ごしました。

みんなでボーリング

うららかな春の空気に包まれた３月24日、外プログラムの一環として、東京ドームボーリングセンターで、ボーリング大会を行いました。ボーリングは数十年ぶりという人も少なくないなか、好記録を連発する人も。上位入賞者には賞品として、食堂の食事券をお渡ししました。体を動かすことの喜びを味わいました。

5月の外プログラム

６日（水・祝） 豊島G・OSM
　　雑司ヶ谷地域文化創造館B1F
７日（木）、13日（水）ソフトバレー練習
　　滝野川体育館
19日（火） アル施春のバレー大会
　　とどろきアリーナ
23日（土）城南地区OSM
　　スマイル大森

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

支援感

サポート・ハブすがも 豊田秀雄

こんにちは。相談支援専門員としてみのわマックに出向いているサポートハブ・すがもの豊田と申します。
皆さんは「相談支援専門員」と聞いて、どのようなイメージをお持ちでしょうか。「サービスの調整をする人」「計画を立てる人」「たまに来て話を聞く人」……。確かにそれも大切な仕事の一部ですが、私の本当の役割は、皆さんが「これからどんな人生を歩みたいか」という想いに耳を傾け、それを実現するための「地図」を一緒に描く伴走者であることだと考えています。この考えは４０数年前に私が医療臨床に就いた頃から変わらないことです。
今回の寄稿については「支援感について」と依頼されたこともあり関わりの中で私が感じていること、そして「生活」という視点から大切にしたいことについてサービス利用者に向けた書かせていただくことにしました。

依存症専門の生活訓練施設は、単に「お酒や薬をやめる場所」ではありません。私はここを、「自分自身との付き合い方を学び、失いかけていた『生活の主導権』を取り戻す場所」と捉えることもできるのではないかと考えたりすることがあります。
ソーシャルワーカーとしての視点で見ると、依存症の背景には、言葉にならない孤独や生きづらさ（生活のしづらさ）、あるいは「こうあるべき」というプレッシャーに押しつぶされそうな心が隠れていることが少なくありません。かつては、その苦しみを和らげるための手段が、たまたま物質や特定の行為であったのかもしれません。
しかし、施設での規則正しい生活、仲間との施設内や自助グループでのミーティング、そして多様なプログラムを通じて、少しずつ「新しい凌ぎ方」が形作られていきます。朝起きて食事を摂る、掃除をする、誰かと挨拶を交わす。こうした何気ない「生活の営み」の積み重ねこそが、回復の土台となります。相談支援専門員としての私の仕事は、その土台の上に、皆さんが施設を卒業した後も安心して暮らせる「居場所」の目処を創っていけるよう支援することだと考えています。

私が、みのわマックや他の施設を訪問する際に大切にしているのは「情報の共有」と「利用者の『今の想い』を聴く」ことです。施設のスタッフの皆さんは、利用者の日々の体調や心の変化を最も近くで見守っている専門家です。一方で、私たち相談支援専門員は、施設の外から客観的・側面的に支援し、時に社会資源――例えば就労支援、住居、地域のサークル、医療機関など――と皆さんを繋ぐ役割を担います。
施設で生活する中や、回復を続け施設を卒業して社会の中で生活していても、時に「孤独」を感じることもあるでしょう。それが必要な時期もあると思います。しかし似た言葉の「孤立」は依存症の回復に難敵となります。だからこそ支援者と言われる私たちは支援者同士が手を取り合い、多層的な網の目（ネットワーク）を作って皆さんを支えます。もし皆さんが、将来の生活に対して「働けるだろうか」「独りで暮らしていけるだろうか」といった不安を感じたときは、どうかその声を支援者に表明し、届けてください。その表明こそが、新しい生活を形作るための大切な材料になるからです。
私がサービス等利用計画を作成する際は皆さんの「強み（ストレングス）」を見つけたいと考えながら話を聴かせていただいています。病気や障害によって「できなくなったこと」に目を向けるのではなく、これまで生き抜いてきた皆さんの「底力」や、ふとした瞬間にこぼれる「本当はこうしてみたい」という願いに光を当てたいのです。「散歩に行けるようになりたい」「美味しいものを食べたい」「誰かの役に立ちたい」。どんなに小さな願いでも構いません。その願いが、これからの長い人生を支える『目処創り』になるのだろうということを信じて。

最後になりますが、回復の道のりは決して平坦ではありません。時には立ち止まったり、後戻りしたくなることもあるでしょう。しかし、この施設には共に歩む仲間がいて、伴走するスタッフがいます。そして、施設の外側にも、医療や地域の福祉領域の支援者、そして私たち相談支援専門員がいます。
皆さんがみのわマックという施設で過ごす時間が、単なる「訓練」に留まらず、自分自身を慈しみ、新しい人生を肯定するための豊かな時間となるよう、私も精一杯サポートを続けていければと考えています。引き続き皆さんの「これから」を一緒に語り合えることを楽しみにしています。

多摩丘陵の咲き始めた桜を愛でながら
2026/3/25

４月に卒業された利用者さんのお話

「昔と今」

T.Y.

令和４年６月14日、私はみのわマックにつながった。初めのころ、仲間の行動が気になっては顔が引きつったり、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た。自分でもそれが〝自分らしさ〟だと信じ込み、性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た。

しかし、時間が経つにつれて少しずつ変化が訪れた。マックや自助がループでのなかで、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蒔かれていった。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いった。性依存についても、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たが、マックで学んだことは全く逆だった。依存行為を続ければ人生がどうにもならなくなるという現実を、仲間と自分の体験を通して理解した。

だが、今年２月にお金に問題が起きたことで、私の性格である不正直な一面が表に出た。「何とかなる」「黙っていればバレない」という考えのなか続けた結果、本気で向き合わざるを得なくなった。今はDAに参加し、家計簿をつけたり、節約したりして現実的に対処を続けている。不正直を放置しないこと、金銭管理を習慣化することは、自分を取り戻すための具体的なステップだと教わった。

何よりも支えになったのは、自助グループという共同体の存在だ。孤立していた私に、同じ問題を抱えながら回復を目指す仲間たちが手を差し伸べてくれた。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った。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る。

まだ完全ではない。それでも、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に感謝をしながら、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。

新入職職員の案内

このたび、みのわマックに入職いたしました江畑友明と申します。依存症当事者です。

私自身、依存もそうですが、生き方の問題でどうにもならなくなり、みのわマックを約３年前に利用させてもらいました。

利用者のときにプログラムをさせてもらい、自分自身の振り返りと、何が問題だったかを気づかせてもらいました。報連相をしていなかったことや、誰もわかってくれないと、勝手に壁を作り、孤独になっていた部分で解消されず、アディクションに逃げて現実逃避をしていました。しかし、人生どうにもならなくなってしまい、みのわマックに頼るほかありませんでした。

みのわマックや、自助グループに通い始めて、自分自身の無力さを感じつつ、そこで、共感してくれる大勢の仲間と出会い、孤独感を感じることもなくなり、少しずつ自立に向けた行動を始めさせてもらいました。

今、別の仕事をしながらの、みのわマックの仕事ではありますが、自分自身がしたい畑プログラムをさせてもらいながら、他の利用者の方と進めながら、野菜や植物が育っていく喜びを感じてもらえるように努力をしていき、自分の経験を新しい仲間に伝えていきたいと考えていますので、今後ともよろしくお願いいたします。

4月１日よりみのわマックで働かせて頂くことになりました奈良和雅と申します。
私自身アルコール依存症の当事者であり、みのわマックのプログラムを通して回復を始めさせて頂いた元利用者のOBでもあります。
終了後は「みのわマックを支える会」のメンバーとしても関わらせてもらってきました。
みのわマックに繋がる前からAAに繋がっていましたが、それだけではどうにもならず止めては飲んでの繰り返しをしてどうしようもなくなりみのわマックを利用させてもらう事になりました。
自分自身こんな所に来て何になるんだ！！と思っていましたが、イヤイヤながらもプログラムに取り組ませてもらっていくうちに少しずつ以前は持てなかった関心や他の仲間の事を気にかけたり、時には相手の気持ちやペースを考える事をしている自分に気付きました。
いつしかもっと良く生きたいと思わせてもらえるようにしてもらいました。
仲間の回復の足しになりたいのと共に、自分自身も共に回復を続けていきたいと思っております。
皆様何卒宜しくお願い致します。

強迫的買い物・浪費・借金依存症の川田岳郎です。リボ払いやキャッシングの返済が重なり、たとえ完済が近づいても、100万円単位の借金が膨らむ状態が続き、友人に弁護士や司法書士を紹介してほしいとお願いしたところ、「それ、依存症だよ」と言われたことから、４年前、自助グループ（DA）に出合い、今に至ります。ご縁があって、みのわマックに入職することとなりました。よろしくお願いします。

グループホーム	14名
自主運営ホーム	1名
入寮者	15名
自宅から	0名
合計	15名

アルコール	12名
薬物	２名
ギャンブル	２名
その他	２名
合計	18名（延べ）

（2026年４月24日現在）

編集後記

今年は、お花見のタイミングを計るのが大変な年でした。今日を逃すと雨でさくらが散ってしまうかもと、朝会で当日結構を決めてお弁当の準備をしだんごを買いに走り、忙しいお花見でしたが、桜の下で楽しいひとときを過ごす事が出来ました。
今回は、みのわマック利用者の計画相談をして頂いている、相談支援事業所の相談支援専門員の豊田さんにみのわに寄せた文章を依頼しました。
みのわでは、新しい取り組みを試みています。順次紹介できればと思っております。

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