

みのわMACだより

■ 文集「仲間」

台風が直撃した日、ハウス待機となり、ハウスミーティングを中心としたプログラムに変更。

同時に、「仲間」をテーマとした文章を書いてもらいました。とても素敵な文章が多く、文集にすることに。

利用者・職員に配布し、仲間の考えを共有しました。



■ 荻野和朗「ほっとひと息ヘッドケア講座」

7月20日（月）、荻野和朗講師（みのわマック修了生）による「ほっとひと息ヘッドケア講座 やさしく触れて、心と身体をゆるめるセルフケア」が開催されました。

ヘッドマッサージは、頭をやさしく触れることで血の巡りをよくし、心と身体の緊張をゆるめるケア。道具は使わず、手のひら指だけでできるもの。

仲間からは、「すっきりした」「体が軽くなった」という感想や「手当ってすばらしい」「脚のセルフケアも覚えてみたい」といった声も聞かれた。

おおむね仲間からは好評で、プログラムの継続を願う声が多かった。

速報・江ノ島研修2026

7月28～30日の3日間、仲間11名が参加し、江ノ島で夏季研修を行いました。毎年温かく迎えてくださるカトリック片瀬教会を中心に、海水浴や観光、BBQや交流といった盛りだくさんのプログラムで、充実した研修となりました。



初日は11時過ぎに片瀬江ノ島駅に到着



みんなで海水浴

初日は曇りの中ビニールシートに浮き輪を持ち砂浜へ。大潮で海面と波は高めながら安全に注意しながらも海水浴してから空模様が怪しくなってきたので、早目に帰るも途中で雨に降られましたがいい思い出になりました。

二日目は参加メンバーは皆入水。泳げない仲間を浮き輪に乗せて波に乗せたりと素敵な笑顔が見られました。

入寮生活②

川村良一（みのわマックを支える会会長）

僭越ながら再びこの紙面で書かせていただく事になりました。前回は私が入寮していた当時の事を書きましたが、今回は利用者から寮を運営管理していた事について書きたいと思います。

平成26年5月、みのわマックに入職しました。入職と同時に私は板橋幸町の「バーブホーム」の運営管理を行う事になりましたが、実はそれ以前よりOBボランティアとして月に一度「バーブホーム」の宿直をしていました。話が前後しますが私が入寮していた頃から週に一度OBが宿直に来ることがありました。思い出深い出来事をひとつ。現在もW杯で盛り上がっていますが私が入寮していた2010年W杯アフリカ大会の時、もうお亡くなりになりましたが、日本橋Gの92さんが宿直に来ていて夜中試合を見ていた記憶があります。「92さん明日早いんで・・・もう寝ましょうよ」と言うのと、「後半あと20分だからもう少し見よう」と言って最後まで見ていた事があります。確か日本戦でしたか、点数が入ると隣のセカンドハウスの仲間達と「ウオー」という歓声を上げた事を覚えています。話が脱線してしまいましたが、運営管理と言っても簡単に言えば「何でも屋」です。先輩職員の中村さんから「～はどこで買ったほうが良いよ」とアドバイスをいただき仕事を引き継ぎました。新しく入ってくる仲間がいれば布団セットを買いに行き退寮する仲間がいれば布団ベッド、衣装ケースを片付け掃除をして次に来る仲間を受け入れる状態にする。宿直は金曜日夜から翌土曜の朝ハウス全体の掃除、仲間達の各部屋の掃除後ハウスミーティングを行う、というのが一連の業務でした。「バーブホーム」では特に近隣住民との関係も非常に良かったと思います。これは入寮していた仲間達が土曜の朝近隣の道路を掃除してくれたり会った時には必ず「おはようございます」「こんばんは」としっかり挨拶してくれていたおかげだと思います。寮の中でもいろいろともめ事はありましたが私は「口論や喧嘩はしても良いが手だけは出さな、もし手が出たらその時は職員が介入します」と常に言っていた覚えがあります。「仲間の問題は仲間が解決する」とアドバイスを受けていたので、そのことを実践していました。後年数ヶ所の寮を担当しましたがそのスタンスは変えることはありませんでした。ややもすれば私が口を出してしまったために問題が大きくなりかねないような事もありましたが、そこは一貫して余計な口を出す事なく問題解決出来たと思います。当時あまり仲良くなかった仲間達も修了し再び顔を合わせると懐かしそうに当時の話をしてお互いに「おもしろかったよねえ・・・」「楽しかったなあ」と話しているから本当に人と人の出会いとは摩訶不思議だと思います。

みのわマックの入寮生活は通過点で出会った仲間達によってその後の生き方が大きく変わって行く事は「う～んなんて説明すれば良いんだろう？上手いこと説明が出来ませんが・・・多分この事がAAで云うところのハイヤーパワーなんだろう」なあと私は思ってます。いろいろな仲間達に出会い無事修了した方、志半ばで辞めた方、いろいろな方が居ますが出会えた仲間達のその後については幸多からんことを心よりお祈り申し上げます。

8月の外プログラム

- | | |
|--|-----------------------------------|
| 5日（水）調理実習各班メニュー（AM）
滝野川ふれあい館 | 19日（水）マックのレガシー
AM 準備 13時半～ |
| 12日（水）東京ドーム野球観戦
東京ドーム 15時出発 | 26日（水）川崎マック感謝の集い
川崎市産業復興会館 |
| 16日（日）世田谷G第19回グループの集い
烏山区民会館集会場
10～16時 | ・ 7日PM ハウスビジネス
・ 16日N OBミーティング |

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	アルコール	12名
自主運営ホーム	2名	薬物	2名
入寮者	16名	ギャンブル	2名
自宅から	0名	その他	2名
合計	16名	合計	18名（延べ）

（2026年7月31日現在）

編集後記

今回も、川村会長の「入寮生活」の第2弾の記事を掲載しました。
バープホームで利用者との経験もあり、スタッフとしての関わりの経験からの文章だと思います。貴重な経験だったと思います。
暑い日が続いています。3食キッチンと食べて、睡眠もしっかりとり、適度な水分をとり、熱中症にご注意ください。

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