

みのわMACだより

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

江ノ島研修2026 仲間の感想

「江ノ島」 S・N

一日目の朝、マックに集合。そこで驚いた、自分の荷物の多さに。みんながリュック一つに荷物をまとめているのに対し、自分はリュックに加え大きな鞆をもう一つ。あれも必要、これも必要と先取り不安の大きさが鞆の大きさに反映されていた。なお、三分の一の荷物は三日間、使用されることはなかった。

片瀬江ノ島に到着し、海へと出かけた。海に入る予定はなかった。当然、水着も持ってきていない。入っていた。何故か。海には人をいざなう大きな力があるに違いない。

夜はBBQ。何かと嫌な思い出があり、ここでも先取り不安が発動する。それも杞憂に終わった。普通に楽しめた。

二日目、鶴岡八幡宮。ここでの先取り不安は確認できず。江ノ島、おそらく人生初上陸。エスカーなるものに乗れなかったのは少し残念だったが、ここで飲んだラムネの味は忘れない。

酒のないレジャーを過ごすのは、実に15年ぶりではないだろうか。かつて酒を必要としていなかった自分がいることを思い出せば、飲まない、幸福な日々を取り戻せるのだと思う。そう信じられるようになった三日間だった。



「江ノ島夏研修」 H・S

依存症になってから何十年かぶりに江ノ島に行って、相変わらず波のない海だなあと思い、サーフボードを持っていない普通の海水浴でしたが、とても楽しかったです。初日は天気があんまり良くなかったことで少しの時間しか海に入ることができなかったけど、昔のことを思い出して、懐かしい思い出と自分の過去をふりかえり複雑な気持ちでした。二日目は仲間と鶴岡八幡宮に行き、初めて江ノ電に乗り、以前、車で来たときと別の景色を見て良かったです。アディクションに対しての欲求よりサーフィンをしたい欲求がでました。そのことで、施設を修了した後の生活に対して、新たな目標ができ、回復することについての意欲とやる気がより大きく出てきました。

二日目は多少天気は良く、海に行き、仲間と波遊びなどをして本当に楽しかったです。二日間、夜にミーティングしたときも、いつもと違う気持ちで分かち合うことができて、これからも回復のために頑張ろうと思いました。

仲間と助け合いながら、いろいろなことをしたこと、また仲間意識が持てるようになり、来年も仲間と来たいなあと思う二泊三日でした。



「夏季研修を終えて」 K・K

7月28日から30日まで、みのわマックの夏季研修に参加しました。普段とは違う環境で仲間と一緒に過ごし、いろいろな話をすることができました。2日目には鎌倉の鶴岡八幡宮に行き、仲間と一緒に観光したことがとても楽しかったです。江ノ島の海で仲間と海水浴をしたり、一緒にバーベキューをしたりして、普段とは違う、楽しい時間を過ごすことができ、良い思い出になりました。

今回の研修を通して、仲間と一緒に過ごすことの大切さを改めて感じました。これからも仲間への感謝を忘れず、一日一日を大切に回復していきたいと思っています。



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「バープホーム」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「バープホーム」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「へ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。「バープホーム」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すが、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パーパワーなんだろう」なあと私は思っています。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。

2026年夏・みのわMAC

From All of MINOWA MAC

“いつもと変わらず、いつもと違う、みのわMACの夏。”

今年も恒例の「江ノ島合宿」をはじめとする夏の行事が目白押しでした。
天候不順から生まれた『文集』など、さまざまな取り組みをご紹介します。



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。どれも素晴らしい文章で、文集を制作することに。

仲間と職員に配布し、仲間の思いを共有しました。

二人の修了式を挙行
手づくりの修了証をお渡しし、仲間とともに
みのわMAC修了を喜びました。



“畑プログラムの野菜、続々と”

継続して取り組んでいる、「畑プロジェクト」。

グリーンカーテンとして大活躍したゴーヤをはじめ、なすやきゅうりなどがすくすくと育っています。

また、朝顔は2階までとどきそうなほど、つたが伸び、色鮮やかな花を咲かせていました。

秋冬の「畑プロジェクト」にも期待が高まります。

寄稿

「行動アディクションに対する心理支援：みのわマックでの取り組み」
浅見祐香（目白大学心理学部専任講師、臨床心理士、公認心理師）

私はこれまで、刑務所やクリニックで心理職としてアディクションを抱える方々への支援に携わってきました。支援においては、考え方や行動のパターンを変えることによって、アディクションをしない生活の再建を目指す認知行動療法という心理療法の立場からかかわっています。

ジャパンマックでは、2021年から支援に携わっており、みのわマックでギャンブル依存や性依存の方向けのプログラムを実施しています。これらの行動アディクションは、アルコールや薬物などの物質アディクションを抱える方々以上に、再発の引き金の個人差が大きく、個別に対策を練る必要性が高いと考えています。また、たとえ短時間であっても一人でいられれば再発が起こりえたり、周囲が再発に気づきにくかったりといった特徴もあります。

プログラムのファシリテーターとして工夫している点としては、ほかの仲間の意見を聞いて、自分の問題に活かさないか考えてもらえるように促したり、ほかの仲間の意見と比較しながら、自分の特徴の理解を深めてもらえるような働きかけを意識したりしています。また、伝え方や目標については、一人ひとりの特性や状態、課題に合わせるように心がけています。

プログラムに参加された方々からは、「一つの問題についてみんなで意見を出し合うのが新鮮だった」、「仲間といることの意味が人によって違うと気づいた」、「周りの評価を気にする性格だから、人に相談できずに依存に頼ってしまった」などさまざまな感想をお聞きします。みのわマックでの取り組みに専念できるように、再発を防ぐ具体的な対策を考えたり、日々の生活上のストレスを減らす工夫を増やしたりするための下支えができるとよいな、と考えています。

これまでの経験を踏まえて、行動アディクションに対する認知行動療法の支援の実践について、ご本人やご家族、パートナー、支援をされている方々向けに、オンラインマガジンで連載をしています。もし興味を持ってくださる方がいらっしゃいましたら、QRコードからお読みいただけますと幸いです。



※「みんなで学ぶ行動アディクションへの認知行動療法：ギャンブルや浪費から盗撮・万引きまで」（浅見祐香・神村栄一）

【お詫び】

先月（2026年8月）は、諸般の事情により、「みのわMAC便り」を発行できませんでした。ここに謹んでお詫び申し上げます。

9月の外プログラム

- | | |
|---|------------------------------------|
| 2日（水）調理実習統一メニュー（AM）
滝野川ふれあい館 | 23日（水）AA城北地区セミナー
北とびあ
10～16時 |
| 16日（水）体操
滝野川西ふれあい館 | 26日（土）ワンステップセミナー
サンパール荒川 |
| 19日（土）RDデイケアセンター
セクシュアルマイノリティOSM
滝野川西ふれあい館
13～15時45分 | ・4日PM ハウスビジネス
・20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	15名	アルコール	13名
自主運営ホーム	2名	薬物	2名
入寮者	17名	ギャンブル	2名
自宅から	0名	その他	2名
合計	17名	合計	18名（延べ）

（2026年8月26日現在）

編集後記

残暑お見舞い申し上げます。

今回も川村会長「入寮生活」の第2弾の記事を掲載しました。バープで利用者としての経験・スタッフとしての関わりを通した貴重な経験からの文章だと感じました。

まだまだ暑い日が続くと思います。3食キッチンと食べて、睡眠もしっかり摂り、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