



みのわマックを支える会




2018年10月3日

みのわマックを支える会発行 みのわマックだより 第297号

事務局 〒114-0023 東京都北区滝野川7-35-2

TEL 03-5974-5091 FAX 03-5974-5093

郵便振替番号 00110-8-363663 (ジャパンマックを支える会)



次第に日が短くなり、秋の装いも本格的になってきました。皆様おいかがお過ごしでしょうか。さて、今回のマックだよりは8月に行われた、江/島での夏季研修に参加した仲間の感想文を掲載しております。是非お楽しみください。

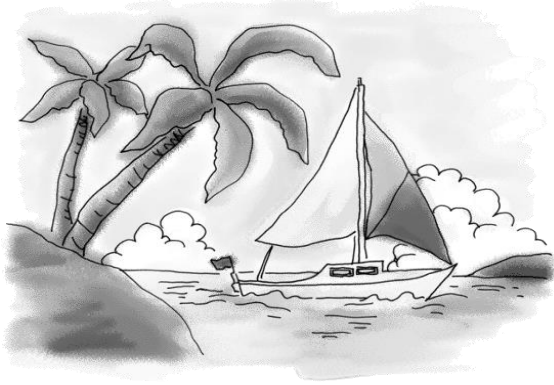
『江の島合宿 感想文』

K・Y

8月に海に入る習慣はありませんが、折角海に来たのでと思い泳いでしまいました。やはりクラゲに刺されてしまい適当に上がりましたが、それなりに楽しませていただきました。教会に泊まる事が出来なくなると鎌倉のプログラムはなくなると思います。

自転車でも車でも何度でも行っている場所ですが、久々に来ても観光地として見てみると改めて楽しく過ごしました。





S・M

今 回の江の島は参加する気がなかった。というのも、自分ではそんなんでもないのに、施設が波乗り、波乗りとはやし立てている。江の島前に事件を起こし、当初の予定では、今回は見送ろうともありました。自分なりに、行かない方向の生活を建設的に考え「どーせ8月は台風も来ないし、わざわざ風の海に行くのなんて超つまんない」と、自分に言いきかせ、スイッチを切り替えました。しかし、さすが施設のプログラム！！急遽行く方向になり、職員に嫌味も言われた。「自分に正直になれ」自分ではあきらめていたのに、顔に出ていたらしい……。いざ当日になると、天気予報が気になりだし、チェックすると台風がものすごく良いコ

ースで入って来ていた。僕の気分は「1173 55」って感じでした。はやる気持ちを抑えるのが精一杯でした。仲間と集合場所へ向かった。さすがアル中、さすがみのわマック、集合してからもいっぱいの笑顔を頂きました。現地に着くと、OBの先輩もいて、その日しか晴れないということで、皆で海に向かいやっぱり楽しませてもらいました。帰り際になると、左側のジェッティの中腹くらいから、形の良い波が入り始めていました。その後もBBQにミーティングで心を落ち着かせたのですが、やはり次の日のコンディションが気になり、全然寝れませんでした。同じ趣味をもった仲間も起きてきて「やっぱり」と意気投合。入れないのをわかりながらも朝を迎えました。朝はステップの実践でした。海へいくか？観光か？毎回海を選択して来たので、今日こそはと思うが台風が頭をよぎる。しかし、実践（行動）のプログラムということで観光を選択させてもらいました。仲間と行く観光もとても楽しませてもらいました。鎌倉に

行ったのですが、精神病院に入院していたころ、台風が来ているからと海に行き、帰り際によった後輩のHOTサンド屋はなくなっていたが、気を取り直し、みんなとお参りに行きました。引率の方に芸能の神にも拝みたいと、わがままを言ったら、そこも寄ってもらえて、いざお参り前にチェックするとどれも安産ばかりで過去を振り返ると、ちょっと気が引けたが、・・・飲まない今日一日を続けていけばいずれは、そこのステージに行けるかもと信じる力も後押ししてくれて、お祈りする事が出来ました。帰りも江ノ電からの車窓から、普段波の立たないラインナップにもうねりが来ていて久々に懐かしい江ノ電も見せて頂きました。電車を降りて他の仲間の話も聞くと、みんなそれぞれ良い物を感じたそうで、それぞれがよい思い出になったと思います。

教会へ帰ると職員さんがそうめんを用意してくれて、それを食べながら「今年の観光は長い時間だったネ」と言われ、みんながやはり何かを感じたんだ

など、確信しました。

これも施設や福祉、OBの方のいろいろな人たちが協力して頂いてるから今回の旅も楽しく過ごす事が出来たのだなと思いました。ありがとうございました。



H・M

8

月6日～8日に江の島研修がありました。最初聞いた時は、男だけで2

0数名が海に行って何か楽しい事があるのかという疑問と大きな不安を抱えながら当日となりました。

寮の仲間と迷いながらも集合場所に到着し“いざ江の島”（正しくは鎌倉）と小田急線に乗り込みました。片瀬江の島駅に着いて川の横の道を10分位歩いて教会に到着。

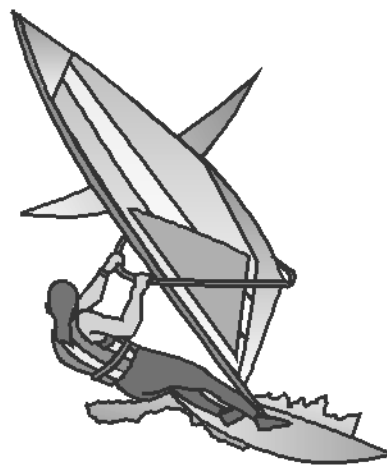
教会は1階に食堂と2階に大広間があり、この大人数でも十分なスペースの立派な建物でした。昼食後さっそく海へと向かい水がきれいで砂浜も整備が整っていました。真夏の太陽をひとりじめにした後、教会に戻り夕食のBBQの準備となりました。お肉と焼きそばに満足し、全員ミーティングを行い1日目が終わりました。2日目は鎌倉観光です。初めて江ノ電に乗り、稲村ヶ崎ではサザンの映画を思い出し、頭の中に「涙のキッス」が流れていました。

鎌倉では小学5年生の遠足以来の鶴ヶ岡八幡宮へ昔の記憶と現在とが交差する中、今度は大仏に向かいました。天気が曇り空で比較的涼しく移動には助かりました。

教会に帰り、そうめんに舌つづみを打ち気持ち良く昼寝をし夕食のカレーを食べて全員ミーティング後、台風を気にしながら2日目終わり、最終日は、教会の大掃除をし帰路へ向かい台風の影響が少ないうちに戻る事が

出来ました。

2泊3日の江の島研修は、やはり酒なしでも男だけでも楽しい事がたくさんあり、皆のいつもと違う顔も再発見でき、普段と違う気づきも多々ありました。大変有意義な研修に参加出来ました。ありがとうございます。



T・T

今回は仕事を終わってからの参加という事でいつもと違った夏合宿となった。板橋で食事をとり、小田急で藤沢へ。本を読み始めたのだが、すぐ睡魔に襲われ熟睡、よだれを垂らし眠ってしまった。一人で到着した片瀬江の島駅、コンビニにアイスを買いに入ったが大混雑。多くの人が缶ビールや缶チューハイ

を片手に買い物をしている人に海を意識させられる、飲酒欲求は全くなく教会へ向かって歩いている自分に3回目の夏を感じさせてもらった。海に行く予定だったが知らされたのは本日の夕食当番、海はあきらめ明日に期待。しかしその晩から寒くなってしまった。布団をかけて寒さをしのぐも雨まじりの寒い朝を迎える。海はあきらめて鎌倉散策へ出発、夜はミーティング終了後寮へ帰宅。

一人の初めての夜を過ごし、次の日仕事へ、今まで仲間と共に行動していた自分が、時間と共に自立の行動への変化を強く感じた夏合宿となった。

旅立ちを感じ考えさせられた夏合宿でした。



N・H

ま

さか2度目の江の島合宿かと嘆きながら、片瀬

江の島駅に到着。見覚えのある川沿いの道を歩くとすぐに教会だ、もっと距離があると思っていたのに私の記憶も曖昧なものだ。昼食を済ませ少しのんびりしていると夜のバーベキュー準備に取り掛かる。夕食そして2階広間でのミーティングと昨年通りのスケジュールを熟し、仲間を見ると参加者の半数近くが変わっていることに気付き驚く。

2日目は「海に行くぞ」と意気込んだが、生憎の台風の影響で遊泳注意が出され、浜辺には出たものの膝程までしか海に入らず、1時間程で土産探しの町内散策となる。本当は砂浜に寝転び若い女性の水着姿でも拝みながら、週末に迫ったホームグループのステップセミナーの構想でも練ろうかと企てていただけに・・・やはり思い通りにいかないものだ。

最終日の大掃除が終わり神父様への挨拶をと到着を待っていると職員さんから台風による交通機関

の乱れを考え、帰路に着く様指示があり、東京に向かった。台風の影響か、その後空気が入れ替わったのか、すっかり秋の気配を感じながら、今ペンを走らせている。

ここの処日中はRDですごしている私にとって仲間と寝食を共にし、雑談に華を咲かせたのはこの夏一番の思い出となろう。

例年の事とは云え、教会を貸して下さった神父様や教会関係者の方、支える会の皆様、職員さん、そして仲間に関心から感謝を申し上げたい。



O・K

2 泊3日の江の島合宿。僕は初日の海水浴、BBQ

が印象的でした。日中の天候は晴れ、風も比較的穏やかで、気温、水温共に上がり、のんびりとした糧法的な気分を過ごす事ができまし

た。思い起こせば約20年振りの海。水着を着て、ビーチサンダルをはいて、中間施設の人間と海に戻る形となるとは……。と一瞬頭をよぎりましたが、ただ、ただ、おもむろに海での空間を思っていました。お酒の事を思い出したのは、「周りには良い物飲んでるよ」の仲間の一言。周囲に目をやると、アルコールを手にしている人もちらほら。声を掛けられるまで気にもしなかった。故に気付きもしなかった。子供の頃より素直な楽しい、という感情にひたって泳いだり、はしゃいだり。

夕刻には丁度お腹も減り風も涼しくなり始め、BBQにはもってこい。肉、野菜をほおぼりながら焼きそばを作り、身も心も満たされた一日となりました。お疲れさまでした。

K・N

2 度目の江の島も台風がやってきました。台風と言えは朝まで酒を飲んで家に帰らない、あるいは、何か

しら理由づけで会社を前もって休んで自分の趣味に没頭していたなと思います。

今回も前回は酒なしの台風接近で何か心がざわざわして、自分は本当に苦しかった。もし来年も行くのなら、観光にしたいです。と言うかももう行きたくないです。

I・T

今 回初めての江の島での合宿でした。行く前は台風が接近中で、どうなることかと思いましたが、何とか天気ももちこたえてくれて1日目、2日目と海に行くことができました。福岡出身の私は、江の島は、テレビでみる程度で、まさか泳ぐことになるとは思ってもみませんでした。なかなかない機会だったので、とても楽しむことができました。

東京のあわただしい感じと違って、ゆっくりとした時間の中での3日間でリフレッシュすることができました。



T・M

天 気が心配されましたが、何とかもって、初日は海に2日目は鎌倉散策に行ってきました。こう言うは何ですが、久しぶりに外の空気を吸ったような解放感がありました。

江ノ電に初めて乗りましたが、民家が近くて車窓から見える景色も新鮮でした。行く前は、面倒くさいとしか思わなかった合宿ですが、最終日には離れがたく帰りたくないと思ってしまうほどでした。

お世話になった教会の方や、同行してくれた職員さん、月村さんに感謝です。ぜひ、また行きたいと思います。(もちろん、プライベートでっ!)

I・T

連 日記録的な猛暑が続く
中、8月6～8日、今年
もやってきました。みの
わマック、江の島合宿、午前中仕
事のため単独で江の島へ、片瀬江
の島駅につくと、暑いともかく暑
い、1日目みのわマック恒例のB
BQで分かち合い、そして嫌でも
ミーティング、2日目、班別に分
かれて今年も鎌倉探索、そして嫌
でもミーティングで分かち合い、
3日目、朝から雨、お世話になっ
た教会の大掃除、そしてみのわマ
ックに台風の中帰宅。感謝で今日
一日。

N・K

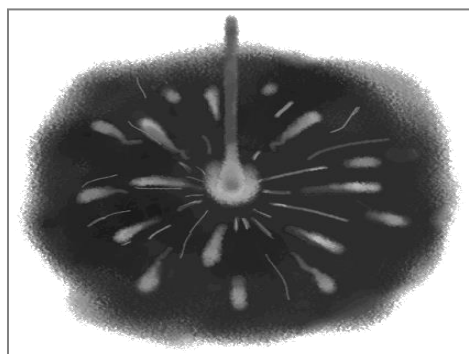
酒 がひどくなってからは、
海に入る事やバーベキ
ューに鎌倉を歩いて楽
しめるなんて思いもしませんでした。
正直みのわマックの事も仲間
の事も分からない事だらけの中で、
不安ばかりでしたが、本当に楽し

かったです。初めてみんなで食事
当番もやらせてもらいましたし、
食べてもらえて良かったです。

酒を使わなくても楽しい事があ
るのだと実感できました。参加さ
せていただきありがとうございます。
これからより仲間の中に入
っていける様頑張ります。

T・K

今 年は2度目の参加とな
りました。今年は昨年で
きなかった、ハマグリを
捕りに行こうと思っていました。
1日目は仕事が終わってからの参
加だったので、海に行く事ができ
ませんでした。2日目はハマグ
リを捕りに行く事ができました。
台風が接近していた影響か、波が
高く気温が低かったですが、たく
さん捕れたので良かったです。





U・M

行 く前から“海行くぞ、観光するぞ”など色々と予定を立てていたものの、初日の海水浴で脳しんとうを起こし“うかれすぎ”を露呈する格好となり、一気にテンションが下がってしまう。しかし、夜のBBQでたらふく食べ仲間と話していると笑顔になっていた。2日目は、朝から鎌倉へ出での観光、八幡宮へ小学生以来の参拝をし、仲間とソフトクリームを食べる。昔なら“鎌倉地ビール”に食いつき観光どころではなくなっていたなーと仲間と話しながら歩いている事がとても楽しかった。次に大仏を見に行く。“あれ、思っていたよりちいさいなー”と思いながら、大

仏内に入ったり、長谷寺の仏像に圧倒されたりと非日常を満喫していた。仲間と夕食を作ったり、雑魚寝をしたりと1人では出来ない事をととても楽しめた。前回・今回と忘れられない思い出になりました。ありがとうございました。

S・E

よ うやく仲間と行動する事が抵抗なくなって来た。いや、仲間と行動する事が楽しくなって来たので何処へ行くのもイヤでは無くなった事に驚きました。今までにない経験をさせていただき、色々な感覚を味わわせていただいた事に感謝です。

N・T

こ れまで、何度も行った場所でした。目に映る景色は、そのままでしたが心に浮かぶものは、全く別の世界でした。これまでの目まぐるしい変化に戸惑いつつも毎

日何とか生きていましたが、今の自分の状況を考えるには、とても貴重な時間を与えられました。これから先、本当の自立に向けて新たな気持ちになれました。これだけ多くの仲間と一緒に行動を共に出来た事は何物にも代えがたいでしょう。来年の合宿に生まれ変わった姿で来れるように一日一日、忙しい毎日ですが、大切にしていこうと思います。どうも、ありがとうございました。



W・M

職 員の方から「有休を取って夏合宿に行きませんか？」とお声がけいただいた時、復職してようやくついた有休でしたので、正直、それを使

うのに戸惑いもありましたが、飲まないで夏を過ごす経験をさせていただくため、参加させていただくことにしました。小学校以来の海水浴、鎌倉散策、バーベキュー、食事当番など、あっという間の3日間で、楽しませていただくことができました。「仲間と一緒にいるから飲まないでいられるんだ」と改めて実感し、参加させていただいたことに感謝いたします。ありがとうございました。

みのわマック40周年の節目に利用者としていさせていただいたことに感謝いたします。仕事で練習に参加できないことも多くありましたが、仲間の練習姿に勇気をいただきました。これからも仲間と共に歩ませていただきたいと思います。

オープンミーティング開催中！
毎月第3日曜日 PM6:00~7:30
どなたでも参加できますので気軽に来てくださいね！

主催 みのわマックOB

平成30年8月の通所者状況

●通所者数

	新規
継続	12
新規	
合計	13(2)

①どこから

	所属	継続	新規	合計
病院	N病院	0	2	2
	I病院	0	0	0
	S病院	0	0	0
	その他	0	0	0
	小計	0	2	2
施設	S荘	0	0	0
	Y寮	0	0	0
	その他	1	0	1
	小計	1	0	1
福祉	東京都	7	1	8
	埼玉県	1	0	1
	千葉県	1	0	1
	神奈川県	0	0	0
	その他	0	0	0
	小計	10	0	10
自費	東京都	2	0	2
	その他	1	0	1
	小計	3	0	3

ニ	みのわ通所者	10	0	10
ー	就労者	1	0	1
R	計	11	0	11

②地域別

	男性
東京都	11
埼玉県	1
千葉県	1
合計	13

③年齢別 *試通・アフター含む

	男性
10代	
20代	1
30代	4
40代	5
50代	5
60代	4
70代	
合計	18

④中途終了

	自己都合	スリップ	AA	他施設	その他	合計
理由	1	0	0	0	0	1

⑤終了者

	就労	AA	他施設	復職	その他	合計
行き先	0	0	0	0	0	0



の外プログラム予定

3日	水	調理実習/各班 (AM)	滝野川文化会館
6・7日	土・日	秋季ラウンドアップ	西湖
8日	月・祝	AA山谷 OSM	産業貿易センター/台東区民館
12日	金	北精連歌合戦 (PM)	赤羽会館
14日	日	AAにし城西地区 OSM	浜田山会館
17日	水	マックダルクセミナー	滝野川文化会館
24日	水	卓球 (AM)	滝野川西ふれあい会館
25日	木	本木荘合同 ソフトボール (PM)	荒川河川敷
28日	日	AA中央地区 OSM	全水道会館

編集後記

今月号のマック便りが皆様のお手元に届く頃は、既に秋の風が心地良い頃になっているのではないのでしょうか？今年の夏は猛暑・酷暑続きでしたので秋の深まりが強く感じる様です。スポーツの世界でも若い選手達が世界の選手達に、引けをとらず堂々と戦っている姿は何とも感動的でした。又、今期は天災が多く、特に西日本の天候・北海道の地震と…被災された地域の方々の一日も早い復興お祈りいたします。そしてTV画面から映し出された映像には、みんなが“助け合う”と云う事でした。AAに於いても、みのわマックでは殊更に“仲間・助け合う”と伝えて続けて頂いた、山本さん(パーブさん)の四十九日(納骨)も9月9日終えました事、ここに記しておきたいと思ひます。

みのわマック 川村 良一