



みのわマックを支える会



2019年9月7日

みのわマックを支える会発行 みのわマックだより 第308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 00160-1-566279



まだまだ残暑厳しい日が続きますが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

さて、今回のマックだよりは7月に行われた、江ノ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。

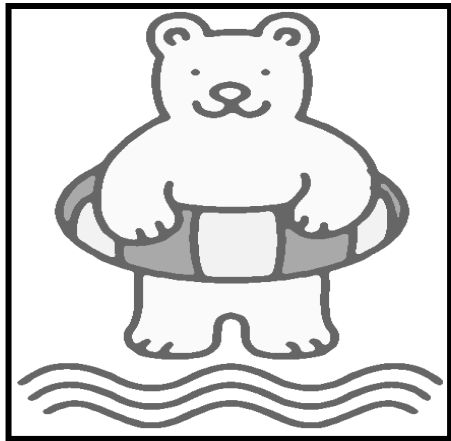
『江ノ島 夏季合宿 感想文』

K・Nさん

マック施設のプログラムが
継続となり、3年目を迎
えることとなりました。就労出戻り
という事で、焦りでいろいろ考える
事もあるこの期間、うっとおしかっ
た梅雨がピタッと止まり、江ノ島研
修3日間が始まりました。3年目の
江ノ島はゆったりしていて、「ゆっく

りやろうぜ」と自分のハイパーパワ
ーが心に問いかけてくる様で気持ち
がいくらか軽くなりました。「ゆっく
りやろうぜ」これでいこう・・・





H・Mさん

7 月29日～31日の2泊
3日で江ノ島研修に参加

しました。昨年は台風の影響で悪天候でしたが、今年はちょうど梅雨明けして快晴の3日間を過ごす事が出来ました。初日は江ノ島海岸の砂浜に行き、太陽をたくさん浴びながら波の音にこころを許し、頭をカラッポにして大変リフレッシュする事が出来ました。2日目は、鎌倉散策に参加しました。昨年は付いて行くのがやっとでしたが、今年は、全部参拝する事を決めていました。

鶴岡八幡宮でおみくじで「吉」を引

き、次に鎌倉大仏を小学校の遠足以来50年ぶりに間近で参拝し、長谷寺の十一観音菩薩に、こんなすばらしい像を見るのは初めてで心がときめきました。こんなすばらしい像を奈良時代から保って行く労力は大変なものだと感動しました。信仰心が必要なら出来ないなと思いました。

相模湾の雄大な眺望も大いに楽しみました。飲んでいる頃だと、観光と言いながら鎌倉ビールの看板を見るたびに一杯、また一杯と飲んでいたら思い出します。昼食後は江ノ島に初めて歩いて渡る事が出来ました。車では何度も行っていただけ歩いて行くとちがう江ノ島の風景が見れた気がします。夕食はBBQで大いに食べ、2日間の楽しい研修が終わりました。3日目は、皆で大掃除をして次に来る仲間達にきれいな教会を引

き継ぐ事が出来ました。今回は天候にも恵まれ仲間と大いに楽しめ大満足でした。「快晴」に感謝!!



N・Kさん

7月29日から2泊3日で江ノ島合宿に行かせて頂きました。去年みのわマックにつながってすぐに右も左もわからない状態で1回目だったんですが、その時もしばらくぶりの海で楽しいと思いましたが、2回目の今回の方が全然楽しめたと思います。やはり精神的にも体力的にも向上しているのを感じる事が出来ました。最後帰るのがさみしいと思ってしまうくらいでした。

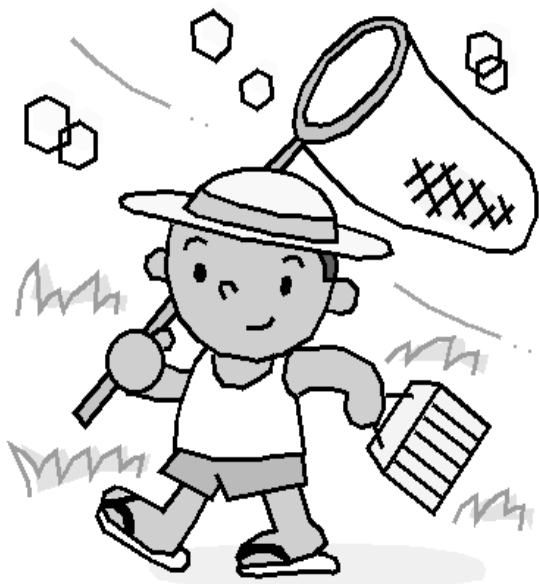
I・Tさん

今年は東京に居残りでした。1日目はバイト先の仲間に食事に誘われて、2人で昼食を食べに行きました。今はまだアルコール依存症のことを、バイト先に明かしていないので多少ビクビクしながら行きましたが、何気ない世間話や、仕事の話をしてしながら楽しく食事が出来ました。いつもは仕事が終わったらマックに直帰していますが、急に時間が空くと少し戸惑いました。

T・Sさん

マックに来てから初めての泊まりでのイベントでした。始まる前には正直、あまり期待はしていませんでしたが、天候にも恵まれ、非常に楽しい時間を過ごす事が出来ました。初日の午後に海水浴、2日目の午前に鎌倉散策をしま

した。海水浴は10年ぶり、鎌倉を訪れたのは、小学校の修学旅行以来でした。どちらも童心にかえり、楽しむことができたと思います。お酒が止まってから体調がよく心身ともに夏を満喫できました。江ノ島合宿の2日前、寮での掃除でぎっくり腰が再発し、一時は参加できるかも微妙でしたが、幸いにも悪化せず無事に終わることができました。このタイミングで腰痛になったのも、何か意味があったのかもしれませんが。ハメを外し過ぎる事なく、無理のない



範囲で純粋な喜びを感じる事ができたのではないのでしょうか。

大広間でのザコ寝や車座になってのミーティングも普段は味わえないゆったりとした一時でした。こういったゆっくりとした時間の移ろいを感じられた事も、良い思い出となっています。何よりも仲間と共に過ごした「非日常」の体験こそ、江ノ島の合宿の醍醐味ではないかと思えます。

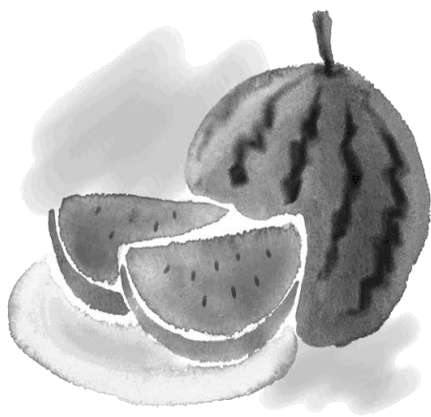
N・Tさん

2

度目の江ノ島は1年前とは全く別の風景でした。

真夏の太陽は、私達を歓迎しているように輝いていました。辛く苦しい長い1年でしたが、振り返るととても貴重な1年でした。1年前の絶望的な状態での合宿とは、全く違う楽しい2泊3日を過ごすことができ

感謝です。たくさんの人々に支えられてこれまで助けられ生かされてきました。まだ自分の足で歩いている状態ではありませんが、これからも今日一日を大切に過ごして生きていきたいと思います。



A・Yさん

心 配された台風が雨雲を全て持ち去って行ったかの様な眩しい夏空が湘南の大海原に広がっていた。湘南、江ノ島を訪れたのは、何十年振りのことだろうか？確かな記憶がない。天気予報のTV画面で見るとくらいだ。街の匂いが潮の香りに変わるにつれ、自然とテンションが

上がっていった。やっぱり夏には海が一番似合う。初日、旅の疲れも見せない仲間達は、海岸へ出かけて行った。羨ましくらい元気だ。そして底抜けに明るく無邪気な笑顔を浮かべる。夏+海には、必ず酒がついて回ったが、今はその必要もない。2日目、気のせいかな昨日より日差しが一段と強くなったような。梅雨寒に凍えた日々が嘘のようだ。仲間達は相変わらず元気に陽気にはしゃぎ回っている。日増しに顔が黒くなってゆく。それぞれの少年時代を彷彿させる。腕白であったろうあの仲間。泣き虫であったろう、この仲間……。3日目、楽しい時間は駆け足で過ぎて行く、つかの間の夏休みは、終わりを告げる。酒なし、女なしの生涯初めての夏+海の思い出は怪我無く、大きなアクシデントも無く実りある

ものであった。明日から平常運転に備え心をクールダウンしながらの帰途につく。神父さん、来年もよろしく。

O・Kさん

2 度目の江ノ島合宿。去年は興奮と楽しさで周りの景色が目に入り込まなかったが、今回は楽しみの中にも周りがよく見えた。外界との隔たり。自身が楽しみに興ずる事ができるか、興ずる事を演じて自身が楽しめなくなるか。前者が今で後者が以前だった。これからも自身に素直でありたい。無事一年を過ごせまして有難うございました。

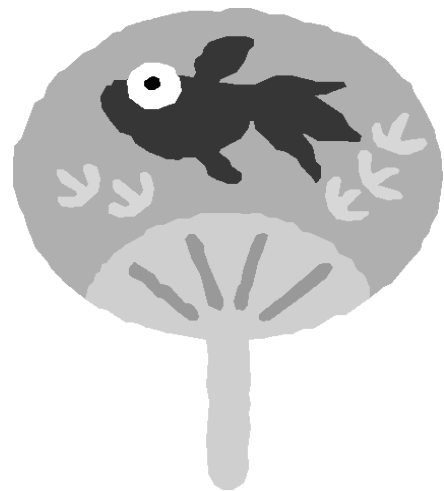
S・Sさん

お 花見も公園でのバーベキュー、バードホームでのバーベキューも最初はめんどくさいなあ

とっていましたが、楽しく過ごす事ができました。夏研修も楽しい思い出のひとつになると思います。海で泳ぐのは十数年ぶりの事で、平泳ぎを体が覚えていたのが自分でもおどろいていました。海辺の家に住んでいたのも水平線をなつかしく見られました。手羽の無いカレーにバーベキュー・うどんなどの食事もおいしくいただき、それとデザートとして出て来たスイカ・ナシ・モモ。スイカ・ナシは100円ローソンで季節になると自分でも買って冷やして食べていたものです。研修で出て来たナシは冷たくておいしくいただきましたが、皮があったので食べづらかったです。スイカは研修から帰ってからみのわマックで冷えたスイカを食べて研修の時のスイカはぬるかったと思い出しました。

研修から帰って風呂に入って足のこうにビーチサンダルの跡がくっきりと残っていて焼けたなあと感じ、海に行ったなあと実感しました。行く時、ティッシュを箱ごと持って行きみんなに笑われ、成宮さんには「箱ごとだよね」とからかわれました。何よりミーティングが少なかったのが良かったです。ミーティングの内容もみんなその時の感想ですませて自分もそうしました。自分にとってミーティングは緊張しかないので軽い感じで過ごせたので気が楽でした。2 日目は月村さんと仲間で鎌倉に行き、これもまたひさびさに観光地の町の中を歩き街並みを楽しみました。街中のなかで大仏を見に行きHOさんとHAさんが入場料を払い他のみんなは外で待っていたのですが一応大仏は外からでも頭の一部ですが肉

眼で見る事ができました。帰りの途中で鎌倉ビールが売っていて 680 円でした。飲んでた頃なら 100%買っていたと思います。電車賃が 700 円位して誰かが豪遊と言い、みんなが笑いました。寮に帰り、帰って来たと感じ観光気分を味わえたのだとお休み気分だったと思いました。総じて楽しい観光でした。



H・Rさん

海を見たのはずいぶん久しぶりだった。

砂の熱さ、波の温かさ、沖の冷たさ、どれも新鮮で楽しかった。

海の家賑やかさは懐かしさを感じた。彼らは人と楽しむ為に酒を飲んでいるように見える。

かつては自分もこうやって飲んでいたので。飲み始めの早いうちは。マックにつながる直前の、1人で泣きながら飲んでた様子とは随分違う。

初日はこのことにとらわれていたが、夜のミーティングで分かち合うと気が楽になった。仲間の力の大切さ、必要性を強く感じる事ができた。

海の楽しさにしても、1人では感じる事ができなかったと思う。日焼け止めもレジャーシートも仲間の好意によるものだ。様々な準備も、企画そのものも、仲間が用意してくれたものだ。それらを楽しむのも、仲間と一緒になくてはできなかったことである。ありがたい。

帰り道ではカバンを無くした。5日前

にはサイフを無くしている。そういうミスをしている場合では無いと反省した。

T・Kさん

今 回の江ノ島研修は自分は不参加でした。研修日程が平日ということで、仕事と重なったためです。皆が江ノ島に行っている間、仕事が終わってから夜のミーティングまでの時間はハウスで過ごしました。普段は、仕事が終わるとマックに行くのですが、今回は一人ということで、マックで仲間と過ごす時間もとても大切ですが、一人でゆっくりできる時間も必要だと感じました。

H・Tさん

今 回が初めての参加となりました。楽しい思い出が沢山できましたが、二日目のほぼ一日をかけた鎌倉散策が特に心に残りました。

午前中の江ノ電沿線訪問では、ゆったりとした電車の乗り心地を堪能しながら、鶴ヶ岡八幡宮においては鎌倉幕府三代将軍源実朝が暗殺された大銀杏があった場所に思いをはせながら、大仏においてはその雄大さと優しさに圧倒され、長谷寺においては十一面観音と見晴台からの眺望などに感動しました。参拝の機会が何度かありましたが、全て「飲まないで過ごせますように！」と祈りました。午後の江ノ島散策では、宿舎の片瀬江ノ島教会から歩いて海を渡り島に入り、その後エスカレーターで中腹まで登りました。猛暑でしたが、心地よい浜風が吹いて気持ち良かったです。是非、来年も参加したいと考えています。

T・Mさん

去 年の感想文に「来年は自費で行きます」と書いたのを覚えています。結局、自費でもなく、仕事で行けないという現実、改めて思い通りにならないものだな…と。広いバードホームで1人ぼっちで、お留守番をしていました。大量の植物に水まき、2匹の猫の世話、掃除等、普段5人で分担してやっている事を1人でやるのは大変で「1人だから気楽にのんびりしよう」という当初の思惑は外れ、仲間は「必要」だな…と。午前中は仕事で、午後バードホームに帰って、夜は自助グループに行く訳ですが、ほんと～に、まだ暑いのに外に出てミーティングへというのが、めんどくさいし、ヒザの上に乗せた猫はカワイイしで「行きたくねえ～」とっていました。

何とか施設の留守番に「これからA
A行ってきまーす」というメッセー
ジを入れて、メッセージを残したか
らには、行かざるを得ないという状
況にしてミーティングに行く事が出
来ました。普段、仲間と行動を共に
しているだけで、自然とやれてる事
があるんだなあ〜と、つくづく思わ
されました。江ノ島で仲間と楽しい
思い出を作れなかったのは残念です
が、「仲間と共に」「今日一日」を1
人の生活の中で感じる事が出来まし
た。あえて、今年も書きますが、「来
年は自費で行きます」いよいよ始ま
ったこの季節、去年は行きたくなく
てしょうがなかった。マックへ入っ
て3ヶ月目での夏合宿、川崎マック
と合流という事で新しい仲間と過ご
す時間に不安いっぱいだった。海辺
で酒を飲む若者達が気になってしょ

うがなかった。「酒さえ飲めれば、は
しゃげられるのに」などと酒へ逃げ
たい気持ちだった事を思い出す。
今回はマックだけという事もあった
かもしれないが気の知れた仲間だっ
たので不安もなく過ごす事ができた。
何も考えず波とたわむれる時間の満
足感。食事当番を仲間と共に務める
楽しさ。こんなことに酒を飲んでい
たら気づけなかったことだと感じる。
酒を飲まない仲間と過ごす時間に感
動している自分がいた。今まで酒が
なければもっと色々な楽しさを味わ
えたかもしれない。これからは酒を
飲まない小さな喜びを感じながら生
きていきたいと思う。

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

令和元年7月の通所者状況

●通所者数

	新規
継続	13
新規	
合計	13(1)

①どこから

	所属	継続	新規	合計
病院	N病院	0	0	0
	I病院	0	0	0
	S病院	0	0	0
	その他	1	0	1
	小計	1	0	1
施設	S荘	0	0	0
	Y寮	0	0	0
	その他	0	0	0
	小計	0	0	0
福祉	東京都	9	1	10
	埼玉県	1	0	1
	千葉県	0	0	0
	神奈川	0	0	0
	その他	0	0	0
	小計	10	1	11
自費	東京都	2	0	2
	その他	0	0	0
	小計	2	0	2

ミ ニ ー R	みのわ通所者	13	0	13
	就労者	0	0	0
	計	13	0	13

②地域別

	男性
東京都	12
埼玉県	1
千葉県	0
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	4
50代	4
60代	2
70代	
合計	15

④中途終了

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

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

1日	日	AA川口G OSM	川口市西公民館
4日	水	調理実習/統一(AM)	滝野川文化会館
8日	日	AA城北地区 OSM	北とぴあ
14日	土	支える会 BBQ	赤羽自然観察公園
18日	水	体操(AM)	みのわマック 3F
25日	水	卓球(AM)	滝野川西ふれあい館
26日	木	本木荘ソフト(PM)《予定》	荒川河川敷
29日	日	AA春日部G OSM	春日部コミュニティーセンター

編集後記

前回、前々回の編集後記に今年は冷夏の様ですね…と書きましたが、現時点では“冷夏”と言う言葉は、完全撤回させていただきます。極暑・酷暑、ここ数年よく聞く言葉ですが、今だに身体が対応出来ません。8月に入り熱中症でお亡くなりになった方のニュースを聞いているとやはり、地域社会と関わりを持っていなかった方が多い様ですね。偏見かも知れませんが…私達もそうですが、皆様も今までに経験した事のない気象状況、気候は直に体調に影響が出ますので皆様、どうぞ御自愛下さいませ。今回はそんな酷暑・猛暑の中での江ノ島夏季研修合宿の感想文を掲載致しました。是非お楽しみ下さい。8月3日、永年にわたり「みのわマック支える会」で御活躍して頂きました、イサムさんが永眠されました。ご冥福をお祈りいたします。

みのわマック 川村 良一