



みのわマックを支える会



2018年9月1日

みのわマックを支える会発行 みのわマックだより 第296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)



いまだ暑さが残る今日この頃ですが、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6月に行われた「みのわマック40周年感謝の集い」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。

『マック40周年感謝の集い記念大会 感想文』

W・M

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もらいたいです。

O・K

人前で歌って踊る？ は？
それも・・・ステージ上で？ 嫌だ。恥ずかしい。
緊張するし怖すぎる。見せしめかい？「マック40周年記念」の企画段階から当日までの純粋な気持ち。それを乗り越えるには「今」の本気

しかない。練習でも、当然本番でも。
—それは各施設、皆似た様なものの
思いに感じた。だから皆本気だった。
ステージ上で堂々と生き生きとし
ていた。「為せば成る」それが今回
できた分かち合いではなかったろ
うか。6/8・6/9の2日間。施
設利用者、運営側、医療、観客、製
造、流通、整備・・・各々の思惑が
為す社会循環の場。まだ動く「金」
と「心」はある。ありがとうございました。

N・Y

マ ック40周年記念で、
なんととっても一番
思い出深いのは、皆
でやった歌と踊りだ。40周年の実
行委員をやらせてもらったのだが、
「本番はどうなってしまうのか？」
凄く心配だった。その心配とは自分
のことだった。緊張することが怖く、
いつも逃げてきた人生。今回の歌と
踊りでは、いくつかのソロパートが
あった。本番が近づくとつれて、ど

んどん不安になり、今までだったら、
自分に嘘をついて緊張していない
ふりを懸命にやっていたが、マック
を利用させてもらってからは、マッ
クのミーティングで不安を話すこ
とが出来た。その結果、仲間から温
かい言葉をかけてもらえたし、協力
してくれる仲間もいた。お陰で素面
で壁を乗り越える経験をさせても
らった。一人じゃない。助けを求め
れば仲間がいる。不安だったら不安
だと伝えて良いんだ。一人で頑張ら
なくて良いんだ。これが今迄出来ず
に生きてきた。つまらないプライド
が高いのだ。さあ本番。練習は嘘を
つかない。自分以上の力が出せた。
出来過ぎなくらいに。皆も力を出し
切った。お陰様で凄く良い思い出が
作れた。



T・T

正 直あまり期待もせず “
プログラム” という気
持ちで参加したのです

が、上映が始まり自分の中で何かが突然沸き上がってきました。スクリーンに登場する一人一人のおだやかな幸せの笑顔が心に響きだし、“変わりたい” という気持ちでいっぱいになってきました。映像が終わった時には、幸せとは何か自分の生まれてきた目的は何なのかが見えてきたように思えます。マックプログラムの素晴らしさ、ステップ2の大切さがしみじみ感じたひとときとなりました。まさに感謝です。仲間の力を借りて変わる事、そして仲間の為に自分で出来る事を一生懸命行う大切さ、そして12ステップを使って変わる事、平安の祈り、自分の生きる目的とは何なのか、入り口が見えたひとときとなりました。これから自分がどう変わりどう生きていくのか先の事はわかりませ

ん。しかし、今日一日、酒を飲まずに生きていけば幸せを感じて生きていけるという希望を頂きました。ありがとうございました。



S・E

2 日間もやるんだ、す
げーな、さすがみの
わマック、日本全国

から人が来るんだから、やっぱりすごい、そこに居られた事に感謝です。

N・T

ま だ入院中の私が、40
周年という節目の式典
に参加させていただき、

その上舞台にも立つことができ大変嬉しく光栄に思います。多くの仲間と会い、先行く仲間の貴重な

話も聞かせて頂き、生きる勇気と希望を与えられました。これからの長く険しい回復への道を歩いていく決心ができました。40年の歳月、私は、酒に溺れ、全てを失い死の直前でした。その間、依存症と向き合い支え合って幾多の厳しい時代を生き抜いてきた方々の歴史を振り返ると恥ずかしいです。残りの人生を一日一日大事にして一歩でも前に進みたいと思います。ありがとうございました。



K・I

今年で、みのわマック創設40周年の節目のセミナーに参加させていただいた事に感謝したいと思います。自分と同じ病をもった500名以上の仲間との2日間にわたるふれ

あい、直接話は出来なかったけど、同じ屋根の下で、同じ空気を感じながらの、わかちあいは、今後自分のソーバーを続けるうえで、すばらしい勇気と感動として心に残す事が出来ました。これからもマックでの経験を伝えていくぞ！！



K・N

どうしてもぬぐえなかった自分の仲間に対する囚われ、怒りは、40周年の催しの中、あの圧倒される様なステージ上の緊張、一体感によって、うその様に消えていってしまいました。考え方、行動が変わり始めるなど最近実感し始めた、矢先の、あの土曜日の出来事は、私をすっかり落ち込ませてしまいました。

うん、もう・・・これ以上はもう書けないですね。今は只々「お疲れさまでした」とお祈りする事しかできません。本当にありがとうございました。



N・H

3

年程前だったか横浜で開催されたAA日本40周年のアル中

さん達の誇らしげに胸を張ったパレードの姿を見て感動を覚えてから、それ程時間を感じない処で「みのわマック40周年感謝の集い」の話聞いた。つまり日本のAA創立後、程無くしてマックが誕生したことにマックの歴史の深さを感じた。ミニ神父の生声に触れおぼつかない日本語と聞いていた

のとは裏腹の流暢な話しっぷり、率先してなされた便所掃除、厳しくも優しい性格を記録映画の形で見ただけで2日間に渡るこのイベントに参加できた幸せを感じた。監督、出演者、編集者に賞賛し感謝を送りたい、私は出し物として、聖歌隊、マック、RDと3度も舞台に上がる事ができ、その羞恥心を上廻る喜びで40周年と云う節目に属させて頂いたことに感激した。又、舞台に上がったマック初期の仲間達によるリレートークでは、司会の伊藤現施設長の軽妙な進行による仲間の本音、愚痴を含めた思い出話は背離れの良い話の連続で、ドーベルマンの話に至っては、植物からペット飼育のプロセスは最近、RDで観たDVD「28days」を彷彿させる思いだった。以上、40周年と云う節目のタイミングで参加できたことに改めて私にとっても「感謝の集い」であった。



I・T

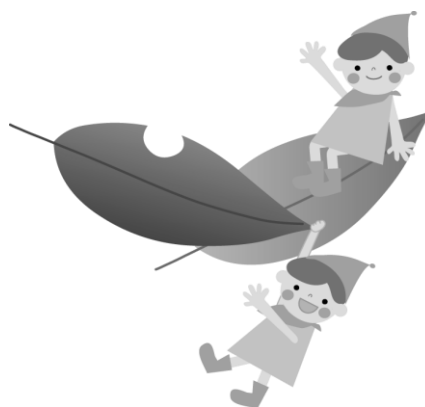
福 岡から来て3週間、右も左も分からない状態での40周年の記念大会でした。良いタイミングで東京にくる事が出来て良かったと思いました。なかなか、福岡にいると会えない人や福岡にいた時の仲間にも会えることができ楽しかったです。

他の施設の紹介もあって、それぞれの地域で個性があって、とても興味深かったです。

T・M

4 0周年という記念の大会に、実行委員として参加しました。正直言って、手を挙げて失敗した

と思ったし、批判されたくないし、責任はとりたくないし……と、かなり後ろ向きのスタートでした。途中、決め事がモメ事になったり、実行委員の仲間がいなくなったりと、心が折れそうになる場面もありましたが、その都度、仲間やスタッフ、ミーティング会場で自分の心情を正直に話せた事が、大きな力となり最後まで逃げずに、やり通す事が出来たと思っています。映画の中で、ミニ神父が（仲間の手助けを）「自分のためにやっている」と言っていたのが、とても印象深かったです。



T・K

記 念すべき40周年記念大会、自分は1日目は仕

事が終わってからの参加だったので、途中からだった。全国のマックが参加していて、地方の仲間の色紙にメッセージを書けたのがよかった。全国のマックの施設紹介があり、その中でミーティング場が少なく大変なマックがあり、自分達がとてもめぐまれていると感じた。これからどんどん、全国にミーティング会場が増えていってほしいと思った。



U・M

OB・OG のメッセージの中で、“チャーハンのおにぎりとコロケを泣きながら食べていた“と言っていた。それを聞いて、”今もたまに、おにぎりが数個握ってあるのを食べて

いるけれど、泣くほどの感謝は無かったなあ～“としたり、”義理と人情が大切“と聞いて”今まで人よりそれは強く持っていたつもりだけど、かなりズレているなあ～と感じたり色々な事を気付かされました。そんな中で一番驚いたのが、今年の感謝の集いのDVDを見せてもらったら、出し物をしている時の自分は“やらされている感”が出ていて一つも笑っていなかったのが、今回は笑顔で踊っていました。“楽しむ”事が出来たんだと思います。それは集いだけでなく、公園での仲間との会話だったり、搬入出の作業だったりの中で何かを感じた結果だと思います。これからも江の島合宿やセミナー等が色々なイベントがあるので楽しみながら色々と気付いて行きたいと思います。

I・T

みのわマック40周年記念大会
・みのわマックに通所して、もはや3年数ヶ月経ったでしょう。かその中で最大の大会はAA日本の40周年横浜で開かれた事です。みのわ

マックから2泊3日で参加しました。何千何万人のアルコール依存症の集まり唯事ではない、その中の自分でした。みのわマック40周年記念大会、2日に渡って開かれた。最大イベントでした。2日に渡り緊張した日々でしたがその中で一番感動したのは、ドキュメンタリー映画でした。フェローシップに感謝。



H・M

平成30年6月8・9日にマック40周年感謝の集い記念大会が北区赤羽会館で行なわれました。ジャパンマック並びに全国マックの紹介、ミニ神父との交流を通してアルコール依存症者回復の為の施設「三ノ輪MAC」開設を題材にした映画の上映「三ノ輪MAC」のOB、OGによる暴露大会そして垣渕洋一様・三船英雄様による講演と盛り沢山の内容に2日間での

べ1000人を超える人が全国から集まって来ました。そして、私達MAC生の出番ですが、それは、2曲の歌と通りの披露でした。実行委員会の皆様の綿密な準備で投票による曲の選出、ビデオによる振付の見本の作成等十分な資料を作って頂きました。歌と踊りの練習も数多く行われ、消極的ながら参加出来ました。9日は全員の気持ちが一気となり練習の時よりも巧みにでき、大きな拍手を頂きました。

あのような舞台を体験できたのは自分にとり大きな財産となりました。このような機会を与えてくれましたMAC職員の皆様、実行委員会の皆様に感謝申し上げます。



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	0	0	0
	小計	0	0	0
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	8	0	8
	埼玉県	1	0	1
	千葉県	1	0	1
	神奈川	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

ミニ ー R	みのわ通所者	10	0	10
	就労者	2	0	2
	計	12	0	12

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

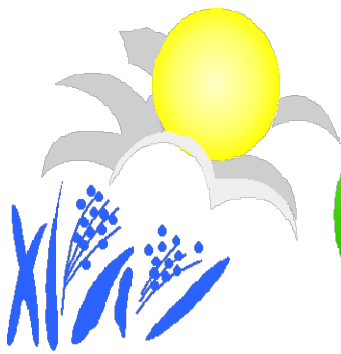
	男性
10代	
20代	1
30代	4
40代	5
50代	4
60代	4
70代	
合計	18

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

5日	水	調理実習/統一(AM)	滝野川文化会館
9日	日	AA城北地区 ステップセミナー	北とぴあ
15日	土	支える会 BBQ	赤羽自然観察公園
19日	水	体操(AM)	滝野川西ふれあい会館
23日	日	ワンステップ ステップセミナー	ムーブ町屋
26日	水	卓球(AM)	滝野川西ふれあい会館
27日	木	本木荘合同 ソフトボール(PM)	荒川河川敷
30日	日	AA春日部G ステップセミナー	春日部コミュニティーセンター

編集後記

残暑お見舞い申し上げます。残暑…残暑…まだまだ暑い日が続いています。
100回大会の甲子園高校野球大会も熱い試合でした！秋田の金足農高、凄かったですね！アジア大会の水泳陣・バドミントン陣の活躍も目覚ましものがあります。其々の試合後の選手の記者会見を聞くと、ほぼ各選手は“皆さんの応援のお陰で… チームの仲間を信じてました！”と話していました。私は常々この様な会見を見て“Step 1・2・3”だと思います。特に“応援のお陰で自分の力、以上の力が出せました！”と言う言葉は正に“自分を越えた大きな力”ハイパーパワーですね。

みのわマック 川村 良一