

＜女性のギャンブル依存症のリハビリテーションセンター＞

デイケアセンター **ぬじゅみ だより**

平成 27 年 8 月号 発行元 NPO 法人 又ジュミ №75



買い物依存、浪費癖などご相談ください

8周年セミナー、サッカー観戦、ホテル見学、夏の宿泊、散策、パッチワーク、防災訓練、調理プログラム、外食プログラム etc しました。

＜仲間の話＞

又ジュミを終了して (NO. 2)

最初に施設長に逢った時に、“この病気には回復はあるが、完治はない。辞め続けるには、ミーティングに出続けるしかない。”と言われた時の衝撃は今でも忘れられません。その頃の私は“早く病気を治し、前の会社の上司のもとでまたバリバリ働くんた。”とっていて、『ギャンブル依存症』という病気さえ直れば自分は問題のない人間だと考えていました。

『又ジュミ』に通所する中で、色々な事を体験し、感じさせて貰いました。生活保護を受給させて貰いながらの、生まれて初めての一人暮らし。それまで、一人暮らしをするなら絶対にトイレとお風呂が別でなければ嫌だと思っていたのですが、トイレとお風呂が一緒でも快適に暮らせる事。一緒にミーティングをしていた仲間が、ギャンブルを辞められていなかった、急に施設を去るという事もありました。その仲間の姿からは『ギャンブル依存症』という病気の恐ろしさを教えて貰いました。

その色々な体験の中で、自分の意識が“私はパチンコをやってはいけない人間なのではなく、パチンコを辞め続ける方を私自身が選ぶんだ。”と変わっていきました。意識が変化した事で、施設を終了してもミーティングに出続けるという事も自然と受け入れられるようになっていました。

又ジュミを終了してからは、ギャンブルを辞めたいと思うきっかけでもあった以前働いていた会社の上司が新しく起こした会社にバイトとして採用され、週3日位のペース



で働く事になりました。その会社で働く事は、施設長や、その時にスポンサーから反対されたのですが、自分の意思を通しました。

その上司には、自分の病気の事や、ミーティングがあるので残業は出来ない事を話して、採用して貰いました。でも、自分の中で、周りが残業しているのに自分だけミーティングだからと定時に帰る事への後ろめたさや、採用してくれた上司の希望通りの仕事が出来ていないのではという思いから、悶々とした気持ちで仕事をしていました。そのうち、上司に認められたいという気持ちから徐々に残業をするようになり、ミーティングに遅刻するようになっていきました。そのような状況に自分の中でこのままではいけないと思いが出てきて、会社を辞めようと決心しました。上司に話しをしようとしたのですが、どうしても“辞めます。”の一言が言えませんでした。他の人からしてみれば難しくない事でも、自分にはどうしても出来ない事があるのだと感じた瞬間でした。

仕事の事で悩む中、ミーティングが終わった後に又ジュミで一緒だった仲間とお茶をする事がとても楽しく、心休まる時間でした。又ジュミを終了した後、何人かの仲間以外の友達とも逢いました。逢う前は久しぶりに逢えるのが本当に楽しみだったのですが、その仲間達とのお茶に比べると楽しいけど何かが違う、そのような感じを受けました。何時の間にか、自分にとって仲間の存在がかけがえのないものになっていました。(次号へ続く) A

又ジュミ 8 周年セミナー（6 月）



＜又ジュミ理事でもある水澤都加佐先生の講演＞

アンケート集計（13部回収）

1) 「ギャンブル依存症」という病気をご存知でしたか？
知っていた 13 知らなかった 0

2) 女性にもギャンブルをやめられないという、ギャンブル依存症の症状がある事をご存じでしたか？
知っていた 13 知らなかった 0

3) 本日参加されてのご感想をお聞かせください。

- 修了したメンバー、今も苦しんでいるメンバー、色々な仲間の経験をたくさん聞いて良かったです。同じ女性同士なので共感する部分も多くあって、プログラムを続けていけば希望が見えてくるのを感じられました。
- 来ることが遅くなってしまっていたので、30分位しか水澤先生のお話を聞くことが出来ませんでした。とても楽しくお話を聞くことが出来ました。30分程でも、ためになりました。ありがとうございました。
- 当事者の生の声、本音と建前の話が衝撃的でとても刺激を受けました。今後の支援活動に役立てたいと思います。
- 事例を出されてとても分かりやすいセミナーでした。生きていくためには荷降ろしが必要という言葉がとても印象的でした。
- 水澤先生のお話、分かりやすく大変勉強になりました。ありがとうございました。
- 午前、午後の部ともに興味ある内容であり、また、勉強になった。
- 再び水澤都加佐先生の講演を開催して頂きたいです。感動しました。
- 私はAAメンバーですので、GAはあまり関係ないと思っていました。援助職の立場をさせて頂くようになり、みんな同じだなあ～と思って参加させてもらいました。

- ご本人の話、何とか変わりたいと思い、努力されている様子を伺いました。私も何かお手伝いできれば、という気持ちになりました。水澤先生のお話、とても理解しやすく、伝わってくるもの、自分自身を振り返る気づきをいただきました。
- 依存症の原因、メカニズムなど、自分の感情の処し方など、具体的に知ることができ、よかった。
- 私は家族です。十数年家族会に参加していますが、今日は参加できて生の声を聞き本当にありがたく思えました。退め続けて行くことの大切さを改めて感じました。ご本人の方も日々生きて行く心の痛みは同じなんだなあと。お互いに今日を大切に生きて行きたいと思えます。



4) このアンケートをお書きになっているあなたは

ご家族 4 ギャンブル依存症、依存症本人 3
 関係者 4 (看護師、就労支援事業所職員、施設職員、カウンセラー)
 その他 1 (会社員) 無回答 1

5) 次号からの広報を

いる 4 いない 4 無回答 5

6) このセミナーをどこでお知りになりましたか？

①区報 1 ②新聞 1 ③行政センター 0 ④市民活動のチラシ 2
 ⑤その他 7 (施設で。仲間より。ぬじゅみの広報で。横浜の教会で。スマホ。) 無回答 2





<サッカー観戦 ↑>



<ピアサポ祭り↑>



	利用者	電話相談	メッセージ
6月	16名	14件	3ヶ所
7月	16名	2件	1ヶ所

「ホタル観賞」

大池公園の中にあるホタル生息地。“こんな場所があったんだ・・・。”と生まれて初めてホタルを鑑賞しました。幻想的な空間。仲間と一緒に静かに過ごす時間。癒されました。私たちが見たのは「ゲンジボタル」のようで、ホタルにもいろいろな種類があるんですね。自然の中で光を放ちながら飛びホタルたち。時々サービス精神旺盛なホタルなのかなと思わせてくれるような一匹のホタルが、近くまで飛んできてくれると、それを追って私の体に止まってくれないかなと、童心に戻る私もいましたが、親子連れ、家族連れで来ている様子を見ると、淋しく感じる私もいました。ただ・・・今、思わせてもらっていることは、私にも「希望」があるという事。今の私は、過去を振り返りあの時の自分、出来なかった自分を責めるのではなく、失敗を反省に、罪悪感を責任感に変えていく。ありのままの自分を受け入れる。仲間と今日一日を一緒に過ごすプログラムの意味を少しずつ理解し始めさせてもらいながら、たくさんのことを気づかせてもらっている毎日です。

私たちの経験に一つも無駄なことはなかった・・・と恐れず前を向いて生きていこうと思わせてもらっているのも、施設長をはじめ、スタッフ、仲間、スポンサーと共に歩ませてもらっているからだと思っています。

ぬじゅみのプログラムで行かせてもらった場所に、いつか娘と・・・大切な家族と・・・一緒に行かれる日が来ることを信じています。心から、ひとつひとつの事を幸せだと感じる事が出来る私でありたい・・・。

“最初の一回をやらない”

これからも仲間の中に、仲間と共に、仲間の一員であり続けながら、今日一日を歩いていこうと思います。ありがとうございました。

AS



＜編集後記＞高温注意報が幾日も続き、暑い夏となりました。終戦後70年となった今年、報道では連日のように関連した番組が流れていました。戦争はしてはいけないと心から思いました。又ジュミにはご自分の中の葛藤を強く感じている女性たちが通ってきてくれています。私もそうでした。過去を戻したいけど、過去は絶対に変えられないことを受け入れるのに、とても時間がかかりました。終わりの始まり、これからたくさんの思い出を作りたい、穏やかさをとりもどし楽しいことを経験して頂けるようお手伝いしています。
施設長 田上啓子

女性サポート三施設合同（NPO ジャパンマックくオ‘ハナ’、
NPO アンダンテくインダー’、NPO ヌジュミ、くデイケアーぬじゅみ’
夏の合宿「江の島」



真夏の江の島合宿

私は、つながってから3ヵ月以上が経ち、初めての2泊3日の江の島合宿に参加しました。

エアコンがないという事・・・

シャワーが一つしかない事・・・

行く前から聞いていて覚悟はしていたけれど、本当に暑かったです。けれど、他の施設の仲間と分担して朝食を作ったり、2日間続けて海に行き、真っ赤に日焼けもしました。その中でも、違うアディクションの仲間の分かち合いを聞くこともでき、限られた時間でしたが、もっとたくさんの仲間の分かち合いを聞きたいなと思いました。

本当に暑かったですが、それ以上に楽しかったことの方が大きい合宿になりました。

正直、出来ることならば依存症になりたくなかったです。今でも、そんな自分を責めることもあります。けれど、依存症にならなければ今通っている施設の仲間達にも出会えなかったんだな・・・と思うと少しずつですが、こ



の病気を受け入れていこうと思うようになりました。合宿に行く前は、あんなに行きたくないと思っていた合宿も今は行って良かったなと思います。

私の回復はまだまだ先ですが、一番は自分のために、次に待っていてくれる家族のために、“今日一日”問題行動をやらずに、仲間、施設長、スポンサー、スタッフの方達の力を借りて回復していきたいと思います。出会えたことに感謝します。ありがとうございました。 Y・K

江の島合宿

2泊3日の江の島合宿。

初めての参加でした。冷房がないということを知っていたので、暑さの中どんな合宿になるかと不安でしたが、覚悟を決めて行っていたからか、暑さに関しては案外平気で、むしろ健康的に汗をかいて、水分補給をして、思いきり夏を感じて楽しむことが出来た3日間でした。

2日目は江の島散策コースに参加し、島の上から見渡す海はとてもきれいで、気持ち良かったです。食事当番制で仲間が作ってくれた、お弁当のおにぎりとかからあげを海を感じながら食べて、とても美味しかったです。3つの施設の仲間たちと過ごした3日間は、いろいろな意味で気づきがありました。それは、合宿から帰ってきてからの一週間の私の体調が物語っています。疲労感が全然抜けないのと、お腹を下す毎日。又ジュミという一つの小さな社会から出て、50人の大勢の仲間のなかで生活すること、環境が変わること、私はものすごく変化に弱くて、適応するためにものすごい精神的エネルギーを使う自分がいることを痛感しました。私のプログラムの課題でもあります。

春の温泉旅行とは違い「夏の合宿」とあって、やはり仲間と一緒に、仲間のなかで学習させてもらう3日間でした。 A・S

江の島合宿

2泊3日の合同合宿（3施設）で行って来ました。

私は、本当に夏の暑さに弱く、初日からバテていました。エアコンのない教会で3日間過ごし、私には地獄の様に思えました。エアコンの無い場所だと聞いた時から“行きたくない！”と思いました。

2日目も気温36度の暑さで、水族館や海水浴へ行く気もなく、一日中、扇風機の風に当たって寝ていました。3日目の最終日の朝食作りの当番だったので、暑さの中仲間達と作りました。

回復の道を進み始めて、通所は一年半が経過・・・

春夏秋冬を仲間達と共に肌で感じながら生きている今！自分は幸せだと思いました。

これからも回復の道を歩き続けて行こうと思います。でも、エアコンの無い場所は嫌い！(◡_◡)です。以上Y・S



夏の江の島

8月6日・8月8日まで仲間達と合宿に参加しました。去年は（家族との思い出のある江の島、2泊もエアコン無いところで仲間と雑魚寝）ってのが本当に嫌だったので中止になって内心ほっとした事を覚えています。

今年は、何を持ってくか？何して過ごせるか？なんてことを考えてる私がいきました。仲間の中にいれば、自分の病気で引き起こした問題への罪悪感を反省に変えて生きていられるし、問題行動を止められなかった頃の孤独で苦しかった気持ちを理解してもらえる事、回復の道を進み始めてから「分からない」「出来てない」「お先真暗」ってな病気の考えと戯れてしまいがちな私に希望を与えてもらえる事が分かるようになってきたみたいです。

江の島の海で遊んでいれば「娘は今年海に行ったのかな？私がひとり楽しんで良いのか？」って思いが浮かびましたし、江の島を散策すれば家族と訪れた時の楽しかった思い出が鮮明に甦ってきました。でもあまりの暑さで頭の中がシンプルにしか働かなくなってきたので「今年は仲間と過ごしてるのだから仲間と楽しんじゃおう！！」「昔は家族と、今は仲間と、未来はどっかな？」って感じで「今日一日」を過ごせてる私がいきました。思いっきり江の島の夏を楽しんで笑ってる私がいきました。先行く仲間から「クリーン1年を過ぎてから施設に来たばかりで右も左も分からないピヨピヨちゃんから、少し成長した右と左が分かるピヨちゃんかな？1年1年、少しずつお姉さんになってくんだよ」って言葉をいただいてたのですが、合宿を終えて一週間後の私は「私の場合提案を聞いて行動してることで、私一人では乗り越えられない試練も支えてもらいながら乗り越えられて、環境が整ってきてるし、与えられてるものもたくさんある」って気持ち「認めて、信じて、委ねる」ってことが抜けちゃってます。些細な事ですぐに落ち込んで無気力になっちゃうので、新しい考え方、プログラムに自分を合わせる努力を続けて、ギャンブルしない「今日一日」を積み重ねていきたいと思っています。M. S

NPO 法人又ジュミの財源が困窮しています！なおいっそうの
ご支援を賜りますよう、よろしくお願いいいたします。

★お振込先：加入者名 NPO法人又ジュミ
郵便振替口座番号 00270 4 61229

<カンパしてくださっている方々（順不同）>
ほか匿名希望の皆様

♥暖かいご支援ありがとうございます。大切に使用させていただきます。
＼(^o^)

6月8日から8月21日までの支援者の皆さまを掲載させていただきます
した。

又ジュミセミナーのお知らせ

～借金の問題について専門家をお招きしての講演～

日時：平成27年11月8日（日）

午後：13：00～15：30

場所：かるがも 3階 保土ヶ谷区福祉保健活動拠点
多目的室

交通機関：相鉄線 星川駅北口下車 徒歩3分



<プログラム>

12：30 開場

13：00 開始 ご挨拶

13：10 講師：司法書士 植松育子先生のお話
(うえまつ司法書士事務所所長)

14：10 <休憩>

14：25 植松先生と質疑応答

15：30 閉会



※お問い合わせ デイケアぬじゅみ ☎045-744-6516
FAX045-744-6517

主催：NPO 法人又ジュミ・デイケアぬじゅみ