

## <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 28 年 6・8 月号 発行元 NPO 法人 又ジュミ №82

買い物依存、浪費癖などご相談ください



九州熊本地方を中心に発生した地震により、被害に遭われた被災地域の皆さまに心より お見舞い申し上げます。

散策、アフタヌーンコンサート地区センター・AA 女性オープンスピーカーズ・ミーティング、DVD 体操、ヨガ、パッチワーク、調理プログラム、又ジュミ9周年セミナー・etcに参加しました。

## <又ジュミ9周年セミナー>

平成 28 年 6 月 19 日（日）盛大に開催されました。

講師：佐藤拓先生の講演





⇐代表理事の田上から挨拶



デイケアぬじゅみ施設長から挨拶⇒



⇐相談員/事務長の椎崎



### <アンケート>

- ♪ 『大丈夫』という作り笑顔、とても共感しました。
- ♪ 共感できる話をたくさん聞くことが出来ました。
- ♪ 苦しい、辛い日々から回復の話を聞いて良かった。

- ♪ セミナーの企画・運営ありがとうございました。
- ♪ 日頃の仕事の中で、アルコールや性的依存などの問題を抱える方に接する機会も多く。  
今日、お話しくださった皆様がどのように自分の問題に気づき、過去を認めてきているのかを知り、とても参考になりました。自分だけでなく、家族も含め関わり方を考え直すことが必要なのだと感じました。
- ♪ なにも理解していなくて、言ってはいけない言葉をたくさん言ってました。  
過去はどうしようもありません。  
これからを大切にいきたいと思います  
娘が又ジュミに電話をすることを夢見ています。  
解決のために、自分の人生を楽しみたいと思います。
- ♪ お疲れ様でした。とても良かったと思いました。
- ♪ 今の私は、又ジュミがきっかけとなり、ここまで来ました。
- ♪ 仲間の体験談良かったです。
- ♪ 初めて女性の依存症者の話が聞けて色々知ることができました。
- ♪ 初めての参加ですが、  
男性の話がほとんどなので、異性の話が聞ける良い機会でした。
- ♪ 娘が「又ジュミ」につながって、数年が過ぎました。以前は「自分は正しいのになぜ？」と人を恨んだりすることが多かったのですが、今では「周りの人への感謝の言葉があり、とてもうれしと思います。施設長や皆様に感謝で心でいっぱいです。

\*\*\*\*\*

### <仲間の感想>

9周年おめでとうございます。沢山の仲間が来てくださっていて「えっ、こんなにいるの」という感じ。まさかの昼一の自分のスピーチ。仲間の話を聞き自由自在に話が飛びかって先行仲間は話がうまいなあって！！自分は沢山の人の前で話すのは5年振りぐらいで頭の中で考えていた半分も言えずパ

ニック状態になっちゃって緊張して声が震えていました。施設長の言われた「無償の愛でしょ」という言葉が頭から離れずその通りだと思い、仲間の話を聞き、あらためて皆ギャンブル依存症なんだ！！と共感させられました。佐藤先生のお話もわかりやすく特にギャンブルの魅力について・お金を稼ぐことができる・リフレッシュすることができる・イライラ感や、もやもや感が解消されるなど説明して下さいました時、自分とまったく同じだと思いました。今日一日、とても良い経験を与えられ大きな力になったと思います。今日一日に感謝です。give one's. C・Y

### 9周年セミナーの感想

私は初めてセミナーでスピーカーをやりました。初めは「えーーーー」と思いましたがいざ、マイクをもつと次々と話す事が出来て、自分でもびっくりしました。もしかしたら、マイクをもつと人格が変わるのかもと思いました。とても素敵なセミナーでした。 R・I

### 佐藤拓先生の講演を拝聴して

私はぬじゅみに助けてもらいながら、自分一人ではどうする事も出来ない離婚や親からの自立、借金問題等の問題を乗り越えさせてもらっているのに、「人生の崖っぷち」に立ち続けてる感覚がしていました。

そして、プログラムに取り組む中で提案どうりに行動したり考え方を切り替える事がなかなか出来ず、事あるごとに自分の過去を悔やみ自分を責めて裁くことが止められずにいて施設長から「重箱の隅をつつく女」と呼ばれていました。

今回、講演して下さいました佐藤先生はいつも丁寧で適切な治療方法を提してくれる「回復の為の道具」的な存在です。「この薬は、速効性あり、Sさんにとってのスロットの代わりになっちゃいますから」と、飲まずに済むように小さな不安が大きくなる前に相談するようとおっしゃってくれたり、カウンセリングや知能テストを「受けてみませんか？鉄剤飲んでみて下さい」と、求めているものと違うものを与えてくださりました。

今はその結果として、薬と違い速効性はありませんが、何倍もよいものを手にさせてもらっていると感じています。施設長やスタッフ、スポンサー、先行く仲間にヘルプを出すことを習得することが出来ました



仲間たちで作った  
ストラップや小銭入れなど

し、カウンセリングですっと心に残っていた負の感情や歪んだ思考(認知)を手放したり正したりする事が出来るようになり、ぐちゃぐちゃ考え過ぎる忙しい頭が落ち着いてきてたりしています。講演で先生もお話されてましたが、私は自分の「生きにくさ」をIQ検査の結果知る事が出来ました。

私の能力のばらつきによって生じる障害を、工夫により改善したり、負荷を掛けすぎずに生きてけるように変えてけるものもあること、個性(私らしさ)として受け入れていくものもあること、等、自分が全く分からなかった等身大の自分を知る事が出来た事で、自分にダメ出しを出すことが減り過去を悔やむよりも「止め続けてより良く生きてく為にどうするか」という事にシフトチェンジするきっかけになったかなと思っています。

まだ、依存症になってしまった事を良かったとは思えてなかったりするのですが、依存症になってぬじゅみに辿り着けて、仲間と出会えて多くの人々に助けてもらいどう生きていけば良いのかを教えてもらえて本当に良かったとは、心の底から思っています。

今回、仲間たちと集合写真を撮りそびれてしまったと気が付いた時に、理事長が「来年撮ろう!!それまでみんな生きてるんだよ!!」とおっしゃってました。来年も仲間の中に身を置いて、先行く仲間の姿を希望にしてプログラムを実践し続けて「生きてる喜び」を感じながら、セミナーに参加出来る自分にと成長し続けたいと思っています。

とりあえず修了をいただいたのですが、これからも「ぬじゅみ」を自分の居場所にさせてもらいつつ焦らず、ゆっくりと社会に復帰していきたいと思っています。これからも、お世話になります。(^^)どうぞよろしくお願いします。 MS



### ～又ジュミ9周年セミナーを終えて～

私は、今回で3回目のスピーカーをさせていただきました。3年前の私は大泣きしながらスピーチした様な気がします。罪悪感や家族の心の傷みも知るよしもなく狂ってきたパチスロ・・・未成年の頃には煙草、シンナー、そしてアルコール、最終的にはパチスロへと依存するものが移行してきました。私は正直、仲間達の家族の居る前でこんな話をして良いものだろうか・・・と戸惑いを感じてきました。

だって私の家族みんなが「お前が悪い!全部お前のせいだ!」と言わせるような事してきたのに、自分自身“そうだよな・・・私がみんな悪いんだよな・・・私さえこの世に居なきゃ良いんだよな・・・”と自身を追いつめ、生きづらさを感じ自殺未遂・・・色んなことが起きたなーと今では振り返り過去を見つめ、プログラムに従い又ジュミという場所を利用させてもらい、そして自助

グループに参加させて頂いてます。毎日、朝～夜まで休みは無いけど、当然の事をしてきました。財産も全て無くし、一生暮らせる分の金額を使い果たしてきました。今回のセミナーでは、地方の男性だけの施設を利用している仲間達に初めてお会いする事が出来ました。

又、GAではその仲間達に分かち合いも聞いて、沢山の共感をして良いものを私には与えられました。大泣きしましたが（笑）毎日が私にとっての“新しい生き方”が始まってます！この先も、ずーっと生涯、仲間達の中で第2の新しい人生を送り続け、自助グループに存続し続けて前向きに生きて行こう！と決心しました。ありがとうございました。 Y・S

### ★又ジュミセミナー！！ 家族・仲間・幸せ★

私が繋がってからの3回目の又ジュミのセミナーになります。セミナーが始まる数分前に、施設長に「あなた、3番目に話してくれる？」と言われ、緊張が一気に増しました。

通常のミーティングでも、人前で話すことが苦手な私なのでセミナーでスピーカーするということ、そして何より1年振りに両親に会えるということで嬉しさもあり更に緊張が増しました。いざ、私の順番が回ってきて話をすとなったとたん、頭が真っ白になり自分でも何を話しているのか？何が言いたいのか？分からなくなりました。

言葉が詰まった時に、何人かの先行く仲間が「頑張れー」と言ってくれて、「よしっ！」と思いました。狂っていた頃のお金の使い方、考え方、行動・・・本当に狂っていました。

狂っていた頃の使い方、考え方、行動、本当に狂っていました。今回のセミナーのテーマが「回復をはばむもの」で、回復をはばんでいたのは”自分自身”だったのかな・・・と思いました。その中で、又ジュミに繋がり、日々、プログラムを使い、ミーティングに通い、自分のしてきたことを正直にありのままに話し、仲間の話を聞き、仲間に出会い続け、完治はしないこの病氣と逃げずに向き合って、回復し続けたいと思っています。

1年ぶりに両親と食事をする時間をいただいて、たわいもない話でたくさん笑って、本当に「幸せだなあ～」と感じました。“時間よ止まれ”～と・・・きっと、又ジュミに繋がっていなかったら、まだまだ狂い続けこのように「幸せ」と感じる事はできなかったと思います。

そして今生かされていること、生きていること、喜怒哀楽の感情を感じられること、体が健康なこと・・・当たり前のように当たり前ではないこと・・・家族と会って、改めて感じました。

病氣になってしまい、もう前のようにクレジットカードを使って、欲しい

ものがあつたらすぐを買う！ということには出来ないけれど、少しずつ病気を受け入れて、日々色々なことで成長していきたいと思います。

教えてくれる仲間、顔を見るだけでホッとさせてくれる先行く仲間達…そこから離れたくないな。と思います。

今もまだ待って続けている家族(実家に飼っている可愛い犬も)、良い方へ、安全な方へと導いてくれる施設長、スタッフ、スポンサー、癒し…(時には怒りも…)を感じさせてくれて、私の欠点を教えてくれる仲間、先行く仲間たち…そこから離れたくないな。と思います

家族や仲間達が、もっともっと幸せになれますように。  
私も“今日一日”を生きていきたいと思います。

Y・K

又ジュミも9年になるんですネ、おめでとうございます。

私は今年で5年目になります。

早いです。保土ヶ谷に引っ越して1年になりました。

セミナーでは4番目にスピーカーをしましたが、正直なにを話したか覚えていません。正直な気持ちで自分の経験の棚卸だと思っています。

沢山の人がいて緊張しました。

佐藤先生の話は分かりやすく聞いていました。 I・R





	利用者	電話相談	メッセージ
4月	18名	10件	2ヶ所
5月	18名	13件	3ヶ所
6月	14名	20件	3か所

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(^-^)  
4月21日から6月24日までの支援者の皆さまを掲載させていただきました。

<編集後記>

お詫び：又ジュミ広報は都合により、6月・8月号とさせていただきます。  
お陰様で9周年セミナーも会場いっぱいの方々に参加していただき感謝いたします。

秋の家族セミナーは11月13日（日）を予定しています。

※お問い合わせ

〒240-0052 横浜市保土ヶ谷区西谷町 1230-1  
NPO 法人又ジュミ 横浜市地域活動支援センター  
デイケアぬじゅみ

☎045-744-6516・FAX045-744-6517