



こんにちは。お元気でお過ごしでしょうか？ヌジュミの運営の危機で、ぜひとも当施設の存続に皆様のお力をお貸しいたきたく、仲間の話し、岩崎先生のメッセージ、責任者の田上啓子からのメッセージをお届けします。



～仲間の話 ヌジュミにつながって～

M

昨年の9月、朝日新聞に掲載された「ギャンブル依存症」、「ヌジュミ」の記事を当時一緒に暮らしていた母が見つけてくれた事が私とヌジュミとの出逢いでした。早い段階で私がおかしいと感じていた母は、その記事の切り抜きと「ギャンブル依存症」の本を私に渡し、「読んでみたら。」と言ってくれました。でも、その当時の私は直ぐに自分がおかしいと認める事は出来ず、「自分がおかしいと認めてしまったら仕事が出来なくなる。」そんな思いに支配されていました。今振り返ってみると、30年以上親元を離れたことがなく、パチンコで借金まみれの自分自身を、社会に出て仕事をしているという仮面をかぶる事で一生懸命取り繕っていたのだと思います。

最終的には昨年の12月、給料日の次の日にお給料の半分以上をパチンコで使ってしまった事でもう駄目だと思い、ヌジュミに通所する事にしました。その頃の私はギャンブルで作った300万円近い借金をどうやって返済していくか、パチンコを辞めたくても辞められない自分への諦め、それらをひっくるめた将来への不安に襲われつつ、その現実を忘れる為にパチンコ屋に行く。そして負けては又、自己嫌悪に陥る。その繰り返しの日々で、まるで降りる事の出来ないメリーゴーランドに乗ってしまったという感じでした。

ミーティングを始めた最初の頃は、嫌だった会社に行かなくていいという開放感や、止まらなかったパチンコが止まっているという



嬉しさ、念願だった一人暮らしをさせて貰えたという充実感を感じる日々でした。その中で、仲間の話から、自分とパチンコというものを客観的にみれるようになったり、パチンコ屋では感じられない人との触れ合いの中に温かさを感じさせて貰い、落ち着きを取り戻していったような気がします。

そのような生活を過ごしていく中で、段々と慣れというものが出てきて今の生活に対して有り難いという気持ちが消え、単調な生活への退屈さが出てきた事もありました。そうやって自分の良い所だけでなく、弱い所も見させて貰う事によりパチンコに走った自分という人間がどういう人間なのかを感じさせて貰えたと思います。

正直に話せば、今でもパチンコをやっていた時の事を思い出すと楽しかったと思う事があります。でも、人間らしく生きるという事を体験させて貰った今、どんなに嫌な事や、辛い事があってもパチンコにだけは頼りたくない、最初の1回に手を出してしまったらあの頃に戻ってしまう、それだけは嫌だ、という気持ちが、刺激を求める気持ちに勝っているのでパチンコをやらないですんでいるのだと思います。人間らしい生活を選びたい。私が心からそう思えるようになったのは、ヌジュミでの仲間との生活があったからだと思います。

今は少ない人数で毎日のミーティングを行っています。先日、その中の1人の仲間が「ヌタ」を作ってくれました。とても美味しかったです。そこにはパチンコが感じさせてくれた高揚感や、興奮感はありません。でも、今はそういう人との暖かな触れ合いを忘れずに「今日一日、パチンコをしない生活を続けていきたいと思っています。

ヌジュミにつながって

M. I

私のヌジュミへの通所は二度めです。約3年前に一度つながりました6ヶ月位通所しましたが、つながりながらも「パチンコ依存」に自分がどうしても向き合

う事が出来ず、ミーティングも理由をつけながら来たり、来なかったりで、あの当時は本当に一番ひどい状態でした。

再発を繰り返しながら、自分はもう駄目だと勝手に思って終了してしまい、テレビで観た、尼さんのお寺で修業すればギャンブルも止まるのではないかと思いい静岡の山の中に行き生活を11ヶ月体験しました。けれどそこでも仕事をして給料をもらおうとパチンコをやってしまい、仏からも見離されてしまいました。「どうして、こんなになるのだろうか?」と思いながら悩み、考えもし、そうしていると仲間の声が聞こえてきたのです。やはり私には仲間が必要だし、ミーティングが必要なのだと気がつきました。

そして、私は「ギャンブルに対して無力であり、自分の人生がどうにもならなくなった」の「ステップ1」が、どうしても認められなくて反抗的な自分があるのだとパチンコをやりながら少し気がついたような気がします。そして自分の逃げ場としてパチンコに居場所をもとめたのだと今ではふり変える事が出来るようになってきました。元夫の浮気で自分の感情のコントロールが出来なくなってしまっていたのだと、分かってきました。今、パチンコを止めて10ヶ月になります。パチンコをやっていた原因がこのミーティングで少しずつ分かってきたのも私にはとてもうれしい事です。止め続けることはとても苦しい事ですが、「今日一日」やめることは今の私には出来ます。「今日一日」止めていれば前に進んで行くことも出来るし、悩まなくても良くなったし、楽な気持ちで毎日過ごせる様にもなりました。

岩崎正人先生からのメッセージ (又ジュミのリーフレットから)

悩める女性のギャンブル依存症者よ。集え、又ジュミへ!

朝、夫と子供を送り出してからが、彼女にとって戦闘開始のときである。洗濯を済ませ、ざっと化粧をして、せつつかれる気持ちのままに急ぎ足でパチンコ店へ向かう。胸は高鳴り、周りの景色も目に入らない。パチンコ店の前には、すでに入場待ちの人が並んでいる。顔見知りの女性



に声をかけ、軽く挨拶を交わすと、なぜか自分の居場所に戻ったような気になる。

9時開店。人が勢いよくなだれ込み、彼女はめぼしを付けていた台の前に座る。夢中になって打ち込むと、日頃の嫌なこと、煩わしいことを忘れられる時間が訪れる。昼食をとる間も惜しんで打ち続け、時間が瞬く間に過ぎ、日が傾いていることに気付く。

子供が学校から帰る前に帰宅するつもりであったが、間に合いそうもない。

帰り道、出来合いの惣菜を買い、家にたどり着くやいなや、タバコのおいさを消すためにシャワーを浴び、洗濯物をあわてて取り込む。台所には汚れた食器が山のように重なっている。子どもは塾へ出かけ、もう家にはいない。子どもと話さなくなって、何日にもなる。

今日の戦果は、3万円程突っ込んだが全部すってしまった。彼女はふてくされて黙り込むか、夫に当たりだす。彼女がこのような生活に陥ってもう数年になる。彼女はいつも思う。「どうしてこうなってしまうの」、「情けない」、「申し訳ない」と・・・ 女性のギャンブル依存症者の生活をスケッチしてみた。彼女たちの抱える罪悪感はとりとめもなく深い。財産を減らしたこと、家事や子育てができないこと、夫に迷惑をかけていることなどが理由である。強い罪悪感彼女たちを追い詰め、自暴自棄にさせる。

★これが女性のギャンブル依存症者の特徴である。

女性のギャンブル依存症者が立ち直るためには、借金や夫や事のしがらみから離れて、安心できる心の居場所に一時避難して、罪悪感を和らげることがポイントである。

この避難場所として“ヌジュミ”が注目される。

ヌジュミは、女性のギャンブル依存症者が互いに、心の傷を癒し、勇気をもらい、心を整理して、立ち直りのチャンスをはぐくむ場なのである。

岩崎メンタルクリニック 岩崎正人(神奈川県藤沢市)

講演より「本人との接し方、関わり方」(2010年4月4日家族向けセミナーにて)は都合により(平成23年1月号に掲載予定)

<来所数>

	電話相談	メッセージ
10月	4件	5回

女性	面接	関係者	利用者
10月	1名	2名	9名

<助成・カンパして下さっている方々（順不同）>

㈱大分セントラル様、杉江様、(有)大和印刷、佐藤様、上野様、滝沢様、松田様、池永様、山本様、金山様、カトリック鷺沼教会様、カトリック雪ノ下教会 田代様ほか匿名希望の方々より

暖かいご支援ありがとうございます。大切にさせていただきます。ヽ(〇)ノ

HELP ME! 「女性のギャンブル依存症者の回復支援事業」
ヌジュミを続けさせてください!



回復施設事業の組織を安定運営にするために、ぜひとも、ボランティアでのご協力を、お願い致します。

- * 苦しんでいる人に来てもらうために「どうしたらメッセージが届くのか」を一緒に考えてくださる方
- * 通所者と関わる職員増員の課題について考えてくださる方
- * 運営の管理と、企業や障害福祉課のある行政などに、安定確保の企画・実行に関わっていただける方
- * 社会啓発の企画、実践してくださる方
- * 経理を担当していただける方
- * その他よいアイデアがあれば教えてください。
- * ・賛助会員（任意の額）
- * ・個人会員 1,000円(一口以上)
- * ・団体会員 5,000円(一口以上)

*郵便振替口座 口座番号 00270-4-61229

加入者名 ヌジュミ

皆様のご協力、愛なくしてヌジュミは存続できません。

どうかお力を貸していただきたく、切にお願い申し上げます。



<パッチワーク教室 仲間の作品です>



私達のやり方で存続したい!!! それなのに、平成23年1月からの運営資金がない!!

現在、NPO法人化の申請準備、横浜市地域活動支援センターの要望書を提出（結果は平成23年3月です。）、その他、民間団体の助成金や神奈川県補助金申請など安定した運営に向けて精力的に動いていますが、まだ正式には一円も決まっていないのが現状です。

運営資金を集めるに際し、多くの方から「ギャンブル業界から支援してもらうのが適切じゃないの」というアドバイスを頂きました。実際、アメリカでは州によってはギャンブル業界の利益の2~3%をギャンブル依存症の治療に当てるという法律があると教えてくれる方もいました。

でも、私たちのやり方を守っていききたいのです。

●私達のやり方とは・・・●

約20年前の私は「生きていくのがどうにもならない」状態でした。“女だてらにギャンブルにはまるなんて、意志が弱いからだ、”と周囲から言われ、自分自身もそうだと思います。過去にしてきた、一生かけて使うはずのお金や時間や信用や労力をギャンブルで使ってしまったことが私に強く迫り、「これからどう生きていけばいいのか」全く分かりませんでした。

何とか回復したいと精神病院に入院しても、退院するとギャンブルをやってしまう。そして又、入院。その中でギャンブラーズ・アノニマスという自助グループにつながりましたがギャンブルを「繰り返す」、やめられませんでした。

そして自助グループのメンバーたちに導かれ、東京のアルコール回復施設に金銭管理を親にしてもらい、交通費と食費だけをもらうという形で通所する事になりました。その施設には行政から生活保護をもらって通所している人がいることを知って、「私の場合は親福祉（おやふくし）だ」と思いました。病院への入退院などでお金のかかる治療を受けてきた私は、「お金がかからない回復施設？」があることを知って驚きました。社会生活にはお金はかかるのが当たり前なのに「なんで無料なの？」と不思議でした。・・・でも今は分かります。

それはこういうことだったのです。

“苦しんでいる人たち誰にでも経済的な負担をかけないで安心して回復のプログラムを学べる場を提供する、これが私達のやり方です。”

アルコールの施設でギャンブルは止まりましたが、“ギャンブルにのめり込んだ初期の段階で「ギャンブル依存症者の施設」があったら早期に治療ができて、それからの10年はなかったはず。”、“ギャンブル場には女性だって多くいるのに、自助グループに行っても女性が少ないよね。”“男性の施設はあるけれど、女性はどこで助かるの？”そんな思いがきっかけとなり「ヌジュミが開設」しました。

平成19年4月に開設したヌジュミは、皆様のご支援や助成金などで、継続できていますが現実には厳しいです。

先日行った全国精神保健福祉センターや、児童や女性の保護施設などへのアンケート調査で、“ヌジュミの存続を願っています。”というお声を沢山頂きました。（ヌジュミ市民研究の結果は近日公開します）。改めて、“ヌジュミ”は必要とされている事を実感しました。

「私たちのやり方」もお金がかかります。小額でも助かります。
私たちに賛同してくださる方はぜひともご支援をお願いいたします。

※具体的にどれだけ窮地に陥っているかをご理解いただく為に、別紙に本年度、10月末現在までの収支表を添えました。是非そちらも合わせてご参照ください。