



東日本大震災で被災された皆様へ、一日にも早い復興を心からお祈り申し上げます。

## ＜仲間の話＞

私とヌジュミ

S

私が初めてヌジュミに来たのは、今からちょうど3年前の4月17日でした。その日から毎日ミーティングに通い、2年半ギャンブルのない生活を送らせて頂きました。

昨年の9月1日に父が他界し、ひどいうつ状態に陥り悲しみを乗り越えられず入院することが決まっていました。入院まであと数日と迫った9月25日衝動を抑えきれず「ギャンブル (スロット)」をやってしまいました。

施設長に「スリップ (再発)」してしまったことを告げると、「自助グループだけでやってみなさい。」という言葉がかえってきた。「見捨てられた。」その時はそう思いました。

退院後、自助グループに通いましたが、昼間は一人何もすることもなく、ボーっと過ごす毎日。それは、さみしくて、孤独で辛いものでした。

そしてヌジュミから離れて4ヶ月ほどたった、1月18日、病院の帰りにまた、「やりたくなった」「何が何でもやらなきゃ」あの「衝動」が襲ってきました。そして、またまた「スリップ」してしまったのです。仲間の顔も施設長の顔も、家族の顔も頭には浮かびませんでした。脂汗をかきながら、心臓をバクバクさせながら、スロットをやっていた私。あんな経験は初めてでした。母には「病気を理由にしているだけだ。どうしてなの？私にはわからない。」と言われ、「もうやらない」私はそれしか言い返せなかった。

施設長に「またスリップしてしまいました。」と連絡を入れたところ、「そんな暇があるなら、ここに来て手伝って頂戴。忙しいんだから。」という返事。一瞬耳を疑ったが「助かった。」と嬉しく思いました。後日施設長は「あの時はわざと突き放したのよ」と言われ、「そうだったんだ、見捨てられたわけじゃなかったんだ。」と、ヌジュミの温かさを知りました。



今は、落ち着きを少し取り戻し、毎日心は穏やかです。病院以外の日は、ヌジュミを「居場所」として利用させていただいています。

今思えば、一度突き放されて、「もうどうでもいいや」という気持ちで、ヌジュミを離れていた数ヶ月間はどこかにありました。反面、戻りたいという気持ちがあったのも事実です。私にとっては、自分のいるべき場所はどこなのかを考える良い機会だったのだと思います。私の居場所は、ギャンブル場ではなく、ヌジュミとミーティング場と、我が家なのだと今は確信しています。

居場所があって、そこに戻れて本当に良かった。そして、それに気付かせてくれたヌジュミと施設長に感謝しています。

「今日一日」これからまた、ゆっくり歩いていこうと思います。

---

☆相模原市精神保健福祉センター様、ならびに横浜市港北区役所様の職員研修会でお話をさせていただきました。各担当者様のお許しを得てそのアンケートを掲載させていただきます。

#### <相模原市精神保健福祉センター>

平成22年度 教育研修事業（課題別研修） 「女性のギャンブル依存症者のリハビリテーション」 アンケート結果

\*研修参加人数 22人

アンケート回収：19人（86.4%）

#### 1. 性別

	人数	割合
男性	11	58.0%
女性	8	42.0%

#### 2. 年齢

	人数	割合
20才代	1	21.0%
30才代	8	16.0%
40才代	3	10.0%
50才代	3	26.0%
60才代	4	16.0%

30才代の参加者が約半数  
60才代は、救急対応員

### 3. 職種

		人数	割合
市職員	福祉職	4	21.0%
	保健師	3	16.0%
	事務職	2	10.0%
	その他	9	48.0%
関係機関		1	5.0%

「精神保健担当者以外の市職員の内訳」  
 生活保護担当ケースワーカー  
 生活保護の自立支援相談員、  
 保健所の薬剤師、母子保健担当の保険師。  
 関係機関は、青少年相談センターの相談員。

### 4. 参加の動機（複数回答）

	人数	割合
興味・関心があった	11	58.0%
今後の業務に役立てたいと思った	15	79.0%
上司に参加を勧められた	2	10.0%
日常業務で、ギャンブル依存症に関する相談や、対応に悩んだことがある	5	20.0%
その他	3	16.1%

◎今後の業務へ役立てることを期待しての参加が最多。その他の理由は、「仕事だから」、「身内（にいる）」。

### 5. 研修内容（女性のギャンブル依存症のリハビリテーション）についての理解が深まったか。

	人数	割合
大いに深まった	7	37.0%
深まった	10	53.0%
深まらなかった	0	0.0%
まったく深まらない	0	0.0%
未回答	2	10.0%

◎全員、理解が深まった、大いに深まったと回答

### 6. 研修で期待していたものが得られたか

	人数	割合
期待通りだった	10	58.0%
だいたい期待通りだった	15	79.0%
どちらとも言えない	2	10.0%
期待はずれだった	5	20.0%

8割超の参加者が、期待通りだった、大体期待通りだったと回答。



## 7. 今後受講したいテーマや内容、その他意見

- \*それぞれの立場の方の話し、体験談もお伺いでき、とても貴重な研修でした。
- \*今後に役立てたいです。(本日の情報や又ジュミ、GAなどの紹介)
- \*ギャンブル依存症に対する知識がとても乏しかったので、はなしが聞けてよかったです。
- \*ありがとうございました。体験に基づくお話でしたので、とてもわかりやすく、学びになりました。
- \*実際に体験された方の話を聞けて良かった。
- \*女性の施設が少ない事を初めて知りました。

### <横浜市港北区役所>

★実際依存症の方がいらして、御自分のことを話して下さったことには、大変驚きました。その勇気に有難うと思いました。ギャンブル依存症者が病気とは知りませんでした。ギャンブルにのめりこむきっかけは、自分1人で何とかしようとか、自分の気持ちを相手に伝えることが出来ない方だと思いますが、少なくとも今日お話して下さった方々は、自助グループの中で、自分の事を話す事が出来るようになったのだと思います。

\*出席してお話して下さって、有難うございました。喋らない中で回りの者は、もしかしたらと思う様子はどうのようなシグナルか？教えてもらいたいと思いました。

★新聞等で、子どもを車に放置してパチンコして死なせてしまった記事を見たりすると、何で？おかしいんじゃないか、と思っていたのですが、今日の話聞き依存してしまうとそんなこともわからなくなってしまうのが怖いと思いました。そして、そうやって依存するのも他人事ではなく、自分の身にも起こりうるかもしれないのが更に怖いなど。あまり聞くことの出来ない話を聞いてよい経験になりました。人との関わりの中のストレスで、依存症になった人が、人との関わりの中で回復していくのが興味深かったです。ありがとうございました。

★ギャンブル依存症という病気の内容を知り、何かに依存することの怖さを感じました。子どもを放置してまでやりたくなる心理を伺い、そうなる前に周囲の人が気づき、サポートしていく必要があると思いました。今回、又ジュミの活動内容をお話していただき、このような施設が増えていけばいいと思いました。

★「ギャンブル依存症」という研修内容が送られてきたとき、自分とは隔たった世界のものだと考えてしまった。「ギャンブル」という言葉がこっけいにも聞こえた。その時点で、自分とは違うものを受け入れがたい、人の差別や人権について突きつけられていたのかもしれない。」体験談を聞き、視点が変わった。

★研修に参加した動機は、身近にいない単なる好奇心からです。ただ実際に話を聞いて、どの方の話も私にとってとてもショックでした。淡々と話されている中で、現在に至るまで、どんな苦悩があったのか想像もつかないほどです。生きていく、という事がこんなに大変なのか驚きました。私達の町には、いたるところにパチンコ屋がありますが、これからは全く違った意味で気になる存在となりそうです。

★ギャンブル依存症からの回復者や家族、当事者から直接お話を伺うことが出来、感謝しています。「普通じゃないから普通になりたい」との言葉がありましたが、普通とはなんだろう、お話を伺って人生の生きづらさに共感している自分を発見しました。

★普通の人々が、ふとしたきっかけで依存症となる話を聞き、その生活の過程で「周囲の気付き」を得られるような、社会のつながりを作ることが大切であり、その事を理解するための良い機会でした。

★ギャンブル依存症は、自分にはあまり関係ないと思い研修を受けたが、ちょっとした心のさみしさ、疎外感により、パチンコに居場所を求めてしまうという体験談を聞き、自分も皆様のような環境になった時に、果たしてどうなるか改めて考えるきっかけになりました。

★“回復できる”ということばが、田上さんの”深い愛情”もあって、とても温かく胸に届きました。“仲間”の大切さもあらためて学びました。“つらさ”をわかってもらえると底が居場所になり、安全な場所になる。「否認」からは、何もうまねなくて「責める」事では、職場のコミュニケーション（上司との）も、かわらないな、なんて思いました。日ごろの仕事で、区民に接するときのヒントもいただきました。（生保受給者との関わり方・・・） ありがとうございます。

★言葉として、ギャンブル依存症は知っていたが、リアルに体験談を聞いたことは始めてであり参考になった。現在のストレス社会は、不満を無くすための買い物に走る、ギャンブルに走ることにあり、ストレスを発散する手段として、ストレス開放への近道を探すことがあると思う。今後、自分の周りを見直したいと考えた。

★自分の人生においては、今まで縁のない類のギャンブルについての話だったので、印象深かった。ギャンブル依存症は病気であり、当事者たちも困



っているのだという事を知り、彼らを救う社会資源は必要不可欠だと感じた。女性の施設が少ないとの事なので、このような施設が社会で必要とされていることを沢山の人が知っていくことは大切だと思う。現代人の新しい病気に対する知識を習得でき良かった。

★ギャンブル依存症者について、対応することがあり、実際に担当していることから、当事者の話を聞くことが出来たのは、非常に貴重な体験でした。女性のギャンブル依存症者を取り巻く現状についても、知らなかったこともあり、大変勉強になりました。ぜひ活かしていきたいと思っています。

★当事者の体験談を聞けて、有意義であった。

★ 専門家の話ではなく、ギャンブル依存症の方々の話を聞き、女性に限らず、だれでもが陥りやすい現代のストレス社会を表しているように思った。

★ギャンブル依存症は、アルコールや薬物の依存症に比べると、認知されていないと思います。自分はギャンブルをやらないので、どういうものなのか想像がつかなかったのですが、通所されている方や家族の方の生の声を聞くことによって、ギャンブル依存症が病気なのだということが判りました。依存症の方は、それぞれ根底に問題を抱えている方が多く苦しんでいると思うので、ヌジュミの様な通所施設の必要性を感じました。

★「ギャンブル依存症」は単語としては知っていたものの、どのようなものなのか、深く考えたことはありませんでした。今日、当事者後本人の話を聞くことにより、あまりにも身近な問題であることを知り、正直驚いています。ギャンブルにハマルかどうかは、ほんの些細なきっかけがあるかないか、だけの違いなのだと思います。

本日、この場で御自身のことを話して下さった4名の方に感謝申し上げます。

★ギャンブルというと、男性ばかりという理由のないイメージがあったため、今回の研修で女性のギャンブル依存症について、体験談などの話を聞くことが出来たのは新鮮で、興味深かった。患者本人だけでなく、家族を巻き込んでしまうようなケースも多いという事なので、こういった機会で多くの人が認識を深めることは大切だと思う。

★女性のギャンブル依存症者のためのリハビリセンターがあるという事を、今回初めて知りました。元依存症の方や、家族の方の生の声はとても衝撃的で、胸

に迫るものがありました。機械があれば、他の方の話も聞いてみたいです。  
ありがとうございました。

★家族関係や、社会的孤立から来る居場所のなさというすき間をギャンブルで生  
めたことが始まりであり、誰にでも起こり得ることと感じました。否認の状態か  
ら、自身の問題性への気づきが得られるという回復施設の必要性を感じました。  
お話ありがとうございました。

★体験談がリアルで、身にしみました。

★ギャンブル依存症の方のための施設がある事を初めて知りました。(10年以上  
前に1度だけアディクションセミナーに参加させていただきましたが・・・) 今日  
は、貴重なお話をおうかがいできて良かったです。関わっているケースの中で、  
パチンコに家族が通っていて、家計が苦しい・・・などという話も聞いた事を思い出  
します。機会があれば、ご紹介できればと思います。ありがとうございました。

★ギャンブル依存症の当事者の方の話を実際に聞き、ギャンブルの怖さを感じた。  
ギャンブルにはまってしまったきっかけは様々であったが、ちょっとした事がき  
っかけとなり、人生を狂わせてしまう可能性がある事を知り、他人事ではなく、  
自分も依存症になる可能性があることを実感し、辛いことがあっても流されない  
生き方をしていきたいなと思った。

★当事者、御家族の方、貴重なお話ありがとうございました。

人は、色々なものに依存して生きていると思いますが、中毒症状になる可能性  
は誰にでもあるのだと思います。世の中の現在がそれを後押ししている事もある  
と思います。又、自分をありのままに受け止めてくれる居場所は誰にでも大切だ  
と思います。生き抜く事って大変だと、仕事をしながら色々な方と出会うと思  
います。他人事ではないと思う事もあります。

★知り合いにギャンブルが原因で離婚された方がいて、ギャンブルにのめり込ん  
でいる様子もなかったのでびっくりしました。離婚の話が出た時、「やめれば良  
いのに」と単純に思っていたのですが、今日のお話を聞いて簡単ではないこと、他  
の人の助けが大事だと知り、離婚後、一人暮らしをしている知人が心配になりま  
した。借金もしていたので・・・。 貴重なお話をありがとうございました。

	電話相談	メッセージ
3月	8件	12箇所

女性	面接	関係者	利用者
3月	0名	0名	9名

## HELP ME! 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。

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。

## 会員になってください!

- ・正会員 個人 1,000 円(一口以上)  
団体 5,000 円(一口以上)
- ・賛助会員 個人 1,000 円(一口以上)  
団体 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