

＜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年新年号 発行元 NPO 法人 又ジュミ No.72



**通常ミーティングと、パッチワーク、ヨガ、調理プログラム、DVD体操、DVD鑑賞、昨年4月よりぬじゅみは日曜日にも開所しています。**

新年あけましておめでとうございます。

本年もよろしくお願ひいたします。

＜最近の自分＞

スタッフ 竹腰

施設長の、結石からの肺炎。理事長の大腸の手術。無事に終わったと聞いて安心してた矢先、自分の父親の腹部動脈瘤の手術の話聞いた。11月16日セミナーの後、仲間と握手を交わし父のいる病院に一人で歩いた。35分ほどゆっくり歩いたあの感覚を忘れないでいたい。川沿いを歩いてると夕焼けが出てきて空がオレンジ色に変わり始め、思わずコンビニに立ち寄りコーヒーを買った。美味い!!!空はきれい!!!歩き続けていると、自分が人を巻き込み借金まみれ自己破産をした後の事を思い出した。ギャンブルが止まらない中私の母親は、脳内出血で倒れ入院していた。今でも右手右足は思うようには動かない。その母の顔を毎日見に行きたいという気持ちは嘘ではなかった。だけど行動が伴わない。

ギャンブル場に行って病院に行くから約束の時間にもたどり着けない、母親が心配そうな表情で私を見ていた事は覚えている。そんな心配をよそに病院のベッドに横になっている母にお金の無心をした。

「五千円貸してお母さん」「病院だしお母さんは必要な分しかお金ないよ・・・」「じゃあ三千円、千円でもいいから!」。小銭をかき集めてでも、人を傷つけてでもギャンブルをやり続けた自分が、仲間の元から約束の時間に父



親の病院へ歩いている行動が嬉しかった。次の日朝から車イスを看護婦さんに押され手術室に向かう父親の後ろ姿を見て涙が溢れた。ギャンブルを知る前から父に恐れていた事、怒っていた事、声が大きく口調が強く、いきなり怒り声を張り上げたり、いきなり冗談を言ったり。又ジュミのプログラムで自分の過去に何が起きたかを整理させてもらっていたので、父親からしてもらったこと不器用な父親からの愛情がたくさん思い出された。縦に大きい父親が小さくも感じた。昔、自営業で父親は社長だった。私は地位やら名誉やらお金の豊かさを求め、心の豊かさをほとんど失っていた。その会社が倒産後、父は全身真っ黒になりながら働き、家庭を立て直そうと必死だったと思う。父も母も兄も叫びたいぐらい辛い事もたくさんあったらと思う。その陰で私はギャンブルをこそこそと始めることになる。こんなはずではなかったと現実と向き合えない自分。プライドと甘え、独りよがりな考え方、思い通りにいかないことへの不満、自分が抱えている本音の部分いつからかその部分は誰にも話さない自分になっていた。周りに女友達はたくさんいた。だけど嫌われないように明るく振る舞う事に必死だった。今思えば自分の中にある二面性が苦しかったのかもしれない。

そういう生き方、病気の考えが一人になれる場所を探し求めていた。ギャンブルがあったから、行ったから病気になったのではなく・・・病気の考え方を持っていたからギャンブルをやり続けたのかもしれない・・・

4月から子供（二歳）を保育園に預け仕事をさせてもらっている。いろんなことが起きる。二歳の息子は只今、イヤイヤ期に突入しており全ての動きに、私の言葉に『嫌っ！！』をこれでもかどだしてくる。自分に時間のある時にはそのイヤイヤも可愛らしい。余裕のない時は「も～う！知らない！！！」と声を張り上げてしまう時がある。そしてイヤイヤを倍増させてしまい、泣き声がプラスされてしまう。ウオオオオオオとなる。子供はまだ二歳だけど、たまに出る私の苛立ちや余裕のなさ、イライラから出る言葉、無言の行動わかっているのかもしれない。通じるのだと思う。家の中での出来事だがこの前、ムッと不機嫌な私に気付いたのか、たまたまなのか。。「アンパンマン！」と叫びながら急に近寄ってきて頭をなでなでしてくれた。涙が出ると同時にハッとさせられる。子供は確実に日々成長している。施設長が「今の

あなたにとって子供はハイパーパワーかもね～」って話してくれた言葉を思い出し、自分を変えていく努力を続けなきゃとまた考えさせられた。成長したい。(子育ては自分育て) 実家の壁にもずっと貼ってあるなあ。子供を抱えバスに乗り何にもできてないような気になりながら保育園に向かう日も多い。

そんな日は他のお母さん達が完璧に子育てをこなしている人々に見えてしょうがない。(笑) 何人かのお母さん達がかたまって話してたりすると一気に疎外感を感じたりする。だけど何だか以前の私とは違うなあと感じる時がある。次の日も次の日も嫌あああな感情を引きずっていない自分に気付かされる。前ならそのママさん達の中に頑張ろうとしたかもしれない。逆に「別に私は話したくもないし」って、悶々とひねくれたかなあ。たくさんの人の中で、気を使い過ぎたり、無理矢理話したり、無理矢理笑ったり、もうしなくていいのだと。今子供と同じクラスの一人、二人のお母さんと顔を合わせれば自然に挨拶をし子供の事や、行事の話をできるようになった。それで十分だ。何よりスポンサー・スタッフ・仲間・施設長に私生活の事、仕事の事、子育て、いろんなタイミングで話を聞いてもらい整理したり、これでいいんだと確認し合ったり、自分の考えを修正出来る場所が私にはある。ありのままを出せたり出せなかったり、また出し過ぎたり全部ひっくるめて“私だ”。

私一人の考えで生きていたらギャンブルにつかまり自分の命もどうでもいいと投げやりな生活になってしまった。とにかくお金お金の毎日。いくら使っても心は満たされていなかった。今、満たされている部分があるから私にギャンブルは必要でないのかもしれない。

一人ではやめられないから仲間の中に居続けます。いろんな自分を見てきている中で最近思う事は・・・私は父親にそっくりだ。性格も顔も。



笑(°▽°)笑。そんな自分を年々少しずつ好きになっている。

## 仲間の話

DVD 鑑賞『ドランカー』の感想文

AAの創始者の一人であるビル・W氏は、証券取引の仕事をし、ひたすら

お金を増やす事、仕事での成功を求めていく中で、仕事上のストレスの捌け口として、アルコールを必要とし、飲酒へのコントロールを失ってしまいました。

その姿に、主人のギャンブルや失業で金銭的に困窮し、夫婦仲がギクシャクしていくなかで、お金の面がなんとかなれば、主人とも仲良く出来るだろうし、姑さんとも上手くやれるだろう・・・安定した暮らしが出来るだろうと考え、仕事の量を増やしたり、家事を一生懸命やってみたりしていた私が、思い通りにならない苛立ちを解消しようとして、主人に誘われて行き始めたギャンブルにのめり込んでいった事、家族が必死に止めさせようとし、止めたくても止められなくて苦しむ私を助けようとしてくれてた事を思い出しました。

ぬじゅみに通所させてもらい半年になりますが「自分の意志と根性で、ギャンブルを止められなかった罰を受けている」と感じるくらい仲間と過ごす事は、辛かったです。でも、仲間から与えてもらえるあたたかいものに触れさせてもらうことで、助けられてること。仲間の中で守られていること。プログラムに真剣に取り組むことで、止め続けて生きていく事に希望が持てることに気が付けるようになりました。今は、ビル氏とボブ氏のように生涯、今私の周りにいてくれる人達と仲間としてつながらせてもらえたらと願っています。

M・S

## ～大掃除について～

11月21日（金）は、ぬじゅみの大掃除でした。私は途中、遅れて入って来た時は、既に部屋がゴタゴタでした(´\_`)

本当に大掃除が苦手な私は全く無し！でも、みんな仲間はテキパキと事を進め、私は何をしたら良いのか、おろおろしていました(+o+) 初めて、ぬじゅみで大掃除させてもらって、ついでにX'mas飾りもして楽しかったかな・・・。普段、家では大掃除する暇すら無かった（苦笑）。と言うより、ギャンブルで忙しかったから出来なかった（大笑）。

普段から掃除が苦手な私も、ぬじゅみで健康的な生活をする様になり、家

の掃除も週一のペースでする様になりました。ギャンブルを止めて良かった！と今では思っています。感謝、感謝です！

Y・S

↓調理プログラム＝餃子・中華クラゲサラダ・春雨サラダ・チョコケーキ



西谷会館に“よろず家芝吉さん”の落語をみんなで聞きにに行きました。感想文は次号に載せます。



防災訓練＝避難所前にて



仲間たちの作品



PO 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。大切にに使わせていただきます。＼(^o^)  
8月16日から12月13日までの支援者の皆さまを掲載させていただきました。  
した。

※お問い合わせ デイケアぬじゅみ ☎045-744-6516・  
FAX045-744-6517  
ホームページ：<http://homepage3.nifty.com/nujyumi/>

	利用者	電話相談	メッセージ
10月	15名	12件	2ヶ所
11月	16名	8件	7ヶ所

<編集後記>

紅葉が終わりイチョウ並木の静かな通りにさしかかった時「サラサラ」という心地よい音が聞こえて振り返ると黄色に色づいた枯葉たちが幹から離れて地面に落ちていました。枯葉のじゅうたんを歩きながら、このさりげない自然の美しさを施設のみんなにも感じてほしいと思いました。

今年振り返って＝お陰様で育児休暇を終えてスタッフが戻ってきてくれた4月から仲間たちがご自分の振り返りのプログラムを終えて落ち着いて社会に復帰してくれて、入れ替わりに新しい仲間が増えて、施設らしい日常の毎日が始まりました。否認から肯定に真逆な考えに変化してくれる仲間たちのお手伝いができています。

今年は11月から厳しい寒さとなっています。皆様どうぞご自愛ください。

施設長 田上啓子

# 豆の木ネットワークのセミナー

豆の木ネットは、約12年前から女性の依存症者の支援活動を行なう人達のネットワークで女性の依存症者の支援の為に研修会や支援者の交流会をしてきました。今年は神奈川県横浜市での開催となります。女性の依存症者の回復に関心のある関係者各位のご参加をお待ちしています。

日時：平成27年1月21日（水） 入場無料

場所：横浜市開港記念会館 講堂6号室  
〒231-0005 横浜市中区本町1丁目6番地 ☎45-201-0708

## <プログラム>

- 18:00 受付  
18:30~19:30 上岡陽江さんの話  
<休憩 15分>  
19:45~20:30 デイケア インダー&  
デイケアぬじゅみ  
当事者の話



## 電車でお越しの方

- ① JR 京浜東北・根岸線「関内駅」南口徒歩10分
- ② 市営地下鉄「関内駅」1番出口徒歩10分
- ③ みなとみらい線「日本大通り駅」1番出口  
徒歩1分

## バスでお越しの方

- ④ 「本町1丁目」から徒歩1分
- ⑤ 「日本大通り駅・県庁前」から徒歩3分

主催：インダー&ぬじゅみ  
共催：豆の木ネット

連絡先：インダー 045-302-5882  
ぬじゅみ 045-744-6516