

＜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 10 月号 発行元 NPO 法人 又ジュミ №76



買い物依存、浪費癖などご相談ください

プロレス観戦、西谷フェスティバル、仲邑美咲シンガーソングライターライブ、散策、パッチワーク、調理プログラム、etc しました。

＜仲間の話＞

又ジュミを終了して (No.3)

働き始めて 1 年位たった頃、正社員の話しが出ました。バイトだけでは生活出来ず、まだ生活保護を受けながらの暮らした私にとっては有難い話しでした。その半面、社員になれば今まで以上に残業をしなくてはならないし、一度は辞めようと考えた会社での社員の話しだったので、とても悩みました。結論は直ぐに出さなくてもという事で、どうしようと考えているときに妊娠が判明しました。社員の話しが出ている中での妊娠発覚。見えない力が動いたとしか思えませんでした。

結局、社員になる話しを断り結婚、出産への道を選びました。その決断に対しても、迷いがなかった訳ではありません。夫となる相手の人は、直ぐに結婚しようと言ってくれ、周囲の仲間もそんなにめでたい事はないと祝福してくれました。でも、その時の私は子どもを授かった喜びよりも、出産、育児に対する不安の方が大きく、毎日のように又ジュミで一緒だった仲間に電話して相談していました。最終的に決断できたのは、パチンコで散々迷惑をかけた両親の喜びようでした。“こんなに嬉しい事はない。”そう手放して喜んでくれる両親の姿に勇気を貰い、出産を決意しました。決心したかといって不安が消える訳ではなく、ミーティングで“産ま



れて直ぐは目が見えないというけど、私の子どもは目が見えて産まれて来て欲しい。”と話し仲間に笑われた事もありました。

どうにかこうにか無事出産を迎える事が出来たのですが、正直芸能人とかがよく言うようにとても感激したとかという事は余りなく、やっと産まれてくれたというのが本音でした。出産後は1ヶ月程実家でお世話になり、その後子どもと2人家へ帰りました。今まで料理は全くとっていい程何もしてこなかった私にとって子育てと家事の両立は本当にきついものでした。家の事はしなきゃいけない、でも子どもは泣くし、身体の疲れはとれない、そのような生活の中でその内ノイローゼ気味になり再度、実家にお世話になる事にしました。その際、久しぶりにミーティングに行き“子育てが辛い。”と涙ながらに話しをさせて貰いました。今考えれば、慣れないのに子育て、料理を完璧にこなそうとし自分を追い詰めていたのだと思います。“昨日は掃除したから、今日はいいか。”とか、“今日は疲れているから夜ご飯をお惣菜にしよう。”とか考えられない自分。融通が利かず、自分のキャパ以上の事をしてしまう。それはまさしく、自分が依存症になった原因の1つである性格上の問題でした。(次号に続く)

西谷フェスティバルに出掛けて

あいにくの雨でしたが、仲間と共に西谷フェスティバルに出掛けて来ました。

普段は、閑散としている西谷の商店街が、お神輿行列や美味しそうな食べ物のお店、子供たちが喜びそうなクジ引き等が並び、見物客も多くとてもにぎやかでした。

私は、仲間とイカ焼きを食べながら高校生の和太鼓演奏を見学し、焼きとうもろこしを食べながら歩いて帰って来ました。

大道芸やバンド演奏、ご当地の戦隊もののショー、小学生の阿波踊りやダンスなどの催し物がたくさんあったので、来年は雨を気にせずゆっくりと楽しむ事が出来たらいいなと思っています。



M・S

西谷祭り・・・希望へと・・・☆

今日は施設のプログラムで急遽、西谷祭りに行ってきました。普段は、あまり人通りのない商店街も今日は、たくさんの老若男女の方がいて、おみこしも担いでいて、とても賑やかでした。

私は早速食べたい物があり、決められたお小遣いの中で仲間と色々な物を食べ歩きしたり、商店街のお店のおじちゃんや町の人々と触れ合ったりしました。途中で、小学生くらいの子供達が一息懸命ダンスを踊っている時間帯があり、可愛かったので、思わず立ち止まって最後まで見てしまいました。その中でお母さんらしき方が、その踊っている姿をビデオで撮っている方がいて、私は自分の小さい頃を思い出しました。

運動会、卒業式、授業参観などの行事がある時は、必ず母が来てくれました。(父は仕事が忙しく、でも運動会と高校の時の卒業式には必ず来てくれました)何年か前に、私や弟の小さい頃のビデオや写真を家族4人で見て、笑っていたのを思い出しました。私もあの子達のように小さい頃は反抗しないで可愛かったのかな・・・?と。

ある程度、年頃になった私は、両親の想いを素直に受け入れず、いつしか反抗ばかりしていて、迷惑や心配をかける子になっていたと思います。

今はまだ回復途中で次々と自分自身の欠点、弱点という壁にぶちあたっている今日この頃です。今まで色々なこと、自分自身と向き合うことから逃げてきたので、今が決して楽で楽しいとは言えません。

けれど、私もいつか子供が産まれたら、両親からもらった愛情を・・・スタッフや先行く仲間のお子さんを大切に想う強い気持ちの分かち合いを忘れずに、希望を持って生きたいです。

あいにくの天気でしたが、お祭りに行けて良かったです。楽しかったです♪

ありがとうございました。

Y・K



西谷フェスティバルに参加して

8/30(日)施設長、スタッフ、仲間と一緒に西谷フェスティバルに行ってきました。雨が降ったりやんだりの天気でしたが、お店がたくさん並んでい

て楽しかったです。

普段なかなか食べることのないものを食べようと思いました。本場インドカレー、ナン、もつ焼、なんこつつくね、お豆腐屋さんのかりんとう……。私は施設長と一緒にまわり、靴屋さんのおばあちゃんが作った丸ごときゅうり一本の浅漬けをごちそうになりました。あちらこちらでショーをやっており、同じ衣装を着て一生懸命ダンスを踊る小さな子供たちは、とっても可愛かったです。

帰り道、おみこしをかつぎながら声を出している人たちに合わせて施設長が「ワッショイ！ワッショイ！」って声を出されて「あなたも出しなさいよ。」と言われたのですが、恥ずかしくて微笑みながら見ているだけの私でした。人の目を気にせず声を出していいところで、思いっきり声を出そうと出来る私になれば、もしかしたら、これも私の回復のひとつになるのかな……。
A・S

プロレス観戦

横浜市健康福祉局障害支援課より「OZ アカデミー女子プロレス横浜文化体育大会」から、招待が来ていますよ、いかがですか・・・とお知らせが来て、皆さんに伺ったところ「行きたい！！」ということだったので、初めて観戦に行かせて頂きました。

私はプロレス、あんまり好きじゃないなあと思っていました。でも今回は仕事で行くんだし、と思って行きました。でも実際に行ってみると、すごく笑っている自分が出て。皆さんが思った以上に楽しんでらっしゃる姿を観ていたら、私も楽しくなってきました。場外乱闘、凄い迫力でしたよ！！

私は以前、ギャンブル以外は、何も楽しくないような気がしていて、友人とのお茶も、どこかへ出掛けることも、パチンコやスロットのことが気になってイライラしてほんとに楽しむ、ということが出来ませんでした。でも今回、皆さんと一緒に観に行くことが出来た上に、楽しめていることがほんとに嬉しかったです。

気分が上がりすぎちゃう・・・ということで、プロレスはいいところで切り上げて、一度ぬじ



ゆみに戻り、一言ずつ気持ちを分かち合ってから、皆さん家路に着きました。

同じ病気の仲間との関わりのなかで、人との関わりを学んでいく・・・私も続けさせて頂いているんだな、と思います。

過去の思い出（記憶）に囚われて生きてきて、泣くことが多かったけれど『新しい思い出を作っていくのよ』と、言ってもらった言葉も思い出しました。機会を頂いて、ありがとうございました。

スタッフ 宮西 礼子



調理プログラム



仲邑美咲さん（シンガーソングライター） ライブ



	利用者	電話相談	メッセージ
8月	14名	14件	1ヶ所
9月	15名	6件	1ヶ所

<編集後記>

スーパームーン(月と地球の最接近の満月)がとっても神秘的でした！私が見た角度かもしれませんが、笑顔の人の顔のようにも見えました暑くもなく寒くもない心地良い気候となり、先日、心地よく晴れた日に利用して下さっている女性たちと散策に行きました。秋らしい赤と白の彼岸花や花々や帷子川にはアオサギ、鶉、かるがも、しらすぎなどの野鳥などを観察しながらのひと時を過ごしました。

施設長 田上啓子



日の光を浴びてきらきら光る松
松ぼっくりが大きかった！
みんなで見とれました。
この松なんという名なんだろう？
⇒大王松という名前でした。

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

<カンパして下さっている方々（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24日から10月2日までの支援者の皆さまを掲載させていただきます。

又ジュミセミナーのお知らせ

テーマ：身近にやめさせたい大切な人がいるけど

どうしたら良いのかわからない

～今回は専門家を招いて借金の問題について考えます～

借金の問題は必ず整理できます。
あなたの命を守りたい、一緒に考えましょう !!

デイケアぬじゅみは、女性のギャンブル、買い物、盗癖などの
問題行動からの回復支援の施設です

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 横浜市保土ヶ谷区社会福祉協議会
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