

＜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＞

テイケアセンター ぬじゅみ だより

平成 27 年 2 月号 発行元 NPO 法人 又ジュミ №73



**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etcしました。**

### ＜仲間の話＞

#### 年末年始を仲間と過ごして

大みそか、元旦、2日と施設に泊まり3日間、仲間と一緒に過ごしました。12月に入り、街はクリスマス一色になり年末が近づけば、せわしなく世間の人々が動いているように感じる毎日の中、私たちは変わらぬプログラムで3ミーティングを歩いていました。「本当だったら家族揃ってクリスマスを、年末年始を過ごせている幸せな生活が私にはあった・・・。」

人の幸せであったはずの生活を、あたり前のようにそしていつからか退屈で窮屈に思う私になっていました。満足に思うどころか、不満だらけに思う私になっていました。

今考えるとそんな自分自身からも逃げるように私は、ギャンブルを朝から晩までやっていたのかもしれませんが。自分自身の弱さと向き合うことに臆病な私は、誰かのせいにすることで自分を正当化するのが得意で嫌なことがあるとそこから逃げ出すという習慣が私をギャンブルに、アルコールに、過食に、走らせていたのかもしれませんが。対処する方法が私には分かりませんでした。正直まだ漠然としか分かりません。

自分自身の弱さと真剣に向き合う準備を、決心をプログラムの中でやっと、やっとしようとし始めたばかりの私なのです。すごく恐いし、今にでも逃げ出してしまいたいと思う私があります。年末年始の私は世の中の雰囲気には押しつぶされそうでした。だけど仲間の中にいました。仲間がミーティング会場を開けてくれていました。大みそかは仲間と一緒に紅白を観ました。元旦は、

仲間が作ってくれたお雑煮を食べました。仲間のなかにいることで感じるこのできる“あたたかさ”が今の私を、ありのままの私を自分自身が受け入れることで、何か一步を踏み出せる力になっていると信じています。

仲間感謝します。感謝の心が私に謙虚をもたらししてくれますように。

ありがとうございました。

A. S

\*\*\*\*\*

### 酒とバラの日々を観て

今日は、映画プログラムで酒とバラの日々を鑑賞した。主人公の男性は、物語の始まりから酒を飲んでいて。仕事でもプライベートでも酒があった。ある女性と出会い結婚、そして子供が生まれる。男性は、どんどん酒に溺れていく。仕事を口実にして、嫌なことから逃れるため酒を飲む。一度飲み始めたら、止まらなくなっていた。そしてある日、全く飲まなかった妻に、どうしてお前は飲んでくれないんだ。こんなに俺は大変な思いをしているんだ。俺の帰りを待っててくれるのなら、酒を飲みながら、陽気な気持ちで出迎えてくれと怒鳴る。妻は、まだ母乳で育ててるのよと、男は、今はミルクがあるじゃないか、俺のこと考えてくれ、わかってくれ、俺はこんなに大変なんだぞと怒鳴り散らす。妻は、やっと寝かしつけた子供が起きやしないかとヒヤヒヤしながら、お願い静かにしてと懇願する。そんな妻にさらに腹を立て、子供部屋のドアをパターンっとおもいきり力を込めて閉める。その大きな音で男は我に返る。いったいどうしてこんなことになってしまったんだろうと、嘆いている男の気持ちが伝わってくる。そして、妻は、嘆き悲しんでいる男と一緒に酒を飲む。この時、酒を口にしたら妻はどんな気持ちだったのだろう。男を愛する気持ち、励ましてあげたい、男の気持ちに伝えてあげたい、どうにか男を救ってあげたい。いろんな気持ちが伝わってくる、印象深いシーンだった。そして妻も男と一緒に酒にどっぷりとはまり込んでいく。

私が小学生の頃、母親はポーカー屋で働いていて、摘発されたこともあった。一緒にポーカー屋に行くこともあった。摘発後は、ポーカーがパチンコ屋に変わった。小学生の頃は、よくパチンコ屋に連れて行かれ、落ちているパチンコ玉を拾って、親に渡してやらせてもらったりもした。パチンコ玉が現金に変わるのだということも既に知っていた。そんな親とも中学生・高校

生になり、どんどん距離は離れていった。一日に何本も飲む缶コーヒー、タバコの煙。体に悪いからやめなと繰り返し言い続けていた。そして、パチンコ屋に行くことは、なんとなく悪いことだと思っていた。それなのに、ぬじゅみにつながった時の私は母と同じように、一日に10本以上の缶コーヒーを飲み、タバコを吸っていた。ギャンブルをしている時は、まともにご飯を食べることもなかった。

高校を卒業する頃に今の主人と付き合い始め、また、パチンコ屋が身近になった。初めは、当時の主人がパチンコをするのを眺めているだけだった。女がするものじゃないという気持ちがあったから、ただただ終わるのを待っていた。それがいつしか一緒にやるようになり、一人でも行くようになった。そして、20年以上私とギャンブルは切り離したくても切り離せない。人を傷つけても、だまして、盗んでも、どんなことを犠牲にしようとやめられない。何度も何度も心底やめたいと思い、意志と根性で2、3か月、半年、一年と行かなくても、フーッと足がギャンブル場にまた舞戻ってしまっていた。自分が病気であることを受け入れるのに20年の月日を要した。そして、まだすべてを病気のせいにしてしまっているのだからだろうかと思う自分がある。

主人公の男もある日、自分の姿が映るショーウインドウの窓を見て、はっと気づく。酒のせいで、何もかも思い通りに行ってなかった人生だったのだと。きっと、このまま酒を飲み続ければ死に至ることを悟ったのだと思う。そして、男は回復の道を歩み始めた。そんな男に対して妻は、言い尽くせないほどの孤独を感じたのだと思う。男が回復の道を歩み続けると、妻の飲酒はさらにひどくなっていった。シラフではどうにもこうにも居られなかったんだと思う。飲んで酔っ払っている時が唯一の慰めだった、嫌なことを忘れていられる、現実を直視せずにいられたのだと感じた。

私は、ぬじゅみにつながって8か月が過ぎた。20年以上切り離せなかったギャンブルが今、止まっている。執行猶予を与えてもらっている。つながってから今日までギャンブルをしたいという衝動すら感じていないが、いつでもギャンブルの世界に戻ってしまう私が私の隣にいると思っている。今ま

でギャンブルで覆い隠していた問題を気づかせてもらっている。私も多くの仲間と同じで、常に生きづらさを感じながら生きてきた。嫌なことに立ち向かうのではなく、逃げることを常に選択してきた。自分の感情の出し方が分からなかったから、ギャンブルの勝ち負けだけに集中できる世界が、自分の中の怒りも孤独も、モヤモヤした気持ち全てを打ち消してくれているのだと錯覚していた。私は、妄想の中で生きてきたのだと気づかされた。

私の回復の道の歩みは主人公の男と同様に、いくつもの高い山を超えていかなければならない。その高い山は、私自身なのだと思う。今、私は私自身と戦っている。でも、もう一人ではない。施設長、スタッフそして仲間を支えられている。だから、私が逃げさえしなければ、私自身の頑固な自我を打ち砕ける日が来ると確信している。

映画の最後まで妻は酒を手放すことができなかった。酒を手放すことへの妻の恐れが伝わってきた。私にとって恐れは怒りに変化する。私の怒りは制御不能に度々陥る。少しずつ恐れを手放し、怒りをコントロールできるようになりたい。

施設長、スタッフのみなさん、そして仲間へ

私の怒りを真っ直ぐに受け止めてくれてありがとうございます。今まで出すことの出来なかった感情を全身で受け止めてくれてありがとうございます。

映画の中の妻も、一日でも早く気づければいいな...

Y・H

\*\*\*\*\*

豆の木ネットワークのセミナーに参加させていただきました。今年は横浜開催でした。一昨年は通所者として参加させてもらい、今年は支援する側の立場として参加させていただきました。セミナーの前はオリエンテーションがあり、支援する側の方が集まりました。その時自分はここにいていいんだろうか、という気持ちや、なんでここにいるんだろう・・・(自分で選んでるんですけどねえ)みたいな気持ちになっていました。自分には強い熱意もないし、嫌だなあ、でもやってみようと思ってやり始めた仕事だったからかもしれません。



でも、全国各地、沖縄～北海道（ほんとに遠いところからも来られていました！！）の女性の依存症者の方の支援活動をされている女性たちの色々なお話を聞いているうちに、何ていうか、安心したのか、そんなことも考えていない自分がいました。それは、私が施設や自助グループに繋がらせてもらって、依存症の女性の仲間に出会い、経験の分かち合いをさせてもらう内に感じてきた感覚と似ています。豆の木ネットワークの方々は私にとって、共に今日一日を実践しようとされている仲間だからかもしれません。それぞれの施設や活動の現状を聞かせていただき、問題と向き合い奮闘されていることや、何より同じ病気で苦しむ仲間への手助けをし続けることを懸命にされているんだなぁと改めて知りました。私もこういう中で救われてきたのですね。

セミナーでは、たくさんの方が聞きに来られていました。大きな会場が、いっぱいになっていました。当事者、家族、行政の方、ほんとに沢山。

セミナー翌日は、豆の木の方々がぬじゅみに見学に来て下さいました。ぬじゅみを今利用して下さっている仲間も、勇気づけられたようでした。言葉を交わさなくても、ハグしたり、握手したり、共にミーティングの場に居たり・・・それだけでも安心に似た感じの何か、目には見えないけれど病気の回復に必要な何か、”仲間”と言われる人たちの中にはあるんだな、とまた信じる力となる経験をさせていただきました。

今回、出会いを与えていただいたのに自分から積極的に話しかけていく事が出来なくて、もったいなかったなぁとよくよ考える自分もいましたが、話しかけられなかったのが、ありのままの自分だった、と認めるしかないな・・・と思います。変えていく勇気をお与え下さい、と祈ります。

自分の人生は自分が歩くのですが、歩き方が下手くそだし、沢山失敗します。それでもまた回復の道へ戻してもらえる今は、やっぱり私の力ではないし、仲間のお蔭だと思っています。お会いしたことのなかった方々に出会わせてくれて、神様ほんとにありがとう。

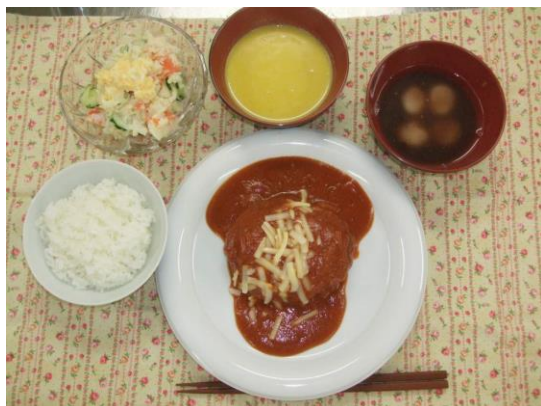
宮西

	利用者	電話相談	メッセージ
12月	15名	5件	3ヶ所
1月	15名	1件	7ヶ所



← クリスマス会

初詣  
富士山神社  
雪が舞っていました



## 豆の木ネットワークセミナー



翌日参加した沖縄から北海道の施設のスタッフたちがヌジユミ見学



NPO 法人ヌ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、よろしくお願いたします。

★お振込先：加入者名 NPO法人ヌジュミ  
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^)  
12月17日から2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。  
した。

#### ＜編集後記＞

2月に入り今年一番の底冷えがする日が続きました。

先日のニュースに育児ノイローゼで二人のお子さんをお母さんが手にかけて逮捕されるという悲しい出来事が報じられていました。

他人ごとではない、あの地獄のやめたくてもやめられない、死にたくても死ねない、何が起きても起こしてもおかしくなかった世界を経験して、私たちも、まさに「よく生き抜いてきた、(サバイバー)」です。

「生きている」、「決して一人ではない」、「しでかした過去のことは整理してこれから一緒に生きていきましょう」と女性たちに伝えています。

明日に向かって「今日一日」です。

今日はビデオ鑑賞「トトロ」をみなさんと一緒に見て気持ちがなごみました。

施設長 田上啓子

※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/nuijumi/>