

＜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 6 月号 発行元 NPO 法人 又ジュミ №74



買い物依存、浪費癖などお相談ください

**散策、通常ミーティングと、パッチワーク、ヨガ、調理プログラム、
外食プログラム、DVD体操、DVD鑑賞 etc しました。**

＜仲間の話＞

大池公園散策

一年ぶりの大池公園散策に行ってきました。去年はすっごく寒かった記憶があります。今年は天気恵まれて、少し暑いぐらいでした。

みんなでバトミントンをして遊んで、おもいきり笑って、お弁当と施設長が買ってくれた焼売を食べて、昼寝して、写真をいっぱい撮って、また腹を抱えて笑ってる自分がいました。昨日は、怒りに支配されて、自分をまた見失いそうになってた私でした。でも、今日はそんな私はいませんでした。たくさん笑って、全力で今日一日を楽しんでいました。

一年前と同じ場所に来て、一年前の記憶が鮮明に思い出せます。それも、隠し事なく後ろめたい事もなく、嘘のない生活の記憶が。盗んでギャンブルをし続けてきました。やめたくてもやめられませんでした。でも、ぬじゅみにつながってから、盗むこともギャンブルをすることもしないでいられる私が存在しています。私にとって、問題行動をしないで過ごせる一日一日が、とても貴重なもので、かけがえのない時間なんです。何度も罪を繰り返し、ずっとそばにいてくれる主人を苦しめてきました。母も姉も、周りの人を巻き込んで破壊してきました。そんな私の問題行動、盗むこともギャンブルもしないで、今こうして笑っていられる。助けられて



生かされています。そう感じるができることも、私の中に起きた奇跡なのです。

この一年、ほぼ毎日毎日しんどくて、自分が犯してきたことなのに、それがひどすぎて苦しくなって、仲間の間でもいざこざが絶えなくて、逃げたくなることばかりです。だけど、そんな日々の中でも、今まで経験したことのない穏やかな自分であれた感覚も、まだまだ少ないけど感じられた日もありました。(その時の私は、もう大丈夫だ、こんな私ならぬじゅみをやめても大丈夫だ、なんて大きな勘違いをしてました。) そんな日が、また一日と少しずつ増えてくれることを願いながら歩いて行こうと、今は感じてます。

施設長が、いつか話してくれたことがありました。「一年前を振り返って、問題行動をしてない自分を思い出して欲しいんです」と。そして実際に一年前を振り返って、盗むこともギャンブルもしないでいられた日々を思うと胸があつくなります。当たり前なことなただけれども、私には、その当たり前のことができなかつたんです。だからこそ、単純にうれしくて涙がこぼれてきます。

まだ、日々を仲間と過ごす中で、自分の感情の波は急激に変化してしまいます。だけど、仲間の中にいるからこそ、自分の弱さも欠点も何から逃げて来たのかも気づかせてもらっているのだとわかるようになりました。知りたくないことばかりだし、つらいことばかりだし、向き合いたくないことばかりです。それでも、ゆっくり逃げずに一步一步前進出来ることを願って行動あるのみ。

私のクリーン（問題行動をしないで生きる）は、私自身のためのものであるけど、家族のためのものであり、支えてくれる仲間たちのためのものであるのだと思います。

感謝する気持ちがぶっ飛んでしまう日もあるけど、今こうして助けられ生かされていることに感謝してます。ありがとうございます。 Y・H

「人間とは何か」を觀賞して

私は、第一章しか觀賞していませんでしたが、人は生き抜いて行く為に獲物を得る為の道具を考え作り出し、生きて行く。その道具は、現在も使われていると言う。人と人が助け合って生きて行く、そんな姿に



私は感動した。決して人間は一人では生きて行けないと言う事。

私達、依存症者が自助グループあるいは施設に繋がった仲間達も何度一人で辞めよう。。と思った事か。だが、決して一人では辞めることが出来なかった。自分の家族が辞めさせようと努力するが、それでも辞めることが出来なかった。重症だった自分達が先行く仲間達に助けられ生きて行く。同じ依存症者同志が、お互いを助け合って生きて行く。私もかなりの重症だったが仲間達に出会った事によって、スロットも最後の再発からようやく一年になる。生かされているという事、どんな人間でも生きてて良いのだと言うことに改めて気付かされた様に思う。私が助けられた様に、今苦しんでいる仲間今度は自分が助けて行こうと思います。 Y・S

「ヒューマン なぜ人間になれたか」

なんか面白そうでメモをしながら観ていました。チンパンジーの「人は人、自分は自分。」「おせっかいはしないが明らかな要求には助ける」という部分は私は見習った方が良いのかな？と思いました。

私は、全く心が笑えないくらい落ち込んでても笑顔は作れる不正直さがあるのですが、無理して強がらず「助けて下さい」「辛いです」と言えるようになりつつあります。ギャンブル依存症という病気の仲間、12ステッププログラムを実践し続けて回復し続ける仲間から知識と経験を分かち合ってもらえることで、一人では止めることの出来なかったギャンブル行動が止まり、回復を目指していけるって思えるようにさせてもらえてるからだと思います。

私は大学で幼児教育を学ばせてもらい、アメリカの論文はなんとなく頭に入っていて私が学ぶ頃には赤ちゃんのミルクは抱っこしてにこやかな表情で語りかけながらとか、言葉がけ、スキンシップ、表情の大切さを教えてもらってたので、自分の娘育てはとって一生懸命笑顔で話しかけてたり、抱っこ大好きだからとずっと抱っこしてたなとか思い出したら懐かしいあたたかい気持ちの後に、後悔や罪悪感がどんどん湧いてきちゃいました。

私はすぐに気持ちのチェンジが出来ないので疲れちゃって「投てき具は人に罰を与えるもの～」ってくらいから睡眠学習とさせていただいてしまいました。「正直に白状します。ごめんなさい。次回はちゃんと最後まで・・・」なんて言っても信じてもらえないと思うので（私も守れる自信ないので）約

束はしませんが・・・

毎日又ジユミに通って、仲間と共に行動する事は、続けていきたいと思っ
てます。

S

「何故人間になれたのか」感想文

第3集は寝てしまい観てませんでした。

私たちの祖先であるホモサピエンスの進化を知りました。

印象的だったのは、同じ人間であり脳の大きさも変わらず、知能はネアンデル
タール人の方が僅かながら大きかったのにホモサピエンスである私たちの
祖先が生き残ったとされている。ネアンデルタール人は、強靱な力があり、
どんな敵にも立ち向かうだけの力が備わっていた。それなのに生き残ったの
は私たちの祖先だった。私たちの祖先に与えられていたのは、協力するとい
う能力、知能、弱さ。そして、投てき具という道具を作り出した。弱いから
こそ、その弱さを強さに変えて、仲間どうし協力しながら生き抜いて進化を
遂げてきたんだと感じました。

自分の弱さを強さに変える。

自分が何者であるかはっきり知ること、それを認め受け入れ補おうと努
力する。それも一人ではなく、仲間と共に。そして、強さへと変えられてい
く。今の回復のプログラムの原理が昔から使われていたことを知りました。

人間は、生まれた瞬間から協力しながら生き
ていくという仕組みが組み込まれているとも言
っていた。一人では生きて行かない。生き抜
くことが出来なかった。元々そのように作られ
た生き物であることも知りました。

助け助けられ、支えるから受けることができ
る。

20 万年も前に、私たちの祖先はそうやって
生きてきたことを教えられました。

Y・H



又ジュミを終了して (NO. 1)

私がギャンブル、パチンコにはまり始めたのは20代後半でした。その頃の私は、仕事を中心の生活でした。もともと、性格的に一つの事にのめり込みと周りが見えなくなるタイプで、朝早くから夜遅くまで仕事をし、仕事が終わっても仕事の事が頭から離れない、そんな日々でした。そんな生活に疲れきっていた時に会ったのがパチンコでした。

パチンコをしている間は、頭の中が真っ白になり仕事の事や嫌な事全てが忘れられる、その感覚が忘れられず、最初は仕事帰りに1時間~2時間程度だったのが、だんだん休みの日にもパチンコ屋に行くようになっていきました。その内、お給料だけではお金が追いつかなくなりクレジットカードでお金を借りて、パチンコをするようになりました。パチンコにはまり始めて、2~3年後には150万円の借金をつくり、一緒に暮らしていた両親に立て替えて貰いました。両親にはパチンコはもうやらないと約束をして立て替えて貰ったのですが、その後も辞める事は出来ませんでした。

大負けした日の帰り道、“もうパチンコはやらない。”と心に誓うのですが、次の日になると“今日は勝てるかも、昨日は選んだ台が悪かったんだ。”という考えが浮かんで行ってしまふ。会社帰りや、休みの日に“今日は絶対パチンコ屋にはいかない。”と思っても、パチンコ屋の前を通ると“少しだけ”という気持ちになりパチンコをしてしまふ。そんなパチンコを辞められない生活の中で、借金だけが増えていきました。

借金を立て替えてくれた両親には“パチンコは辞めた。”と嘘をついていたのですが、毎月届くクレジットカードの明細書や、休みの日になると何処に行くとも言わず家を出ていく娘の姿にそれが嘘だと見抜いていました。そんな、ある日新聞に掲載されていた『ギャンブル依存症』と『又ジュミ』の記事を見た両親が“うちの娘も病気なのでは。”と思い、その新聞記事の切り抜きと『ギャンブル依存症』の本を私に渡してくれました。

それが、私と『又ジュミ』の出逢いでした。

その時の私は直ぐに自分が病気だと認める事が出来ず、“借金さえなくなれば私は普通の暮らしが出来る。”、



“この借金は自分で何とか出来る。”と考えていました。ただ、借金をしては返す、借金をしては返すという自転車操業の日々にも限界が来ていた事や、その時勤めていた会社を辞めて以前働いていた会社の上司が新しく起こした会社で働きたい、その為にもパチンコを辞めて人生をリセットしたいという思いが浮かんできて、『又ジュミ』に通所する事にしました。(次号へ続く)

A



	利用者	電話相談	メッセージ
4月	17名	5件	3ヶ所
5月	15名	8件	3ヶ所

※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/>

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、よろしく願いいたします。

★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^)
4月21日から6月5日までの支援者の皆さまを掲載させていただきました。>

<編集後記>

5月はこんなに暑かったかかしらという夏日になっていますが、近くの公園や街角では、ツツジや紫陽花、バラなどの花が咲き、また施設の軒先にまた白セキレイが繁殖が始まり、心を和ませてくれます。

ヌジュミの活動は「考える会」を含めれば足かけ10年になります。最近では修了した仲間や自助グループの仲間たちが司会に来てくれるようになり、女性たちの輪が広がっていることがとても嬉しく思います。

先日、14日に開く8周年セミナーを記事にしたいと新聞の取材を受けました。翌日にはネット上でも紹介されたのには驚きです。

毎年できる限りPRをしてきましたが、もっと多くの方来ていただきたいと願っていて記事の掲載でセミナーへの問い合わせが多くあり、依存症の回復が広く啓発ができるかなと当日が楽しみです。施設長 田上啓子

みなさんにお願ひがあります

私たちはギャンブルや買ひ物の浪費で苦しんでいる女性の支援をしています。

皆様の周りにも相談する場所がなく、困っている女性がいるかもしれません。

そのような女性たちへ私たちの活動があることを伝えてください。



ぬじゅみ

〒240-0052 横浜市保土ヶ谷区西谷町

電話 045-744-6516

携帯電話 080-6611-7526

Eメール nujyumi@nifty.com