

## <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 12 月号 発行元 NPO 法人 又ジュミ №77



買い物依存、浪費癖などご相談ください

アルクバーベキュー、AA セミナー、GA - OSM、リブ女性ハウス集い、豆の木ネット step セミナー、ほどがや区民祭、又ジュミセミナー、パッチワーク、地区センター文化祭見学、調理、GA26 周年 etc 参加しました。

### <仲間の話>

#### 又ジュミを終了して (No.4)

今、子どもは 2 歳半になりますがその性格上の問題が自分自身を苦しめる事が多々あります。一人暮らしを始めた頃からそうだったのですが、何故か掃除を始めると止まらなくなってしまふ所があります。今の私にとって大切なのは掃除よりも子育てで、本当は掃除の時間を減らして、外に行くのが大好きな子どもと公園に行った方が良い、頭ではそう判っているのですが、どうしても掃除をしないと気が済まないのです。でも、カー杯掃除をしてしまうので、それで疲れてしまって、その後休憩し子どもの相手をしない。そんな毎日に、本当にこれで良いのか、確かにパチンコはやっていない、でも子育てを優先しない私は駄目なんじゃないか。と悩みながらも、現状が打破できない日々が続いていました。何より、私自身が朝起きた時、今日も洗濯して、トイレ、お風呂洗って、子どもにご飯を食べさせて、掃除機をかけてと思うとげんなりしてしまうのです。そんな中、週 1 回行かせて貰っているミーティング会場で先行く仲間が楽そうに生きているのを見て、自分もこうなりたいと思うようになりました。その為には先行く仲間が言っている“ギャンブルをやらないで、やる事をやっていれさえいけばよい。”という言葉に“自分は先行く仲間の言うやる事をやっているのだろうか？”という疑問がわいてきました。と同時に“この先、掃除をする事に重点をおかなくなっても、何か別の事を見つけ同じ事を繰り返すのではないか。自分の為にも、子どもの為にもどうかしなくては。”という強い思いが出て来ました。



何年かぶりに又ジュミに行って司会をさせて貰ったり、先行く仲間に相談したりしました。又ジュミでは、同じ女性の仲間が自分のしてきた事や、子どもと離れて暮らしている事などで、苦しみ、悩みながらもこの状況を何とかしたいと思っている姿に勇気を貰いました。先行く仲間には、“まずは掃除を優先してしまう自分を認める事。責めない事。この病気の人には2つも一遍に出来ないんだから、自分のやりたい方をやればいい。そして、その結果を見て変えた方がよければ変えていけばいいんだ。”と言って貰いとて楽になりました。“自分を責めない。”それは、ギャンブルを辞め始めた頃、良く施設長が私に言ってくれた言葉でした。

自分に自信がない、何かをやり始めると自分が気のすむまでとことんやってしまう体質。100か0の思考。自分が成長する為には何かを頑張っているなければならないという、体育会系で身についた思考。

これらの思考や体質が悪いとは思いません。ただ、私にとっては自分自身を苦しめ、パチンコに向かわせてしまうものなのだと気付きました。いまだに、自分を楽にするという事は自分を甘えさせてしまう事につながるのではという思いもあります。でも、自分がきつい日々を過ごしていたら、子どもにもそれが伝わり、子どもの成長に決して良い影響を与えるとは思えません。自分の事を心から好きになれないと、他人の事も好きになる事は出来ない。せっかく、新しい家族を授かった以上、心から家族を思い、慈しめる人間になりたいです。

“ギャンブルさえ辞めれば問題ない。”という最初の気持ちから、又ジュミに通所している中で“パチンコを辞め続けるには自分の内面を変える必要があるのかも。”と思い始め、実際に社会生活の中でそれがはっきりしてきたのだと思います。判ったからといって何十年もかけて自分に身についたものが簡単に換えられるものではありませんが、少しずつでも換えられたらと思います。

今でもパチンコ屋の前を通ると“昔みたいにここに入れば、楽になれるかな。”と思う事があります。でも、例え夫や子ども、自分自身の事で嫌な事や、逃げ出し事があったとしても、それ以上に今の生活を壊すのは嫌だし、毎日借金の返済について悩みながら過ごすあの日々に戻りたくはないです。その為にミーティングに行っているというのがありますが、週に1日1時間半と

いう時間、母や、妻という立場から解放され仲間の話を聞き、自分の話しをする事で自分自身を見つめ直し、自分が楽に生きていけるようにさせて貰う為に行っています。

先日、又ジュミに行った時仲間に“何年後、何十年後にでもあの当時はお互いあんな事で悩んでいたね、と笑いあえるといいね。”と話しをしました。今は、それが心からの望みです。(終わりです)

\*\*\*\*\*

### 回復 ～繋がった頃の自分～

10/7(水)に、先行く仲間がスピーカーに来てくれました。いつもなら、午後のミーティングはお昼ご飯を食べて眠くなってしまうのですが、この日は眠くならず話を聞くことができました。

私は今通わせてもらっている施設に通って5ヶ月経ちますが、繋がった頃と5ヶ月経った今日現在、問題行動をしない、止めさせてもらっている日々に自分の感情の変化を少しずつ感じています。

そんな中で、今日の先行く仲間の話を聞かせてもらいながら、私が繋がったばかりの頃を思い出させてもらいました。

最初は自分がしてきた事を他人に話して回復する？休みなしで、365日他人(仲間)と3ミーティングを歩くなんて有り得ない。12ステップってなんだ？訳が分からない・・・というのが正直な気持ちでした。だから、私の悪い癖で、自分の感情を我慢して、良い子を演じて早く修了するんだ！とっていました。

でも、仲間の話を聞いたり、スポンサーと話していくうちに、私は本気で回復する気がないんだな、とある日気づきました。

それまでにも、体の至るところに色々ストレスを感じたりと、体は正直でした。もし、今のこの中途半端な状態で逃げ出したら、過去の考え方、生き方に戻ってきつと繋がる前よりも周りで支えてくれている家族を苦しめてしまうだろうし、もちろん自分の体も傷つけてしまうと思うし、最悪、命を失くすことになるかもしれないので、今の私はやっぱり“回復したい”と思いました。

回復には時間もかかるし、決して楽とは言えません。でも、



私の周りにはスポンサーや施設長、スタッフ、仲間がいます。「何かあったらすぐに連絡して来なさい」という言葉をいただいて、本当に温かいな・・・守られている、救われているなと思いました。

例えばアクションが違って、私にとって今日のような先行く仲間の話は貴重だし、勇気をもらい、生きる希望になりました。これからも、スポンサー、施設長、スタッフ、仲間の力を借りて、クリーンを続けていきたいです。貴重な時間をありがとうございました。 Y・K

### ゲストスピーカー

10月7日水曜日、午後から山本晋一さんのゲストスピーカーがあるとの事でぬじゅみの施設長さんからスタッフさんを経由して、今通所させて頂いている施設に連絡があり、私の施設側もこんなチャンスがあったら行かせてもらいなさい！！と言って下さって参加させて頂きました。

その日はインダーさんと一緒だったのですが、私は施設が違うし、居場所が分からなくて改めて女性との関わりが苦手な事を再認識してもらいながら山本さんを待っていました。その日は手違い等で山本さんは来なかったですが、ぬじゅみの理事長、田上和則さんのお話を聞かせて頂く機会を頂き、私はアルコール、薬物の施設に通所させて頂いてますが、あまり薬物の話を聞いた事がなかったので、マリファナの話とかは新鮮だったし、特に幻聴の話は大変だ・・・ギャンブルとはまた違うな・・・という事を感じましたが物質依存と行動プロセス依存は点と点では繋がっている分、勉強になりました。田上さんのスピーカーを聞いていて、今の私だ！！と思ったのが「この人、また同じ話をしているよ」について。私は同じ話と話が長い人が気になって（自分の事を棚に上げて何言ってんだという話ですが・・・）それは同じ話をする人の問題ではなく、全てその事に反応している私の問題だという事をスピーカーを通して気付かせて頂いた出来事もあり、ソーバー（クリーン）が浅い時に反応するのは私だけじゃない、先行く仲間もそうだったんだと、ホッとしました。

その後の質疑応答の所で、先行く仲間達の当時の話を聞かせて頂いて驚きました。ぬじゅみの施設長に「感想文、宿題ね」と言われた時「ウソだろ～」って失礼ながらも思わず言ってしまいましたが、スポンサーに「感謝の気持ちちは行動で返す！今回ゲストスピーカーの場へ呼んで頂いたのよね」と言われた時、その通りだな～と反省しました。

今回、ぬじゅみ側の計らいもあって呼んで頂いてどうもありがとうございました！！

今日一日の積み重ねをしていき、ギャンブルをしないで仲間と共に止め続けていきたいし、正直さ、心をひらく、やる気を持ってスリーミーティングもやっていきたいと思います。ありがとうございました。 M・A

### リブ女性ハウスセミナーに参加して

当日朝早くに横浜駅で待ち合わせをして仲間たちと一緒にってきました。二年ぶりの石神井・・・ああ二年前に来させてもらったときは施設に通い始めて三か月くらいの時だったなあと思いつつ・・・月日の流れるのは早いものだな・・・と思いながら。

自分が始めに嬉しいなと思わせていただいたのは話したこともまったくなくても二年前壇上でスピーチをしていた仲間が今も変わらずにそこで元気に笑顔でおられることでした。

そのたくさん笑顔を見て・・・ああやらない生き方を続けていくことは素晴らしいことなのだろうなあと改めて思わせていただいた次第です。

スピーカーの方それぞれの人生がありそれぞれの回復があり・・・皆違っていいのだな、本当にそれぞれの回復があるのだなと思わせてもらいました。

スピーカーの方が・・・自分が関わらせてもらった仲間がクリーンを続けて幸せに生きておられる姿を見るのが何より嬉しいことだとおっしゃっているのを聞いたときは胸にぐっとくるものがありました。私はそんなに重症じゃないと思っていましたというスピーカーの話聞かせてもらったときも・・・まあ自分もそう思っていたよなあ・・・やはりスタートは皆同じようなところから始まるのかと思いました。

また仲間たちと一緒に電車に乗っていた時間・・・夜のミーティングが始めるまでに一緒に過ごしてくれた仲間・・・こういったものですら与えてもらっている貴重な時間、仲間なのだなあ・・・と思っている自分にも少しばかりのうれしさを感じることができました。

仲間たちに会いにいく足・・・話を聞きに行こうという行動から、永続的な力をいただいているのだということを改めて感じさせてもらったセミナーでした。

～今日一日～やらないでいられる力は仲間たちのなかにある・・・これからもこういったセミナーに仲間たちと一緒に出掛けその力を求めて生きていきたいと思っています。

たか



## 平成27年11月8日(日)又ジュミセミナーのアンケートの集計

1) 「ギャンブル依存症」という病気をご存知でしたか？

知っていた 8                      知らなかった 0

2) 女性にもギャンブルをやめられないという、ギャンブル依存症の症状がある事をご存じでしたか？

知っていた 8                      知らなかった 0

3) あなたの身近に、ギャンブルや買い物(浪費)に問題がありそうな女性がいますか？

いる 6                              いない 2

4) 本日参加されてのご感想をお聞かせください。

- ・とても勉強になり、よかったです。
- ・大変分かりやすいお話でした。チラシでは 15:30 終了でしたが、早く終わりました。
- ・借金問題の解決方法、詳細が良く分かりました。ありがとうございます。
- ・専門分野での知識を勉強させていただきました。
- ・短い時間で大変分かりやすく、自分の起こっていることで身近で整理分離しやすいです。ありがとうございます。
- ・司法書士という職業の理解、及び債務整理の方法も多種にわたるといことが理解でき、ためになった。
- ・とても勉強になり、心が落ち着きました。どうもありがとうございます。

5) このアンケートをお書きになっているあなたは

ご家族 3      ギャンブル依存症、依存症本人 3

関係者 2      (就労支援B型事業所職員、聴覚障がい者情報提供施設職員)

6) 次回の「フォーラムやセミナー」のお知らせは

いる 5                      いない 1                      無回答 2

7) このセミナーをどこでお知りになりましたか？

①区報 0      ②新聞 0      ③行政センター 0

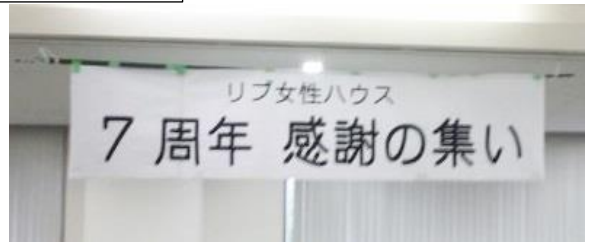
④市民活動のチラシ 1      ⑤その他 5 (姉より。区役所  
ギャマノンで。ぬじゅみの広報で。)      無回答 2







↑ 平成27年11月8日ヌジユミセミナー ↑  
講師 司法書士 植松育子 先生



秋は行事が盛りたくさん、新しい場所に行き、仲間たちと出会い、新しい思い出を作りをしました。



	利用者	電話相談	メッセージ
10月	14名	15件	5ヶ所
11月	16名	19件	6ヶ所

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。大切に使用させていただきます。  
＼(^o^)10月7日から11月20日までの支援者の皆さまを掲載させていただきます。

<編集後記>11月末の爆弾低気圧のため横浜でも寒さが増すようになりました。

26年前のこの月は、ギャンブル依存をやめ続けたい人たちの集まり自助グループが初めてのミーティングを開き、私自身もその席に座りました。私はその後もやめ方がわからず、やめられなかった（再発＝病的賭博は病気のためギャンブルをしてしまうこと）、依存症回復施設に通い多くの人たちに助けられて、現在やらない生活が24年9か月になりました。私のギャンブルは当時、非合法もやりましたが、現在国内では国際的なギャンブルを誘致し合法化するとか、この病気の発生源にもなるかもしれません。私の知る精神科医は「とにかく当施設を又ジュミを続けていてください」と励ましてくださる。

やめ続けて、より良い生活に復帰できるプログラムです。  
苦しみの中で窮地に陥っている本人とご家族たちに届けたい！  
スタッフ一同ご連絡をお待ちしています。施設長 田上啓子



※お問い合わせ

〒240-0052 横浜市保土ヶ谷区西谷町 1230-1

NPO 法人又ジュミ 横浜市地域活動支援センター テイクアぬじゅみ

☎045-744-6516・FAX045-744-6517