

## ＜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 28 年 2 月号 発行元 NPO 法人 又ジュミ №80



買い物依存、浪費癖などご相談ください

＜ホームページのアドレスが変わりました＞

新住所：<http://nujyumi.la.cococan.jp>

\*\*\*\*\*

避難訓練、西谷ふれあい寄席、パッチワーク、ヨガ、調理、クリスマス会、初詣、DVD 鑑賞、DVD ラジオ体操、周辺散歩、避難訓練 etc に参加しました。

＜仲間の分かち合い＞

初めてのクリスマス会 ～ありのまま～

H27. 12. 25

繋がってから初めてのクリスマス会に参加しました。世間は、クリスマスお正月モードの賑やかな雰囲気私の感情は家族や友達との楽しかったクリスマス思い出し、街行く人の楽しそうな姿を見て、違い探しをして「なんで私だけ・・・」とマイナス思考になっていました。

数日前から仲間に囚われていることもあり、今回が初めてのクリスマス会ですが、行きたくないという気持ちが大きかったです。“楽しもう”という気もなかったし、楽しめるはずがないと・・・

クリスマス会の前日に、スポンサーに話を聞いてもらい「明日、気持ちが切り変わってなくて良い。ありのままが良い」と言ってくれました。少しスッキリして、その日は寝ました。当日起きたら、気持ちが少し切り変わっていて、少し早く施設に行き、マカロニサラダを作らせてもらいました。

当日のクリスマス会は、仲間とプレゼント交換をしたり、仲間や施設長やスタッフ、全員で似顔絵やメッセージを書き合ったり、キャンドルミーティングをしたり、しゃぶしゃぶやケーキもいただきました。美味しかったです♡



こんなに楽しめたのは、スポンサーから「ありのままが良い」

と言ってもらったことが気持ちが切り換えられたのかな？と思いました。

私は小さい頃から、両親や大人、近所の人から「良い子ね～」と言われていた記憶があり、“本当は良い子じゃないよ”とされていて、その言葉が言われるのが、すごくプレッシャーで嫌でした。だから“良い子でいなきゃ”と

思っていたせいか、人の顔色や機嫌を気にしすぎてしまったり、人の評価が気になり、嫌われたくないと強く思うようになりました。だんだん大人になるにつれて、家族に嘘をつくようになり、結果的には、家族を傷つけ、巻き込み、気付いた時には自分では抱えきれないほどの負債がありました。先行く仲間が「1人の依存症に対して5人は巻き込んでいる」と言っていました。私は真っ先に家族が浮かびました。

私は狂ってから、繋がるまでの期間は短く、早い方だと思いますが、家族にしてきてしまったことは、とても最低でひどいことをしてきました。今でも過去を思い出し、苦しくなり、悲しくなります。でも、過去は変えられなくて・・・消えなくて・・・だから少しずつ前を向きたいです。

「ありのまま」という言葉、すごく楽になります。泣きたい時は泣いて良い。怒りたい時は怒って良い。今は、いつでも、どんな些細なことでも話を聞いてくれる、助けを求めれば助けてくれる、スポンサー、施設長、スタッフがいてくれます。来年のクリスマスは、出来れば修了して仕事に就いていたい・・・というのが正直な気持ちですが(笑)、仲間達と過ごす思い出がどんどん増えていって、なんだかんだ笑っている自分もいて、変な感じですが、これからも仲間の中で繋がり続け、回復の道を歩いていきたいと思います。ありがとうございます。



キャンドルミーティング ↑

Y・K

※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 デイケアぬじゅみ

☎045-744-6516・FAX045-744-6517



←クリスマス会

散策にて↓



散策にて↓

寄席・演芸で↓

避難訓練↓



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。大切にさせていただきます。  
＼(^o^)11月21日から2月8日までの支援者の皆さまを掲載させていただきます。



	利用者	電話相談	メッセージ
12月	20名	13件	5ヶ所
1月	18名	5件	5ヶ所



### <編集後記>

建国記念日の今日の風が冷たいですが、空は抜けるような青空です。

広報の発送が遅くなりました。「愛の鈴」を卒業生に贈る活動をされている区の更生保護女性会にお邪魔して、少しでもお手伝いをさせていただきました。  
施設長 田上啓子

