

＜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 めじゅみ だより

平成 28 年 4 月号 発行元 NPO 法人 又ジュミ №81

買い物依存、浪費癖などご相談ください



九州熊本地方を中心に発生した地震により、被害に遭われた被災地域の皆さまに心より お見舞い申し上げます。

川崎アディクションフォーラム、横浜アディクションセミナー、AA 横浜地区セミナー、熱海温泉バス旅行、お花見、DVD 体操、ヨガ、パッチワーク、調理プログラム、etc に参加しました。

＜仲間の分かち合い＞

温泉旅行に行って

私は又ジュミへ通所させてもらって3年目に入りました。

ギャンブルの問題行動…私の場合はパチスロ！止めさせてもらう中、クリーンは1年11ヶ月！5月のバースデーで2年を迎えます。順調に行けば…の話ですが（笑）（汗）

話しは変わりますが、又ジュミの温泉の参加は、今回で3度目です。3月28日（月）～3月29日（火）の一泊二日で熱海の温泉に行かせてもらいました。

本当は正直に言って行きたくなかったです。なぜなら、旅行に行く1ヶ月前から、感情不安定になり、旅行には何人かの仲間は子供連れで旅行でした。

その事に囚われ、羨ましい…と思い妬んでひがんでいました。やはり性格上の欠点が出てしまったんですね。又ジュミへは通うのですが、今病院で処方してもらってる薬を過剰摂取していました（施設へ通所前から）。精神科の薬だけじゃなく、片頭痛、慢性腰痛の薬、1日で5日分の処方薬を飲みました（15錠）。



精神科の薬は又ジュミで管理してもらっているのですが、私は、その日に必要な分だけ申請し、もらって帰って、飲まない日は家にストックしていました。毎日、申請した薬は増えていき、旅行へ行く5日前の3月24日（木）に多量に飲みました。気休めのつもりで飲みましたが、私の古い考え方や妄想が膨らみ、自暴自棄になり、“もう、この世から消えたい！”とあって、多量服薬したのです。原因はそれだけでなく、更年期症状もあって、かなり辛い状態でした。“うつ”に似た症状…頭痛、めまい、冷や汗、引きこもり、耳鳴り…辛かったです。私は現実逃避に入っていたのです。“旅行には行かない！”とずーっと言い続けていました。

話しは変わり、旅行の前日に仲間に逢いに又ジュミへ行きました。みんな心配していました。もちろん旅行にも行かせてもらいました。初日は体調も優れず、ダルさが残ってました。2日目は、いつも通り体調も戻り、元気に過ごしました。イチゴ狩りのイチゴも甘かったです！楽しかったです。また来年もぜひ参加したいです。 Y・S

温泉旅行

今回、初めて旅行に参加させて頂きました。今年の1月から、週一回にぬじゅみに通所させてもらっています。その為、緊張はしなかったです。

バスの中では、ゲームをしたり、先行く仲間がいろいろな話をしてくれたので、あっという間に時間が過ぎました。最初に湖を見ながら、昼食を食べました。サービスエリアで買ったメロンパンがおいしかったです。その後、神社に行きました。少し涼しく感じましたが、空気も澄んでいて、景色もきれいでした。

ホテルからは、海も見えるし、部屋もきれいで、来てよかったと思いました。夕食は、バイキングでお刺身がおいしかったです。お風呂は、大きな湯船にゆったり入れて、癒されました。ミーティングでは、仲間の話に同感したり、たくさん分かち合いが出来ました。

その後、仲間がカラオケに誘ってくれました。仲間の歌は上手いし、盛り上がり、楽しく唄えました。2日目は、いちご狩りをしました。何粒食べたか分からないくらい、お腹いっぱいになりました。

2日間を通してたくさんの事に、気付かせても



らいました。仲間の子供達も可愛くて、甥っ子を思い出したり、娘とカラオケに行った事を思い出しました。旅行の間は、日常の事を忘れていました。

パチンコを止め続けていれば、娘とも旅行に行けると目標が出来ました。

今回、参加出来て、本当に良かったです。ありがとうございました。

K・A

箱根・熱海旅行に参加して

去年の旅行は「拷問」「踏み絵」って自虐的な言葉がピッタリで、「私には夢も希望もございません」って気分に参加しました。

今年は、施設長が元夫を通して娘を誘ってくれたのですが「知らない人ばかりだし、どうせ無理... 願っても叶わないと落ち込むし... 仲間と楽しめればいい」と考えました。だから、施設長に「(主語なく) 行くって」と言われた時は、すぐにピンと来ず「誰が?どこへ?」って感じになり「娘が旅行に行く」と分かって「本当に?」と頭が真っ白で「嬉しい」と感じるまで、少し時間が必要でした。棚卸しの後「娘さんの気持ちが会ってもいいって変わるまで待ちなさい」「希望はある。願い求めれば叶う」って言葉を貰ったのに、私は待てなくて、投げ出して逃げ出したくなってばかりだったので、この機会を与えてもらえるのは、ハイパーパワーのお蔭だな、と心から感謝することが出来ました。

当日は、寝坊が得意な私が早起きし、お弁当まで用意し、途中駅まで娘を迎えに行く事が出来ました。娘は、私の姿を見るや否や当たり前のように荷物を手渡してきました。二人並んで電車の席に座るだけで、心が温かなもので一杯になりました。ぬじゅみに着いたばかりは、少し緊張気味の娘でしたが、すぐに仲間のお子さん達に飛びつかれ、笑顔になり、仲間の温かい雰囲気気に安心して、バスに乗る頃には、馴染んでいました。バスの中では伝言ゲームに参加して盛り上がりたり、ガイド役のKさんの観光案内を聞きながら、娘から、友達の話、大好きな音楽や本の事を教えてもらったり、パパと3人でお出掛けした時の思い出話をしたり、沢山おしゃべりをして過ごしました。

「ママ、私の貯金箱からお金取ったよね」と言われて、かつて私がしてきた事が娘の記憶に残ってる事が苦しいって感じましたが「ごめんね、もうあんなことしないよ」と娘にも、私の心にも謝り、誓うことが出来ました。



心配していた雨も降らず、恩賜公園ではレジャーシートを敷いて芦ノ湖を眺めながら昼食を食べることが出来ました。甘い卵焼きが好きな娘に、「甘くない」とダメ出しされてる私と、おへそが曲がって大泣きしている娘さんをなだめるのに苦闘している同期のAちゃん、どちらも大変だあ、と感じる事が出来ました。湖畔でみんなが交互に写真を撮っている時に、切り株に座っていたら、娘が私の膝の上にちょこんと腰掛けてくれました。久々に幼い頃のように膝を揺らし「よしよし」とふざけたら「ギャハハ～止めて～」と喜んでくれたのですが、私がバランスを崩し転びそうになり、娘に支えて助けられました。懐かしい感覚と娘の成長ぶりがとても嬉しくて涙が出そうになりました。

箱根神社は、念願成就の強力なパワースポットとのことで、仲間や娘と正しい参拝方法を確認めながら、参拝しました。単なる習慣としてお守りは買っていたけれど、「何も出来ない、傍に居れない私の代わりに神様が守って下さるんだ」って気持ちでお守りを買ったのは初めてだなと気付きました。

十国峠は、富士山は眺められませんでした。YちゃんとKくんの仲間を見つけて走り廻り、階段の昇り降りですらすら遊ぶ、愛くるしくてパワフルな姿が見られて大満足で大笑いすることが出来ました。おみやげ屋さんで、娘が保育園の頃に2人で考えて決めた娘のマークである〔Yうさぎ〕にそっくりの起き上がりこぼしを見つけて、2人で色違いをおみやげとして購入することが出来ました。

ホテルに到着し、一息ついて〔夕食バイキング〕では、紅しょうがが食べられるようになったと教えてくれる娘が、注意しなくても姿勢よく食事をする姿に成長を感じつつ「好物はやっぱり私と似てるのね」と嬉しくなりました。施設長と3人で喋っていると、「うちの娘も、お母さんよりお父さん好きなのよ」ってなり、私が「色々と毎日、食事を頑張って作ってたのに、Yの一番の好物は『パパのバターたっぷりの炒め物やチャーハン』なんですよ～」とグチが出ちゃいました。「作らせてもらった。食べてもらったでしょ?」と正してもらい本当にそうだなと感じる事が出来ました。

食後は2人で温泉に入りました。自分で髪も洗うし、耳掃除もし、ドライヤーで髪も乾かしてる娘でしたが、ドライヤーの途中で思い出したように「面倒くさいやって」とドラ



イヤーを手渡してきました。久々に娘の髪を乾かす手伝いをさせてもらって嬉しかったです。夜のミーティングは、ホテルの一室で行いました。通所利用の単身者、家族と暮らす仲間、社会に出ている仲間、みんなそれぞれに与えられた環境の中で、ぬじゅみから手渡してもらってるものを実践し、回復と成長を目指してる仲間たち、この存在があるから、私も止め続けさせてもらえてるんだなと感じる事が出来ました。

ミーティングが終わるとぐったりお疲れモードの娘は、カラオケに行かず、アイスを食べるとの事でした。「一緒のベットで寝たいなあ♡」と思い娘に「大好き♡」と抱きついたら「知ってる！！でも狭いからあっち行って」と押しのけられたのが残念でしたが、気持ちは伝わってるんだなって嬉しさ、横のベットから聞こえる娘の寝息がとても心地よく、幸せな気分です。

2日目は、娘の関心は、母よりも仲間に向いており…。特にNちゃんとはガールズ・トークに花が咲いてる様子で、海鮮丼を食べる時は、すっかりお友達モードになっていました。食後、若い2人にくっついておみやげ屋さんに行ったのですが、呼び込みのおじさんの「奥へ～奥へ～」っていう呪文のような低い声としぐさが、ツボに入ったようで、2人で真似しては、大笑いを繰り返してました。その様子を眺めて笑っていると、去年の旅行で、施設長がNちゃんとショーを見学せずに私とAちゃんと園内散策をしてくれた時のおっとせい(?)の鳴き真似して、大笑いした事と「いつか、娘さんと旅行来れるよ」と言ってくれた事を思い出しました。いちご狩りは、みんなと胸元に練乳をたらし、指が真っ赤になるまで一心不乱に甘いイチゴを食べていました。ふと娘を眺めると、大好物のイチゴに満面の笑顔のKくんを、優しい口調と笑顔でお世話するお姉さんぶりに改めて、娘の成長ぶりを嬉しく感じました。

娘から「去年も旅行あったの?」と尋ねられたので「あったよ」と答え、夏は江ノ島で合宿して、海は波あって楽しかった事、来年も旅行あると思うよと伝えました。娘から「いいなあ～みんなと行きたい」と言葉が出ました。その夢が叶えられたらいいなあと思いました。

繋がる前の私は、朝「帰って来る時に家に居る」って約束さえ衝動によって守れません



でした。今の私も、一人だったら1年後クリーンでいる確信はないかな？と思います。でも、今の私には“今日一日”仲間と共に問題行動を止めて生きていく為の安全な居場所「ぬじゅみ」があるし、判断に迷い悩む時は全て相談し導いてくれるスポンサーもいてくれます。そして毎日、自分の正直な話が出るミーティング会場があり、沢山の仲間がいます。私が仲間から離れず、助けを求めながら行動を続けることで、今日一日のクリーンは、与えてもらえると信じられます。だから「また一緒に行こうね」と約束することが出来ました。施設長には「先のことは分からないわよ。中学生だから来ないかもよ」と言われました。成長してくにつれて親より友達と過ごす事が楽しくなる方が健全かなと思います。そんな時「空の巣症候群」にならないようにもより一層、行動続けなきゃなと思えました。娘と一緒にじゃなくても、旅行も海水浴も映画もカラオケも、仲間と一緒になら楽しめる事をぬじゅみで過ごす日々が教えてくれています。

今回の旅行を経験させてもらい、やっと自分の為に(出来る限りですが・・・)労を惜しまず念入りにプログラムをやっていきたいなと思えたかなって感じています。回復と成長は苦しい事もありますが、それでも、問題行動を使用せず、より良く生きていく為の努力を続けたいと思います。これからも、よろしくお願いします。

M・S

※ ※ お花見 ※ ※ ※

今日は曇りですが、楽しい花見が出来ればよいです。大池公園に行きます。

行きは電車とバスの予定です。帰りもバスを使う予定です。桜がいっぱい見れるとよいです。いっぱい歩いて結構疲れました。

いっぱい犬が見れて楽しかった。昼にはご飯を食べて寝てた人もいました。

楽しい花見でした。

R・I



※ ※ ※

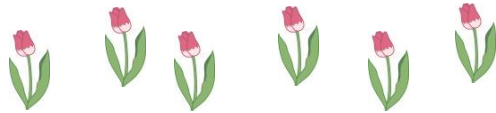
	利用者	電話相談	メッセージ
2月	22名	13件	3ヶ所
3月	17名	14件	5ヶ所



仲間
の作品



調理
プログラム



雪ノ下教会
福祉バザーにて

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）>

時政様、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(^-^)

2月9日から4月18日までの支援者の皆さまを掲載させていただきますました。

<編集後記>

横浜では様々なお花が咲き春爛漫です。

先日、各地から集う豆の木ネットの（女性ための依存症施設）に今年は仙台で開かれスタッフと二人で出席しました。現地の関係者にメッセージもできて、また被災地のかさ上げが進む名取市ゆりあげ地区にある日和山にも参拝し、復古をお祈りさせていただきました。現在も九州地方では地震が続いています。一日早くおさまるようお祈りさせていただきます。



※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