

＜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 10 月号 発行元 NPO 法人 又ジュミ №83



＜7・8月行事＞

AA の OSM（オープンスピーカーズミーティング）、GA の OSM、江の島合宿（女性の回復施設3施設合同）、避難訓練、DVD ビデオ鑑賞、ヨガ、パッチワーク、調理プログラム、フェスティバル in 西谷 2016etc 参加

＜仲間の話＞

江の島研修に参加して

8月4日木曜日、新江の島水族館見学に参加しました。新しくなって初めて行くこともあり、遠足気分ワクワクしながら楽しみました。海の生き物に触れあい、ペンギンやイルカのショーに、とても心が癒されました。お弁当もちょうどいい量で、食べやすいおにぎりでおいしかったです。

ステキな夏の日を、ありがとうございました。

K

江の島に行って（日帰り）

8月4日に私は江の島水族館に行きました。施設長と仲間たち5人でペンギンショーとイルカショーを見ました。とてもかわいくて、かしこかったです。

おみやげに、おまんじゅうとクッキーとぬいぐるみを買いました。ぬいぐるみは、私がほしくて買ったのですが、三男にとられてしまいました。毎日、みつめあったり、だっこして寝ている姿を見てとても「返して」とは言えませんでした。

とても楽しかったです。

I

「去年に続き」

待ちに待った2泊3日の江の島合宿。去年に続き、今回で2回目の参



加となります。去年は繋がってまだ3ヶ月で、今年は1年3ヶ月が経ちました！！

私は施設長と合宿で使う品の搬送車で向かわせてもらったのですが、途中でドシャ降りになり、「雨かぁ嫌だな」と思っていたのですが、合宿先の教会に近付くにつれ、晴れてきて、結局2泊3日、良いお天気に恵まれました。

きっと、仲間たちの日頃の行いが良いからですね（笑）。去年よりも少しだけ暑さが和らいでくれていたようにも感じます。

私は去年に続き、初日から仲間2人で海に行ってきました。若者や子供がウジャウジャいました。浮き輪でブカブカ浮いて、仲間に水をかけたりしてたくさん笑い、楽しかったです。

教会に戻り、夕飯まで仲間のお子さんたちと遊んでいました。子供ってすごいなぁ、いいなぁと思ったのは、初対面なのに、すぐに打ちとけて仲良く遊んでいる姿を見て、私まで楽しくなりました。

私も去年、仲間のお子さんと遊んだのですが、1年ぶりに会ったのに私のことを覚えてくれていて、私の髪の毛を編んでくれたり一緒にテーブルでご飯を食べたり、化粧をしてくれようとしたり、去年より距離が縮まった気がして楽しかったです。子供の成長は早いなぁと感じつつ、たくさん笑いました。初日は、2時間くらいしか寝れず、4時半から仲間と海に散歩に行き、気持ちがよかったです。

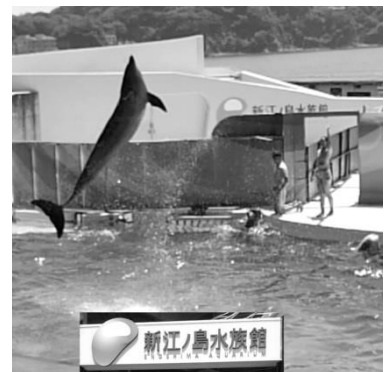
2日目も仲間数人と海に行き、ただ浮いていただけですが、たくさん泳げました。おかげで、真っ赤に焼け、痛すぎでした（自業自得ですが）さすがに2日目は疲れと眠気がピークになり、22時には爆睡しました。

最終日は、朝食を食べて、掃除して解散したのですが、寂しい気持ちもあり、でも、そろそろ冷房の効いた所に帰りたいという気持ちでした（笑）

この合宿で初めましての仲間にも会えて、めったに会えない仲間にも会えて、去年とは違う自分の感情にも気付いて、違うアディクションの仲間の分かち合いも聞けて、やっぱり仲間って良いなぁ～と実感しました。

そして狂っていた頃も、友達と何度も海に行っていたし、楽しかったけれど、常に頭のどこかに、「お金の返済」のことや、「これからどうなるんだろう」ということがあり、心の底から楽しめなかった私がいましたが、今の私は楽しい！生きていて良かったと思える日に変えさせてもらっていることに嬉しく思います。クリーンを続けきて来て良かった☆

ぬじゅみに繋げてくれた両親にも「産んでく



れてありがとう」と伝えたいです。感謝です。これからもクリーンを続け、来年はどういう形で、どういう感情で参加するのか？しないのか？はわかりませんが、またたくさんの方に会えることを祈って…。楽しい夏の思い出が出来ました。今年はちゃんと浮き輪を持って帰ってきているので、来年も使いたいと思います（笑）。水着も捨てずに…。物を大切にします！！お疲れさまでした。

K

江の島合宿に参加して

2回目の参加をさせて頂き、やっぱり暑い。

1日目はずっと寝れなく朝の2時半ぐらいまで起きていて（仲間とおしゃべり、久しぶりに笑いこぼした）4時半から西浜まで散歩に行き、海に足をつけるとすごく冷たく気持ちよかった。

お昼のお弁当を作って頂き西浜に行き、20年ぶり位に泳ぐ。遠浅でどこまでも行けるくらい。朝は冷たかった海も午後からは暖かかった。

10代を思い出しサーフィンがしたかったよ！

ほんとは行きたくなかった合宿も「嫌なことを乗り越えるのもプログラムよ」とスポンサーの助言あり！仲間の中においてネガティブなものもポジティブなものも両方の感情を経験することができました。

海を眺めていると、今までカチカコチにしがみついていたものから自分を離していくと、お先真っ暗のように感じました。次から次へと波のように押し寄せてくる囚われと妄想に扉を開いている自分がいました。

さて来年はどうする???

Y

夏のイベント

8月3日～5日まで江の島へ合宿に行きました。私は7月30日に東京から横浜に来てまだ5日しか経っていなかったので行くのがすごく嫌でした。まだ又ジュミの人たちとも打ち解けていないし、ここに来ることがまだ自分は受け入れることができなかったからです。施設長に行くのは嫌だと言ったのですが、「だめだ」という答えが返ってきました。しかたなく合宿に参加しました。

江の島に着くと他の施設の人たちも参加していてびっくりしました。

何もわからないまま3日間の合宿が始まりました



た。食事当番では、牛丼を他の施設の人たちと一緒に作りました。料理をするのが好きなので、この時はすごく楽しく牛丼を作ることが出来たし、おいしいと言ってもらえた事がうれしかったです。

夜は同じ所に人数分の布団を敷いて寝ました。あんな大勢で一緒に寝るといいう経験がなかったので、寝ることができるのか心配だったのですが、大丈夫でした。

イルカショーを見て、おみやげを買ったり楽しい時間を過ごすことができましたのですが、心のどこかにまだ東京での生活のことが忘れられずにいたので、本当に楽しめていなかったのかもしれない。

2日目の夜は、合同ミーティングがあり、他の施設人の話を聞いて、みんなそれぞれ苦しみを乗り越え、今があるんだなと思いました。江の島から帰ってきてから1週間が経ちました。仲間とも一緒に過ごす時間が増えてきて、打ち解けてくることができるようになってきました。毎日、施設長やスタッフにわがままを言いながらも又ジュミに来ることが出来るのは、仲間がいるからだと思います。

前の先生にも「新しい仲間がきっとあなたの力になってくれる」と言ったことが、いま少しずつ分かってきたような気がしています。まだ私は始まったばかりで正直自信もなく、毎日が不安でいっぱいです。でもきっとこの又ジュミの仲間と一緒にいれば、頑張っって一日、一日を過ごすことができると思っています。そしていつかJ先生に会える日を信じてここ又ジュミで生活していこうと思います

来年の合宿は楽しむことができるようになると思っています。出来ればまた、この又ジュミの仲間と行きたいと思っています。 S

江の島合宿に参加させてもらって

今年は、初日の夜から参加させてもらいました。駅から合宿先の教会へ向かう間、去年は「ピヨピヨちゃんからピヨちゃん、一年ずつお姉さんになっていくんだよ」って先行く仲間からの言葉を思い出し、「頭の中はどうか微妙だけど、こんな重い荷物持って、こんな時間に大汗かきつつも「仲間の集まる場所に歩いてるから足は丈夫になっているのかもね」と自負しつつ暗い砂利道を歩きました。

教会に到着すると施設長やぬじゅみの仲間、そして去年の合宿で知り合った仲間から「お帰り」「お疲れさん」と声を掛けてもらい、ほっとしました。

今年は浮輪を持参し、2日目の午前中から夕方近くまで海で遊びました。波を相手にキャーキャーと声をあげてはしゃぎ、プカプカと漂いつつ風の涼しさや水の冷たさに「気持ちいいね」と顔き合って仲間と江の島の海を大満

喫しました。年齢も考えず夢中に遊びすぎだと体中の日焼けと筋肉痛が教えてくれましたが、過去のことも未来のことも考えず、無心に今日一日を仲間と楽しめている私がいことがとても嬉しかったです。

夜の合同ミーティングでは、他のアディクションの仲間の分かち合いから、やめ続けて生きてくことの苦しさ、自分の生き方と考え方を改めてくことの大切さを共感し、同じ 12 ステップを指針とし回復を目指してる仲間という意識を深めさせてもらいました。

私は、人間関係が苦手なぬじゅみの仲間とも性格が合う合わない理解できないと揉めたり、怒ったり、落ち込んだりしてしまいます。せっかくぬじゅみって安全な居場所で出会えた仲間のだから、いがみ合うよりも、会えると嬉しくて安心する、お互いのありのままを受け入れ合って、笑顔になれる運命共同体って感じで、共に歩いていけたらいいなと思っています。そして、その為に自分の欠点と弱点を見つめ、取り除けるように願い求めて行動していきたいと思っています。

今回やっと、江の島に行くことが「何の罪?」「拷問?」ではなく、昔は家族と、今は仲間と楽しめる場所と定着しました。これからも畳、ひと目ひと目ずつ〈笑〉焦らずゆっくりと成長と回復を続けたいです。

ありがとうございました。

M

江の島の合宿に行って

今回で3度目の江の島合宿、インダーやオハナの方達との合同合宿はいつも楽しみにしています。お昼をぬじゅみの人たちと軽く食べて合宿の教会へ。

少し休んでからオリエンテーションで三日間の食事当番を決めたり流れの説明があり、初日の夕食を作りたかったのですが、やりたい人が多かったので最終日の朝食を作ることにしました。

昨年の合宿の時、寝る前の薬を飲んでから DVD を観て眠りに落ちてしまい、皆さんに迷惑をかけてしまったので、今回は眠くなったらすぐお布団に入りました。

初日の夕食まで時間があったので仲間 3 人で海へ…。南浜はカップルや家族連れがたくさんいましたが、仲間のおかげで楽しく過ごせました。

夕食は牛丼でとてもおいしかったです。海ではしゃいで疲れたので 22 時過ぎに就寝。朝早く仲間と 3 人で海までお散歩。気持ち良かったです。

昨年の 2 日目は水族館に行きましたが、海に行けるのは合宿だけなので今年は仲間たちと海に行



きました。スタッフのお子さんが波打ち際で遊んでいる姿に癒されたり、浮き輪でプカプカ浮いて、みんなでかき氷を食べたり、写真を撮ったり、すごく楽しかったです。15時半に帰ってシャワーを浴びてサッパリ。夕食のカレーライスを食べ、施設の仲間たちの分かち合い。自分も10分位話させていただきました。

アディクションは違っても依存症の仲間の話には共感や気づきをいただきます。早く寝て夜中にトイレに行きたくなって薬を飲んでるからフラフラで一階のトイレに行って辛かったです。

最終日は朝食作りだったので早めに起きてパンを並べたり、飲み物を用意しました。みんなで使った場所をすべて掃除して『また来年！』ってさようならしました。特にみんな怪我も病気もなく過ごせて良かったです。

来年もまた参加したいです。

K

こんにちわパチンコ依存症のKです。

私はH24の10月からぬじゅみを利用させていただいています。昨年の11月に「とりあえず修了」をいただきましたが、コリからくる体の痛みやメンタル的にまだ社会復帰できないので週に3回ぬじゅみ、違う曜日に自助グループに通って回復の道を歩いています。今回のセミナーでは、前回同様タイムキーパーをやらせていただきました。ぬじゅみ主催のセミナーや3月に戸塚でやるアディクションセミナーに母はよほどの用事がない限り来てくれます。なぜ自分の娘がひどいパチンコ依存症になったのか、どう過ごしているのか知りたいんだと思います。

利用者さん達のお話が終わってお昼は母とおそばを食べました。いろいろ話せて嬉しかったです。あんなに親や兄弟を巻き込んでひどい仕打ちをしたのに、やらない毎日で埋め合わせできてることに感謝です。午後、自分のメンタルの担当の成瀬クリニックの佐藤先生が講師に来て下さり、母も挨拶ができて嬉しそうでした。講義の時間はついウトウトしてしまいましたが、質疑応答の時間では自分の質問に丁寧に応えていただきました。来年の10周年にもぜひ参加させていただきたいです。

M



避難訓練



調理プログラム



フェスティバルin西谷2016



| | 利用者 | 電話相談 | メッセージ |
|----|-----|------|-------|
| 7月 | 21名 | 21件 | 4カ所 |
| 8月 | 19名 | 14件 | 1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）>

♥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(^-^)
4月21日から6月24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>

8月末からの台風で列島に大きな被害が出ています、被災した地域の方たちに心からお見舞い申し上げます。

私は「認定NPOビックイシュー基金」発行2016年8月の「ギャンブル依存症からの生還」=回復者12人の記録=(非売品)ギャンブル依存症問題研究会のメンバーとして協力させていただきました。当施設に届いた冊子をさっそくミーティングで使っています。「この本良いね」。まだ暑い日が続いています。又ジュミでは新しい利用者も来られて新たな気持ちでサポートさせていただいています。

記：施設長 田上

※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