

＜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 29 年 1 月号 発行元 NPO 法人 又ジュミ №85
買い物依存、浪費癖などご相談ください



＜11・12月行事＞

など

家族セミナー報告

朝から風もなく穏やかな日となった平成 28 年 11 月 13 日、星川のかるがも 3 階の団体交流室でぬじゅみ主催の家族セミナーが行われました。通所者の家族による忌憚のない意見交換の場とするために、午後 1 時半から 2 時間を使いお互いの顔を見ながら話せるよう小規模な集会としました。当日は、ちょうど保土ヶ谷教会のバザーがあったので、通所者は午前中バザーで冬物を買うことができました。

最初にお話いただいた M さんは、ご自身も依存症からの回復体験を持っている方でしたが、子供のことになるとうまく対応できなかつたと当時の苦悩をお話してくださいました。それでも自身の経験からぬじゅみへ繋げて距離をとった対応ができているとのこと。今後も長い目でゆっくりとした対応を続けていきたいと締めくくられました。



続いて O さんは娘さんの依存症がわかったときの驚きと混乱、そしてご自身もガンマノンに繋がったことで人間関係が広がって質の高い生活が開けたことをお話してくださいました。乳がんが発覚してその治療を続けている経験から女性が検診を受ける重要性を強く訴えられました。



K さんは、大切な親孝行の娘さんがギャンブルによって一変してしまったときの様子を思い出しな

がらお話しくささいました。今では安定して暮らしているのて安心してていられるとのことでした。



今回はゲストとしてギャンブル依存症の家族としてギャンブルを続けているマサコさんをお呼びして話を伺いました。ギャンブルによって家族が崩壊していく苦しみと、同じ思いの仲間との交流を続けていく中で支えられていることをお話しくささいました。改めて同じ境遇の仲間の集う場所の必要性を感じました。



ぬじゅみを卒業して働いているYさんは、夫がアルコール依存症と言うこともあり本人として、そして家族としての体験を話しくささいました。

お話しくささいただく予定はなかったのですが、最後に娘さんが繋がってちょうど1年になるKさんに話しくささいただきました。繋がったときは声も小さく表情も暗かった娘さんが今ではアルバイトに出ています。お母様の笑顔がすてきでした。

今回は25名ほどの方にお集まりいただき、通所をしている方、卒業された方それぞれのご家族のお話をしくささいただきました。皆さん顔を知っている方が多かったため正直な話ぐできたと思っています。バザーで買った冬物衣料の大きな袋を抱えた通所者を見て安心されたご家族もいました。ぬじゅみは来年開設10周年を迎えます。また元気な顔を合わせられるようがんばっていきたく思います。

記：椎崎(家族相談相談員)

<仲間の話>

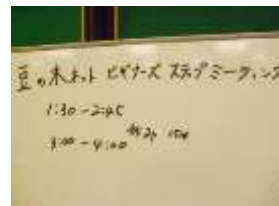
豆の木ネット「ビギナーズ・ステップミーティング」に参加しくささいただきました。女性ばかり集まって依存症からの回復の分かち合いでした。

各施設から2名スピーカーの一人として前に出て話をしくささいただきますが私も話をしくささいただきました。

3か月前の私は毎日泣いてばかりいました。これからこのヌジュミでやていけるのか、自信がもてなかった、施設長、スタッフのことも信じていいのだろうか？そんなことも自問自答しながら生活を送てていました。時間がたつにつれ自分の気持ちに变化が現れ始めました。それは先行く仲間の分か

ち合いを聞いて行く事で「私も変わりたい、この人たちのようになりたい、一緒に回復していきたい」そう思うようになりました。

そして自分にも正直にならなければ回復することはできないだという事も先行く仲間から教えてもらう事が出来ました。それに正直になれない自分がだんだん苦しくなってきました。今は過去にパチンコと民間刑務所に入っていた事も話す事が出来るように（少しずつですが）なってきました。この事は本当は言いたくなかった、でも時間たてばたつほど自分が苦しくなっていてしまい、話さなければと思いました。これからもいろいろな場所で話す機会があるとしたら話させていたいただきたいと思っています。そして自分が少しでも人の役に立つ事ができるとしたら、すごくうれしく思います。辛い事、苦しい事がこれからもあると思いますが、施設長、スタッフ、大好きな仲間がいるから、きっとのりこえて行く事が出来ると思います「ゆっくりやろう、でもやろ」でやっていけばいいと思っています。



私は「又ジュミ」という居場所を見つける事が出来ました。 S

ほどがや祭り

初めてほどがや祭りに行って。みんないい方で「安くして」と言うと「いいよ」と言って切れて、安く洋服とカバンと靴が買う事が出来ました。あと、犬のキャンバッチ無料で作ってもらい楽しかったです。 R

ほどがや祭り

10月15日の日にほどがや区民祭り又ジュミの仲間たちと一緒に参加させてもらいました。

この日は夏がまたやってきたと思うくらいすごく暑かったです。星川駅から無料のバスで現地まで行き、人の多さにびっくり。シートを広げて場所を確保。

そして自由行動、私はジャケット、セーターなどほしいものがたくさんありました。楽しくお買い物、一人の仲間が値切るのがうまくて、バック・セーターをびっくりする値段で買うことができました。(^^♪。他にもたくさんほしい物があつたのですが決まったおこずかいの中からやりくりなのでがまんするしかありません残念(^^;。仲間と楽しい時間はほんとアツという言うま過ぎて行きました。

東京から横浜に来て3ヶ月、来た頃は毎日毎日市悦長、スタッフのそばにべったり、仲間のところに行くことすら出来なかった自分が今こうして、仲間の中に居て、泣いたり、笑ったりする事が出来ることなんて3ヵ月前には本当に考えなかった。東京に帰りたいと毎日思っていた自分が今はここに又ジュミにくる事ができてよかったと思えるようになってきました。まだ始まったばかり、これからも苦しいことは、いっぱいあると思いますが、私には施設長、スタッフ、そして大好きな仲間がいるからきっと乗り越えて行く事ができると思っています。そしていつになるかわからいけれど又ジュミに行くことをすすめてくれた先生に会える日枝お楽しみにこの場所で回復していけたらと思っています。

M

避難訓練

先日の日曜、避難訓練をしました。

午後はミーティングをやらす、仲間と施設長と共にいきました。

西谷中学校が避難場所として指定されていなのですが、施設から中学校まで行く途中長い階段があり、それを登るのがきつかったです。

その日は、外がとても日差しが強く…でも歩いていたら、とても気持ち良かったので、避難訓練というよりは散歩のように感じられました。

途中、喉が乾いたので、自販機で飲み物を買ったのですがもう少し先まで歩いたら、もっと沢山の種類の自販機がありましたので「もう少しだけ待てば良かった…」と後悔しました。

それから、西谷中学校の前です写真を撮り、行きとは別のルートで帰りました。途中、不法投棄はだめ！と書いてある看板がありましたが、その看板の前が不法投棄だらけでした。私はとんでもない世の中の矛盾を感じ、そして少し面白くなりました。

蚊が物凄くいて、足をボコボコに刺されながら「かゆい、かゆい」と言いながら施設まで帰ってから、蚊に噛まれた箇所を数えてみたら10箇所以上あって驚きました。

次回また避難訓練に行くとしたら、きちんと虫除けスプレーをしてゆこうと思いました。

R

ほどがや区民祭り

去年に続き二回目の参加になります。



今年はお天気にも恵まれ。暑いくらいでした。私は仲間と一緒に屋台をまわり、これでもか！というくらい食べまくりました。美味しかったです。

去年は、施設に繋がって5ヶ月くらいで、やっと新しい環境や仲間達に慣れてきたかな？という感じで、今年はいれから更に1年が経ち、自分でも信じきれないくらいです。

施設に繋がって2ヵ月で、「もうだめだ。絶対続かない」と思っていたので…

(笑)ふと感じたことは、去年の私は、先のことの不安や、まだ“今日一日”生きられなくて、現実を見れなくて…見ようとしていなくて…今思うと、あの時期は苦しかったです。今でもしんどい時もいっぱいあるけれど…たかが、1年ちょっとで考え方が、劇的に変わる訳もなく、クリーンでいるからと言って、良いことばかり起こる分けもなく、でも本当に少しだけれど、去年より、生きやすくなったし、“今日一日”に生きられている気がします。

その中で、一緒にスリーミーティングを歩いていた仲間の終了や、スタッフさんの退職や、色々なことがありました。

旅たちは、淋しいような嬉しいような、複雑な気持ちでした。先行く仲間の言葉で「私たちは共同体だから繋がっていればまた会えるよ」と言ってくれ、その仲間達とは時々会うことができます。

去年一緒に行った仲間とは別に、今は新しい仲間が増え、一緒に泣いて、怒って、笑って、なんだかんだ楽しい毎日を過ごすことができています。そしてまだ短時間ではありますが、もう一度社会に出て、働かせてかせてもらうことも出来て、日々、人の温かさを感じています。

関東地区の集いに参加させていただいて}

雨の中、案内係りの仲間がいたおかげで無事に会場に着くことが出来た。其の仲間達は早くから雨の中大変だったと思う。その仲間は皆自分の役割を果たしていたと思う。

仲間のスピーチ 上がっていて中には自分の話をうまく話せなかったと思ったと思うけど、自分なりのスピーチで一生懸命に正直に話をしている姿を見させて下さった仲間もいて感動しました。他界した奥さんの話をしてはった仲間もいたけど、ありのままの自分の正直な気持ちを話して頂き、自分もいつまでも我慢をしないで「早く病院に行ったほうがいいよ」ともう一人の自分がつぶやいていた。

サービスの話は ほんと会場を開いてくれる仲間がいるから、毎日、どこか

しらの自助グループに参加できているのだと感謝。自分も9月から会場係と会場チャアマンをやらせて頂き大変だったけど、仲間の協力があり出来たのだと思い経験させて頂いたおかげで、「なぜ献金が必要か」とかわからなかった事を教えていただいたおかげ少しずつ分かるようになった。今後もこのようなセミナーないし集いがある場合は、ぜひ参加させて頂きたいと思う、こういう集いに参加させて頂けることに「感謝」と共に「今日一日」を大切にしていきたいと思います。

＊「避難訓練に参加させていただいて」

避難場所まで行き、天気が良く暑いし、避難訓練にしては皆遅い、避難訓練もすることよりも散歩だねー。でも久しぶりに仲間と時間が持てて（午後からだったけど）結構いい運動になったし、一度も歩いたことのない道を歩かせてもらって、途中可愛い花も植えられていたけども自分は「まあ、花もきれいだなあ」と思うけど、あまり花を見ても感動がないんだなあ。それよりも、踏まれても踏まれても生き延びている雑草のほうが好きだなあ。毎年のプログラムとしてあるんだろうな。

「ほどがや区民祭りに参加させていただいて」

とにかく人が多い、さんまの丸焼きの臭いがきつく目も痛い、でも沢山の人が並んでいて、焼く人も暑い中「ご苦労さま」です。

フリーマーケットでは安い商品が沢山あり、「あれもほしい、これもほしい」と思ったけど現実を見ると買える物はない、昔だったら、ほしい物はすぐに後のことなど考えもせずパカパカ買っていた。でも、本当

安くいい物が沢山あり、少しは買うことが出来た、満足。

パンもミカンも、おいしく頂くことができました。いつも気を使ってくださり、何かを買ってくれる施設長にも感謝です。

でも私はどこに行ってもすぐに「帰りたい」と言ってしまう自分がいて結構つらかった。そう言いながら、たぶん来年も参加させていただくのだなあ。

さすがにその夜のミーティングは疲れたけど、しんどい時こそミーティングに出るといふことの大切さを知りました。自助グループでは人が少なく施設の仲間ばかりで、男性一人だけでしたが、誰よりも早く会場を開けてくれて待ってくれることは、ありがたい事だ、その仲間「ご苦労さま」と言いたい。

↑



調理プログラム



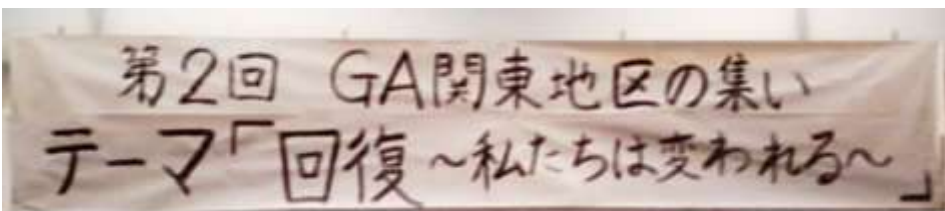
仲間の作品



避難所へ



みんなでカラオケ



	利用者	電話相談	メッセージ
9月	14名	18件	1カ所
10月	16名	16件	2カ所

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(^-^)
9月5日から11月13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>

横浜の「日本大道り」のイチョウ並木が黄色になりとてもきれいでした。これから年末年始に向かって町が賑やかになります。人々が楽しめる頃が楽しめなかった施設の仲間たち、今年の暮れから年始は楽しんでもらいたいですね。

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
デイクアぬじゅみ

☎045-744-6516・FAX045-744-6517