

＜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 たより

平成 29 年 1・2 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



★都合で「デイケアぬじゅみ たより」が遅れましたことをお詫びいたします。
今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

＜11・12月H29/1月行事＞

豆の木セミナー（開港記念館）、保土ヶ谷区厚生保護女子会の鈴作り、ヨガ、パッチワーク、又ジュミ家族セミナー、調理プログラム、GA 横浜GのOSM、大掃除、クリスマス会、県立精神医療センター公開講座、オハナセミナーetc

＜イベントに参加した感想＞

オハナ・ロイスセミナーに参加して（1月21日）

N：スピーカーの方々の話を伺うことができ、良かったと思います。

特に印象に残った話は、幼少期のころのスピーカーさん自身の体験談です。声を出せなかった為に話をする事ができなかったという内容で、自分自身の体験と重なり、共感を持ってました。

T：途中からの参加でしたが、仲間の話やオハナの方々の合唱を聞かせていただきました。

午後からは先生の話聞かせていただき、2人一組になって回復してからの自分のシュミレーションをしました。シュミレーションでは、妄想の世界でしたが、笑いながらとても楽しかったです。

S：私たちは途中からの参加でした。話を聞かせてもらい、みんなそれぞれ悩み、苦しみを乗り越えて生きているんだと思いました。私も又ジュミに来て7か月、この生活をいつまで続けていかなければいけないのか……。そんなことを考えてしまい、ここから逃げてしまいたくなくなってしまう時がありました（帰るところないのに……）。

でも今日の仲間の話を聞かせてもらうことができました。パチンコやアルコールに狂っていたころの生活にはもう戻りたくないから…。「ゆっくりやろ

うでもやろう」で回復していけたらいいと思います。

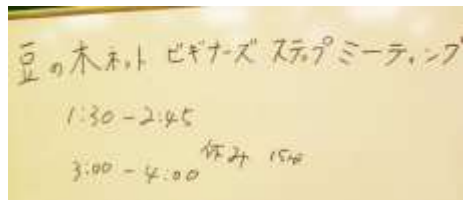
<11月2日 豆の木ネット「ビギナーズ・ステップミーティング」参加>
女性ばかり集まって依存症からの回復の分かち合いでした。

各施設から2名スピーカーの一人として前に出て話をするのですが私も話をさせていただきました。

3か月前の私は毎日泣いてばかりいました。これからのこの又ジュミでやっていけるのか、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っていました。時間がたつにつれ自分の気持ちに変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ん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窃盗で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



<10月15日 ほどがや祭りに参加して>

R: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」と言ってくれて、安く洋服とカバンと靴が買うことが出来ました。

あと、犬のカンバッチ無料で作ってもらい楽しかったです。

M: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っ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に過ぎて行きました。

東京から横浜に来て3ヶ月、来た頃は毎日毎日施設長、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。東京に帰りたくて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を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。

K：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、今年はいよいよ更に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”に生きられなくて、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、激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でも、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修了や、スタッフさんの退職や、色々なことがありました。

旅立ちは、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。

T：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変える物はない、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、本間安くていい物が沢山あり、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れださり、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、その仲間に「ご苦労さま」と言いたい。

<10月3日 避難訓練に参加して>

R：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ず、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。

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。



<10月9日> 関東地区の集いに参加させていただいて

Y: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。他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ではなかったけど、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させていただいたおかげで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。

<仲間の作品です>



調理プログラム



← →
元旦にお雑煮
を食べている
ところに獅子
舞がきました。



	利用者	電話相談	メッセージ	取 材
11月	14名	13件	3カ所	1件
12月	17名	12件	2カ所	1件
H29/1月	19名	14件	2カ所	2件

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。大切にに使わせていただきます(^-^)
10月15日から1月26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>

スーパーではひな祭りに向けて雛あられなどかわいい品が並んでいます。又ジュミでは恒例の一泊でバス旅行、横浜アディクションセミナーなどを予定しています。利用してくださるみんなに「問題行動のない」新しい考え方にチェンジしてもらうために「新しい思い出や回復に励む新しい人たち」と出会うためにサポートしていきます。



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
デイクアぬじゅみ

☎045-744-6516・FAX045-744-6517