

## ＜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 29 年 10 月号 発行元 NPO 法人 又ジュミ №88

買い物依存、浪費癖の方もご相談ください



10月の家族セミナーは都合により中止です。( -人- )

#### 仲間の経験

#### 江の島合宿

2泊3日の初めての江の島合宿に参加して、3施設合同と聞きとても嫌な感情が湧き、施設の仲間の話を聞いても何となく行きたくないなーと思っていました。教会と聞いていたので私の中では自分の行った事のある教会何軒かを思い浮かべていましたが、行ってみたらイメージとはまったく違う教会でした。教会と言うより、海の家を広々としたとても明るく開放的な初めて目にする教会でした。海にも歩いて10分位で行けて、着いてすぐに数人と海に行き何十年振りですぐに海に入りましたが海に入った事かと指折り数えていました。食事のメニューも何もかも手順が良く、毎年来ている施設の職員の方々に感動しました。5年振りで出会った懐かしい仲間にも会えて、回復に向けている今の自分をも見てもらえて、また今日一日…と一歩ずつ歩いて行きたいと思います。

S・Y

#### 夏の合宿

8月7日～9日まで2泊3日で江の島へ合宿に参加させていただきました。今回で2回目の合宿となります。去年は又ジュミに繋がって4日目だったので、とにかく早く帰りたい、そう思いながら3日間を過ごしていたような…江の島はたくさんの思い出があった場所なので本当に辛かった…今年は去年とは違い3日間楽しめたような気がします。(暑かったけど(+o+)) 1年の間に自助グループに歩き続け



たおかげで、たくさんの仲間に出会う事が出来、仲間を作る事が出来ました。他の施設の仲間達とも楽しくおしゃべりをする時間も作る事が出来て良かったなぁ～と思いました。8日の日は施設長と仲間の人たちと一緒に温泉に行き、広いお風呂に入り、ゆったりとした時間を過ごす事が出来て良かったです。

ギャンブルに狂っていた時はお金にとらわれている生活をしていて、いろいろな事を楽しむ事なんて出来なかった…でも今は何の心配もしなくていい、こんな生活が送れるとは繋がる前は思いもしなかった…ぬじゅみに来たころの私は「ただパチンコをやめていけばいいんだ」そう思っていたけど、仲間とかかわっていく事で自分の考え方を変えていかないとやめ続けていく事は難しいのかもしれないという事が少しずつだけどわかってきた気がします。こういう事を気づかせてくれたのもやっぱり仲間なのです。「回復していくには1人ではだめ、仲間がいないと無理なのだ」時間がかかるプログラムだけど、仲間と一緒にこれからも行動していこうと思っています。「感謝を行動で」今年もいい経験をさせていただきました。 M・S

### 江の島の感想文

8月7日から2泊3日で江の島の合宿に初めて参加しました。現在入院中で外泊許可を得ての参加、1日目はカレーライスを食べ2日目は温泉に行き夜は牛丼を食べるととてもおいしかったです。夜はミーティングがあり初めてスピーカーをさせていただきました。人前で話すことでも緊張しましたがとてもいい経験をさせていただきました。2日目と3日目はとても暑く夏バテ気味になりましたが仲間に来て、仲間と共に一緒に過ごし思い出となりました。来年はその時の状態だと思いますが辞退したいと思います。(笑)



K・T

### 横浜地区セミナーに参加して

7月23日の日曜日、私は第2回横浜地区セミナーに施設長と仲間の人と一緒に参加させていただきました。今年のテーマは「やめ続ける力～仲間の

中で」各グループから1名ずつスピーカーとして話をする事になっていて、私もその中の1人として話をさせていただきました。こういう場所で話をさせていただくというのは、初めての経験だったので前日の夜は寝る事も出来ず、そのまま朝をむかえました。何をどのように話をしているのかわからず会場に着くまでも、着いてからも緊張のしっばなしでしたが施設長に「うまく話そうと思わないで、ふだん通りありのままの自分でいいのよ」と声をかけていただき、少し楽になれた気がしました。そして勇気をもらい、話をする事が出来ました。初めてパチンコをやり8万円という大金を手にした時の気持ちや、コントロールが出来なくなり人のお金を盗んでまでも狂ったようにパチンコをしてしまった事、大切な人も失ってしまう事になった…そして自分ではもうどうする事も出来なくなり又ジュミという施設に繋がる事になってしまった時の気持ちなどを正直に話す事が出来ました。又ジュミに来て1年という時間が経ちましたが、繋がったころ1年経てば終了できるなんて思っていたのですが、そんな簡単な事ではないのだという事が少しずつわかってきました。変えていくべき所がたくさんあるという事が…相手が変わるのではなく、自分が変わるという事や、理解されるより理解する事、許されるより許す事 etc 本当にこの1年でたくさんの事を学ばせていただきました。



パチンコをやめ続けて1年、自分1人ではやめていく事は出来なかったと思います。やはり仲間がいてくれたから、施設長、スタッフがいてくれたからだと思います。今でも施設長とぶつかりけんかする時もありますが、あともう少し(う～ん何年かな～)この又ジュミという場所で色々な経験をさせていただき、そして成長していく事が出来ればと思っています。今回のスピーカーをさせていただく事が出来た事は私にとって本当にいい経験になったと思っています。感謝という事を忘れずに仲間の中に私はずっといたいと思います。「豊の目1つ1つ、ゆっくりやろうでもやろう」でこれからも回復していきたいと思っています。

M・S

## 9月23日に28DAYSというDVDを見ました。

“アルコールに問題がある女性が、施設で生活をしていく中でいろいろな出会い、仲間と出会うことで自分の問題と向き合い成長していく姿が描かれてた内容で、面白かったし共感できる部分もありました。

私はギャンブルに問題があり、アルコールに問題はありますが、何かに依存して考え方がくるっている時は自己中心的な考え方で相手の気持ちなんかまったく考えない所は同じなんだなって思いました。回りも見えなくなるし、私が悪いんじゃなくてそうさせた相手が悪いんだって思っていました。DVDを見ていると彼女もそんな部分があったんだろうなって思いました。でも施設につながって同じような仲間に出会うと考え方も少しずつ変わっていけるんだなって、仲間とかかわること、人とかかわるって本当に大事なんだなって思いました。

彼女のように私もありのままの私で回復していきたいと思いました。 W

+++++

### DA（強迫的買い物・浪費・借金依存）に参加して

中間施設に通いながら、今まで行ける時はGAの方へも参加させて頂いた。

“買い物”と“ギャンブル”依存症の対象は違えど、自分が依存症となってしまった経緯や原因など、他の仲間と共感できることが多々あった。そんな中、9月21日DA（川崎G）に初めて参加することができた。自分はお金・浪費に依存してしまっているの、初めて知り合った方の過去の話やGAにつながった流れも聞いて、GAの時よりも深く共感するところが多々あった。この”依存症＝病気“とは当時者でないと本当の辛さ悲しみは分からないと思う。ミーティングの場でお互いの想いや過去のことを話したり、聴くだけでも私にとっては「また明日から頑張ってみようか」と前向きになれるので、本当にありがたいと思っています。

N・K



保土ヶ谷区更正保護女性会の  
鈴のストラップ 作りに参加しました。  
\*右と左の写真です\*



調理プログラム  
7月豚しゃぶと切り干し大根  
8月ソーメンとポトフなど



<編集後記>

10月だというのに真夏日が続いてますが、明日からは秋らしい陽気になるとか？広報が遅れ気味になっていると思う(^ ^);と焦ってしまい、もともと文章を書くのが苦手な私ですが、気を入れなおして発行のためのパソコン入力しまあす。

又ジュミの施設長として2年前から神奈川県医療センターでの依存症対策推進協議会出席させてもらっています。

さらに国立病院機構 久里浜医療センターで医療関係者に向けての研修会に経験者として(講演メッセージ)行ってきました。次回も予定があります。その時に質問された言葉が「女性のギャンブル依存症のための施設を各地に広げる予定はありますか」のような内容を受け、その必要性は十分わかっていますが・・・、私、その言葉にとらわれています。私に何ができるんだろうと考え中です。

また、11月26日(日)には明治大学国際日本学部横田ゼミナール主催の「その1ページが人生を変える」ヒューマンライブラリーでメッセージを予定しています。大学生たち?を前に今から緊張ドキドキしています。

記：田上

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(^-^)  
7月20日から10月10日までの支援者の皆さまを掲載させていただきました。



	利用者	電話相談	メッセージ
7月	13名	19件	1カ所
8月	13名	12件	2カ所
9月	13名	13件	2カ所

※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